

DOI 10.31865/2414-9292.24.2025.350677

УДК 373.3.013.82:502:7:82:159.942.5

СИНЕРГІЯ ПРИРОДИ, МУЗИКИ ТА ЛІТЕРАТУРИ: ШЛЯХИ ТЕРАПЕВТИЧНОГО ВПЛИВУ НА ЗДОБУВАЧА ПОЧАТКОВОЇ ОСВІТИ

Ольга Хващевська

кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач навчального відділу
Донецький обласний інститут післядипломної педагогічної освіти

Київ, Україна

ORCID ID 0000-0002-3238-8244

bobr.san83@gmail.com

Сергій Чугай

старший викладач кафедри природничих та мистецьких дисциплін
ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»

Слов'янськ, Україна

ORCID ID 0000-0003-4294-888X

sergeichugay@gmail.com

Наталія Корягіна

асистент кафедри природничих та мистецьких дисциплін
ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»

Слов'янськ, Україна

ORCID ID 0009-0001-0801-2423

nata.v.koryagina@gmail.com

Анотація. У статті представлено аналіз інструментів терапевтичного впливу на особистість природного оточення, музичного мистецтва та художньої літератури, узагальнено поняття «природотерапія», «музична терапія», «казкотерапія», як засобів покращення фізичного та психоемоційного здоров'я здобувачів початкової освіти. Окреслено аспекти впровадження природотерапії, казкотерапії та музичної терапії, як ефективних здоров'язберезувальних технологій, розглянуто перспективи їх синергії та інтеграції у навчально-педагогічну роботу закладу загальної середньої освіти. Проаналізовано світовий досвід застосування арттерапевтичних практик, їх впливу на фізичне та психоемоційне здоров'я. Охарактеризовано стани особистості, які потребують корекції за допомогою терапевтичного впливу природного середовища, музичного мистецтва та художньої літератури. Запропоновано систему освітніх оздоровчих заходів, орієнтованих на профілактичний, адаптивний, реабілітаційний результат. Особливу увагу приділено впливу методів здоров'язбереження на психоемоційний стан, на зниження рівня тривоги, посттравматичного стресу та депресії, на розвиток творчих здібностей здобувачів початкової освіти засобами активної взаємодії учнів з навколишнім світом природи, з творами музичного мистецтва та художньої літератури. Представлено рекомендації щодо використання методів взаємодії здобувачів освіти з природою, надано приклади музичних творів і творів художньої літератури та охарактеризовано специфіку їх застосування в освітньому процесі.

Ключові слова: терапевтичний вплив; природа; музичне мистецтво; художнє слово; інтеграція; творчість; особистість; креативність; казкотерапія; травматичні переживання; стресостійкість; емоційне відновлення.

Постановка проблеми в загальному вигляді. Сучасні соціокультурні умови, зокрема військові події, спричиняють глибокі психоемоційні травми у дітей, що негативно позначається на їхньому психічному здоров'ї, навчальній мотивації та емоційній стабільності. У зв'язку з цим актуалізується необхідність пошуку ефективних шляхів підтримки емоційного добробуту дітей у межах освітнього процесу. Пошук способів подолання стресу та підтримка емоційного стану людини нині стали надзвичайно актуальними. В умовах сучасних викликів відновлення психічного здоров'я є важливою задачею, адже психічний стан людини прямо залежить від подій в суспільстві. Створення реабілітаційних умов для усунення посттравматичних розладів, для зміцнення емоційної стійкості особистості, адаптації до соціального середовища в стресовому колі, зумовлюють освітян на необхідність звернення до оздоровчих засобів відновлення організму.

У науково-педагогічному контексті методи відновлення та гармонізації психологічного стану особистості засобами мистецтва й творчої діяльності, а також використання терапевтичного потенціалу природи та мистецтва як технологій здоров'язбереження набувають особливої актуальності в сучасній освітній практиці. Для покращення психічного стану здобувачів початкової освіти фахівці все частіше звертаються до оздоровчого потенціалу природного середовища, музичного мистецтва та мистецтва художнього слова. У рамках Нової української школи значна увага приділяється інтеграції мистецьких дисциплін у загальний освітній процес, що забезпечує активізацію творчої діяльності учнів, формування позитивного емоційного фону, виховання соціально-комунікативної культури.

Інтеграція мистецьких і природних терапевтичних практик у педагогічну діяльність створює умови для відновлення гармонійного стану дитини. Синергія природи, музики і літератури є потужним ресурсом формування внутрішнього емоційного балансу, розвитку емпатії, зниження рівня тривожності та підвищення стресостійкості.

Проблема полягає у відсутності системного підходу до застосування природотерапії, музикотерапії та казкотерапії у сучасній початковій школі як комплексної технології збереження психоемоційного здоров'я. Постає завдання не лише теоретично обґрунтувати терапевтичний потенціал цих напрямів, а й розкрити шляхи їх інтеграції в освітній процес, що відповідає концепції Нової

української школи, Закону України «Про освіту» (2017), Закону України «Про повну загальну середню освіту» (2020) та Концепції національно-патріотичного виховання дітей та молоді (2022), де наголошено на створенні безпечного, підтримувального, психологічно комфортного освітнього середовища.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Питання терапевтичного потенціалу мистецтва, його впливу на психоемоційний стан і розвиток особистості дитини, є предметом наукових студій у галузях педагогіки, психології, філософії, культурології. Освітньо-методологічні аспекти впливу мистецтва на здоров'я розкрито у працях О. Карапетрової (2020), О. Мірошніченко (2024), які підкреслюють ефективність музичного мистецтва в налагодженні комплексної психологічної підтримки, що включає методи, прийоми й заходи для активізації ресурсних можливостей особистості учня. Р. Добровольська (2023), М. Семенюк-Брунський (2022), С. Чугай (2025) розглядають музикотерапію як інструмент комплексної підтримки дитини, спрямований на активізацію її внутрішніх ресурсів і підвищення рівня емоційного благополуччя.

