

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ  
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ**

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА**

**на тему: АРТ-ТЕРАПІЯ ЯК МЕТОД ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ  
ДІТЯМ, ЯКІ ПОСТРАЖДАЛИ ВНАСЛІДОК ВІЙНИ**

Виконала: студентка II курсу, групи 8. 0531-13  
спеціальності 053 психологія  
Федулова Оксана Олександрівна  
Керівник: доцент, к.психол.н. Мосол Н.О.  
Рецензент: к.психол.н., доцент кафедри  
психології Железнякова Ю.В.

Запоріжжя - 2022

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології

Кафедра психології

Рівень вищої освіти магістр

Спеціальність 053 Психологія

Освітня програма Психологія

**ЗАТВЕРДЖУЮ**

Завідувач кафедри \_\_\_\_\_

к.психол.н., доцент. Н.О. Губа

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2022 р.

**ЗАВДАННЯ**

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ

Федулова Оксана Олександрівна

Тема роботи Арт-терапія як метод психологічної допомоги дітям, які постраждали внаслідок війни

керівник роботи Мосол Н.О., к.психол.н., доцент кафедри психології

затверджені наказом ЗНУ від «20» 07 2022 року № 884-с

2. Строк подання студентом роботи \_\_\_\_\_

3. Вихідні дані до роботи аналіз психолого-педагогічної літератури.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки: вивчити теоретичні основи використання арт-терапії в роботі з дітьми, які постраждали внаслідок війни; схарактеризувати різні види арт-терапії у контексті надання психологічної допомоги дітям, які постраждали внаслідок війни; обґрунтувати ефективні методики використання арт-терапії в роботі з дітьми, які постраждали внаслідок війни; розробити арт-терапевтичну програму психологічної допомоги дітям, які постраждали внаслідок війни.

5. Перелік графічного матеріалу: немає

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання Видав	Завдання прийняв
Вступ	Мосол Н.О., доцент		
Розділ 1	Мосол Н.О., доцент		
Розділ 2	Мосол Н.О., доцент		
Розділ 3	Мосол Н.О., доцент		
Висновки	Мосол Н.О., доцент		

7. Дата видачі завдання \_\_\_\_\_

### КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	січень-березень 2022 р.	Виконано
2	Робота над вступом	березень 2022 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	квітень-червень 2022 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	липень-серпень 2022 р.	Виконано
5	Написання висновків	вересень 2022 р.	Виконано
6	Передзахист	листопад 2022 р.	Виконано
7	Нормоконтроль	листопад 2022 р.	Виконано

Студент \_\_\_\_\_ Федулова О.О.

Керівник роботи \_\_\_\_\_ Мосол Н.О.

**Нормоконтроль пройдено**

**Нормоконтролер** \_\_\_\_\_ О. М. Грединарова

## РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 65 стор., 39 джерел.

Об'єкт дослідження: арт-терапія як метод психологічної допомоги дітям.

Предмет дослідження: динаміка психоемоційного стану дітей, які постраждали внаслідок війни в процесі надання психологічної допомоги.

Мета дослідження: дослідити ефективність використання засобів арт-терапії у наданні психологічної допомоги дітям, які постраждали внаслідок війни

Гіпотеза дослідження: використання засобів арт-терапії як методу надання психологічної допомоги дітям сприяє нормалізації їх психоемоційного стану.

Методи дослідження Для перевірки гіпотези та розв'язання поставлених завдань використані теоретико-методологічний аналіз, класифікація та систематизація наукових джерел, порівняння й узагальнення даних досліджень; емпіричні: спостереження, тестування, тренінг.

Наукова новизна одержаних результатів дослідження полягає в тому, що: проаналізовано теоретичну базу з проблем використання арттерапії в роботі діагностики емоцій дітей, які постраждали в наслідок війни, а також виявлено та обґрунтовано ефективні методики використання арт-терапії в роботі з дітьми, які постраждали внаслідок війни;

Практичне значення результатів дослідження полягає в можливості їхнього застосування психологами навчальних закладів: модифікований варіант методик, що можуть використовуватись для дослідження емоційного стану дітей; розроблена програма для діагностики емоційного стану дітей в кризових ситуаціях.

ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА, АРТ-ТЕРАПІЯ, ДІТИ, ЕМОЦІЇ, НАСЛІДКИ ВІЙНИ.

## SUMMARY

Fedulova O.O. Art Therapy as a Method of Psychological Assistance to Children Affected by the War.

Qualification of the master's work: 65 sides, 39 dzherel.

Research object: art therapy as a method of psychological assistance to children.

Subject of study: the dynamics of the psychoemotional state of children who suffered after a war in the process of receiving psychological assistance.

Meta-report: the effectiveness of victorious art therapy in providing psychological assistance to children, as they suffered in the aftermath of war

Hypothesis of research: finding the way of art therapy as a method of providing psychological assistance to children in order to normalize their psychoemotional state.

Methods of follow-up To reconsider the hypothesis and the rozvyazannya put in the head of vikoristan theoretical and methodological analysis, classification and systematization of scientific dzherel, porivnyannya and zagalnennya danih doslidzhen; empirical: watchfulness, testing, training.

The practical significance of the results obtained is in the feasibility of the future stosuvannya by psychologists of the initial pledges: modifications of the methodologies that can be won to achieve the emotional state of children; a program for diagnosing the emotional state of children in crisis situations has been developed.

Key words: PSYCHOLOGICAL CARE, ART THERAPY, CHILDREN, EMOTIONS, HISTORY OF VIYNI.

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ АРТ-ТЕРАПІЇ.....	9
1.1 Поняття арт-терапії.....	9
1.2 Види арт-терапії.....	16
1.3 Особливості арт-терапії в роботі з дітьми.....	23
РОЗДІЛ 2 АРТ-ТЕРАПЕВТИЧНА ПРОГРАМА ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ДІТЯМ, ЯКІ ПОСТРАЖДАЛИ ВНАСЛІДОК ВІЙНИ.....	33
2.1 Програма арт-терапевтичної роботи з дітьми які постраждали внаслідок війни.....	33
2.2 Арт-терапевтичні техніки роботи.....	41
2.3 Особливості реалізації програми арт-терапевтичної роботи з дітьми, які постраждали внаслідок війни.....	47
ВИСНОВКИ.....	59
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	62

## ВСТУП

Актуальність застосування арт-терапії засноване не на навчанні одного з видів мистецтва (малювання, танців, акторської майстерності), а на тому, що особистість за допомогою спеціально та індивідуально підібраних технік та методів арт-терапії, отримує можливість виплеснути негативні емоції, поділитися своїми переживаннями, зрозуміти свої бажання і, таким чином, покращити свій психоемоційний стан. Методи арт-терапії універсальні і можуть бути адаптовані до різних завдань, починаючи від вирішення проблем соціальної та психологічної дезадаптації і закінчуючи розвитком людського потенціалу, підвищенням рівня психічного і духовного здоров'я. Під час застосування арт-терапії є змога перенести внутрішні емоції, стан людини на папір чи інший матеріал, з яким працюємо, в матеріальну реальність. В результаті маємо змогу отримати певне об'єктивне відображення у формі малюнка, колажу, скульптури, тощо. І це вже матеріальний об'єкт, з яким можна працювати в реальності.

Найбільшою проблемою переміщених дітей та їх родин є пережитий ними страх, наслідком якого є – стрес. Велике емоційне перенапруження викликане пережитими переселенцями проблемами та горем яке спіткало їх може призвести до виникнення різноманітних психологічних розладів як у дітей так і у дорослих.

Під час роботи з дітьми-переселенцями та їх родинами можна використовувати арт-терапію. Методики арт-терапії дуже прості в використанні, але дуже дієві.

Терапія малюнком проводиться як з дітьми так і з дорослими, індивідуально так в груповій формі, і включає малювання, ліплення з глини, пластиліну, краплетерапію, ниткографію, монотипія тощо. Заняття з арт-терапії дуже гарно допоможуть зняти стрес як дітям так і дорослим. Заняття повинно тривати не більше ніж 2 години, один раз на тиждень. і полягають у

малюванні (ліпленні, нитко викладанні і т. д.) на спеціально задані теми та обговоренні цих тем у процесі діяльності і після нього, з використанням вже готових робіт. Темі підбираються з урахуванням проблем, які, на думку фахівця, необхідно опрацювати з даними учасниками групи.

Малюючи, як дитина так і дорослий усвідомлює свої переживання, закладає основу для опрацювання психологічних проблем і цей процес стає одним з найбільш важливих аспектів арт-терапевтичної діяльності.

Одне з найбільш яскравих достоїнств арт-терапії – можливість невербального спілкування, що полегшує налагодження міжособистісних контактів. При адекватній організації групи індивідуальний малюнок втрачає егоцентричну спрямованість і становиться формою комунікації, стимулюючої процеси адаптації. У процесі роботи помітно як емоція, пов'язана наприклад з острахом, через створення ряду «страшних» малюнків слабшає і емоційний стан змінює свою спрямованість.

Однак, зазначає О. Хухлаєв, від реагування досягає своєї мети тільки за адекватної роботи процесу уяви. Іноді у дитини (дорослого) виникає аутоstimуляція і процес малювання «проблемної області» не тільки не знижує напруги, а навпаки, веде до виникнення нових негативних переживань. Особистість «заціклюється» на певних сюжетах, формах, поєднанні фарб. Завдання психолога в цьому випадку – допомогти дитині подолати рамки аутоstimуляції, що накладаються на уяву.

Важливим терапевтичним фактором для переселенців, які пережили відрив від коренів, є втрата звичного середовища і знаходяться в ситуації невизначеного сьогодення і ще більш невизначеного майбутнього є створення стабільних міжособистісних взаємин, тому найбільш ефективною виявляється саме тривала і регулярна робота.

Об'єкт дослідження: арт-терапія як метод психологічної допомоги дітям.

Предмет дослідження: динаміка психоемоційного стану дітей, які постраждали внаслідок війни в процесі надання психологічної допомоги.



Мета дослідження: дослідити ефективність використання засобів арт-терапії у наданні психологічної допомоги дітям, які постраждали внаслідок війни

Гіпотеза дослідження: використання засобів арт-терапії як методу надання психологічної допомоги дітям сприяє нормалізації їх психоемоційного стану.

Враховуючи мету і гіпотезу дослідження, нами було визначено наступні завдання:

1. Вивчити теоретичні основи використання арт-терапії в роботі з дітьми, які постраждали внаслідок війни.
2. Схарактеризувати різні види арт-терапії у контексті надання психологічної допомоги дітям, які постраждали внаслідок війни.
3. Обґрунтувати ефективні методики використання арт-терапії в роботі з дітьми, які постраждали внаслідок війни;
4. Розробити арт-терапевтичну програму психологічної допомоги дітям, які постраждали внаслідок війни.

Методи дослідження Для перевірки гіпотези та розв'язання поставлених завдань використані теоретико-методологічний аналіз, класифікація та систематизація наукових джерел, порівняння й узагальнення даних досліджень; емпіричні: спостереження, тестування, тренінг.

Наукова новизна одержаних результатів дослідження полягає в тому, що: проаналізовано теоретичну базу з проблем використання арттерапії в роботі діагностики емоцій дітей, які постраждали в наслідок війни, а також виявлено та обґрунтовано ефективні методики використання арт-терапії в роботі з дітьми, які постраждали внаслідок війни;

Практичне значення результатів дослідження полягає в можливості їхнього застосування психологами навчальних закладів: модифікований варіант методик, що можуть використовуватись для дослідження емоційного стану дітей; розроблена програма для діагностики емоційного стану дітей в кризових ситуаціях.

## РОЗДІЛ 1

### ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ АРТ-ТЕРАПІЇ

#### 1.1. Поняття арт-терапії

Дати вичерпне визначення арт-терапії досить важко, тому що воно певною мірою залежить від теоретичних уявлень і області практичної діяльності фахівця, від характерних для тієї чи іншої країни моделей арт-терапії і ступеня їх «зрілості». Можна навести приклади різного розуміння арт-терапії.

Едіт Крамер вважала можливим досягнення позитивних ефектів насамперед внаслідок «зцілювальних» можливостей самого процесу художньої творчості, що дає можливість висловити, заново пережити внутрішні конфлікти і, в результаті, розв'язати їх.

Адріан Хілл пов'язує зцілюючі можливості образотворчої діяльності перш за все з можливістю відволікання пацієнта від «хворобливих переживань».

Маргарет Наумбург вважає, що людина в результаті художніх занять долає сумніви в своїй здатності вільно висловлювати свої страхи, виступає в зіткненні зі своїм несвідомим і «розмовляє» з ним символічною мовою образів. Вислів змісту свого власного внутрішнього світу допомагає людині впоратися з проблемою.

Таким чином, можна сказати, що одні з учених роблять акцент на тому, що художня творчість допомагає психотерапевту встановити з клієнтом більш тісний контакт і отримати доступ до його переживань, інші – на те, що зцілює ефект художньої творчості досягається, перш за все, завдяки відволіканню від наболілого і створенню позитивного настрою, треті – на тому, що воно саме по собі здатне сублімувати його почуття і давати вихід

деструктивним тенденціям. Існування безлічі точок зору на те, що являє собою арт-терапія, цілком природно. Можна дати приблизне визначення:

Арт-терапія – це напрямок в психотерапії, психокорекції та реабілітації, засноване на заняттях клієнтів (пацієнтів) образотворчою творчістю. Арт-терапія може розглядатися як одне з відгалужень психотерапії мистецтвом поряд з музичною терапією, драм терапією і танцювальною терапією.

Терапія мистецтвом за своєю природою радикальна. Вона пов'язана з розкриттям внутрішніх сил людини і дозволяє багато чого:

- ✓ Розвивати в собі спонтанність і удосконалювати увагу, пам'ять, мислення (когнітивні навички)
- ✓ Вивчити свій життєвий досвід з незвичайного ракурсу;
- ✓ Навчитися спілкуватися на екзотичному рівні (використовуючи образотворчі, рухові, звукові засоби) ;
- ✓ Самовиражатися, доставляючи задоволення собі та іншим;
- ✓ Розвивати цінні соціальні навички (в груповій роботі) ;
- ✓ Освоїти нові ролі і виявляти латентні якості особистості, а так само спостерігати, як зміни власної поведінки впливає на оточення;
- ✓ Підвищувати самооцінку, що веде до зміцнення особистої ідентичності;
- ✓ Розвивати навички прийняття рішень;
- ✓ Розслабитися, виплеснути негативні думки та почуття;
- ✓ Зайнятися образотворчим мистецтвом і реалізувати свою здатність до творчості.

