

РОЗВИТОК ТВОРЧИХ ЗДІБНОСТЕЙ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ КОЛЬОРОТЕРАПІЇ

Мороз О. І.

кандидат психологічних наук,
доцент кафедри психології

Приватного вищого навчального закладу «Міжнародний економіко-гуманітарний університет

імені академіка Степана Дем'янчука»

ORCID ID: 0000-0002-0113-9253

Статтю присвячено дослідженню розвитку творчих здібностей дітей старшого дошкільного віку засобами кольоротерапії в умовах сучасних соціальних викликів, зокрема воєнного стану в Україні. Наголошується на актуальності проблеми, зумовленої підвищеним рівнем психоемоційної напруги в дітей, зниженням їхньої психологічної безпеки та потребою в збереженні природного творчого потенціалу. Кольоротерапія розглядається як інтегрований метод психолого-педагогічного впливу, що поєднує елементи художньої діяльності та психологічної підтримки, забезпечуючи гармонізацію емоційного стану та активізацію креативного мислення.

Методологія дослідження містила аналіз науково-педагогічної та психологічної літератури, педагогічні спостереження та організацію інтерактивних занять із використанням кольоротерапевтичних прийомів («кольорові казки», «кольоровий дощ», «запали веселку»). Результати дослідження засвідчили, що цілеспрямоване застосування кольору сприяє розвитку уяви, асоціативного мислення, мовленнєвої творчості та емоційної чутливості дітей. Водночас виявлено специфічний психофізіологічний вплив окремих кольорів на емоційний стан і поведінку дітей старшого дошкільного віку, що потребує врахування під час освітньої та виховної роботи в закладі дошкільної освіти.

Обґрунтовано значний потенціал кольоротерапії як універсального засобу розвитку творчих здібностей, формування емоційної врівноваженості та підвищення адаптивності дітей у складних соціальних умовах. Доведено, що кольоротерапія сприяє активізації уяви, асоціативного мислення, мовленнєвої творчості та емоційної чутливості. Встановлено, що цілеспрямоване застосування кольорової гами в освітньому процесі позитивно впливає на психоемоційний стан дітей, знижує рівень тривожності, формує навички саморегуляції, підвищує комунікативну компетентність і стимулює креативне мислення.

Ключові слова: кольоротерапія, творчі здібності, діти старшого дошкільного віку, інтерактивні прийоми, психоемоційний стан, креативне мислення.

Moroz O. I. Development of creative abilities in older preschool children through color therapy

The article is devoted to the study of the development of creative abilities of older preschool children through color therapy in the context of modern social challenges, in particular the state of war in Ukraine. The relevance of the problem is emphasized, caused by the increased level of psycho-emotional stress in children, a decrease in their psychological security, and the need to preserve their natural creative potential. Color therapy is considered as an integrated method of psychological and pedagogical influence, combining elements of artistic activity and psychological support, ensuring the harmonization of the emotional state and the activation of creative thinking.

The results of the study showed that the purposeful use of color contributes to the development of imagination, associative thinking, speech creativity, and emotional sensitivity in children. At the same time, a specific psychophysiological effect of certain colors on the emotional state and behavior of older preschool children was revealed, which needs to be taken into account in educational and upbringing work in preschool educational institutions.

Summarizing the results, the authors emphasize the significant potential of color therapy as a universal means of developing creative abilities, forming emotional balance, and increasing the adaptability of children in difficult social conditions. It has been established that the purposeful use of color schemes in the educational process has a positive effect on the psycho-emotional state of children, reduces anxiety levels, develops self-regulation skills, improves communication skills, and stimulates creative thinking.

Keywords: color therapy, creative abilities, older preschool children, interactive techniques, psycho-emotional state, creative thinking.

Вступ. Актуальність проблеми розвитку творчих здібностей дітей старшого дошкільного віку засобами кольоротерапії в умовах воєнного стану в Україні зумовлена комплексом соціально-психологічних та педагогічних чинників, пов'язаних із кризовими обставинами сьогодення. Збройна агресія, вимушене переміщення сімей, втрата звичного середовища та постійний стресовий тиск негативно впливають на емоційний стан дітей, знижують рівень їхньої психологічної безпеки та послаблюють мотивацію до пізнавальної діяльності. У цих умовах особливої ваги набувають методи, здатні не лише зберегти, а й розвинути природний творчий потенціал дитини, сприяти формуванню стійких емоційно-позитивних переживань, відновленню внутрішньої рівноваги та почуття захищеності.