Феномен терапевтичних властивостей казки проаналізовано у дослідженнях Ш. Амонашвілі, Б. Беттельхейма, Е. Берна, Л. Виготського, Д. Ельконіна, О. Захарова, М. Осоріної, М.-Л. фон Франца. Практичні аспекти роботи з казкою та форми впровадження її в освітній процес висвітлюють науковці Ю. Алімова, О. Бреусенко-Кузнєцов, М. Заброцький, О. Мартиненко, Г. Мікляєва, В. Солодухов, Л. Терлецька, (Василевська, Дворніченко, 2020).

Ідеї єдності людини та природи мають глибоке філософське коріння в працях М. Драгоманова, Ф. Прокоповича, Г. Сковороди, Й. Гете, Л. Фейєрбаха, котрі осмислювали природу як джерело духовного самовідновлення та гармонізації. Педагогічний вимір цих ідей розвивали О. Захаренко, Я. Коменський, М. Костомаров, Й. Песталоцці, С. Русова, В. Сухомлинський, М. Стельмахович, Є. Сявако, К. Ушинський, Ф. Фребель, С. Френе, Р. Штайнер, які розглядали природу як чинник виховання моральних почуттів, розвитку естетичного сприймання та формування ціннісного ставлення до світу.

Дослідження Р. Chaudhury, D. Banerjee (2020), Т. Knaust та ін. (2022), А. Littman та ін. (2021) демонструють ефективність взаємодії з природним середовищем у зниженні проявів посттравматичних розладів, розвитку почуття безпеки та внутрішнього відновлення. Схожі висновки представлено й у працях українських авторів (В. Байдик та ін., 2020; Н. Крушинська, І. Когут, С. Матвеев, 2022; Н. Савелюк, 2022), присвячених психосоціальній допомозі дітям і сім'ям, які зазнали впливу воєнних подій.

На доцільності застосування синергетичного підходу до розвитку особистості дитини, що передбачає інтеграцію терапевтичного потенціалу природи, музики та художнього слова, наголошують О. Вашуленко (2019), М. Семенюк-Брунський, (2022), О. Хващевська (2025). Таке поєднання зумовлює створення цілісного освітньо-виховного простору, у межах якого забезпечується розвиток не лише когнітивних, а й соціально-емоційних компетентностей, формування стресостійкості та здатності до саморегуляції.

Отже, проведений аналіз дає підстави стверджувати, що в сучасних педагогічних дослідженнях поступово формується нова парадигма розуміння мистецтва як терапевтичного ресурсу освіти. Вона інтегрує природоцентричні, музикотерапевтичні й літературно-терапевтичні підходи, які сприяють гармонізації особистісного розвитку здобувача початкової освіти.

Формулювання цілей статті. Метою статті є: охарактеризувати основні методи природотерапії, музичної терапії та казкотерапії, розглянути особливості їх застосування в роботі зі здобувачами початкової освіти; проаналізувати терапевтичний вплив творчої самореалізації учня в інтеграції зі світом природи, музичним мистецтвом і художнім словом задля емоційного балансу, зменшення стресу, звільнення від комплексів і страхів, зміцнення фізичного та психічного здоров'я здобувачів початкової освіти.

Результати дослідження. У контексті сучасних освітніх і культурних трансформацій особливої наукової ваги набуває дослідження взаємозв'язку природи, мистецтва та читацької діяльності як цілісного механізму формування емоційно-ціннісного досвіду й духовного розвитку особистості.

Базовим механізмом розвитку суспільства є взаємодія людини з природою. Це передбачає дбайливе ставлення особистості до природного середовища, гуманне ставлення до рослинного та тваринного світу. Водночас природа має потужний оздоровчий, реабілітаційний, релаксаційний потенціал і є однією з ефективних технологій відновлення організму людини. Взаємодія з природою завжди постає джерелом натхнення для творчої діяльності. У поєднанні з музичним мистецтвом і художнім словом цей ефект може значно посилюватися, забезпечуючи заспокійливий, гармонійний вплив на психоемоційний стан особистості й виступати простором для рефлексії та відновлення.

Музика є одним із найпоширеніших проявів творчості. Музичні вібрації обумовлюють активізацію творчих центрів. Сплеск творчої активності сприяє підвищенню рівня гормонів задоволення, що знижує тривожність, поліпшує настрій та дає можливість коригувати емоційний стан.

Читацька діяльність є ефективною платформою для впровадження

соціально-емоційного навчання, адже вона передбачає, як інтелектуальне, так й почуттєве сприйняття тексту. Взаємодія людини з творами художньої літератури, тобто процес читання або слухання розширює комунікативний зв'язок особистості з навколишнім світом, з принципами та культурою взаємовідносин.

Учень «проживає» події разом із героями художнього твору, що сприяє глибшому осмисленню літературних творів та розвитку ключових соціально-емоційних навичок, які є фундаментом для подальшого особистісного зростання, адже молодший шкільний вік – сенситивний період розвитку соціального та емоційного досвіду. Згодом схожі ситуації у реальному житті дитини часто слугують підказками й навіть допомагають у розв'язанні будь-яких проблем (Хващевська, 2025). Отже, читання художньої літератури є методом психологічної підтримки в інтеграції та соціалізації особистості.

Вплив художнього твору на особистість через передачу життєвого досвіду, об'єктивізації сюжету та активації особистісних ресурсів, розвитку соціальної чутливості й творчих здібностей споживача художнього твору – це бібліотерапія (Мельник, Мушкевич, Федоренко, 2016). Складовою бібліотерапії, тобто суміжним жанром, своєрідним інструментом цього напрямку, є казкотерапія.

Казкотерапія, за визначенням науковців М. Замелюк, Л. Магдисюк, Н. Ольхової (2018), – це процес екологічної освіти та виховання дитини, терапія особливим казковим середовищем, в якому людина може реалізувати свою мрію. Цей метод дозволяє звільнитися від усіх негативних аспектів, подолати їх, а зміна розвитку подій у казці дає змогу в реальному житті навчитися керувати страхом, тривогою й краще зрозуміти свій внутрішній світ.