На першому плані арт-терапії – віра у творчу основу людини. Але завдання її не зробити всіх людей художниками або акторами, а порушити в індивіда активність, спрямовану на реалізацію його граничних творчих можливостей з метою розв'язання проблеми.

Згідно з Фрейдом, образотворча творчість має багато спільного з фантазіями та сновидіннями, через те, що, подібно до них, виконує що

компенсує роль і знімає психічне напруження, що виникає при фрустрації (неможливості здійснення інстинктивних потреб). Воно є компромісною формою їх задоволення, здійснюються не в прямому, а в опосередкованому вигляді.

Що ж може призвести до творчості? Депресивна особистість відтворює в творчості те, що їй здається зруйнованим, шизоїдна – шукає прихований сенс в предметах, а не у відносинах з людьми, захищається у творчості від нав'язливості.

«Символічні ігри» є обов'язковим елементом будь-якої образотворчої творчості, оскільки мова образотворчого мистецтва глибоко символічна, а колір, форми, лінія, обсяг і інші його образотворчі елементи володіють глибоким і багатозначним глумом, хоча він часто може і не усвідомлюватися.

«Соціальні ігри» або «ігри з правилами» – найбільш значущий при здійсненні групових форм арт-терапевтичної роботи, які передбачають використання певних норм групової поведінки, в тому числі в процесі спільної образотворчої діяльності учасників групи.

Перші паростки арт-терапії – лікування людської душі засобами мистецтва (образотворчого, музичного, хореографічного чи сценічного) – можна знайти ще за часів існування первісної людини. На думку багатьох дослідників, вже наскельні малюнки первісних людей відображали не лише розвиток культури та суспільного ладу свого часу, а й прагнення визначитись зі змістом людського існування і своїм місцем у цьому безмежному, такому милосердному й водночас безжалісному світі [16].

Своєрідну роль відігравав у житті первісної людини рух: можливо люди почали танцювати і використовувати рух як засіб комунікації ще задовго до виникнення мови, адже попри давно набуте вміння розмовляти, ми й досі розпізнаємо справжні, приховані почуття, емоції оточуючих нас людей саме за допомогою міміки і жестів [2].

Виникнення та наступний розвиток хореографічного, театрального мистецтва, ймовірно, пов'язаний із становленням перших релігійних уявлень первісних людей, оскільки звернення до духів і богів супроводжувалося цілими ритуальними діями, в яких надзвичайно оригінально переплелися всі види мистецтва, – починаючи із розпису тіла, ритуального посуду та священних печер.

Свідчення застосування музики із терапевтичною метою можна знайти, як стверджують психологи, у давньоєгипетських папірусах, давньогрецьких трактатах та, навіть, у текстах Біблії [16].

У Давньому Єгипті, наприклад, за допомогою музики зціляли душевнохворих, катаючи їх у човнах по Нілу й заспокоюючи при цьому грою на музичних інструментах. Давні китайці вважали, що музика рятує від усіх недуг, навіть непідвладних лікарям, а в одному із племен Східної Африки існував звичай, щоб лікар приходив до хворого із маленьким дзвіночком у руці, в який він час від часу мелодійно дзвонив.

Практику художнього самовираження первинно використовували в програмах терапії зайнятостю душевнохворих. Роботи З. Фрейда та особливо К.Юнга сприяли поглибленню уваги психіатрів до продуктів творчої активності цієї категорії пацієнтів.

Проте, арт-терапія – це відносно новий метод лікування та профілактики психічного здоров'я людей, не лише у психотерапії, а й у соціології та педагогіці. Уперше цей термін був використаний Андріаном Хілом у 1938 році при описі своєї роботи з хворими туберкульозом і незабаром отримав широке поширення.

У кінці 30-х на початку 40-х років минулого століття в дослідженнях А.Хілла, засновника Британської школи арт-терапії з'явився термін арт-терапія. А.Хілл стає відомим завдяки своїм роботам щодо використання арт-терапії у медичних закладах. Г.Рід у той же час працював на ниві арт-педагогіки, а Е.Крамер, звернула увагу на поняття сублимації в творчому процесі. Паралельно відбувається розвиток цього напрямку терапії в США у

рамках психодинамічної школи (М.Наумбург). Така терапія була способом вираження внутрішніх конфліктів особистості та усвідомлення феномена переносу.

Піонери арт-терапії зверталися до засобів масової інформації та професійної аудиторії для популяризації арту. Педагоги й художники, психіатри й психологи працювали у різних добродійних організаціях, соціальних проектах і медичних установах для того, щоб нові методики набули суспільного значення. Уже в середині 60-х років формуються професійні спілки арт-терапевтів, складається система освіти. В різних спільнотах усі ці процеси набувають неоднорідної форми: різні вимоги до спеціалістів, різні стандарти професійної майстерності. Однак у всьому світі арт-терапія поступово інтегрується в систему медичного страхування, освіти та стає обов'язковою частиною соціальних заходів профілактичного й реабілітаційного характеру. Хоча далеко не у всіх країнах арт-терапія існує як окрема спеціальність, сфера використання арт-терапевтичних технологій досить широка.

У 70—80-х роках відбувається активний розвиток арт-терапії: приймають етичний кодекс арт-терапевтів, організовують різноманітні друковані видання, конференції для спеціалістів. В 90-х у мережі Інтернет з'являються сайти й електронні бібліотеки, електронні видання присвячені арт-терапії. [4]

Часто в науково-педагогічній інтерпретації арт-терапія розуміється як турбота про емоційне самопочуття і психологічне здоров'я особистості, групи, колективу засобами художньої діяльності (О. Дьюхерст-Меддок, А. Копитін, Л. Лебедева, А. Сизова та ін.). Педагогічне спрямування арт-терапії має неклінічну спрямованість та розраховане як на потенційно здорову особистість, так і особистість з особливостями у розвитку. Численні закордонні та вітчизняні дослідження відзначають, що арт-терапія немає протипоказань.

Л. Лебедева зазначає, що будь-яка людина, незалежно від культурного досвіду і художніх здібностей, може бути учасником арт-терапевтичного процесу [1]. Центральна фігура в арт-терапевтичному процесі – особистість, яка прагне до саморозвитку та розширення діапазону своїх можливостей. За словами відомого психотерапевта В. Макарова, арт-терапія повністю відповідає всезростаючій потребі сучасної людини в м'якому, екологічному підході до її проблем, неуспішності або неповної самореалізації [2].

Згідно В. Беккеру-Глошу, призначення арт-терапії не в тому, щоб виявляти психічні вади або порушення. Навпаки, вона звернена до сильних сторін особистості, а також має дивовижну властивість внутрішньої підтримки та відновлення цілісності людини [1].

Для арт-терапевтичної роботи необхідно мати широкий вибір різних образотворчих матеріалів. Поряд з фарбами, олівцями, восковими крейдою або пастеллю часто використовуються також журнали, кольоровий папір, фольга, текстиль, глина, пластилін, спеціальне тісто – для ліплення, пісок з мініатюрними фігурками – для «гри з пісочницею», дерево і інші матеріали. Папір для малювання повинен бути різних форматів і відтінків. Необхідно також мати кисті різних розмірів, губки для зафарбовування великих просторів, ножиці, нитки, різні типи клеїв, скоч і т. д.

Якість матеріалів має по можливості бути досить високим, тому що в протилежному випадку це може знизити цінність самої роботи та її результатів в очах пацієнтів.

Слід враховувати те, що вибір того чи іншого матеріалу може бути пов'язаний з особливостями стану та особистості людини, а також з динамікою арт-терапевтичного процесу. Пацієнту повинна бути надана можливість самому вибирати той чи інший матеріал і засоби для образотворчої роботи. Як правило, на початку роботи пацієнти вважають за краще користуватися олівцями, восковими крейдою або фломастерами. Ці кошти роботи дозволяють їм добре контролювати процес малювання, що відповідає потребі хворих уникати конфронтації зі своїми почуттями на

початкових етапах роботи. Вибір цих коштів може бути пов'язаний з потребою хворих у психологічної захищеності. На наступних етапах арт-терапевтичного процесу пацієнти поступово освоюють інші матеріали, в тому числі фарби, надають їм великі можливості для вираження різноманітних переживань і роботи з власними почуттями.

Крім того, фарби, змішуючись і створюючи різноманітні відтінки, роблять образотворчий процес менш передбачуваним, сполученим із проявом тонких нюансів емоційних станів пацієнта і різних аспектів його досвіду. Коли подолані захисні тенденції, фарби здатні викликати сильний емоційний відгук, відчуття радості відкриття, стимулювати уяву. Глина, тісто, пісок і інші пластичні матеріали володіють значними можливостями для вираження сильних переживань, у тому числі почуття гніву. Робота з ними припускає велику ступінь фізичної залученості та м'язової активності, що робить її більш «енергоємнішою», яка зачіпає психофізіологічні процеси.

Тому при роботі з ними нерідко може мати місце позитивний ефект при психосоматичних порушеннях і соматовегетативних проявах невротичних станів.

Використання техніки колажу нерідко допомагає пацієнтам подолати боязкість, пов'язану з відсутністю «художнього таланту» і умінь. Крім того, використання вже готових предметів і зображень для створення з них нової композиції дає пацієнтам почуття захищеності, оскільки вони не так ототожнюють свої переживання з цими предметами та зображеннями, як, наприклад, при малюванні. Це забезпечує їм необхідний ступінь дистанційованості від занадто сильних або делікатних почуттів і необхідний ступінь безпеки при образотворчій роботі.

Дуже важливо при терапії враховувати вік пацієнта і його можливості, не обтяжувати його не цікавою для нього роботою, а також враховувати техніку безпеки: людині із порушеною координацією рухів не можна давати в руки гострі предмети, що можна сказати і про малу дитину. Також важливо, щоб на груповій терапії, а особливо якщо це діти, вони відчували рівну



кількість уваги. Старших за віком дітей можна зацікавлювати іншими заняттями, наприклад, бісер, кіноклуб, фотографія, читання віршів, створення музики і т. д.

## **1.2 Види арт-терапії.**

Арт-терапія має безпосереднє відношення до психологічного впливу мистецтва і використовується в соціальній, педагогічній, психологічній роботі, як засіб розвитку психіки, корекції станів, та, як засіб досягнення гармонії за допомогою творчості. Актуальність застосування арт-терапії засноване не на навчанні одного з видів мистецтва (малювання, танців, акторської майстерності), а на тому, що особистість за допомогою спеціально та індивідуально підібраних технік та методів арт-терапії, отримує можливість виплеснути негативні емоції, поділитися своїми переживаннями, зрозуміти свої бажання і, таким чином, покращити свій психоемоційний стан. Методи арт-терапії універсальні і можуть бути адаптовані до різних завдань, починаючи від вирішення проблем соціальної та психологічної дезадаптації і закінчуючи розвитком людського потенціалу, підвищенням рівня психічного і духовного здоров'я. Під час застосування арт-терапії є змога перенести внутрішні емоції, стан людини на папір чи інший матеріал, з яким працюємо, в матеріальну реальність. В результаті маємо змогу отримати певний об'єктивне відображення у формі малюнка, колажу, скульптури, тощо. І це вже матеріальний об'єкт, з яким можна працювати в реальності. [4]

Початок XXI століття захопив людство прогресом науки та техніки, новітніми інформаційними технологіями, а разом з ними й труднощами, дискомфортом, незручностями в адаптації до них. Через ці незручності у житті людей з'являються стреси, емоційні переживання, різкі зміни настрою, невпевненість у своїх силах, втома, депресія, страх за майбутнє своє та майбутнє наших дітей.

З кожним днем суспільство все більше починає розуміти, що його основи закладаються у дитинстві, а найбільш цінний його здобуток – це психічне здоров'я дитини, її почуття, емоції, душа. Саме для збереження морально-духовного світу дитини, її психічного здоров'я, актуальним постає питання про пошук нових методів психотерапевтичних впливів, які допомогли б дитині «зняти тягар з тендітної душі», знайти вихід з певної життєвої ситуації, розв'язувати конфлікти з самим собою та світом, що нас оточує; знизити стреси та втому, пов'язану з навчанням і наповнювати свою душу позитивними емоціями, приємними враженнями; сприяти творчому самовираженню, розвитку уяви.

Тому, провідне місце у проблемі збереження психічного здоров'я підростаючого покоління відводиться арт-терапії – терапії мистецтвом. І особливе значення тут займає початкова ланка навчання, оскільки саме в цей період вікового розвитку дитини відбувається формування психологічної стійкості, становлення рис особистості та характеру.

Мистецтво – невидимий місток, що поєднує два протилежні світи: світ фантазії та реальності. Часто таємні бажання, підсвідомі почуття та емоції легше викласти у творчості, ніж виразити у словесній формі. Тому останнім часом великої популярності набуває метод лікування за допомогою художньої творчості, або арт-терапії [4].

Техніки арт-терапії застосовуються при досить широкому спектрі проблем. Це можуть бути психологічні травми, втрати, кризові стани, внутрішньо- і міжособистісні конфлікти, постстресові, невротичні та психосоматичні розлади, екзистенційні та вікові кризи. Арт-терапія допомагає розвинути в людині креативність мислення і цілісність його особистості, а також через творчість дозволяє виявити особистісні смисли. Потрібно відзначити високу ефективність арт-терапії, як при роботі з дорослими, так і при роботі з підлітками та дітьми.

За своєю природою ця методика радикальна. Вона дозволяє розкрити внутрішні сили людини. Арт-терапія сприяє підвищенню самооцінки; вчить

розслаблятися і позбуватися від негативних емоцій і думок; при груповій роботі вона розвиває в людині важливі соціальні навички. Заняття арт-терапією дає людині можливість зміцнити свою пам'ять, розвинути увагу, мислення і навички прийняття рішень.

Арт-терапія застосовується в індивідуальній та груповій психотерапії, в різних тренінгах. Вона також може служити доповненням до інших методів і напрямів психотерапії, системам оздоровлення, освіти і виховання. Важливо, що для занять арт-терапією не потрібно спеціальної підготовки.