Кольоротерапія як інтегрований засіб впливу поєднує елементи художньої діяльності та психологічної підтримки, створюючи безпечний простір для самовираження та емоційного розвантаження [4]. Наукові дослідження підтверджують, що колірна стимуляція впливає на психоемоційний стан дитини, активізує уяву, сприяє розвитку дрібної моторики, зосередженості й креативного мислення. Для дітей старшого дошкільного віку, у яких спостерігається інтенсивне формування образного мислення та емоційної сфери, робота з кольором є природним і доступним каналом самореалізації та подолання тривожності [6].

У контексті воєнного стану в Україні роль кольоротерапії виходить за межі естетичного чи розвивального аспекту, перетворюючись на дієвий ресурс психолого-педагогічної реабілітації. Її використання сприяє не лише розвитку творчих здібностей, а й формуванню адаптивних механізмів, підвищенню стресостійкості та підтриманню психологічного благополуччя дитини, що в умовах суспільної нестабільності та емоційних перевантажень є важливим складником збереження її цілісного розвитку та майбутнього потенціалу.

Проблема розвитку творчих здібностей дітей старшого дошкільного віку засобами кольоротерапії частково висвітлена в працях вітчизняних дослідників. У наукових та методичних джерелах розглядаються

питання застосування нетрадиційних технік малювання (М. Антонюк, І. Левик [1]; Ж. Безверха, А. Ковальова [2]), діагностики здібностей дітей (І. Біла [3]), а також упровадження арттерапевтичних методів, зокрема кольоротерапії, у практику психологічної та педагогічної роботи (Л. Животенко [4]; Н. Лісневська [5]; Т. Паламарчук [6]). Ці дослідження створюють методичну та теоретичну основу для використання кольору як інструмента розвитку креативності та емоційного комфорту, однак комплексний аналіз його впливу на творчий потенціал дітей старшого дошкільного віку залишається перспективним напрямом наукових пошуків.

Методи та методики дослідження. У процесі дослідження розвитку творчих здібностей дітей старшого дошкільного віку засобами кольоротерапії використано комплекс методів, що забезпечують як теоретичне обґрунтування проблеми, так і практичну перевірку її ефективності. На теоретичному рівні застосовували методи аналізу та синтезу науково-педагогічної та психологічної літератури, які дали змогу простежити еволюцію підходів до вивчення дитячої творчості, виявити психофізіологічні аспекти впливу кольору на розвиток дитини, а також систематизувати методики арттерапевтичної практики. Використання порівняльного аналізу дало змогу співвіднести вітчизняні й зарубіжні наукові підходи, що створило цілісне уявлення про досліджувану проблему.

На емпіричному рівні дослідження ґрунтувалося на застосуванні педагогічного спостереження, діагностичних методик та інтерактивних занять із використанням кольоротерапевтичних прийомів. Спостереження проводилися у природних умовах освітнього процесу з метою виявлення рівня творчої активності дітей, їхньої емоційної чутливості та здатності до образного мислення. Діагностичні методики містили завдання на виявлення рівня фантазії, асоціативного мислення й креативності, що дало змогу простежити динаміку розвитку творчих здібностей під впливом запропонованих вправ.

Практична частина дослідження передбачала організацію системи занять, у яких застосовували інтерактивні прийоми кольо-

ротерапії – «кольорові казки», «кольоровий дощ», «запали веселку» та інші. Вибір цих методик зумовлений їхньою доступністю для дітей старшого дошкільного віку, емоційною привабливістю та здатністю поєднувати пізнавальний, естетичний і терапевтичний потенціал кольору. Під час занять фіксувалися прояви дитячої уяви, емоційні реакції, мовлення активність та рівень включення у творчу діяльність.

Результати та дискусії. Дошкільний вік є важливим етапом первинної соціалізації дитини, коли формується комплекс стійких соматичних і психічних характеристик [3]. На підставі результатів спостережень та практичного досвіду встановлено, що розвиток специфічних видів діяльності дитини (ігрової, пізнавальної, образотворчої тощо) відбувається більш ефективно за умови інтеграції кольоротерапії в освітній процес як складника психогігієнічної та психокорекційної роботи [1, с. 14].

Кольоротерапія розглядається як метод корекції психоемоційного стану дитини за допомогою використання певних кольорів. Ця методика ґрунтується на впливі фотонів світла різної довжини хвилі на центральну нервову систему, що зумовлює можливість досягнення позитивних результатів у зниженні проявів апатії, дратівливості, гіперактивності та початкових форм дитячої агресії [5, с. 73].