Серед різноманіття жанрів художньої літератури, що використовуються в освітньому процесі початкової школи, особливе місце посідає казка. Вона є найвпливовішим інструментом розуміння дитиною сенсу життєвих принципів, розвитку її самосвідомості, уяви, креативності і, таким чином, виконує пізнавальну, навчальну, комунікативну, когнітивну, ресурсну, терапевтичну функції, що сприяють збереженню фізичної, психічної, духовної складових здоров'я здобувача початкової освіти (Хващевська, 2025).

Казка є носієм культури й відображає у своїх сюжетах традиції, сценарії, характери героїв певного народу. Учень, знайомлячись із народними казками, відчуває себе учасником подій сюжету, це розвиває в ньому усвідомлення важливості особистої поведінки та правильності прийнятих рішень, формує відчуття контролю над ситуацією, тим самим підвищує самооцінку, що є важливим для емоційного балансу та позитивно впливає на загальний розвиток

дитини.

Інтерактивне занурення у зміст сюжету через рольове моделювання створює терапевтичний ефект казки, який здійснюється шляхом переходу зовнішніх переживань у внутрішні події. Характерною ознакою казкового сюжету є перемога добра над злом. У казковій атмосфері фантазії дитини стають подібними до дійсності, дитина актуалізує свої мрії та моделює шляхи їх здійснення. Казка завжди закладає позитивну життєву програму. Перетворення негативних образів на позитивні підкріплює віру у власні сили, створює відчуття безпеки, що сприяє заспокоєнню нервової системи.

За жанрами сюжети казки поділяються на побутові, чарівні, авторські – із сюжетами про природу, тварин. За тематикою використання казки виокремлюють діагностичні, медитативні, терапевтичні, дидактичні, релаксаційні види. Кожна казка за цільовим призначенням може поєднувати як жанрові, так і тематичні характеристики.

Творчий підхід учителя початкових класів до добору цікавих методів і прийомів роботи з казкою допоможе використовувати будь-яку казку як діагностичну – для виявлення особистісних властивостей учнів, рівня їх знань про життєві цінності, навколишню дійсність, природу, мистецтво. Терапевтична казка є своєрідною моделлю життєвих ситуацій, різноманітних стратегій поведінки, які за допомогою художнього слова сприймаються як реальні події, де учень ідентифікує себе з головним героєм. Відтак, головний герой має відповідати гендерним ознакам, віковим параметрам, рисам характеру читача.

Завдання терапевтичної казки – через казкові події показати складну ситуацію з різних боків, надати можливість спостерігати, як дійова особа обов'язково позбувається своїх недоліків, страхів, легко розв'язує будь-які проблеми та долає перешкоди. Таким чином, під час виникнення схожих ситуацій у житті дитини, вплив терапевтичної казки стає підсвідомою підказкою для самостійного вирішення задач виходу зі складних ситуацій.

У книзі О. Шабловської (2023) «Терапевтичні казки для дітей, які стикнулися з війною» подано добірку авторських терапевтичних казок, рекомендованих для читання: «Сміливі ластівки» Лариси Герасимової, «Кульбабка та Реп'яхи» Юлії Лялякіної, «Мати цілий світ» Наталії Негоди, «Сім'я Єдинорогів» Наталії Плетнєвої, «Лисенятко Рудько» Наталії Пряхіної, «Пані Копитко» Олесі Тивонюк.

Завдання медитативної казки – заспокоїти, розслабити дитину, налаштувати її на внутрішню гармонію через повне занурення в процес слухання. Ефективність медитативних практик забезпечується активізацією

максимальної кількості видів чуття дитини. Бажано задіяти зорові, слухові, нюхові, смакові й тактильно-кінестетичні рецептори, вони перетворюють інформацію на нервові сигнали, які передаються до мозку і створюють позитивний емоційний фон.

Міжпредметна інтеграція в процесі читацької діяльності створює потужне середовище для розуміння художнього тексту. Наприклад, добір музичних творів до тексту або до емоцій персонажів, створення «емоційного саундтреку» до книги (музичне мистецтво); порівняння емоцій із природними явищами «страх як буря», «радість як сонце», створення «емоційної погоди» героя (природознавство) (Хващевська, 2025). Такий підхід поглиблює розуміння художнього тексту, сприяє формуванню емоційного інтелекту, розвиває уяву та креативне мислення. Завдяки міжпредметним зв'язкам читання стає не лише інтелектуальним, а й емоційно значущим досвідом, що сприяє самовираженню та рефлексії.

Медитативна казка є чудовим прикладом синергії з природою та музикою. Релаксаційний ефект медитативної казки забезпечується поєднанням під час читання фантазійних образів подорожі до моря, казкової галявини чи лісу, музичного супроводження, звуків природи, співу птахів, шуму моря. Слухання музики сприяє зосередженню, розвитку уяви. Кожний музичний стиль викликає різні емоції та може змінювати настрій людини. Прослуховування творів класичної музики, сучасних інструментальних композицій, народних пісень із урівноваженими гармонічними структурами сприяє нормалізації артеріального тиску, стабілізації емоційного стану й має виражений релаксаційний ефект. Звучання таких музичних інструментів, як флейта, скрипка, фортепіано, сприяє відновленню внутрішньої гармонії (Чугай, 2025).

З класичної скарбниці радимо, наприклад, такі твори: Й. Бах – «Італійський концерт», «Кантата № 2»; Л. Бетховен – «Місячна соната», «Симфонія ля-мінор», «Симфонія №6»; Т. Альбіноні – «Адажіо»; Й. Брамс – «Колискова»; Бізе – «Кармен»; Г. Гендель – «Менует»; К. Дебюссі – «Світло місяця»; К. Сен-Санс – «Лебідь»; Ф. Шуберт – «Аве Марія»; Ф. Шопен – «Ноктюрн соль-мінор», «Мазурка»; Й. Штраус – «Вальси»; твори А. Вівальді та В. Моцарта.

Різноманітність методів і прийомів застосування вчителем початкових класів комплексної казкотерапії передбачає не лише читання казок, а й колективне створення казки, інсценізацію, анімацію з малюванням або ліпленням епізодів казки, вигадкування сюжету, спрямованого на розв'язання спільної проблеми.