Переваги методу арт-терапії в тому, що він:

1) надає можливість для вираження агресивних почуттів у соціально – прийнятною манері. Малювання, живопис фарбами або ліплення є безпечними способами розрядки напруги;

2) прискорює прогрес в терапії. Підсвідомі конфлікти і внутрішні переживання легше виражаються за допомогою зорових образів, ніж у розмові під час вербальної психотерапії. Невербальні форми комунікації можуть з більшою ймовірністю уникнути свідомої цензури;

3) дає підстави для інтерпретацій і діагностичної роботи в процесі терапії. Творча продукція зважаючи на її реальності не може заперечуватися пацієнтом. Зміст і стиль художньої роботи надають терапевту величезну інформацію, крім того, сам автор може зробити внесок в інтерпретацію своїх власних творінь;

4) дозволяє працювати з думками і почуттями, які здаються непереборними (втрати, смерть, перенесені травми і насильство, страхи, внутрішні конфлікти, Спогади дитинства, сновидіння). Іноді невербальний засіб виявляється єдиним інструментом, що розкривають і прояснює інтенсивні почуття і переконання;

5) допомагає зміцнити терапевтичні взаємини. Елементи збіги в художній творчості членів групи можуть прискорити розвиток емпатії і позитивних почуттів;

6) сприяє виникненню почуття внутрішнього контролю і порядку;

7) розвиває і посилює увагу до почуттів;

8) підсилює відчуття власної особистісної цінності, підвищує художню компетентність. Побічним продуктом терапії мистецтвом є задоволення, що виникає в результаті виявлення прихованих умінь та їх розвитку.

Фактори психотерапевтичного впливу в арт-терапії (те, що чинить зцілювальний ефект) :

1) фактор художньої експресії – втілення почуттів, потреб і думок клієнта в його роботу, досвід взаємодії з різними художніми матеріалами і художнім чином;

2) фактор психотерапевтичних відносин – динаміка взаємин клієнта-терапевта-групи (перенесення і контрперенесення), проєкції, вплив особистого досвіду;

3) фактор інтерпретацій і вербальної зворотного зв'язку – трансформація, переклад матеріалу (процесу і результату творчості) з емоційного рівня на рівень розуміння, формування смислів.

Керівник групи терапії мистецтвом забезпечує групу необхідним матеріалом і проявляє максимум гнучкості для стимулювання художньої творчості приміщення повинно забезпечувати місце для рухів і гучних ігор.

Роль керівника – сприяти творчості. Учасники отримують інструкцію повністю віддатися своїм почуттям і не піклуватися про художність своїх творінь.

У структурі арт-терапевтичного заняття виділяються дві основні частини:

- Одна – невербальна, творча, неструктурована. Основний засіб самовираження – образотворча діяльність (малюнок, живопис). Використовуються різноманітні механізми невербального самовираження та візуальної комунікації.

- Інша частина – вербальна, апперцептивна і формально більш структурована. Вона передбачає словесне обговорення, а також інтерпретацію намальованих об'єктів і виникли асоціацій. Використовуються

механізми невербального самовираження та візуальної комунікації (30% сесії).

Сфери аналізу, то, що має значення при аналізі творчості:

- Як людина себе висловлює;
- Що він висловлює;
- В якій формі;
- Як це впливає на людину або групу.

У контексті арт-терапії художню діяльність можна назвати спонтанною на відміну від планованої і ретельно організованої діяльності з навчання мистецтва або ремесел різних груп людей. Дослідники, що займаються терапією мистецтвом, погоджуються в тому, що художні здібності чи спеціальна підготовка пацієнтів не потрібні для використання художньої творчості як терапевтичний засіб. Для терапії мистецтвом важливий сам процес і ті особливості, які кінцевий продукт творчості допомагає виявити у психічній життя творця. Керівник заохочує членів групи висловлювати внутрішні переживання спонтанно і не турбуватися про художні здібності своїх творів.

Карл Юнг вважав, що уява і творчість є рушійними силами людського існування. Він використав термін «активної уяви» для позначення такого творчого процесу, коли людина просто спостерігає за розвитком своєї фантазії і не намагається впливати на неї. Прикладом спонтанного використання фантазії в терапії мистецтвом може служити вправу з малювання каракулем. Учасник без усякого плану малює протягом тривалого часу хвилясту лінію, не відриваючи ручки або кисті від паперу. Мета цієї вправи – дати учаснику можливість спонтанно висловити свої емоції. В міру виконання вправи проявляються підсвідомі компоненти психіки учасника.

Потім учасник протягом деякого часу дивиться на малюнок і намагається зрозуміти, чи не можуть виникнути зорові образи допомогти усвідомити будь-які ситуації, об'єкти або персонажі в його підсвідомості. Методики терапії мистецтвом типу вправи з малювання каракулем аналогічні

використовуваними Юнгом вправами «активної уяви», коли пацієнти отримують інструкцію продовжувати свої перервані мрії у фантазії.

Численні фахівці в області соціальної реабілітації, наприклад Едіт Крамер. Вони вважають, що мистецтво має цілющу дію саме по собі, і не розглядають арт-терапію як сурогат психотерапії. Ці терапевти ставлять мистецтво вище власне терапевтичних процедур і виключають зі свого арсеналу ті з них, які не орієнтовані на стимуляцію творчого процесу.

Прихильники Маргарет Наумбург. З її позицій, творчими цілями можна поступитися заради терапевтичних. Такі психотерапевти зазвичай мають професійну підготовку. Вони вважають, що, хоча арт-терапію можна застосовувати і самостійно, здебільшого вона є лише додатком до більш традиційних психотерапевтичних підходів.

Незважаючи на існуючі відмінності, обидва напрямки розглядають образотворче мистецтво як засіб інтеграції і реінтеграції особистості.

Аналізуючи потенціал використання арт-терапії у навчально-виховному процесі закладів освіти, особливу увагу варто відвести різноманіттю форм його організації:

1. Казкотерапія розвиває творчі можливості, розширює світогляд, допомагає розвитку самопізнання й самовдосконалення, покращує взаємодію з оточуючим світом, формує здатність до протистояння негативного емоційного впливу соціального середовища.

2. Лялькотерапія надає можливість визначити мотиви, підсвідомі бажання, риси характеру та моделі поведінки; позитивно впливає на саморозвиток особистості, підвищує самооцінку, корегує емоційну сферу, спонукає до розвитку внутрішньої мотивації та гнучкості у прийнятті рішень.

3. Ізотерапія – спонтанний творчий малюнок, який допомагає відчувати, зрозуміти себе і вільно виражати свої думки й почуття, відображає теперішнє та допомагає моделювати майбутнє; позитивно впливає на активізацію взаємодії абстрактно-логічного і конкретно-образного мислення,

розвиває психічні процеси (зір, увагу, пам'ять, уяву, рухову координацію, мову).

Пасивна ізотерапія не підходить для дуже маленьких дітей, які поки що не в змозі сформулювати думки, а також для дітей, для яких ідентифікація зорових образів утруднена (слабозорі та незрячі). Навряд чи буде цікавим даний метод і для підлітків.

Активна ізотерапія — це сам процес малювання. При цьому використовується кілька технік. Для дитини будь-якого віку підійде так звана проєктивна ізотерапія, при якій можна дозволити собі перенести на папір мрії, цілі, плани, страхи і дискомфорт. Завдання для таких малюнків можуть бути будь-якими, лише б дитина в ході малювання мігла уявити ситуацію стосовно до самого себе: «Я в майбутньому», «Як я провів день» і т. д.

Особистісна ізотерапія дозволяє працювати з дітьми молодшого шкільного віку і старше. Суть в тому, щоб дозволити дитині вкласти в свій малюнок стрес, тим самим звільняючи себе від нього. Для цього дається завдання створити малюнок на вільну тему. Необмеженою тематикою, школяр відразу почне зображати саме те, що хвилює його найбільше.

4. Фототерапія – процес творчого самовираження, який сприяє розвитку, зціленню й адаптації, покращує взаємодію з соціумом, призводить до досягнення тих або інших позитивних психосоціальних ефектів, особистісного саморозкриття та самовиявлення.

5. Тілесно-рухова терапія (активні рухові вправи, вербальні способи вивільнення емоцій, різні техніки тілесної дії) відкриває розуміння свого тілесного стану та неусвідомлюваних тенденцій, потреб і конфліктів, розвиває взаємодію та груповий контакт, сприяє розвитку самосвідомості й самодослідження, покращує самопочуття і зміцнює психічне здоров'я.

6. Музикотерапія використовується для стимуляції психічного розвитку (підвищення соціальної активності, набуття нових форм емоційної експресії, полегшення засвоєння позитивних установок), регулювання психовегетативних процесів, корекції темпу діяльності.

7. Драм терапія надає можливість самовизначитись та відтворити нові ролі, альтернативні поведінкові стилі через драматичну дію-гру.

Вищезазначені технології можуть бути як групові, так і індивідуальні, де перевага надається роботі арт-терапевтичними методами саме в групі, яка дозволяє розвивати ціннісні соціальні навички, формує адекватну самооцінку і веде до зміцнення особистісної ідентичності. Завдяки взаємній підтримці, групова робота дозволяє спостерігати результати своїх дій і їх вплив на оточуючення, засвоювати нові ролі, розвиває навички прийняття рішень, комунікативні навички та здатність до адаптації [1, 69].

Щоб арт-терапевтичні методи застосовувались успішно, потрібно, щоб техніки були простими, ефективними, щоб діти не відчували труднощів у виконанні тієї чи іншої техніки. В той же час вони мають бути цікавими, оригінальними та приємними для дітей, нетрадиційними, щоб мотивувати їхню діяльність.

Узагальнюючи вищесказане, можна констатувати, що використання засобів арт-терапії має неабияке значення для збереження і зміцнення психічного здоров'я дітей молодшого шкільного віку; формування у них психологічної стійкості; подолання різного плану труднощів: навчальних, комунікативних, емоційних, сімейних, перед якими вона відчуває себе слабкою і незахищеною; звільнення від страхів і бар'єрів, стресів, тривожності, сором'язливості, замкнутості, гіперактивності, нестриманості.

### **1.3 Особливості арт-терапії в роботі з дітьми.**

Еволюція поняття «арт-терапія» відбиває процеси уособлення трьох самостійних напрямків медичного, соціального, педагогічного. Об'єднані названі напрямки використання художньої творчої діяльності в якості лікувального, відволікаючого чи психопрофілактичного фактора.

Первинна основа арт-терапевтичних технологій – архаїчні форми мистецтва, що збереглися в народній творчості, що характеризується



наївністю, безпосередньо діючим характером, опорою на символічну мову несвідомого і які є джерелам душевного здоров'я людей.

Дослідження І. Ю. Левченко показало, що досить успішна компенсація тривоги, відносний психологічний комфорт може забезпечуватися «відходом у мистецтво» – читанням книг, прослуховуванням музики, вивченням історії мистецтва, переглядом архітектурних пам'яток, а також продуктивними видами художньої діяльності – живописом, віршотворчістю.

Нове зростання інтересу до терапії творчістю, зокрема, до арт-терапії, відзначається приблизно з середини ХХ століття, коли вона стала все більш широко використовуватися в якості різновиду терапії зайнятостю переважно в психіатричних та загальносоматичних госпіталях. За винятком окремих випадків, вона розглядалася як фактор вторинної психопрофілактики і психотерапії, що дозволяє долати наслідки соціальної ізоляції хворих. При цьому арт-терапія перебувала під великим впливом біомедичних уявлень.

Виняток становили психодинамічні підходи, представлені послідовниками Фрейда і, особливо, Юнга, які використовували матеріал образотворчої діяльності своїх клієнтів для аналізу відображених у ньому різних змістів несвідомого.

В останні два-три десятиліття арт-терапія, синтезувавши в собі досягнення більшості психотерапевтичних підходів, починає оформлятися в самостійний метод з власної методологією та різноманітним, високодиференційованим інструментарієм. Хоча накопичення та узагальнення емпіричних даних, пов'язаних з арт-терапією, трохи випереджає розвиток її теорії, застосування деяких теоретичних уявлень сприяло виходу арт-терапії на рівень самостійного психотерапевтичного методу.

Арт-терапія пов'язана, головним чином, з так званими візуальними мистецтвами (живописом, графікою, фотографією, скульптурою, а також їх різними комбінаціями з іншими формами творчої діяльності). У літературі найбільш близьким західному поняттю арт-терапії є ізо-терапія. До групи різних видів терапії творчістю поряд, з арт-терапією, входять також музика-

терапія, драм терапія, терапія танцем і рухами і т. д. Деякі автори відносять до терапії творчістю (або терапії творчим самовираженням) також і терапію творчим спілкуванням з мистецтвом і наукою, терапію творчим колекціонуванням та інші форми творчої діяльності, які мають психотерапевтичний і психопротективний значення.

Проте до цих пір не всі знають, що являє собою арт-терапія. Це пов'язано з недостатньою кількістю інформації. Розвитком цієї професії у нас займаються лікарі-психіатри та психотерапевти.

Використання арт-терапевтичних методик у практиці як інноваційної технології особистісно орієнтованого навчання і виховання полягає у розв'язанні низки діагностичних, психотерапевтичних, виховних, розвивальних, корекційних завдань:

1. Діагностика. У процесі арт-терапевтичної роботи психолог має можливість отримати інформацію про розвиток та індивідуальні особливості кожної дитини. У ході спостереження за дітьми можна більше дізнатися про їх інтереси, цінності, побачити внутрішній світ, відчувати неповторність кожного, а також виявити проблеми, що підлягають спеціальній корекції. Саме в процесі арт-терапевтичних занять легко виявляється характер міжособистісних стосунків, визначаються внутрішні, глибинні проблеми особистості.

2. Психотерапія. «Лікувального» ефекту можна досягти завдяки тому, що у процесі творчої діяльності створюється атмосфера емоційної теплоти, доброзичливості, емпатійного спілкування, визнання цінностей особистості іншої людини, її почуттів, переживань, піклування про неї. У процесі роботи у дітей виникає відчуття психологічного комфорту, захищеності, радості, успіху, в результаті чого мобілізується цілющий потенціал емоційної сфери дитини.

3. Виховання. При виконанні завдань з елементами арт-терапії у груповій, колективній формі роботи діти вчаться працювати й взаємодіяти в колективі, набувають навичок коректного спілкування, співчуття,

взаєморозуміння, взаємоповаги, взаємодопомоги, що позитивно впливає на формування міцного, дружнього колективу, морально-етичних загальнолюдських цінностей. У процесі спільної арт-терапевтичної роботи створюються відкриті, довірливі стосунки як з однолітками.