Практика застосування кольоротерапії в роботі з дітьми передбачає визначення індивідуально переважного кольору та наповнення ним максимально можливого простору, у якому перебуває дитина. Найчастіше діти дошкільного віку віддають перевагу червоному, зеленому або жовтому кольорам, що вказує на нормальний перебіг розвитку, інтерес до нового та яскравого, високу активність і пізнавальну допитливість. Натомість домінування улюблених білих або чорних відтінків може свідчити про схильність дитини до замкненості та комфорт у ситуації самотності [6].

В умовах закладу дошкільної освіти діти постійно перебувають під впливом замкнутого простору, що зумовлює необхідність упродовження педагогами кольоротерапевтичних вправ, спрямованих на зниження психоемо-

ційної напруги, стабілізацію настрою та відновлення відчуття радості й безтурботності.

Розвиток творчих здібностей дітей старшого дошкільного віку засобами кольоротерапії передбачає формування повноцінних уявлень про різноманіття кольорів і розвиток здатності їх розрізняти, удосконалення слухової та зорової уваги, зменшення емоційно-психічної та фізичної напруги, підвищення рівня комунікативної компетентності, а також стимуляцію фантазії та творчої уяви [4, с. 26]. Реалізація цих завдань сприяє формуванню в дитини навичок саморегуляції, тобто здатності свідомо керувати емоційно-вольовими процесами.

У наукових дослідженнях з психології кольору та арттерапії підкреслюється, що кожен колір має специфічний психофізіологічний вплив на дитину дошкільного віку, зумовлений особливостями сприйняття та нейропсихологічної обробки зорових стимулів (таблиця 1).

Так, цілеспрямоване використання різних кольорів у творчій діяльності старших дошкільників не лише впливає на їхній емоційний стан, а і є ефективним інструментом розвитку уяви, асоціативного мислення та естетичного сприйняття.

Заняття з використанням засобів кольоротерапії сприяють вирішенню таких завдань творчого розвитку дітей старшого дошкільного віку: знімати психоемоційну та м'язову напругу; розвивати пізнавальні процеси; формувати мовленнєві навички; емоційну сферу; закріплювати сенсорні еталони, розвивати творчі здібності [5].

На заняттях з розвитку творчих здібностей дітей старшого дошкільного віку засобами кольоротерапії ефективним є використання таких інтерактивних прийомів, як «кольорові казки», «кольоровий дощ», «запали веселку» та ін. Зокрема, ефективним прийомом розвитку творчих здібностей є придумування разом з дітьми «кольорових казок», наприклад: «Жовта казка», «Червона казка», «Зелена казка», «Блакитна казка» та ін.

Так, під час створення «Жовтої казки» діти можуть уявляти сонце, яке вранці будить квіти й пташок, розганяє хмари та дарує радість усім навколо. У центрі сюжету може бути каз-

Таблиця 1

Психофізіологічний вплив кольорів на дітей старшого дошкільного віку та рекомендації щодо їх використання в процесі розвитку їх творчих здібностей

Колір	Психофізіологічний вплив на дитину	Рекомендації щодо використання в роботі з дітьми
Червоний	Підвищує активність, стимулює нервову систему, активізує увагу; надмір може спричинити емоційне збудження	Використовується для активізації діяльності, що потребує енергії; однак варто уникати надмірного насичення простору
Жовтий	Сприяє оптимізму, стимулює інтелектуальну активність, розвиває уяву	Ефективний у реалізації творчих і пізнавальних завдань; для групових ігор
Зелений	Заспокоює, знижує тривожність, допомагає зосередитись	Використовується в зонах відпочинку та під час занять, що потребують концентрації
Синій	Має релаксувальний ефект, знижує збудження, створює відчуття безпеки	Доречний для роботи з тривожними дітьми та під час релаксаційних вправ
Блакитний	Поєднує спокій синього з відчуттям простору, підвищує емоційну рівновагу	Використовується в розвивальному середовищі для творчої роботи та відпочинку
Фіолетовий	Розвиває інтуїцію, уяву, чутливість до мистецтва	Використовується дозовано для стимуляції художньо-естетичного сприйняття
Білий	Символізує чистоту, створює відчуття простору; надлишок – емоційна нейтральність	Рекомендується в поєднанні з яскравими кольорами для збалансованого впливу
Чорний	Підкреслює інші кольори, створює завершеність образу; надлишок – відчуття ізоляції	Використовується лише для акцентів у поєднанні з іншими кольорами

ковий герой – маленький промінчик, що мандрує світом і ділиться теплом з усіма, кого зустрічає. «Блакитна казка», своєю чергою, може розгортатися навколо небесної хмаринки, яка мандрує просторами неба, поливає поля дощиком і допомагає квітам рости. Образи жовтого і блакитного кольорів не лише розкривають перед дітьми можливість художнього осмислення явищ природи, а й стимулюють їхню уяву, розвивають асоціативне мислення та емоційно-ціннісне ставлення до світу.