Синергія казкотерапії, природотерапії та музикотерапії передбачає

створення сюжетів про явища природи, драматизації казкових творів на екологічну тематику, виготовлення костюмів і декорацій з природних або екологічних матеріалів, інсценізацію постанови на свіжому повітрі, в паркових або лісових зонах, підбір музичного супроводу з циклів «Пори року» композиторів А. Вівальді, Й. Гайдна, А. П'яццолло.

Процес складання, обговорення та репетицій казкової постанови, де кожен учень виступає автором, допомагає дитині зрозуміти свої емоції та почуття, розвинути фантазію й креативність, отримувати задоволення від спільного творчого процесу. Отже, казка є важливим терапевтичним засобом, що надає можливість здобувачам початкової освіти знайти внутрішню гармонію, упорядкувати свій внутрішній світ і зосередитися на позитивних аспектах життя.

Спілкування з живою природою, спостереження за її явищами, відкриття чудового світу рослин і тварин є важливим чинником освіти й виховання учнівства. Діти навчаються усвідомлювати роль природи в житті, її цінність і потребу збереження, відчують себе невіддільною частиною природи та отримують морально-естетичне задоволення від контакту з нею. Зазначимо, що цілющі властивості природи реалізуються за допомогою різноманітних засобів, які мають вплив на організм людини: повітря, вода, сонце, рослинний і тваринний світ, пісок, сіль, каміння, звуки природи.

Сенсорна стимуляція нервової системи через задіяння всіх видів чуття є важливим механізмом впливу природи на психіку людини. Методами оздоровчого впливу є різні види контактної діяльності: прогулянки лісом, полем, парком; відпочинок біля річки чи моря; взаємодія з тваринами й птахами; догляд за рослинами; творча діяльність з природними матеріалами. Будь-який контакт учня з природою є джерелом підтримки й зміцнення здоров'я.

Оздоровчий вплив на організм людини засобів природи отримало назву «природотерапія». Ця технологія поліпшує імунну систему, покращує настрій і концентрацію, зменшує стрес та зміцнює психічне здоров'я (Крушинська, Когут, Матвеєв, 2022). Інтеграція природотерапії в освітній процес закладу загальної середньої освіти передбачає надання педагогічним діям оздоровчого змісту й є перспективним напрямом комплексної фізіологічної та психологічної допомоги учням. Серед методів і прийомів терапевтичного впливу природи можна виокремити як пасивний дотик до природи, так і активну взаємодію з нею: свідоме перебування в лісовій місцевості; відвідування ботанічного саду чи парку; туристичні подорожі; активні прогулянки; виконання народних пісень на свіжому повітрі.

Знайомство з народними піснями розвиває емоційну приналежність до

культури, формує свідоме ставлення до традицій свого народу, пробуджує бажання зберігати національні цінності. Колективне виконання пісень дає простір для відкритого спілкування, сприяє формуванню позитивних взаємостосунків. Під час співу учень має змогу реалізувати свій творчий потенціал, самовиразитися, звільнитися від негативних емоцій (Чугай, 2025).

Поєднання природного середовища з народним співом збагачує організм дитини киснем, налагоджує нервову регуляцію, сприяє поліпшенню настрою, фізичному зміцненню, зниженню рівня стресу, розслабленню й відновленню організму.

Засобами активної взаємодії з природою є різноманітні природничі проекти для учнів початкових класів: участь у прибиранні сміття у лісопаркових зонах, біля водойм, на стихійних звалищах; облаштування зеленого куточка та плекання кімнатних рослин; створення садових майданчиків, висаджування дерев, кущів, квітів та догляд за ними; участь у садівництві та вирощуванні овочів і фруктів; культивування лікарських рослин (ромашки, м'яти, меліси, лаванди, звіробою, шафрану); виготовлення ароматних мішечків з лікарських рослин, що допомагають регулювати психічний стан дитини; приготування заспокійливих чаїв і організація спеціального простору для релаксації (Корягіна, Прудка, 2024).

Такі проекти сприяють цілісному розвитку особистості дитини та зміцненню її емоційного здоров'я через безпосереднє спілкування з природою. Активна участь здобувачів початкової освіти у взаємодії з природою розвиває в них почуття відповідальності, екологічну свідомість і турботу про довкілля, дає змогу обмінюватися досвідом, здобувати нові знання, підвищує інтелектуальний рівень і помітно поліпшує фізичний та психічний стан. Методи групової та командної роботи у природному середовищі відкривають можливості для соціальної адаптації учнів.

Однією з форм природотерапії є «анімалотерапія», що полягає у спілкуванні дітей з тваринами та охоплює такі напрями: каністерапія – спілкування з собаками; фелінотерапія – з кішками; іпотерапія – з конями; дельфінотерапія – з дельфінами. Анімалотерапія виконує функцію зняття нервово-психічного напруження, звільнення від негативних станів, поліпшення психічного й фізичного здоров'я, забезпечення емоційного благополуччя та є ефективним методом гармонізації взаємодії здобувача освіти з природою.

Показаннями для застосування анімалотерапії такі: зниження емоційного тону, стрес, депресія, труднощі адаптації у міжособистісних стосунках в учнівському колективі. Засоби реалізації цієї оздоровчої технології включають:

перегляд науково-популярних та мультиплікаційних фільмів про тваринний світ; екскурсії до зоопарків, дельфінаріїв, ферм; читання, складання та драматизація казок про тварин.

Корисно познайомити учнів із музичними композиціями, присвяченими тваринному світу. Яскравим прикладом є сюїта композитора К. Сен-Санса «Карнавал тварин» (фр. *Le carnaval des animaux* – «зоологічна фантазія»), у якій автор засобами музики передав характери тварин і їхню схожість з людськими характерами. Сюїта складається з чотирнадцяти частин, кожна з яких присвячена певному представникові фауни: «Королівський марш лева»; «Кури та півні»; «Антилопи» (швидкі тварини); «Черепахи»; «Слон»; «Кенгуру»; «Акваріум»; «Персонажі з довгими вухами»; «Зозуля в глибині лісу»; «Пташник»; «Лебідь». Музика з цього циклу часто використовується в кіно, мультфільмах, театральних постановках.