4. Розвиток. Завдяки використанню різноманітних форм художньої експресії створюються умови, за яких кожна дитина переживає успіх у тій чи іншій діяльності, самостійно справляється з поставленими завданнями. При цьому виникає «ситуація успіху», внаслідок чого в дітей формується почуття задоволеності, віри у власні сили, гідності та самоповаги. Молодші школярі вчаться вербалізації емоційних переживань, відкритості у спілкуванні.

5. Корекція. Достатньо успішно відбувається корекція образу «Я», який раніше міг бути деформованим, покращується самооцінка, зникають неадекватні форми поведінки, налагоджуються способи взаємодії з іншими людьми. Особливо позитивні результати можуть бути отримані в роботі з молодшими школярами, в яких спостерігаються відхилення у розвитку емоційної та вольової сфер, оскільки арт-терапевтична діяльність сприяє зниженню рівня тривожності, агресивності, страхів, сором'язливості та гіперактивності дітей [6, 29-30].

Арт-терапія синтезує знання з мистецтва, психології, психотерапії і педагогіки, необхідні для теоретичного осмислення процесу особистісного, культурного, художньо-естетичного розвитку, формування всебічно розвиненої особистості через мистецтво й художньо-творчу діяльність, забезпечує формуючий вплив на процеси розвитку, виховання, навчання, корекцію засобами мистецтва [5, 116].

Застосування методів терапії мистецтвом на заняттях забезпечує розвиток творчого потенціалу дітей, збагачення емоційної сфери, поглиблення їх світогляду, відбувається активізація уяви та мислення. Арт-терапевтичні техніки допомагають малечі знайти та зрозуміти себе, світ у якому вона живе, адаптуватися до будь якого нового середовища, вміти

налаштовувати стосунки та спілкування з однолітками, вчителями, батьками. Саме засоби арт-терапії у навчально-виховному процесі допомагають у формуванні всебічно розвиненої особистості, яка психологічно стійка, здорова та духовно збагачена. В мистецтві немає заборон і протипоказань, воно доступне для кожного, ефективне і головне – безпечне.

За сучасним педагогом же стоїть створення необхідних умов для гармонійного розвитку особистості, формування її соціального здоров'я, орієнтування на досягнення морально-психологічної, духовної рівноваги із соціоприродним середовищем і особистісним «Я», гармонії із собою і навколишнім світом.

Методологія арт-терапії як методу допомоги особистості, в тому числі соціально-психологічної. Ми визначаємо арт-терапію через поняття «зцілення»: арт-терапія – це спосіб зцілення за допомогою творчого самовираження, де «зцілення» – це досягнення цілісності.

Арт-терапія – це найбільш м'який метод роботи, контакту з важкими проблемами. Дитина може не говорити, або не може визнати свої проблеми своїми, але при цьому ліпити, рухатися і виражати себе через рухи тілом. Також заняття арт-терапією можуть знімати психічне напруження.

Багато психічні та деякі фізичні відхилення роблять дитину пасивним. Коло його інтересів стає вузьким. Потреба в активній взаємодії зі світом знижується. В результаті знижується і здатність до адаптації. Він закривається у собі. Він вважає, що не зможе знайти вихід із ситуації, що склалася. Арт-терапія дозволяє розірвати це порочне коло. Коли дитина займається творчістю, він винаходить нові і нові способи вираження своїх емоцій. І несвідомо нові й нові способи спілкування зі світом. Тобто втрачені здібності відновлюються.

У занятті мистецтвом дуже важливо, щоб дитина відчувала свій успіх в цій справі. Якщо він бачить, що має успіх у виразі і відображенні своїх емоцій, створенні унікальних виробів, малюнків, до нього приходять успіх у

спілкуванні, а взаємодія зі світом стає більш конструктивним. Успіх у творчості в його психіці несвідомо переноситься і на звичайне життя.

Людина помічає, що з непридатного матеріалу (гілочки, листя, шматки паперу, пісок, глина, каміння) можна створювати красиві вироби. Також можна вирішити і складну психологічну проблему – подивитися на неї по-іншому, не так як дивився раніше. Психіка людини набуває гнучкість. Ця властивість дозволяє бути більш адаптивним. Це і є мета реабілітації. Арт-терапія дозволяє зробити цей процес радісним, цікавим, успішним, індивідуальним для кожного. Згодом, діти і дорослі, що проходять курс арт-терапії, можуть придбати хобі, навчитися нового виду прикладного мистецтва. Нове захоплення дозволяє приділяти більше уваги до себе. Це робить стосунки і батьків і дитини більш гармонійними.

В арт-терапії використовуються індивідуальні та групові форми роботи. Особливо яскравий ефект дає робота в групі. Наприклад, пропонується створення індивідуальних робіт у групі, а також створення спільної роботи. Кожен учасник вкладає в цю роботу щось своє. Багато роботи, зроблені з паперу, композиції з природного матеріалу та інше пацієнти забирають із собою додому, показують своїм родичам і знайомим, прагнуть навчити їх тому, що навчилися самі.

Як це не дивно, але сучасна наукова арт-терапія при всьому різноманітті її зв'язків з культурними феноменами найближче стоїть до первісного, «примітивного» доісторичного мистецтва. Воно, як і арт-терапія заснована на спонтанному самовираженні і певною мірою ігнорує естетичні критерії в оцінці його результатів та професіоналізму автора. І для того і для іншого більш важливий процес творчості, а не результат.

Архаїчні форми мистецтва найдовше збереглися в народній творчості. Притаманні йому наївність і безпосередньо-дієвий характер, а також опора на символічна мова колективного несвідомого у період існування «високого», академічного мистецтва для багатьох людей були джерелом душевного здоров'я. Примітивність візерунків, ритміка орнаменту заспокоюють.

Найпростіший орнамент – послідовність хрестиків під час вишивки чи на посуді або різьблення на фігурці – своєрідна медитація, яка приводить у стан спокою, задоволеності.

Багато «первісні» малюнки та вироби нагадують за своїм виглядом творіння дітей, що також пов'язане з особливими переживаннями, що несуть, швидше, позитивний для людини відтінок.

Основні цілі арт-терапії:

- самовираження;
- розширення особистого досвіду;
- самопізнання;
- внутрішня інтеграція особистості (різних її аспектів і компонентів) ;
- інтеграція з зовнішньою реальністю (соціальної, етнічної, культурної).

В арт-терапії спонтанне малювання і ліплення є різновидом діяльності уяви, а не проявом художнього таланту. Образотворча діяльність є мостом між світом фантазії і реальністю. Вона включає в себе елементи того й іншого, дозволяючи створити певний синтез, який ні дитина, ні дорослий не можуть створити без допомоги художніх засобів.

Завдання арт-терапії:

- лікувальна;
- зцілення;
- психокорекція;
- реабілітація;
- психопрофілактика;
- розвиток;
- діагностика.

Безпосередні завдання:

- вираження почуттів
- розкриття творчого потенціалу
- розвиток навичок включення в колективну діяльність

Важливим поняттям арт-терапії є сублімація – вираз несвідомих інстинктів і потягів (часом деструктивних) за допомогою трансформації їх в творіння мистецтва; мистецтво може одночасно «направити в інше русло» і висловити також відчуття злості, болю, тривоги, страху.

На жаль, іноді в колі фахівців з психотерапії в Україні використовують термін «арт-терапія» для того, що нею не є, що призводить до дискредитації методу. Часто арт-терапія перетворюється з потужного психотерапевтичного методу на розваги, дозвілля.

В той же час фахівці когнітивно-поведінкового підходу в психотерапії, клієнт-центрованої терапії використовують методи арт-терапії – малюють, ліплять з пластиліну чи глини, але не називають це арт-терапією, адже повністю не розуміють особливості застосування творчості в реабілітаційному процесі та психологічній допомозі особистості.

Тому коротко визначимо переваги застосування арт-терапії з метою психосоціального відновлення особистості для дітей, які постраждали в наслідок війни, вимушених переселенців.

1. Арт-терапія завжди надає ресурс, тому що апелює до творчої складової психіки, відбувається пошук можливостей самоцілення, залучення внутрішніх ресурсів людини.

2. Можливість через творчість обійти «цензуру свідомості» надає можливість роздивитися та дослідити власні несвідомі процеси, приховані ідеї і стани, бажані соціальні ролі та форми поведінки, що знаходяться в «витісненому вигляді» або мало проявлені в житті [2].

Символічна мова як одна з основ образотворчого мистецтва дає можливість людині виразити свої почуття, дослідити власні моделі комунікації, поведінки, які знаходять своє відображення в створених образах. Адже, метод арт-терапії заснований на механізмі проєкції: все, що створюється клієнтом, є проєкцією частини його внутрішнього світу назовні – на образотворчі матеріали, втілення частини «Я» в художньому образі. Арт-терапія – метод, орієнтований на інсайт клієнта.

3. Арт-терапія як засіб невербального спілкування є цінною для тих, кому важко описати словами свої переживання (відомо, що травма закарбовується на рівнях тілесних і емоційних переживань та образів уяви) [3]. Творча діяльність створює умови для зближення людей, розуміння одне одного через сприймання створених образів, співпереживання.

Арт-терапевтична методологія передбачає безумовне прийняття клієнта у будь-яких його проявах.

4. Малюнок (танець, мелодія тощо) в арт-терапевтичному процесі є певним матеріальним полем для метафоричної взаємодії, дозволяє по-новому поглянути на ситуацію та знайти шлях до їх вирішення.

Усвідомлення власних деструктивних патернів взаємодії, можливість трансформації їх в цьому полі створює умови для інтеріоризації отриманого досвіду та побудови нових стратегій поведінки. Арт-терапія заснована на мобілізації творчого потенціалу людини, внутрішніх механізмів саморегуляції та зцілення, відповідає потребі людини в самоактуалізації, в розкритті нових можливостей і ствердження свого індивідуально-неповторного способу буття в світі [2].

Крім того, власна діяльність, власна творчість, можливість вибору теми або матеріалів допомагає – дітям чи переселенцю – набути самостійності, не переносити відповідальність на інших, допомогти йому приймати рішення, здійснювати вибір, брати на себе відповідальність. У науковій та психотерапевтичній літературі ми знаходимо чимало прикладів використання арт-терапії у роботі з психічними травмами, цей метод стає ефективним способом їх подолання [3, 4]. Крім того, арт-терапію використовують з дітьми, що страждають на ПТСР [1].

Завданням, що вирішується за допомогою методу творчої реабілітації, є створення сприятливого та здорового середовища. Основними складовими методу є активність учасників реабілітаційних заходів в таких категоріях дій: перебування на природі; заняття творчістю; спілкування; оздоровчі процедури. В. Маслова пропонує таке практичне втілення принципів творчої



реабілітації в умовах виїзного проекту «Творча криївка», заходи якого відбуваються в Закарпатті, на березі Азовського моря та інших живописних куточках нашої країни:

- Перебування на природі: прогулянки та походи; заняття екстремальними видами спорту; контакт з тваринами; зв'язок з сезонними змінами в природі.

- Творчість: живопис, ліплення, музика, танці, спів.

- Спілкування:

- Оздоровчі процедури: тілесна терапія, теплові процедури, водні процедури .

Отже, досвід арт-терапевтичної практики впродовж майже 20 років, досвід використання арт-терапії з постраждалими від психотравмуючих подій, досвід реабілітаційних заходів доводить дієвість арт-терапії як метода подолання психічної травми та психосоціального відновлення особистості. Можемо зауважити, що арт-терапія як засіб зцілення особистості є ресурсним методом, дозволяє працювати з образом Я особистості, розвивати діапазон комунікативних моделей поведінки, створювати нові моделі та стратегії життя, будувати нові життєві смисли через створення власних творчих продуктів.

## РОЗДІЛ 2

### АРТ-ТЕРАПЕВТИЧНА ПРОГРАМА ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ДІТЯМ, ЯКІ ПОСТРАЖДАЛИ ВНАСЛІДОК ВІЙНИ

#### 2.1 Програма арт-терапевтичної роботи з дітьми які постраждали внаслідок війни

Психічне травмування у дітей, що пережили надзвичайні події, має різну глибину і складність. Це залежить від багатьох факторів таких як: вік постраждалого, ступінь причетності до надзвичайної події (свідок, учасник, постраждалий і т.п.), життєвий і професійний досвід, психоемоційний статус та вміння володіти своїми емоційними станами, наявність або відсутність підтримки з боку найближчого соціального оточення.

Проблема надання соціально-психологічної допомоги дітям війни та біженцям не нова для світу, проте є зовсім новою для вітчизняних фахівців. Зазначимо, що наразі в Україні немає навіть усталеного терміну, який використовується щодо громадян України, які були вимушені тимчасово виїхати із своїх домівок у інші області країни. Правозахисники наголошують на тому, що саме терміни «внутрішньо переміщені особи» та «вимушені переселенці» максимально відповідають міжнародній правовій практиці і мають бути поширені в Україні [5, 27].

Однією із вразливих категорій населення, яка підпадає під вплив екстремальних ситуацій у суспільстві, є діти. Вони достатньо гостро сприймають події, які змінюють константність, надійність, безпечність довкілля та спричиняють різку динаміку їх психоемоційних зв'язків з дорослими. Масові заворушення, гострі воєнні конфлікти значно порушують звичний для дитячого сприймання плин життя. З одного боку, діти відчувають реальні тривогу, страх та розпач, які індукуються близьким оточенням, з іншого — механізми вирішення цих сильних переживань далеко

не завжди ефективно спрацьовують, оскільки дорослі самі ще не мають змоги повноцінно відновити власну цілісність. Навіть, якщо дитина не є безпосереднім учасником воєнного конфлікту, вона переживає значний стрес, бо її найближче оточення занепокоєне, оскільки відбуваються якісь незворотні події, які їй важко сприймати і усвідомлювати. Діти, які переселені з родинами чи без них з зони гострого воєнного конфлікту підпадають під низку додаткових стресових факторів — зміна місця проживання, зміна звичного найближчого оточення у випадку неповного переселення родини), зміна звичного кола друзів, невизначеність майбутнього, невизначеність перспектив повернення звичного середовища тощо. Саме у таких дітей спостерігається посилена травматизація, і вони у першу чергу потребують всебічного психологічного супроводу.