Придумування кольорових казок сприяє розвитку образного мислення, мовленнєвої творчості та емоційної чутливості дітей. Дошкільники вчаться не лише складати оповіді, а й передавати через кольори власний емоційний стан, відчуття, асоціації, що є важливим для формування їхнього естетичного досвіду. У процесі такої діяльності розвивається здатність співпереживати, бачити у звичайних речах казкове й дивовижне, а також формуються основи креативного мислення.

Інтерактивний прийом «кольоровий дощ» реалізується шляхом використання різнокольорових паперових крапель або стрічок, які «падають» на дітей під час музичного супроводу. Діти реагують на ці кольори відповід-

ними рухами, емоціями чи словами. Такий прийом забезпечує гармонізацію психоемоційного стану та сприяє розвитку асоціативних зв'язків між кольором і настроєм. Прийом «запали веселку» полягає у створенні спільної композиції, коли діти послідовно «запалюють» кольори веселки за допомогою фарб, світлових ефектів чи кольорових предметів, при цьому виражаючи власні думки й почуття через образи, які вони асоціюють із кожним кольором. Цей метод розвиває колективну взаємодію, творче самовираження та емоційно-естетичне сприйняття.

Так, використання інтерактивних прийомів кольоротерапії в дошкільному віці є ефективним засобом розвитку творчих здібностей, оскільки воно поєднує емоційно-чуттєвий, інтелектуальний та художньо-естетичний досвід дитини. «Кольорові казки» формують здатність до мовленнєвої творчості та символічного мислення, «кольоровий дощ» стимулює емоційно-рухову активність та асоціативне мислення, а «запали веселку» розвиває колективну взаємодію та гармонізує внутрішній стан дітей. Сукупність цих прийомів створює умови для творчого розвитку особистості дитини дошкільного віку, сприяючи становленню його креативності та емоційної культури.

Важливою умовою ефективного впливу кольору на розвиток дитини є отримання позитивних емоцій не лише в межах спеціально організованих занять з арттерапії, а й у процесі повсякденної діяльності. Кольорове оформлення приміщень, меблів, іграшок повинно бути гармонійно збалансованим та сприяти формуванню позитивного емоційного стану в дітей. Зокрема, у спальнях доцільно використовувати світлі, спокійні відтінки, які забезпечують релаксацію, тоді як у кімнатах для занять та ігор перевагу варто надавати більш яскравим кольорам, що стимулюють активність та пізнавальний інтерес.

Надмірне різноманіття кольорової гами у просторі закладу дошкільної освіти є небажаним, оскільки ускладнює гармонійне поєднання відтінків та підвищує рівень психічної втоми дітей, які перебувають у ньому значну частину дня. Саме тому під час вибору домінантних кольорів інтер'єру необхідно враховувати їх психофізіологічний вплив:

Червоний колір стимулює кровообіг, обмінні процеси, імунітет і підвищує рівень психологічної активності.

Жовтий позитивно впливає на нервову систему, підвищує життєвий тонус та активізує діяльність різних центрів головного мозку.

Зелений сприяє зниженню проявів безсоння, має позитивний вплив на зорову систему, формує психічну рівновагу й відчуття умиротворення.

Блакитний допомагає знижувати температуру тіла та артеріальний тиск, а також підвищує опірність організму до інфекцій.

Синій сприяє зміцненню ендокринної системи та забезпечує відчуття психологічної безпеки [6].

Так, застосування кольоротерапії у практиці закладів дошкільної освіти може розглядатися як універсальний засіб розвитку в дітей фантазії, творчої уяви та креативного мислення. Це підтверджує значний потенціал кольоротерапії як ефективного методу формування творчих здібностей дітей старшого дошкільного віку.

Висновки. Кольоротерапія є ефективним засобом розвитку творчих здібностей дітей старшого дошкільного віку, яка сприяє активізації уяви, асоціативного мислення, мовленнєвої творчості та емоційної чутливості. Встановлено, що цілеспрямоване застосування кольорової гами в освітньому процесі позитивно впливає на психоемоційний стан дітей, знижує рівень тривожності, формує навички саморегуляції, підвищує комунікативну компетентність і стимулює креативне мислення.

Перспективним напрямом подальших наукових досліджень є розроблення диференційованих програм кольоротерапії з урахуванням індивідуальних психофізіологічних особливостей дітей, а також інтеграція кольоротерапії з іншими арттерапевтичними технологіями. Доцільним видається вивчення впливу кольоротерапії на дітей з особливими освітніми потребами та аналіз її ролі у формуванні емоційної стійкості й соціальної адаптації в умовах кризових обставин.