Контакт учнів з природним оточенням і тваринним світом сприяє вміню виражати свої емоції, розуміти й оцінювати свої почуття, розвиває навички спілкування, покращує мовлення й сенсорну інтеграцію. У поєднанні з музикою та художнім словом це забезпечує потужний ефект реконструювання психологічного благополуччя здобувача початкової освіти.

Серед видів музичної діяльності, які мають терапевтичний вплив, варто виокремити: слухання музики, вокальна діяльність і музичне дихання. Вокальна практика як оздоровча технологія сприяє розвитку голосового апарату, формуванню правильного дихання, гармонізації внутрішнього стану, звільненню від напруги, підвищенню самооцінки та впевненості в собі. Спів дає відчуття задоволення і є ефективним методом розвитку основних музичних здібностей.

Музичне дихання, засноване на опорі дихання, тобто, на вмінні правильно використовувати діафрагму, має оздоровчий вплив на організм людини. Вокально-дихальні вправи сприяють збільшенню протяжності звучання голосу, зміцненню діафрагмової м'язи та гладкої мускулатури органів дихання, що значно впливає на розвиненість глибокого черевного дихання, врівноважену роботу серця, зняття стресу та загальний стан здоров'я.

Для практичного використання вправ з музичного дихання зручною є класифікація, запропонована С. Чугаєм (2025) – «музичне дихання за музичним розміром», з відповідним підбором прикладів музичного репертуару для вправ.

«Дихання на дві чверті»: одна чверть – вдих, обов'язково через ніс, повітря проштовхуємо до низу живота; одна чверть – видих, живіт повністю звільняємо від повітря. Мелодії для супроводу: наприклад, В. Моцарт «Турецький марш», Е. Гріг «Похід гномів», пісні «Ой, є в лісі калина», «Розпрягайте, хлопці, коні».

«Дихання на три чверті» здійснюється залежно від потрібного результату: для заспокоєння – дві чверті – видих, одна чверть – вдих; для підняття життєвого тону – дві чверті – вдих, одна чверть – видих. Мелодії для супроводу: Й. Штраус «Вальси», пісні «Ой, у гаю, при Дунаю», «Ой, у вишневому садочку».

«Дихання на чотири чверті»: дві чверті – вдих, дві чверті – видих. Ускладненим варіантом є: чотири чверті – вдих, чотири чверті – видих, цей варіант застосовується при достатньо розвинених органах дихання і міцній діафрагмі. Мелодії для супроводу: наприклад, Й. Бах «Сюїта №3», А. Вівальді «Зима», пісні «Черемшина», «Чом ти не прийшов», «Зелене жито зелене».

Виконання будь-яких вокальних вправ у природному оточенні – на березі моря, в лісовій місцевості, на галявині чи полі – має подвійний терапевтичний вплив, що допоможе учню досягти гармонії з собою та навколишнім світом. А успіх здобувача освіти у творчій діяльності несвідомо переноситься й у повсякденне життя.

Музика, як одна з найдавніших форм творчості, має унікальну здатність відновлювати емоційний ресурс дітей. В умовах підвищеного рівня стресу вона є ефективним засобом підтримки фізичного та психічного здоров'я. Регулярна взаємодія з музичним мистецтвом – слухання, спів, участь у творчих проєктах – формує гармонійний внутрішній світ учня. Поєднання впливу природи, музики, художнього слова можна розглядати як єдиний оздоровчо-педагогічний метод формування особистісного емоційного середовища здобувача початкової освіти. Сутність його терапевтичного ефекту виявляється у виведенні переживань дитини у зовнішню форму через продукт творчої діяльності (Мірошніченко, 2024). Це сприяє розв'язанню соціальних і психологічних проблем, розвитку саморегуляції, розкриттю творчого потенціалу та підвищенню рівня духовного здоров'я, що забезпечує гармонізацію особистості.