В нашій роботі ми виділяємо декілька категорій дітей, які переселені з зони гострого воєнного конфлікту.

1. За наявністю близького оточення у місці тимчасового перебування:

а) діти, які тимчасово переселені без родини;

б) діти, які тимчасово переселені з кимось із її найближчого оточення як правило, матір'ю);

в) діти, які тимчасово переселені разом з родиною у повному складі;

2. За ступенем впливу травмуючого фактору:

а) діти, які були безпосередніми очевидцями тяжких військових дій (обстрілів, бомбардувань);

б) діти, які втратили у наслідок масових заворушень когось із родини, близького оточення, друзів;

в) діти, які відчували суттєву зовнішню загрозу втрати безпечного середовища чи життя (загроза обстрілу чи бомбардування, знаходження поряд з зоною гострого конфлікту), але не були очевидцями відкритих військових конфліктів;

г) діти, які травмовані втратою стабільності чи безпеки через тривожну поведінку найближчого оточення, брак інформації про те, що відбувається, через необхідність переселення зі звичного середовища тощо.

3. За особливістю поведінкових, емоційних та когнітивних проявів у посттравматичний період:

а) діти, які відмовляються від будь-яких контактів з фахівцями та іншими дорослими чи однолітками, проявляють незвичні поведінкові та емоційні реакції;

б) діти, які мають складнощі у встановленні контакту з фахівцями, не можуть пояснити те, з яких причин їхнє життя втратило звичний плін, є емоційно пригніченими або розгальмованими;

в) діти, які охоче ідуть на контакт з фахівцями, можуть розповісти про те, що сталося, емоційно відреагувати ситуацію упрямій чи символічній формі;

Виходячи з вищезначеної класифікації, зрозуміло, що ті діти, які у трьох категоріях знаходяться на першій позиціях, є найбільш тяжко травмовані і потребують посиленої уваги фахівців.

Варто зазначити, що діти специфічно переживають травматичну ситуацію. Нерідко через відсутність навичок обговорення своїх переживань, вікові особливості, сильне емоційне потрясіння діти не висловлюються відкрито про свої неприємні стани. Разом з тим, спостерігаючи за дітьми, було виявлено тих що, які переживають стресову ситуацію. Наслідки стресу є помітними у емоційних, поведінкових проявах дітей чи представлені на тілесному рівні.

Для того, щоб ефективно організувати нашу роботу з психолого-соціальної допомоги таким дітям, необхідно мати чітке розуміння проблем, спричинених травматичною ситуацією на основі цього

До основних проблем, які можуть спостерігатися у цих дітей, належать:

✓ порушення когнітивних процесів (погіршення пам'яті, труднощі концентрації уваги, розлади мислення);

- ✓ невротичні реакції (стресове виснаження, фобії, порушення сну й апетиту);
- ✓ функціональні аномалії (регрес поведінки та психосоматичні розлади);
- ✓ емоційні та поведінкові розлади (реакції протесту, підвищена плаксивість та капризність, часті зміни настрою);
- ✓ проблеми, пов'язані зі спілкуванням (несформованість адекватних соціально-комунікативних навичок, страх та недовіра або агресія і дратівливість стосовно оточення, можлива надмірна залежність від його думок);
- ✓ порушення взаємовідносин у сім'ї, коли зміна соціальної ситуації та обов'язків у родині часто змушує дітей і підлітків «включатися» в дорослі проблеми (до яких вони можуть бути не готові) [7].

Найважливішою проблемою дітей є труднощі вживання в нове середовище спілкування (стан відчуженості і знедоленості, тривожності та психічної напруги, агресивності й підвищеної конфліктності тощо).

В роботі арт-терапія використовується при вирішенні діагностичних, корекційних, психопрофілактичних завдань розвитку особистості. Використання цього методу із дітьми, сім'ї яких стали вимушеними переселенцями, може сприяти у вирішенні проблем психічного здоров'я та задоволенні таких потреб як спілкування, прийняття, розуміння, емоційна підтримка, самовдосконалення, саморозуміння, вираження неприйнятих відчуттів, співвідношення цих відчуттів та думок з реальністю, позитивному сприйнятті навколишньої дійсності, подолання відчуття самотності тощо [4, 92].

Арт-терапія - метод, який пов'язаний із розкриттям творчого потенціалу індивіда, вивільненням його прихованих енергетичних резервів і, в результаті - самостійним знаходженням ним оптимальних способів подолання своїх проблем. Творчість природно влітається в життя дитини та є невід'ємною частиною її розвитку. У творчості дитини відображається те,

що її хвилює, що для неї важливе. Дитина не думає про кінцевий результат, вона отримує задоволення від самого процесу. Ось чому він для неї максимально терапевтичний.

О. Вознесенська виділяє наступні види арт-терапії та саме їх було взято за основу у нашій роботі:

1) практики візуальних мистецтв (малюнок, живопис, мозаїка, колаж, боді-арт, ліплення, інсталяція, фотографія тощо);

2) кольоротерапія як різновид арт-терапії заснована на дії кольору на нервову систему людини через безпосередній вплив на мозок людини та через створення потрібного кольорового лікувального середовища навколо;

3) танцювальна терапія (Dance therapy) є зовнішнім проявом внутрішнього стану людини до самих глибинних шарів, природний спосіб виразити невимовне;

4) драматерапія (Dramatherapy) - один із напрямків, що найбільш інтенсивно розвиваються в наш час, сьогодні існує багато видів драматерапії (власне драматизації, терапевтичний театр, драматерапевтичні групи підтримки, драматизація сновидінь, плейбек-театр, що використовується з терапевтичними цілями тощо);

5) бібліотерапія (Creative writing) є напрямком, що заснований на літературному самовираженні через творче «писання», твір. Казкотерапія як різновид бібліотерапії, що в останні роки виділяється в самостійний напрямок, заснована на використанні казки як архетипічної метафори;

6) музикотерапія (music therapy) - один з найбільш древніх (архаїчних видів творчості) напрямків;

7) пісочна терапія включає створення різноманітних піскових форм, вибором та аранжуванням мініатюрних предметів і фігурок, що нагадує одну з форм сучасного мистецтва - предметну скульптуру [1, 17-18].

Арт-терапевтична робота передбачає широкий вибір таких різноманітних образотворчих матеріалів, як фарби, олівці, воскові крейди, пастель; для створення колажів або об'ємних композицій використовуються

журнали, кольоровий папір, фольга, плівка, коробки від цукерок, текстиль, природні матеріали - кора, листя і насіння рослин, квіти, пір'я, гілки, мох, камінці; для ліплення - глина, пластилін, дерево, спеціальне тісто [2, 10].

Художні матеріали безпосередню впливають на художню роботу дитини. Вони спонукають її проникливіше бачити і глибше відчувати красу довкілля, викликають емоційне піднесення і формують естетичні смаки. Як часточки реальності ці матеріали сприяють зіткненню дитини з реальністю. Таким чином, між творцем і художнім матеріалом відбувається динамічна взаємодія.

Найбільш цікаво було в процесі роботи з'ясувати, який матеріал викликає найбільшу експресивність дитини. Тим самим вільний вибір матеріалу є найважливішою рушійною силою в процесі художньої роботи.

Саме з малюнку почалася історія арт-терапії як психотерапевтичного методу. Малювання - це творчий акт, що дає змогу дитині відчувати і зрозуміти себе, виявити власні думки й почуття, звільнитися від конфліктів, розвинути емпатію, вільно висловлювати свої мрії та сподівання[2, 10].

Нерідко художня діяльність стає єдиним стимулом у житті дітей, постраждалих від внутрішніх міграційних процесів. Переживши психічний стрес, індивід ще тривалий час залишається збудженим, психічно неврівноваженим. Заняття різними видами образотворчого мистецтва заспокоюють нервову систему дитини, формують у неї терпеливість і наполегливість, посидючість, ретельність і старанність, унеможливають зробити щось своїми руками і таким чином засвідчити любов та вдячність тим, хто її оточує.

Як зазначає Н.П. Демидюк, продуктивними формами роботи з тематичними малюнками можуть бути (в залежності від запиту та індивідуальних потреб дитини):

Персоніфікація. Дитина розповідає історію від імені певного елемента малюнка (обраного самостійно або запропонованого фахівцем). Наприклад:

«Я - червоний метелик, намальований на вазі для квітів. У мене поранене крильце...».

Діалоги. Розмова автора малюнку з окремим його елементом або озвучення ним діалогу двох об'єктів на малюнку між собою.

Інтервенція. «Удосконалення» малюнку. Домальовування нових об'єктів з метою забезпечення чи покращення «самопочуття» окремих елементів малюнку. Як варіант: виконання нового «гарного» малюнку [5, 106].

Надзвичайно корисною у реабілітації дітей, постраждалих від воєнних процесів, є техніка конструювання, що за своїм змістом дуже близька до образотворчої діяльності (також відображається навколишня дійсність, робляться ескізи); застосовуються прикраси, як у декоративному мистецтві. З особливим інтересом діти виготовляють ляльок для пальчикового театру - із паперу, картону, цупкої тканини. До того ж розігрування вистав такого театру розвиватиме м'язи рук дитини, координацію її рухів.

Закордонні дослідники [8, 9] виокремлюють кілька потужних механізмів лікувальної дії музики: катарсис, регулювання емоційного стану і вираження свідомого переживання психо- і соціально-динамічних процесів. Призначення музикотерапії - проникнення у глибинні сфери особистості, куди не можна потрапити за допомогою слова.

Як форми роботи в музикотерапії застосовуються рухове розслаблення і злиття з ритмом музики; музично-рухові ігри та вправи; психічна й соматична релаксація за допомогою музики; вокальні вправи-співи; гра на музичних інструментах і ритмічна декламація; рецептивне сприймання музики; музичне малювання; пантоміма; рухова драматизація під музику; музична розповідь; гра з лялькою та дихальні вправи з музичним супроводом.

Для заспокоєння та внормування психіки дітей використовують відповідні музичні програми, а також звуки живої та неживої природи. Відбирають скомпоновані фрагменти записів голосів пташок, тварин, які



створюють сприятливі асоціативні спогади, образи. Ефективно діють на релаксацію ранкові хори пташок у лісі, шуми водяних мешканців, нічні звуки (це заспокоює і відновлює працездатність).

Заняття пантоміми сприяють психічній релаксації і творчій стимуляції, розвивають фантазію й уяву, удосконалюють рухи, допомагають зняти психічне напруження.

Ефективність психічної та соматичної стимуляції зумовлена тим, що у них задіяні рухи, драматизація і мовлення, а також музична розповідь. Можна використовувати й такий її варіант, коли учасники придумують закінчення розповіді на основі власних уявлень, фантазій, зіставлення зі своїм досвідом.

Казкотерапія - це один із ефективних методів роботи з дітьми-мігрантами, які зазнають тих чи інших емоційних та поведінкових труднощів. Суть цього методу у створенні особливої казкової атмосфери, яка робить мрії дитини дійсністю, дозволяє дитині вступити у боротьбу зі своїми страхами, комплексами. Основний принцип казкотерапії - цілісний розвиток особистості, турбота про душу, зцілення казкою. Казкотерапія добре долає у дітей високий рівень тривожності, різноманітні страхи, агресивність, адаптує до різних дитячих колективів. Процес казкотерапії дозволяє дитині усвідомити та проаналізувати свої проблеми, побачити шляхи їх вирішення. Привабливість казок для розвитку особистості полягає у відсутності чітких персоніфікацій, метафоричності мови, психологічній захищеності; наявності таємниці [3].

Пісочна терапія в контексті арт-терапії використовується для психологічної діагностики, психокорекції розвитку дитини та врівноваження її внутрішнього стану. Метод акцентує увагу на природному вияві думок, почуттів та настрою в творчості. За допомогою пісочної терапії вирішуються внутрішні проблеми, успішно корегуються дитяча агресія і тривожність, знімаються емоційне напруження, невпевненість і страхи. Створюються позитивні установки і підвищується самооцінка дитини.

Дослідження впливу перелічених методів на дітей, постраждалих від внутрішніх міграційних процесів, вказує, що арт-терапія тісно пов'язана з розвитком емоційної, фізичної та соціальної сфер дитини.

Треба зауважити, що після проведення занять з арт-терапії у дітей знижується тривожність, стабілізується емоційний та психологічний стан, зростає працездатність, поліпшується увага, пам'ять, мовлення; підвищуються самооцінка, віра в себе та свої сили. Творчий характер занять дає дитині змогу відкривати в собі щось нове, краще розуміти себе, розвивати свої відносини з людьми та світом.

Отже, соціально-педагогічну реабілітацію дітей постраждалих від внутрішніх міграційних процесів, потрібно розглядати як цілісний безперервний процес розвитку особистості. Арт-терапія є досить перспективною в роботі з дітьми, які опинилися в кризовій ситуації. Саме тому логічно увиразнити той факт, що творчий та системний характер допомоги дітям, постраждалим від внутрішніх міграційних процесів в Україні, дасть можливість підвищити рівень та ефективність життя цієї категорії населення.

Перспективи подальших досліджень пов'язуємо з окресленням технології психолого-педагогічного супроводу соціалізації дітей, постраждалих від внутрішніх міграційних процесів у нових умовах життя.

## **2.2 Арт-терапевтичні техніки роботи**

Арт-терапія – успішний і цінний метод, використання якого дозволяє досягати не тільки безпосереднього швидкого психотерапевтичного ефекту, але також і глибоко опрацьовувати ціннісні та смислові особистісні структури як дітей так і дорослих.

Основне завдання арт-терапії полягає в тому, щоб посередництвом символів, образів, метафор, через які інформація кодується на несвідомому рівні психіки, «витягнути» певну проблему, що захована за ними,

спроєктувати її на свідомий рівень та пропрацювати пов'язані з нею емоції та переживання і звільнитися від застарілих чи витіснених емоцій.

Принципи психосоціальної допомоги дітям Дж. Пірс наголошує:

1. Втручання повинне бути всестороннім: психолог повинен бути здатний працювати із широким спектром проблемної поведінки. Більше того, при роботі з дітьми, котрі пережили психологічну травму, психолог може бути вимушений втручатися в умови середовища і оточення, щоб надати дитині всеосяжну допомогу. Дитину не можна розглядати в ізоляції від сім'ї. Не можна не брати до уваги соціальну ситуацію, в якій у даний момент знаходиться дитина.