Список використаних джерел

1. Антонюк М. В., Левик І. М. Розвиток художньо-творчих здібностей у дітей старшого дошкільного віку засобами нетрадиційних технік малювання. *Пріоритетні напрями розвитку науки, освіти, технологій та інноваційної діяльності в Україні: збірник тез доповідей міжнародної науково-практичної конференції* (Полтава, 12 квітня 2024 р.). Полтава : ЦФЕНД, 2024. С. 13–15. URL: https://eprints.zu.edu.ua/39644/?utm_source=chatgpt.com (дата звернення: 09.08.2025).
2. Безверха Ж., Ковальова А. Розвиток творчих здібностей дітей старшого дошкільного віку у зображувальній діяльності засобами нетрадиційного малювання. *Педагогіка та освіта*. 2025. № 17. С. 155–167. URL: <https://surl.li/utqnmng> (дата звернення: 09.08.2025).
3. Біла І. М. Психологія дитячої творчості. Київ : Фенікс, 2014. 137 с.
4. Животенко Л. Арт-терапія : популярні методи в роботі психолога. *Психолог дошкілля*. 2016. № 1. С. 26–27.
5. Лісневська Н. Особливості застосування кольоротерапії в роботі з дітьми дошкільного віку як засобу впливу на їхнє здоров'я. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології : науковий журнал*. Суми : Сумський держ. пед. ун-т ім. А. С. Макаренка., 2020. № 1 (95). С. 73–82. URL: <https://surl.li/enfkqt> (дата звернення: 10.08.2025).
6. Паламарчук Т. В. Арт-терапія в дошкільній освіті: кольоротерапія як засіб розвитку творчих здібностей та психологічного комфорту дітей. URL: <https://surl.li/ojhhe> (дата звернення: 11.08.2025).

References

1. Antoniuk, M. V., & Levyk, I. M. (2024). Rozvytok khudozhno-tvorchykh zdibnostei u ditei starshoho doshkilnoho viku zasobamy netradytsiinykh tekhnik maliuвання [Development of artistic and creative abilities in older preschool children by means of non-traditional drawing techniques]. *Priorytetni napriamy rozvytku nauky, osvity, tekhnologii ta innovatsiinoi diialnosti v Ukraini: zbirnyk tez dopovidei mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi konferentsii* (Poltava, April 12, 2024), (P. 13–15). Poltava: TsFEND. Retrieved from: https://eprints.zu.edu.ua/39644/?utm_source=chatgpt.com [in Ukrainian].
2. Bezverkha, Zh., & Kovalova, A. (2025). Rozvytok tvorchykh zdibnostei ditei starshoho doshkilnoho viku u zobrazhuvalnii diialnosti zasobamy netradytsiinoho maliuвання [Development of creative abilities of older preschool children in visual activity by means of non-traditional drawing]. *Pedahohika ta osvita – Pedagogy and Education*, 17, 155–167. Retrieved from: <https://surl.li/utqnmq> [in Ukrainian].
3. Bila, I. M. (2014). Psykholohiia dytiachoi tvorchosti [Psychology of children's creativity]. Kyiv: Feniks [in Ukrainian].
4. Zhyvotenko, L. (2016). Art-terapiia: populiarni metody v roboti psykhologa [Art therapy: popular methods in psychologist's work]. *Psykholog doshkillia – Preschool Psychologist*, 1, 26–27 [in Ukrainian].
5. Lisnevsk, N. (2020). Osoblyvosti zastosuvannya koloroterapii v roboti z ditmy doshkilnoho viku yak zasobu vplyvu na yikhnje zdorovia [Peculiarities of using color therapy in working with preschool children as a means of influencing their health]. *Pedahohichni nauky: teoriia, istoriia, innovatsiini tekhnologii – Pedagogical Sciences: Theory, History, Innovative Technologies*, 1 (95), 73–82. Sumy: Sumy State Pedagogical University named after A. S. Makarenko. Retrieved from: <https://surl.li/enfkqt> [in Ukrainian].
6. Palamarchuk, T. V. (2025, February 21). Art-terapiia v doshkilnii osviti: koloroterapiia yak zasib rozvytku tvorchykh zdibnostei ta psykhologichnoho komfortu ditei [Art therapy in preschool education: color therapy as a means of developing children's creative abilities and psychological comfort]. *Vseosvita – All Education*. Retrieved from: <https://surl.li/ojhhie> [in Ukrainian].

Надійшла 07.08.2025

Прийнята 12.09.2025

Опублікована 15.10.2025