Висновки. Синергія природи, музики й літератури, як цілісна технологія здоров'язбереження, та інтеграція її в освітній процес початкової школи має стати органічною складовою педагогічної практики в початковій школі. Метод інтеграції природотерапії, музикотерапії й казкотерапії універсальний, він регулює психоемоційний стан, підвищує життєвий тонус, зменшує рівень стресу, сприяє формуванню в учнів нової емоційної картини світу та оптимальній адаптації здобувачів початкової освіти до нових соціально-економічних і політичних умов, таким чином, реалізується один з основних напрямів оздоровчої мети освітнього процесу початкової школи – збереження душевної гармонії учнівства.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Байдик, В. В., Бондарук, Ю. С., Гніда, Т. Б., Гопкало, Ю. П., Корнієнко, І. О., Лунченко, Н. В., Луценко, Ю. А., Мороз, Р. А., & Ткачук, І. І. (2020). *Групові форми роботи в системі психосоціальної допомоги дітям і сім'ям, що опинились у складних життєвих обставинах внаслідок військових дій (досвід упровадження)* (В. Г. Панка & І. І. Ткачук, Ред.). Ніка-Центр.
2. Василевська, О. & Дворніченко, Л. (2020). Казкотерапія як засіб психологічної роботи з різними віковими категоріями. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*, 6, 24–31. <https://doi.org/10.30970/2522-1876-2020-6-4>.
3. Вашуленко, О. В. (2019). Емоційно-ціннісний розвиток молодших школярів на уроках літературного читання. У *VII Волошинські читання «Шкільна мовно-літературна освіта: традиції і новаторство»: матеріали всеукраїнської науково-практичної конференції, м. Київ, 17 травня 2019 р.* (с. 277–283). Київ: УОВЦ «Оріон».
4. Добровольська, Р. О. (2023). Інтегративний та дослідницький підхід як елементи методологічної підготовки фахівців мистецького спрямування до застосування музичної терапії у професійній діяльності в країнах Європи та США. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 5. Педагогічні науки: реалії та перспективи*, 93, 44–48. <https://enpuirb.edu.ua/server/api/core/bitstreams/db2f5b5e-f0f3-466f-acd8-93abe99c914e/content>.
5. Замелюк, М. І., Магдисюк, Л. І., & Ольхова, Н. В. (2018). Арттерапія як засіб творчої самореалізації особистості. *Психологія: реальність і перспективи*, 10, 50–57. https://doi.org/10.35619/prap_rv.vi10.93.
6. Карапетрова, О. В. (2020). Використання методів арт-терапії у роботі психолога з корекції тривожних станів особистості. *Вісник Університету імені Альфреда Нобеля. Серія «Педагогіка і психологія»*, 2(20), 34–41. <https://pedpsy.duan.edu.ua/images/PDF/2020/2/5.pdf>.
7. Концепції національно-патріотичного виховання дітей та молоді. Наказ Міністерства освіти і науки України № 527 (2022, червень 06). <https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/v0527729-22#Text>.
8. Корягіна, Н. В. & Прудка, В. В. (2024). Підготовка майбутнього вчителя початкової школи до розвитку соціально-емоційних навичок у молодших школярів. У К.С. Волкової, О.І. Рассказової, & М.В. Білозерової (Ред.), *Інтеграція соціально-емоційного навчання в освіту і соціальну роботу в контексті інклюзивного та недискримінаційного підходів: матеріали XII наук.-практ. семінару за участі міжнародного експертного кола, 26 листопада 2024 р.* (с. 78–81). Харків.
9. Крушинська, Н., Когут, І., & Матвеев, С. (2022). Соціальні наслідки війни в Україні та роль адаптивної фізичної культури в їх подоланні. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*, 3, 89–93. <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2022.3.89-94>.
10. Мельник, А. П., Мушкевич, М. І., & Федоренко, Р. П. (2016). *Психологічна допомога учасникам АТО та їх сім'ям: колективна монографія* (М. І. Мушкевич, Ред.). Вежа-Друк.
11. Мірошніченко, О. А. (2024). *Арт-технології: навчально-методичний посібник*. ТОВ «Видавничий дім Бук-Друк».
12. Про освіту. Закону України № 2145-VIII (2017, вересень 05). <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19#Text>.
13. Про повну загальну середню освіту. Закону України № 463-IX (2020, січень 16). <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/463-20#n984>.
14. Савелюк, Н. (2022). Переживання стресу в умовах війни: досвід українського студентства. *Психологія: реальність і перспективи*, 1(18), 141–152. <https://doi.org/10.35619/praprv.v1i18.282>.
15. Семенюк-Брунський, М. В. (2022). Музикотерапія як засіб формування здорового суспільства в сучасній Україні. В А. М. Вергун та ін. (Ред.), *Інтеграція науки і освіти*.

розвиток культурних і креативних індустрій : збірник наукових праць за результатами Всеукраїнської конференції, м. Київ, 10 травня 2022 р. (с. 225–227). Київ: КНУТД.

16. Хващевська, О. (2025). Інтеграція соціально-емоційного навчання в читацьку діяльність здобувачів початкової освіти. У Т. Євтухова (Ред.), *Соціально-емоційна культура учасників і учасниць освітнього процесу: збірник тез за результатами Міжнародної науково-практичної конференції, м. Слов'янськ-Дніпро, 4 червня 2025 р.* (с. 74–78). Слов'янськ–Дніпро: ДВНЗ «ДДПУ».

17. Чугай, С. (2025). Терапевтичний потенціал музики як ресурс соціально-емоційного благополуччя здобувачів початкової освіти. У Т. Євтухова (Ред.), *Соціально-емоційна культура учасників і учасниць освітнього процесу: збірник тез за результатами Міжнародної науково-практичної конференції, м. Слов'янськ-Дніпро, 4 червня 2025 р.* (с. 108–110). Слов'янськ–Дніпро: ДВНЗ «ДДПУ».

18. Шабловська, О. (2023). *Терапевтичні казки для дітей, які стикнулися з війною: книга-збірник*. Міжнародна психологічна асоціація проєктивних методик (МПАПМ). <http://surl.li/tpiz>.

19. Chaudhury, P., & Banerjee, D. (2020). “Recovering With Nature”: A Review of Ecotherapy and Implications for the COVID-19 Pandemic. *Frontiers in Public Health*, 8. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2020.604440>.

20. Knaust, T., Felnhofer, A., Kothgassner, O., Reinke, M., Browning, M., Höllmer, H., & Schulz, H. (2022). Nature videos for PTSD: protocol for a mixed methods feasibility study. *European Journal of Psychotraumatology*, 13. <https://doi.org/10.1080/20008198.2022.2101765>.

21. Littman, A., Bratman, G., Lehavot, K., Engel, C., Fortney, J., Peterson, A., Jones, A., Klassen, C., Brandon, J., & Frumkin, H. (2021). Nature versus urban hiking for Veterans with post-traumatic stress disorder: a pilot randomised trial conducted in the Pacific Northwest USA. *BMJ Open*, 11. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2021-051885>.

SYNERGY OF NATURE, MUSIC, AND LITERATURE: PATHWAYS OF THERAPEUTIC INFLUENCE ON THE PRIMARY SCHOOL STUDENT

Olha Khvashchevska

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor,
Head of the Educational Department
Donetsk regional institute of postgraduate pedagogical education
Kyiv, Ukraine
ORCID ID 0000-0002-3238-8244
bobr.san83@gmail.com

Serhii Chuhai

Senior Lecturer, Department of Natural Sciences and Arts
SHEE “Donbas State Pedagogical University”
Sloviansk, Ukraine
ORCID ID 0000-0003-4294-888X
sergeichugay@gmail.com

Nataliia Koriahina

Assistant Professor, Department of Natural Sciences and Arts

SHEE “Donbas State Pedagogical University”
Sloviansk, Ukraine
ORCID ID0009-0001-0801-2423
nata.v.koryagina@gmail.com

Abstract. The article explores the synergy of nature, music, and literature as a holistic pedagogical and therapeutic system for supporting the emotional well-being and health of primary school pupils. The study addresses the urgent problem of preserving children’s mental health under contemporary sociocultural and wartime challenges. Emotional trauma, anxiety, and stress reduce pupils’ motivation and adaptability. Therefore, the educational process must integrate therapeutic methods that harmonize the emotional state of learners and promote resilience and creativity.