2. Втручання повинне бути орієнтоване на розвиток дитини.

3. Втручання повинне бути спрямоване на наслідки, що виявляються в розвитку. Оскільки жорстоке ставлення може порушити здатність дитини справлятися з етапними задачами розвитку та ускладнювати досягнення і освоєння подальших етапів, психолог повинен уміти оцінювати рівень розвитку дитини.

4. Втручання повинне відповідати етапу розвитку дитини. Як було наголошено вище, залежно від стадії розвитку, її психологічні наслідки можуть мати різний характер. Відомі випадки, коли дитина, що пережила травмуючу ситуацію і отримала допомогу психолога, відчувала потребу у відновленні психотерапії в більш пізньому віці.

5. Втручання повинне враховувати рівень розвитку: стратегія кризового втручання повинна відповідати стадії розвитку дитини. Наприклад, застосування виключно мовного підходу може бути украй фруструючим для дитини молодшого віку або дитини, яка страждає затримкою розвитку. У такому разі ігрова терапія може служити добрим прикладом підходу з урахуванням розвитку дитини. Використовування того ж методу в роботі з підлітком може виявитися далеко не таким ефективним.

Арт-терапія існує в індивідуальному і груповому варіанті. Індивідуальна арт-терапія може застосовуватися в психіатрії: для осіб, до

яких не можна застосувати вербальну психотерапію (олігофрени, психотики, особи похилого віку з порушеннями пам'яті часто здатні виражати свої переживання в образотворчій формі), пацієнтів з неглибокими психічними розладами невротичного характеру; для дітей і дорослих з проблемами вербалізації (аутисти, мовні порушення – заїкуватість, малоконтактність), з невимовними переживаннями (з посттравматичними розладами).

Індивідуальний арт-терапевтичний процес відбувається, як правило, на основі психодинамічного підходу – дослідження несвідомого на продуктах образотворчої діяльності. Як інші форми психотерапії, арт-терапія припускає психотерапевтичний контракт, встановлення психотерапевтичних взаємин, феномени перенесення і контрперенесення. Ще виділяють сімейну форму проведення. Терапія мистецтвом в наш час використовується не тільки в лікарнях і психіатричних клініках, але і в інших умовах – і як самостійна форма терапії, і як додаток до інших видів групової терапії.

Одним із найбільш використовуваних у терапії вправ є створення групових фресок, у якому учасники або малюють усе, що вони хочуть, на загальній картині, або малюють на ній щось, відповідно до обраної всією групою теми. Членів групи заохочують коментувати свої малюнки, у той час як керівник групи підсилює групову взаємодію.

В нашій роботі запропоновано такі види та техніки арт-терапії, які можуть бути використані під час роботи з дітьми які перебували в зоні бойових дій.

Малювання – одна з основних технік арт-терапії. Малювати можна чим завгодно, але слід пам'ятати, що нервовій людині краще використовувати крейду, тому що акварель, яка розтікається, може спровокувати тривогу. Крейду легше контролювати, і людина переносить це відчуття на життя. А якщо людина закомплексована, то краще малювати аквареллю – це допоможе їй відчути себе розкутою.

Колаж робиться з газетних і журнальних вирізок, природних матеріалів, фотографій, кольорового паперу. При виготовленні колажу не

виникає напруги, пов'язаної з відсутністю художніх здібностей, саме тому він дозволяє кожному одержати успішний результат.

Для ліплення використовуються пластилін, глина, тісто. Учасники групи можуть виліпити свій страх, подивитись і поламати, а потім створити протилежний стан радості, щастя.

Драм терапія: театральні постановки на різну тематику сприятливо впливають на пам'ять, волю, уяву, почуття, увагу та мислення. При використанні драм терапії відбувається (крім розвитку креативності) розширення свідомості, діапазону поведінкових стратегій, відпрацювання нових способів емоційного мовлення та спілкування. У спектаклі можуть обіграватися ситуації з життя учасника групи, його взаємини та конфлікти з іншими людьми. Є одним з напрямків, що найбільш інтенсивно розвивається в наш час. Причиною широкого використання та ефективності драм терапії, на думку Т. Ю. Колошиної, є постійна депривація в сучасному світі ігрової потреби дорослих та дітей.

Фототерапія: робиться серія авторських фотографій, які потім аналізуються. Важливе використання сімейних фотографій, оскільки зображені події хоча й залишились у минулому, але підсвідомо вони продовжують впливати на людину. Фотографії допомагають пригадати минуле, усвідомити помилки, побачити образи.

Музикотерапія більшістю спеціалістів включається в арт – терапію. Як один із найдавніших архаїчних видів творчості напрямок надзвичайно багатий за силою впливу, широтою можливостей, існуючого емпіричного матеріалу. Особливо ефективна танцювальна, рухова терапія як засіб внутрішньої гармонізації. Імпровізаційності, зняття різноманітних тілесних і психологічних блоків.

Казкотерапія заснована на використанні казки як архетипічної метафори з метою психодіагностики (проективна діагностика), психокорекції та корекції мовлення дошкільників. Виділяють такі види казкотерапії: аналіз й інтерпретація обраної або створеної казки; використання архетипу казки;

створення казок; медитативні казки; драмотерапія казки; малювання казки; казкова подорож.

Кольоротерапія заснована на дії кольору на нервову систему людини. Існує два напрямки кольоротерапії: безпосередній вплив на мозок людини та створення необхідного кольорового лікувального середовища навколо особистості.

Пісочна терапія включає створення різноманітних форм з піску, вибір і аранжування мініатюрних предметів і фігурок, що нагадує одну з форм сучасного мистецтва – предметну скульптуру. Створення композицій із піску не вимагає особливих умінь. Роботи можуть бути як дуже простими, так і дуже складними, єдиний критерій успішної роботи – її аутентичність – неповторність, динаміка, тобто все те, що викликає в глядача емпатійні відгуки.

На даний час перед практичними психологами постає завдання пошуку нових ефективних діагностичних та психокорекційних методів. Особливо для їх використання в роботі з дітьми та підлітками які пережили воєнні дії чи втрату близької людини під час війни. Одним із таких методів є архітектура. На сьогоднішній день традиційним є використання архітектури як засобу вираження емоцій, зняття психологічної напруги, покращення емоційного стану, стимулювання творчої активності і т. ін;

Архітектурна терапія почала дуже швидко розвиватися та використовуватися широким колом спеціалістів, психологами, психотерапевтами. До цього методу психопрофілактики почали звертатися люди, переконавшись в його результативності, впливі.

Архітектурна терапія в групах передбачає вирішення багатьох завдань. Так вважає Л. М. Сайнюк, практичний психолог із Косівщини.

Одним з найбільше часто використовуваних у терапії архітектурою вправ є «створення групових фресок», у якому учасники або малюють усе, що вони хочуть, на загальній картині, або домальовують на ній щось, відповідно до обраною всією групою темі.

Привабливість методу арт-терапії полягає для сучасної людини в тому, що цей метод в основному використовує невербальні способи самовираження та спілкування. У процесі творчості активно задіюється права півкуля мозку. Сучасна ж цивілізація задіює в основному вербальну систему спілкування і ліву «логічну» півкулю. Нормальний, гармонійний розвиток людини передбачає рівноцінний розвиток обох півкуль і нормальне міжпівкульну взаємодію. Більш того, деякі види активності людини вимагають як раз роботи правої півкулі – творчість, інтуїція, культурне освіта, пристрій сім'ї, виховання дітей і, звичайно, романтизм в любовних відносинах.

Арт-терапія апелює до внутрішніх, самовідновлюючих ресурсів людини, тісно пов'язаними з його творчими можливостями. Відмінною особливістю людини є здатність і одночасно потреба у відображенні свого внутрішнього світу. Ця особливість дозволяє активно переробляти інформацію, яка надходить ззовні. У результаті в психіці індивідуума виробляються різні адаптивні механізми. Вони дозволяють людині краще пристосовуватися до життя, бути більш успішним в постійно мінливому світі. У процесі взаємодії зі світом людина прагне усвідомити себе як особистість, зрозуміти свою роль в житті, залишити «слід». Цей слід залишається не тільки у вигляді господарської діяльності, але і в продуктах його активної психічної діяльності. Однією з яскравих форм її прояву можна вважати мистецтво та творчість. Мистецтво і творчість є наслідком процесів переробки інформації при взаємодії з навколишнім світом. Причому особа буде розвиватися гармонійно, якщо ці процеси, в цілому, несуть конструктивний, характер.

Таким чином в нашій арт-терапевтичній роботі з дітьми які постраждали внаслідок війни. досягається мета:

- Вираз емоцій і почуттів, пов'язаних з переживаннями своїх проблем, самого себе;
- Активний пошук нових форм взаємодії зі світом;

- Підтвердження своєї індивідуальності, неповторності і значимості;
- І, як наслідок трьох попередніх, – підвищення адаптивності в постійно мінливому світі (гнучкості).

Ці цілі арт-терапевт виконує, працюючи як з дорослими, так і з дітьми. Дитина ще не може точно сформулювати те, що його турбує. Він може висловлювати свої страхи простими реченнями, наприклад: «Мені страшно, що в темряві може хтось прийти і мене вкрати». Коли запитуєш дитини, хто ж це може бути, дитина може не відповісти, але спробує намалювати чи надати образне значення своєму страху (хтось, хто ходить у темряві, це може бути Баба-Яга).

Найбільш часто до методу арт-терапії вдаються в реабілітації людей з особливостями розвитку і в роботі з дітьми. Діти з відхиленнями у розвитку мають труднощі в адекватному сприйнятті світу. У такої людини порушено уявлення про цілісній картині світу. Дитина може сприймати світ як розрізнений хаотичний набір елементів. У результаті він не може знайти своє місце в житті, бути повноцінним членом суспільства. Як наслідок, характер взаємодії з середовищем стає в цілому деструктивним. Впливати на таку ситуацію можна по-різному. Найбільш природним є створення умов для розвитку людини, його «вибудовування» за допомогою природних елементів, а також включених в життя людини гармонізують видів діяльності – догляд за домашніми вихованцями, прикраса свого житла, заняття рукоділлям і творчістю.

### **2.3 Особливості реалізації програми арт-терапевтичної роботи з дітьми, які постраждали внаслідок війни**

Війна, що залишається на тлі протягом тривалого періоду, впливає, на організм, як стресовий чинник, якщо дитина чи підліток читає новини, обговорює з іншими людьми події і не забула про війну майже напевно



матиме симптоми хронічного стресу: загострення або появу фізичних хвороб, депресію, підвищену тривожність і розосередженість, демотивацію.

Діти війни..... Як їх підтримати? В спілкуванні (підтримці) саме дітей війни є відмінність. І багато залежить від того, як ті, хто поруч, пояснюють рішення і вибір дорослих.

Діти одночасно можуть відчувати дуже різні емоції. Вони пишаються близькими. І одночасно можуть відчувати тривогу, сум, страх - але і часто раптово проявляється злість, роздратування, нерозуміння. Ці емоції діти не завжди відкрито проявляють та й не усвідомлюють. Вся ця хвиля може перенаправлятись на близьких, молодших дітей, друзів, вони можуть щось ломати, можуть бути прояви аутоагресії. Нам важливо самим розуміти, що відбувається і намагатись пояснити дітям, що зараз всі різні емоції нормальні. І пропонувати дії, які їх можуть стабілізувати.

Сприйняття світу дітей егоцентричне. Часто всередині виникає (із слів дітей):

- ти міг/могла не йти, але пішов. Значить, ти мене, саме мене покинув. Тебе немає поруч, коли ти потрібен. І в тому, що я відчуваю зараз - саме ти винен чи винна.

- Я хочу, що все було, як колись. І ти винний/винна, що все змінилось

- ти тільки про себе думаєш, А що зі мною буде?

На все ці фрази (і думки) ми маємо відповідати щиро, звертаючись і підтримуючи почуття дитини (я знаю, як тобі важко, моя найбільша мрія бути з тобою і не розлучатись. Я на фронті заради тебе і заради себе, і заради всіх, кого ми захищаємо. Ти можеш думати, чому саме я, чому я не залишаюсь з тобою і я, розумію, що ти можеш злитись. Я хочу, щоб ти завжди пам'ятав/пам'ятала - щоб це було у тебе в серці, в кожній клітинці - я тебе люблю. Люби(в/ла) і буду любити. І я хочу зробити так, щоб вороги більше не приходили на нашу землю. Якщо б я не пішов/шла на фронт, я б зрадив/ла себе. І не міг/не могла б з цим бути. )

Коли дорослі кажуть - я пішов заради тебе - то діти можуть відчувати ще й провину. (Це правда, на фронті в першу чергу, заради дітей, сімей, країни, але ми намагаємось формулювати так, щоб уникнути провини . В попередньому пункті приклад)

На тих дорослих, що знаходяться поруч, може проєціюватись гнів, страх, що і з ними може щось статися. І їм важливо частіше повторювати, що ми робимо все можливе, щоб піклуватись про себе.

І наш близький воїн робить все, щоб зробити те, що повинен, і повернутись до нас.

Діти можуть проявляти більш регресивну поведінку (здаватись малюками - щоб несвідомо утримати нас поруч), а можуть, навпаки різко дорослішати, відсторонюватися, наче привчаючи себе до того, що близькість їм не потрібна.

Іноді у дітей виникає "вторинна вигода" - мої близькі на війні - і "ви" - світ мені винен. Важливо, щоб дитина відчувала, чула від нас - тобі дуже складно. І ми пишаємось твоєю силою. І вдячні твоїм близьким. Акцент не на жертвовності, а на силі.

Іноді діти в роздратуванні кричать - я тебе і його /її ненавиджу, краще б ви померли, вас взагалі не було (це дуже складно витримати, але саме за цими словами є величезна потреба - "мені так страшно. Мені страшно, що з вами щось може статись. Я так прив'язаний до вас, ви так важливі, що всередині себе хочу зменшити вашу роль".).

Нам важливо собі нагадувати, що ми величезні. І можемо вмістити сильні емоції дитини. Вони через кілька секунд зміняться і дитина буде боятись, що втратила нашу близькість. Близькість - ліки. Дітям (всім) складно витримати невизначеність. У них немає відчуття часу.