A review of domestic and foreign research reveals the growing recognition of art and nature as effective instruments for psychological recovery. Scholars such as O. Karapetrova, R. Dobrovolska, M. Semeniuk-Brunskyi, and S. Chuhai emphasize the psychological benefits of music therapy. Works by O. Vashulenko, O. Khvashchevska, and others substantiate the integration of artistic and natural influences in primary education. Studies by P. Chaudhury, T. Knaust, and A. Littman confirm the stress-reducing effect of contact with nature. Ukrainian educators (N. Krushynska, N. Saveliuk, V. Baidyk) highlight the psychosocial support of children affected by war. The research aims to characterize the key methods of nature therapy, music therapy, and fairy-tale therapy (storytelling), to reveal their pedagogical and psychological potential for emotional stabilization, reduction of stress, and development of creative expression among primary school pupils.

The synergy of these practices promotes relaxation, empathy, and emotional regulation. Fairy-tale therapy contributes to overcoming fears and developing imagination; music therapy – through listening, singing, and breathing exercises – restores internal balance; nature therapy – through interaction with plants, animals, and outdoor activity – enhances resilience and self-awareness. Integrative forms such as dramatization, ecological storytelling, musical accompaniment, and outdoor performances create conditions for self-expression and cooperation. The combination of sensory, emotional, and creative experiences strengthens pupils’ psychological well-being, supports self-regulation, and stimulates moral and aesthetic development. The integration of nature, music, and literature into the primary education process should become a systematic health-preserving approach. This synergy ensures emotional stability, reduces anxiety, fosters empathy, creativity, and social adaptation, and ultimately forms a harmoniously developed personality capable of maintaining inner balance amid social challenges.

Key words: therapeutic influence; nature; musical art; literary word; integration; creativity; personality; creative thinking; fairy-tale therapy; traumatic experiences; stress resilience; emotional recovery.

REFERENCES

1. Baidyk, V. V., Bondaruk, Yu. S., Hnida, T. B., Hopkalo, Yu. P., Korniienko, I. O., Lunchenko, N. V., Lutsenko, Yu. A., Moroz, R. A., & Tkachuk, I. I. (2020). *Hrupovi formy roboty v systemi psykhosotsialnoi dopomohy ditiam i simiam, shcho opynylys u skladnykh zhyttievykh obstavynakh vnaslidok viiskovykh dii (dosvid uprovezhennia)* [Group forms of work in the system of psychosocial assistance to children and families who found themselves in difficult life circumstances as a result of military actions (implementation experience)] (V. H. Panka & I. I. Tkachuk, Eds.). Nika-Tsentr [in Ukrainian].
2. Vasylevska, O. & Dvornichenko, L. (2020). Kazkoterapiia yak zasib psykholohichnoi roboty z riznymi vikovymi katehoriiami [Fairy tale therapy as a means of psychological work with different age categories]. *Visnyk Lvivskoho universytetu. Serii psykholohichni nauky*, 6, 24–31.

<https://doi.org/10.30970/2522-1876-2020-6-4> [in Ukrainian].

3. Vashulenko, O. V. (2019). Emotsiino-tsinnisnyi rozvytok molodshykh shkoliariv na urokakh literaturnoho chytannia [Emotional and value development of younger schoolchildren in literary reading lessons]. In *VII Voloshynski chytannia «Shkilna movno-literaturna osvita: tradytsii i novatorstvo»: materialy vseukrainskoi naukovo-praktychnoi konferentsii, m. Kyiv, 17 travnia 2019 r.* [VII Voloshyn Readings "School Language and Literature Education: Traditions and Innovation": proceedings of the All-Ukrainian Scientific and Practical Conference, Kyiv, May 17, 2019.] (pp. 277–283). Kyiv: UOVTs «Orion» [in Ukrainian].

4. Dobrovolska, R. O. (2023). Intehratyvnyi ta doslidnytskyi pidkhid yak elementy metodolohichnoi pidhotovky fakhivtsiv mystetskoho spriamuvannia do zastosuvannia muzychnoi terapii u profesiinii diialnosti v krainakh Yevropy ta SSHA [Integrative and research approach as elements of methodological training of artistic specialists for the application of music therapy in professional activities in European countries and the USA]. *Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova. Serii 5. Pedahohichni nauky: realii ta perspektyvy*, 93, 44–48. <https://enpuirb.udu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/db2f5b5e-f0f3-466f-acd8-93abe99c914e/content> [in Ukrainian].

5. Zameliuk, M. I., Mahdysiuk, L. I., & Olkhova, N. V. (2018). Artterapiia yak zasib tvorchoi samorealizatsiia osobystosti [Art therapy as a means of creative self-realization of the individual]. *Psychology: Reality and Perspectives*, 10, 50–57. https://doi.org/10.35619/prap_rv.vi10.93 [in Ukrainian].

6. Karapetrova, O. V. (2020). Vykorystannia metodiv art-terapii u roboti psykholoha z korektsii tryvozhnykh staniv osobystosti [The use of art therapy methods in the work of a psychologist to correct anxiety states of the personality]. *Visnyk Universytetu imeni Alfreda Nobelia. Serii "Pedahohika i psykholohiia"*, 2(20), 34–41. <https://pedpsy.duan.edu.ua/images/PDF/2020/2/5.pdf> [in Ukrainian].

7. Kontseptsii natsionalno-patriotychnoho vykhovannia ditei ta molodi [Concepts of national-patriotic education of children and youth]. Nakaz Ministerstva osvity i nauky Ukrainy № 527 (2022, June 06) (Ukraine). <https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/v0527729-22#Text> [in Ukrainian].