Як тільки з'являється можливість, намагайтесь виходити на зв'язок. І "призначайте" дітям щось контролювати. За щось відповідати. Давайте дітям завдання - записувати для вас відео, робити свічки з вощини, писати листи, малювати, співати - це скерує їх увагу і напругу. Самі записуйте для них

привітання, нехай ваш голос буде з ними. Дія і близькість - це терапевтичні інструменти. Особливо нам важливо скеровувати активність підлітків.

Будь ласка, уникайте слів - ти тепер старший, ти тепер за мене (за батька/мати). Ти - опора мамі/татові/ бабусі. Дитина не має бути в ролі дорослого. Ми можемо просити - будь уважним, будь відповідальним. Але часто нагадуємо саме про ролі - ти - син, донька.

На основі теоретичної бази для реалізації програми арт-терапевтичної роботи з дітьми, які постраждали внаслідок війни розроблено та використовується програма методик, що дозволяє виявити та розкрити психоемоційний стан дітей.

### «Малюнок сім'ї»

**Мета.** Діагностика внутрісімейних стосунків. Тест допомагає виявити ставлення дитини до членів своєї сім'ї, те, як вона сприймає кожного з них і свою роль в сім'ї, а також ті взаємостосунки, які викликають у неї тривожні і конфліктні почуття.

Ситуація в сім'ї, яку батьки оцінюють позитивно, може бути сприйнята дитиною як цілком протилежна. Дізнавшись, яким вона бачить навколишній світ, сім'ю, батьків, себе, можна зрозуміти причини виникнення багатьох проблем дитини й ефективно допомогти їй при вирішенні цих проблем.

**Матеріали:** аркуш білого паперу (21x29 см), шість кольорових олівців (чорний, червоний, синій, зелений, жовтий, коричневий), гумка.

**Інструкція.** Намалюй, будь ласка, свою сім'ю.

Ні в якому разі не можна роз'яснювати, що означає слово "сім'я", тому що це спотворює саму суть дослідження. Якщо дитина запитує, що їй малювати, психолог повинен просто повторити інструкцію.

Час виконання завдання не обмежується (у нашому випадку воно тривало не більше 35 хв.). При виконанні завдання варто відзначати в протоколі:

- послідовність малювання деталей;
- паузи більші 15 секунд;

- витирання деталей;
- спонтанні коментарі дитини;
- емоційні реакції і їх зв'язок зі змістом, що зображується.

Із бесіди з дитиною, що за традицією проводилась після процесу малювання, дізналась:

1. чия сім'я зображена нею на малюнку - її, якогось друга (або вигаданого героя);
2. де знаходяться зображені персонажі і чим займаються в даний момент;
3. якщо брати кожен персонаж окремо, то якої він статі і яка його роль у сім'ї;
4. хто з них найприємніший і чому, хто найщасливіший і чому, хто найсумніший і чому, кому віддає перевагу сама дитина з усіх персонажів і чому, якби усі зібралися на прогулянку автомобілем, але місця на усіх не вистачило, то хто б із них залишився вдома;
5. якщо хтось із дітей поводить погано, як він буде покараний.

При опитуванні намагалась з'ясувати зміст намальованого дитиною: почуття до окремих членів сім'ї; чому дитина не намальовала кого-небудь із членів сім'ї (якщо так сталося); що означають для дитини певні деталі малюнка (птаха, тваринки і т.д.). При цьому по можливості варто уникати прямих запитань, не наполягати на відповіді, тому що це може індукувати тривогу, захисні реакції. Часто продуктивними були проєктивні питання (наприклад: «Якщо замість пташки була б намальована людина, то хто б це був?», «Хто б виграв у змаганнях між братом і тобою?», «Кого мама покличе йти з собою?» і т.п.).

Після опитування пропонуємо дитині вирішити 6 ситуацій: три з них повинні виявити негативні почуття до членів сім'ї, три - позитивні:

1. Уяви собі, що ти маєш два квитки в цирк. Кого б ти покликав іти з тобою?

2. Уяви, що уся твоя сім'я йде в гості, але один із вас захворів і повинен залишитися вдома. Хто він?

3. Ти будуєш із конструктора будинок (вирізуєш паперову сукню для ляльки) і в тебе це не виходить. Кого ти покличеш на допомогу?

4. Ти маєш на цікаву кінокартину квитків на один менше, ніж членів сім'ї. Хто залишиться вдома?

5. Уяви собі, що ти потрапив на безлюдний острів. З ким би ти хотів там жити?

6. Ти одержав у подарунок цікаве лото. Вся сім'я сіла грати, але вас на одну людину більше, ніж потрібно. Хто не буде грати?

Для інтерпретації також треба знати: вік досліджуваної дитини; склад її сім'ї, вік братів і сестер; якщо можливо, мати дані про поведінку дитини в сім'ї, дитячому садку або школі.

В більшості випадків методика проводилась з дітьми вимушеними переселенцями, що тимчасово проживають в Польщі. Дитина, яка переживає емоційне благополуччя у сім'ї, буде малювати повну сім'ю. Близько 85% дітей з якими було пропрацьовано методику з нормальним інтелектом, які мешкають спільно зі своєю сім'єю, в малюнку зображують її повністю. Але є випадки спотворення реального складу сім'ї і це завжди заслуговує пильної уваги, тому що за цим майже завжди криється емоційний конфлікт, невдоволення сімейною ситуацією.

### **«9 маленьких мандал» (Автор А. Коробкін)**

Мета: регуляція емоцій та почуттів, корекція алекситимії. Вікові обмеження: 12 + Обладнання: папір А4, олівці, фарби, пензлики. Тривалість виконання: 20 хв. Форма роботи: індивідуальна. Вид арт-терапії: мандалотерапія.

Інструкція : Клієнту пропонують розмалювати 9 маленьких кіл (розмір кола, як стакан для води). Основне завдання полягає у тому, що клієнту потрібно розмалювати кола, відштовхуючись від емоцій та почуттів.

Пропонований перелік кіл з емоціями та почуттями (можна замінити на інші: меланхолію, розпач, розчарування, туга, горе, ейфорія, інтерес, щастя тощо):

- 1 коло – сум;
- 1 коло – гнів;
- 2 коло – злість;
- 3 коло – страх;
- 4 коло – тривога;
- 5 коло – здивування;
- 6 коло – любов;
- 7 коло – радість;
- 8 коло – задоволення.

Перевагу в порядку розмальовування варто надавати від негативних до позитивних емоцій та почуттів. Вибір емоцій та почуттів можна видозмінювати в залежності від переживань клієнта та його домінуючого емоційного фону.

Наступне завдання: обговорити з клієнтом, коли він останній раз переживав цю емоцію і де в тілі вона відчувається. Потім пропонують на великому колі розмістити мандали у такому порядку і розташуванні, як відчуває сам клієнт. Він може скласти свою власну композицію із маленьких мандал. Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу:

- Які емоції та почуття викликає велика мандала?
- Яка мандала у ній найбільш помітна?

Деякі аспекти інтерпретації: Для вичерпного аналізу абстрактного відбитка доцільно звернутися до трактування кольорів і співставити їх з емоційним станом та домінуючими переживаннями клієнта (Додаток 1).

### **«Чорний квадрат» (Автор В. Назаревич)**

Мета: саморегуляція негативного простору особистості, активізація ресурсного стану. Вікові обмеження: 12 + Обладнання: папір А4, олівці, фарби, пензлики. Тривалість виконання: 15 хв. Форма роботи: індивідуальна. Вид арт-терапії: ізотерапія.

Інструкція: Клієнту пропонують намалювати на аркуші А4 чорний квадрат, який відображає всі негативні переживання клієнта і те, що не влаштовує його в житті. Потім клієнту (за бажанням) потрібно домалювати все, що завгодно за його бажанням. Основне завдання зробити так, щоб картина сподобалася.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу:

- Які емоції викликає у Вас малюнок чорного квадрата?
- Які елементи Ви додали?
- Що вони означають для Вас?
- Як це пов'язано з реальним життям?
- Що змінилося у сприйманні малюнка?
- Які емоції, почуття та думки виникають коли Ви дивитеся на трансформацію малюнка?

Деякі аспекти інтерпретації: Перш за все, терапевту, варто звернути увагу на розмір квадрата, оскільки він вказує на масштаби та силу переживань негативних емоцій клієнта (чим більший квадрат тим більша сила та інтенсивність негативних емоцій або ситуацій, що їх викликають). Важливим також є аналіз символів, елементів та кольорів, які додає клієнт у малюнок, оскільки вони вказують на шлях до ресурсних станів та можливість особистісної трансформації клієнта.

### «Каракулі»

Мета: дослідження емоційних станів і переживань, зняття м'язового та психоемоційного напруження, саморозкриття. Вікові обмеження: 16 +  
Обладнання: папір А4, А3, олівці, фарби, пензлики. Тривалість виконання: 10 хв. Форма роботи: індивідуальна, групова. Вид арт-терапії: ізотерапія, музикотерапія.

Інструкція: Клієнту вмикають музику, пропонують вслухатися в ритм та настрій музичного твору і уявити образ, що відповідає музиці, а потім зобразити його на аркуші за допомогою каракуль, ліній та крапок. Після

завершення малюнку клієнта просять поглянути на малюнок і поміркувати над тим, що нагадує ця невизначена композиція.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу:

- Які асоціації виникають у Вас дивлячись на малюнок?
- Які емоції виникають у Вас при спогляданні малюнка?
- Як цей малюнок пов'язаний з актуальними емоціями та переживаннями?
- Чи виникали труднощі під час малювання?
- Яку назву Ви б дали цьому малюнку?

Деякі аспекти інтерпретації: Важливим для терапевта є можливість зафіксувати розслаблення клієнта та включення в роботу. Відсутність страху до спонтанного малюнка, а також емоції, які виникають під час і після малювання.

### **«Каракулі і метаморфози» (Автор О. Копитін)**

Мета: активізація уяви, переживання катарсису, позбавлення від емоційного напруження та негативних емоцій. Вікові обмеження: 10 +  
Обладнання: папір А4, олівці, фарби, пензлики. Тривалість виконання: 15 хв.  
Форма роботи: індивідуальна, групова. Вид арт-терапії: ізотерапія, музикотерапія, дудлінг.

Інструкція:Клієнту пропонують вільно рухати олівцем по аркуші паперу без жодного задуму і мети, виводячи різні каракулі та лінії. Для збільшення рівня спонтанності можна запропонувати закрити очі. У результаті клієнт отримає складний клубок ліній. Наступне завдання – слід побачити у ньому якийсь образ і розвинути його. Побачивши чіткий образ потрібно скласти розповідь.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу:

- Який образ Ви побачили серед каракуль?
- Що цей образ означає для Вас?
- Яке основне послання Вашої розповіді?



– Які емоції викликає у Вас малюнок?

– Які емоції та переживання викликає у Вас розповідь?

Деякі аспекти інтерпретації: Важливим в інтерпретації каракуль є можливість побачити образ у несвідомому і спонтанному малюванні каракуль, що свідчить про можливість проектувати образи несвідомого у площину свідомого та осмислювати їх. Варто здійснити конкретний аналіз образу, виходячи із його суб'єктивного смислового наповнення клієнтом. Додаткову інформацію терапевт може отримати із розповіді клієнта.

### **«Страус» (Автор Г. Ель, модифікована К. Смержаник)**

Мета: знайомство зі страхами, формування вміння позбавитися «страусиної» стратегії, пошук конструктивних сторін страху. Вікові обмеження: 7 + Обладнання: пісочниця, набір різноманітних фігурок. Тривалість виконання: 30 хв. Форма роботи: індивідуальна. Вид арт-терапії: піскова терапія.

Інструкція: Клієнту пропонують обрати фігурки, які він хотів би закопати. Вибравши їх, він закопує, а потім відкопує, пояснюючи, які асоціації кожна з них викликає. Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу:

– Чому Ви обрали саме цю фігурку?

– Чому Вам потрібно її закопати?

– Для чого Ви закопали, а потім відкопали цю фігурку?

– Чи є фігурки, які Ви б знову хотіли закопати?

Деякі аспекти інтерпретації: Важливо звернути увагу на бажання «закопати-відкопати», наскільки активно та зосереджено клієнт виконує ці дії. Те, як відбувається «зустріч зі страхом», вказує на інтенсивність цієї емоції та готовність клієнта пропрацювати її.

### **«Фігурка емоцій»**

Мета: усвідомлення та вираження власних емоцій. Вікові обмеження: 7 + Обладнання: пісочниця, набір різноманітних фігурок. Тривалість

виконання: 20 хв. Форма роботи: індивідуальна. Вид арт-терапії: піскова терапія.

Інструкція: Клієнту пропонують вибрати казкову фігурку, яка б символізувала конкретні емоції:

- фігурка радості;
- фігурка суму;
- фігурка здивування;
- фігурка страху;
- фігурка злості.

Кожній із фігурок варто придумати назву. Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу:

- Чому Ви обрали саме цю фігурку?
- Що у цій фігурці Вам асоціюється з конкретною емоцією?
- Для чого Ви закопали, а потім відкопали цю фігурку?
- Чи є фігурки, які Ви б знову хотіли закопати?

Деякі аспекти інтерпретації: У процесі інтерпретації варто оцінити розміри фігурок, що символізують масштаб переживання емоції та її інтенсивність. Варто звернути увагу на назви фігурок, що демонструють переживання цієї емоції клієнтом.

### **«Знайомство зі страхом»**

Мета: усвідомлення страху та його основних причин появи, подолання страху. Вікові обмеження: 10 + Обладнання: папір А4, олівці, фарби, пензлики, глина. Тривалість виконання: 20 хв. Форма роботи: індивідуальна.

Вид арт-терапії: ізотерапія, глинотерапія.

Інструкція: Клієнту пропонують намалювати або виліпити фігуру чи образ, що символізує його основний страх у житті. Після завершення роботи клієнту пропонують «знайомство» зі страхом, задаючи низку запитань.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу:

- Хто зображений на малюнку (чи виліплений)?
- Як би Ви його охарактеризували?

- Який він? Добрий? Злий? Щасливий? Небезпечний?
  - Уявіть, що він щось говорить Вам? Що саме? Що Ви йому відповідаєте на це?
  - Чи змогли б Ви подружитися?
  - Чи може хтось допомогти подружитися з ним?
  - Чи можна з ним домовитися про щось?
  - Чи хотіли б Ви позмагатися з ним у чомусь?
  - Чи хотіли б змінити його?
  - Де в тілі «живе ця емоція»?
  - Пригадайте найяскравішу ситуацію у житті, що спричинила виникнення цієї емоції?
  - Якщо б цей страх був схожий на звіра, то хто він?
  - Якщо зараз присутній цей страх, то який він?
- Опишіть його.
- Чи змінилася на даний момент інтенсивність страху?
  - Чи змінилося Ваше ставлення до страху і як?