8. Koriahina, N. V. & Prudka, V. V. (2024). Pidhotovka maibutnoho vchytelia pochatkovoi shkoly do rozvytku sotsialno-emotsiinykh navychok u molodshykh shkoliariv [Preparing future elementary school teachers to develop social and emotional skills in younger students]. In K.S. Volkovoi, O. I. Rasskazovoi, & M. V. Bilozeroi (Eds.), *Intehratsiia sotsialno-emotsiinoho navchannia v osvitu i sotsialnu robotu v konteksti inkliuzyvnoho ta nedyskryminatsiinoho pidkhodiv: materialy KhII nauk.-prakt. seminaru za uchasti mizhnarodnoho ekspertnoho kola, 26 lystopada 2024 r.* [Integration of social-emotional learning into education and social work in the context of inclusive and non-discriminatory approaches: proceedings of the XII scientific-practical seminar with the participation of an international expert group, November 26, 2024]. (pp. 78–81). Kharkiv [in Ukrainian].

9. Krushynska, N., Kohut, I., & Matvieiev, S. (2022). Sotsialni naslidky viiny v Ukraini ta rol adaptivnoi fizychnoi kultury v yikh podolanni [Social consequences of the war in Ukraine and the role of adaptive physical culture in overcoming them]. *Theory and Methods of Physical Education and Sports*, 3, 89–93. <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2022.3.89-94> [in Ukrainian].

10. Melnyk, A. P., Mushkevych, M. I., & Fedorenko, R. P. (2016). *Psykholohichna dopomoha uchasnykam ATO ta yikh simiam: kolektyvna monohrafiia* [Psychological assistance to ATO participants and their families: a collective monograph] (M. I. Mushkevych, Ed.). Vezha-Druk [in Ukrainian].

11. Miroshnychenko, O. A. (2024). *Art-tekhnolohii: navchalno-metodychnyi posibnyk* [Art technologies: tutorial]. TOV "Vydavnychiy dim Buk-Druk" [in Ukrainian].

12. Pro osvitu [About education]. Zakon Ukrainy № 2145-VIII (2017, September 05) (Ukraine). <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19#Text> [in Ukrainian].

13. Pro povnu zahalnu seredniu osvitu [About complete general secondary education]. Zakon Ukrainy № 463-IX (2020, January 16) (Ukraina). <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/463-20#n984> [in Ukrainian].
14. Saveliuk, N. (2022). Perezhyvannia stresu v umovakh viiny: dosvid ukrainskoho studentstva [Experiencing stress in wartime: the experience of Ukrainian students]. *Psychology: Reality and Perspectives*, 1(18), 141–152. <https://doi.org/10.35619/praprv.v1i18.282> [in Ukrainian].
15. Semeniuk-Brunskiy, M. V. (2022). Muzykoterapiia yak zasib formuvannia zdorovoho suspilstva v suchasni Ukraini [Music therapy as a means of forming a healthy society in modern Ukraine]. In A. M. Verhun et al. (Eds.), *Intehratsiia nauky i osvity: rozvytok kulturnykh i kreatyvnykh industrii : zbirnyk naukovykh prats za rezultatamy Vseukrainskoi konferentsii, m. Kyiv, 10 travnia 2022 r. [Integration of science and education: development of cultural and creative industries: collection of scientific papers based on the results of the All-Ukrainian conference, Kyiv, May 10, 2022]*. (pp. 225–227). Kyiv: KNUTD [in Ukrainian].
16. Khvashchevska, O. (2025). Intehratsiia sotsialno-emotsiinoho navchannia v chytatsku diialnist zdobuvachiv pochatkovoї osvity [Integrating social-emotional learning into the reading activities of primary school students]. In T. Yevtukhova (Ed.), *Sotsialno-emotsiina kultura uchashnykh i uchashnykh osvithnoho protsesu: zbirnyk tez za rezultatamy Mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi konferentsii, m. Sloviansk-Dnipro, 4 chervnia 2025 r. [Socio-emotional culture of participants in the educational process: collection of abstracts based on the results of the International Scientific and Practical Conference, Sloviansk-Dnipro, June 4, 2025]*. (pp. 74–78). Sloviansk–Dnipro: DVNZ «DDPU» [in Ukrainian].
17. Chuhai, S. (2025). Terapevtychnyi potentsial muzyky yak resurs sotsialno-emotsiinoho blahopoluchchia zdobuvachiv pochatkovoї osvity [The therapeutic potential of music as a resource for the socio-emotional well-being of primary school students]. In T. Yevtukhova (Ed.), *Sotsialno-emotsiina kultura uchashnykh i uchashnykh osvithnoho protsesu: zbirnyk tez za rezultatamy Mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi konferentsii, m. Sloviansk-Dnipro, 4 chervnia 2025 r. [Socio-emotional culture of participants in the educational process: collection of abstracts based on the results of the International Scientific and Practical Conference, Sloviansk-Dnipro, June 4, 2025]*. (pp. 108–110). Sloviansk–Dnipro: DVNZ «DDPU» [in Ukrainian].
18. Shablovska, O. (2023). *Terapevtychni kazky dlia ditei, yaki styknuлися z viinoiu: knyha-zbirnyk Therapeutic fairy tales for children who have experienced war: a book-collection*. Mizhnarodna psykhologichna asotsiatsiia proektyvnykh metodyk (MPAPM). <http://surl.li/tspiz> [in Ukrainian].
19. Chaudhury, P., & Banerjee, D. (2020). “Recovering With Nature”: A Review of Ecotherapy and Implications for the COVID-19 Pandemic. *Frontiers in Public Health*, 8. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2020.604440>.
20. Knaust, T., Felnhofer, A., Kothgassner, O., Reinke, M., Browning, M., Höllmer, H., & Schulz, H. (2022). Nature videos for PTSD: protocol for a mixed methods feasibility study. *European Journal of Psychotraumatology*, 13. <https://doi.org/10.1080/20008198.2022.2101765>.
21. Littman, A., Bratman, G., Lehavot, K., Engel, C., Fortney, J., Peterson, A., Jones, A., Klassen, C., Brandon, J., & Frumkin, H. (2021). Nature versus urban hiking for Veterans with post-traumatic stress disorder: a pilot randomised trial conducted in the Pacific Northwest USA. *BMJ Open*, 11. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2021-051885>.

Матеріали надійшли до редакції
01.10.2025 р.