Деякі аспекти інтерпретації: Значимими критеріями у інтерпретації та роботі зі страхом є ставлення клієнта до зображення чи виліпленого образу.

Усі дії та емоції клієнта стосовно зображення є важливим елементом психокорекційної роботи. Особливо, якщо клієнт готовий подружитися, поспілкуватися, позмагатися з ним тощо.

Якщо клієнт за бажанням щось змінює в образі – це свідчить про внутрішню трансформацію у ставленні до страху. Якщо після заданих запитань малюнок чи виріб викликає дискомфорт або ж негативні емоції – клієнту пропонують попроситися зі страхом і знищити малюнок чи виріб.

## ВИСНОВКИ

В результаті проведеної нами роботи було досліджено особливості використання засобів арт-терапії у наданні психологічної допомоги дітям, які постраждали внаслідок війни можна зробити наступні висновки.

Арт-терапія - як вид корекції через творче самовираження, основне своє значення набуває при впливі на творчий початок дитини, оскільки не обмежує свободи саморозвитку та самовираження, що сприяє гармонізації образу світу та зміцненню психологічного здоров'я дітей, дозволяє виділити ряд напрямів в її розвитку.

Систематизовано теоретичні засади дослідження основних понять та категорій; визначено сутність арт-терапії як інноваційного методу в роботі психолога, який зазначається в наступному: арт-терапія – це засіб вільного самовираження і самопізнання. Вона має інсайт-орієнтований характер; припускає атмосферу довіри, високої терпимості, уваги до внутрішнього світу людини. Долученість до мистецтва дає людині можливість відчувати свободу вирішувати та творити. Художня творчість допомагає ідентифікувати й оцінювати свої почуття, спогади, образи майбутнього, знайти час для відновлення життєвих сил і спосіб спілкування із самим собою.

Підхід М. Наумбург перетворювався в медичний напрям арт-терапії, який побудований на тісному психотерапевтичному контакті, опосередкованому продуктами візуальної творчості клієнта.

Основним фокусом уваги в педагогічному напрямі арт-терапії є формування здорової особистості, її виховання і соціалізація. Особливу роль тут грає можливість активації правополушарних способів пізнання реальності, що робить арт-терапію незамінною.

Попри спроби представити арт-терапію як теоретичну область, вона продовжує залишатися, насамперед, практичною діяльністю, що породжує

різноманітність визначень, пов'язаних зі специфікою професійного досвіду представників різних напрямів. Арт-терапія - метод художньої терапії, заснований на злитті творчості і психотерапевтичної (або консультаційної) практики, направлений на корекцію емоційної, мотиваційної, комунікативної, регулятивної сфер і сприяючий розвитку особистості. Арт-терапія, з одного боку, являє собою динамічну систему взаємодії між клієнтом, продуктом його творчої діяльності і терапевтом; з іншого боку, це терапевтична процедура на основі зображальної творчості клієнта; і нарешті - це охорони здоров'я інноваційна технологія.

Основною метою арт-терапії є гармонізації особистості клієнта через розвиток здібностей самовираження і самопознання. Арт-терапію часто називають подорожжю у власний внутрішній світ. Арт-терапевту в цьому випадку відводиться роль або провідника, або спостерігача. Попри різноманіття підходів до розуміння феноменів арт-терапевтичного впливу, практично всі фахівці в даній області спираються на ідеї К. Г. Юнга, згідно з якими заняття мистецтвом полегшує процес індивідуалізації саморозвиття особистості на основі встановлення зрілого балансу між несвідомим і свідомим Я, а також між особистим і колективним несвідомим.

Перша психологічна допомога сприяє кращій адаптації дитини до нових умов проживання та навчання. Підтримка дитини з боку родини, учителів та інших осіб з найближчого середовища дитини є одним з найважливіших чинників, що сприяють нормальному подальшому розвитку та відновленню дитини після переживання травматичного досвіду.

Переважає більшість дітей, які пережили стресові ситуації (події), відновлюється без сторонньої допомоги. Утім таке відновлення можна прискорити, якщо надавати дітям професійну підтримку на ранніх етапах.

Нами було розроблено програму арт-терапевтичної роботи з дітьми які постраждали внаслідок війни. Її суть полягає у використанні таких методів та форм роботи, як групова арт-терапія, ізотерапія, музикотерапію, танцювальну терапію, драмотерапію, казкотерапію, бібліотерапію,

маскотерапію, етнотерапію, ігротерапію, кольоротерапію, фототерапію, лялькотерапію, орігамі тощо. Крім того, кожний із цих видів має безліч арт-терапевтичних технік, які застосовуються для вирішення внутрішніх і міжособистісних конфліктів, кризових ситуацій, вікових криз, травм, невротичних і психосоматичних розладів тощо.

Техніки арт-терапії можуть бути використані під час роботи з дітьми які перебували в зоні бойових дій для врегулювання негативних емоційних проявів, навчання навичкам їх вираження та розуміння їх причин, через зняття емоційної напруги, вираження емоційних переживання, підвищення самооцінки, надання підтримки, пошук та актуалізацію внутрішніх ресурсів, корекцію способів реагування на зовнішні впливи та трансформацію негативних станів у позитивні.

Запропонована програма передбачає нормалізацію психологічного стану дитини засобами арт-терапії. Програма побудована з урахуванням вікових особливостей дітей, їхніх можливостей та відповідно до їх психоемоційного стану. Це виявляється у доборі тих видів робіт, які є найцікавішими і найдоступнішими для розуміння й сприйняття особливими дітьми. Поєднання різних видів арт-терапії дозволяє максимально мобілізувати і інтегрувати творчий потенціал дітей або групи, знайти такі способи самовираження, які підходять кожному, а також ввести в дію додаткові чинники психотерапевтичних змін. Включення різноманітних матеріалів і форм творчої роботи в арт-терапевтичну практику збагачує її можливості: з одного боку, сприяє досягненню конгруентності вербальної і невербальної експресії, з іншого боку, розвиває здібність до сприйняття і багатомірність досвіду. Розроблені практичні рекомендації стосуються переважно корекції тривожності, відчуття самотності і переживання депресивних настроїв.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бойко А. Використання арт-педагогічних технологій як засобу творчого самовираження молодших школярів у позашкільних навчальних закладах. Наукові записки. Серія «Психолого-педагогічні науки». Ніжинський державний університет імені Миколи Гоголя / за заг. ред. проф. Є. І. Коваленко. Ніжин : НДУ ім. М. Гоголя. 2014. № 5.
2. Булах М. Образотерапія : зняття психологічного напруження та стресових станів у дітей. Психолог. 2012. № 13 (14). С. 68-72.
3. Власюк, М. Арт-терапія : лікування мистецтвом. Відкритий урок: розробки, технології, досвід. 2008. № 7/8. С. 90.
4. Вознесеньська О. Арт-терапії сім'ї. Психолог. Шкільний світ. 2005. № 39. С. 9–14.
5. Вознесеньська, О. Особливості арт-терапії як методу. Психолог. Шкільний світ. 2005. № 39. С. 5–8.
6. Вознесеньська, О. Простір арт-терапії: можливості й перспективи : Друга міждисциплінарна науково-практична конференція. Психолог. Шкільний світ. 2005. № 39. С. 2–4.
7. Вознесеньська, О. Шляхом арт-терапії у пошуках натхнення. Психолог. 2011. № 17. С. 3–5.
8. Вознесеньська, О. Арт-терапевтична майстерність : радість й розвиток для всієї сім'ї / О. Вознесеньська, М. Сидоркіна // Психолог. Шкільний світ. 2008. № 1. С. 24–26.
9. Волошина, М. Арт-терапія у роботі зі студентами в період адаптації до навчання. Психолог. Шкільний світ. 2013. № 13/14. С. 107–112.
10. Галамейко, Н. Мелодія душі : арт-терапевтичний клуб для педагогів ДНЗ. Психолог дошкілля. 2014. № 2. С. 18–21. Бібліогр. в кінці ст.
11. Галіцина, Л. Корекція страхів: цикл занять методами арт-терапії. Психолог. 2015. № 17/18. С. 60–68. Бібліогр. в кінці ст.

12. Грищенко, Н. Досвід використання арт-терапії у роботі з дітьми-жертвами домашнього насильства. Дитинство без насилля: суспільство, школа і сім'я на захисті прав дітей : збірник матеріалів Міжнар. наук.-практ. конф., 29–30 квіт. 2014 р. / ТНПУ ; за заг. ред. О. Кікінежді. Тернопіль: Стереарт, 2014. С. 528–531. Бібліогр. в кінці ст.
13. Деркач, О. Арт-терапія на допомогу школі. Мистецтво та освіта. 2010. № 2. С. 25–28.
14. Дмитрієва, Л. Арт-терапія в роботі практичного психолога: в дошкільному дитячому закладі. Психолог дошкілля. 2014. № 8. С. 31–41.
15. Животенко, Л. Арт-терапія: популярні методи в роботі психолога. Психолог дошкілля. 2016. № 1. С. 26–27.
16. Животенко, Л. Арт-терапія як інноваційна технологія у позашкільному навчальному закладі. Психолог дошкілля. 2016. № 1. С. 4–8.
17. Животенко, Л. Я – скарб : авторська арт-терапевтична методика. Психолог дошкілля. 2016. № 1. С. 28–30.
18. Заболотна, Н. Арт-терапія у психологічному супроводі дітей, що зазнали насильства. Дитинство без насилля: суспільство, школа і сім'я на захисті прав дітей : збірник матеріалів Міжнар. наук.-практ. конф., 29–30 квіт. 2014 р. / ТНПУ ; за заг. ред. О. Кікінежді. Тернопіль: Стереарт, 2014. С. 538–540. Бібліогр. в кінці ст.
19. Зборюк, Т. П. Арт-терапевтичні технології у психокорекційній практиці. Шкільному психологу. Усе для роботи. 2010. № 4. С. 23–31.
20. Ілійчук Л. Педагогічні умови використання арт-терапії в освітньо-виховному просторі початкової школи. Наукові записки. Ніжинського державного університету ім. Миколи Гоголя. Психолого-педагогічні науки. 2016. № 2. С. 114-118.
21. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії: навч.-метод. посібник. Ч. 1. Львів: ЛьвДУВС, 2020. 232 с.
22. Кондрицька, О. І. До проблеми особистісно-орієнтованого виховання дитини засобами арт-терапії. Науковий вісник



Південноукраїнського державного педагогічного університету ім. К.Д. Ушинського. 2004. Вип. 12. С. 41–46.

23. Краснікова, Н. І. Казка та малюнок у житті дитини. Психологічна газета. 2006. № 20. С. 13–14.

24. Куб'як, Н. Арт-терапія як засіб реабілітації дітей та підлітків, які постраждали від насильства. Дитинство без насилля: суспільство, школа і сім'я на захисті прав дітей : збірник матеріалів Міжнар. наук.-практ. конф., 29–30 квіт. 2014 р. / ТНПУ ; за заг. ред. О. Кікінежді. Тернопіль : Стереарт, 2014. С. 556–558. Бібліогр. в кінці ст.

25. Оденцова, В. М. Використання символ-драми й арт-терапії в коригувальній роботі з подолання дитячих страхів у консультативній практиці. Шкільному психологу. Усе для роботи. 2011. № 4. С. 8–17. Бібліогр. в кінці ст.

26. Оденцова, В. М. Використання символ-драми й арт-терапії у подоланні дитячих страхів. Шкільному психологу. Усе для роботи. 2010. № 4. С. 13–22.

27. Скар, О. Арт-терапевтична техніка «колаж» у роботі психолога. Психолог. Шкільний світ. 2009. № 9. С. 12–14.

28. Скорченко, Ю. Арт-терапія – профілактика емоційних і психологічних негараздів. Мистецтво та освіта. 2006. № 1. С. 62–63.

29. Сорока, О. В. Арт-терапія як засіб корекції важковихованості молодших школярів-вихованців притулку для неповнолітніх. Наукові записки Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка. Сер. Педагогіка / гол. ред. Г. Терещук ; редкол.: Л. Вознюк, В. Кравець, В. Мадзігон та ін. Тернопіль: ТНПУ, 2011. № 4. С. 177–183. Бібліогр. в кінці ст.

30. Стреж, Л. Техніка «мандала»: техніка з трансперсонального напрямку арт-терапії. Психолог дошкілля. 2013. № 1. С. 18–21.

31. Субботіна, В. Родзинки техніки «ошибана» : флористика. Квіти України. 2013. № 2. С. 28–31.

32. Терлецька, Л. Г. Арт-терапія як метод дослідження творчого аспекту психічного здоров'я особистості. Психологічна газета. 2006. № 1. С. 3–14.
33. Черкашина, Д. Кольорові емоції : використання елементів арт-терапії в роботі практичного психолога ДНЗ. Психолог дошкілля. 2014. № 5. С. 23–31.
34. Чернявська, О. Сприйняття кольору дітьми. Психолог. Шкільний світ. 2007. № 17. С. 25–27.
35. Шестопалова, К. М. Використання методів арт-терапії в роботі з інтимно-особистісними проблемами юнаків. Світ виховання. 2010. № 1. С. 28–30
36. Шестопалова, О. П. Художня творчість та арт-терапія в роботі експериментального навчального закладу. Світ виховання. 2010. № 1. С. 10–16.
37. Шидлюх, С. Аналіз зарубіжного досвіду використання арт-терапії у корекційній роботі з дітьми-жертвами насилля. Дитинство без насилля: суспільство, школа і сім'я на захисті прав дітей : збірник матеріалів Міжнар. наук.-практ. конф., 29–30 квіт. 2014 р. / ТНПУ ; за заг. ред. О. Кікінежді. Тернопіль: Стереарт, 2014. С. 129–132. Бібліогр. в кінці ст.
38. Юрків, Я. Арт-терапевтичні методики як засіб реабілітації розумово відсталих дітей. Соціальна педагогіка: теорія та практика. 2007. № 2. С. 59–65.
39. Якубовська, Н. Корекція страхів : арт-терапевтичні методики для дітей 5–10 років. Психолог. Шкільний світ. 2010. № 43. С. 17–26.