

Ніна АТАМАНЧУК

<https://doi.org/10.33989/pnpu.886.c3652>



**ГАРМОНІЗАЦІЯ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ
ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ
ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ:
РЕСУРС АРТ-ТЕРАПІЇ**

Наше сьогодення насичене стресовими подіями, які мають сильний психотравмуючий вплив на дітей. Олена Зеленська, посилаючись на дослідження аналітичної компанії Gradus, підкреслює, що три чверті українських дітей (75%) виявляють симптоми психічної травматизації. Поняття «психічна травма» – це значима життєва подія, яка викликає тривалі емоційні переживання і має тривалий психологічний вплив [5]. Дитяча психіка ще не розвинула такі захисні механізми, як у дорослих. Діти не здатні самотійно подолати психотравму, яка виникає внаслідок стресової реакції, тому в більшості випадків це призводить до серйозних психічних порушень.

Проблема дитячої психічної травми досліджувалась представниками теорії госпіталізму (Р. Спітц) та теорії прив'язаності (Дж. Боулбі). Так, вивчаючи дітей в умовах депривації, науковці дійшли висновку, що відсутність матері призводить до незворотних наслідків у їхньому розвитку. Втрата об'єкта прив'язаності є фактором, що запускає психосоматичні захворювання, підвищує вразливість дитини до стресів та руйнує біологічні регулюючі механізми.

Сучасну теоретичну концепцію терапевтичної моделі травми (М. Мюррей) розроблено на основі психоаналітичної традиції. Основні принципи цієї теорії визначають важливість вітальних потреб для розвитку дитини, серед яких є потреби в безпеці, захищеності, стабільності та підтримці.

Г. Сельє розглядав психічну травму як особливу форму стрес-реакції. Відповідно до цієї концепції, травматичний стрес настає тоді, коли стресогенний чинник інтенсивний, тривалий за часом і, перевантажуючи можливості людини, призводить до фізіологічної та психологічної травматизації. У цьому випадку йдеться про травматичну подію, яка за силою, тривалістю виходить за межі наявного досвіду та регуляторних можливостей дитини, і може викликати клінічні форми стресу, які прийнято

співвідносити з категорією посттравматичного стресового розладу.

Американський вчений П. Левін вважає, що психічна травма може бути викликана такими подіями як війна, жорстоке поводження, що включає емоційне, фізичне і сексуальне насильство, депривацію, нещасні випадки або природні і техногенні катастрофи.

Отже, науковці висувують різні підходи до розуміння психічної травми. Проте, дитяча психіка є адаптивною, навіть у разі травмуючої події, за умови своєчасної допомоги та підтримки, ризик серйозних наслідків значно зменшується.

Діти особливо вразливі до психологічних травм, оскільки їм бракує досвіду подолання труднощів та особистісних ресурсів. Саме творчість може стати ключовим інструментом у подоланні наслідків пережитого, зокрема: позитивно впливає на емоційну (дозволяє розслабитися, зосередитися, виразити негативні і позитивні емоції, знизити тривожність, подолати страхи, покращити міжособистісні взаємини) сферу особистості [4, с. 114], сприяє адаптації до нових умов, розвитку інтересів та пошуку нестандартних рішень.

Досвід роботи дає підстави стверджувати, що арт-терапевтичні заняття є надзвичайно важливими для дітей, особливо для тих, хто постраждав від війни в Україні та були змушені залишити рідний дім. З 2022 року воєнні дії мають значний негативний вплив на психічне здоров'я дітей, підриваючи їхню емоційну рівновагу та стійкість. Багато з них стали свідками насильства, втратили близьких, домівки та звичний спосіб життя.

Одна з особливостей дітей полягає в тому, що вони здебільшого не можуть висловити свої проблеми та переживання словами. Для них природним є використання невербальної експресії, зокрема, через мистецтво. Важливо враховувати, що діти більш спонтанні та менш схильні до рефлексії власних почуттів і вчинків. Їхні емоції, переживання виражаються

безпосередньо та яскраво, що добре простежується у творчих роботах. Наприклад, зафіксовані в малюнках, ці переживання стають доступними фахівцям, дорослим для аналізу та розуміння.

У період війни одним із найбільш ефективних методів психологічної підтримки особливо дошкільнят, є арт-терапія, яка сприяє відновленню їхнього емоційного стану, допомагаючи знайти внутрішні ресурси для подальшого життя. Завдяки творчості діти можуть без слів висловлювати свої переживання, покращувати самооцінку та знаходити нові способи вираження своїх емоцій.

Арт-терапія пропонує дитині виразити свої емоції та почуття через малювання, ліплення, конструювання та роботу з різними матеріалами. Завдяки цьому вона знаходить власну цілісність, неповторність та індивідуальність. Дитина може не усвідомлювати або не визнавати свої проблеми, але при цьому передавати їх через творчість, рухи чи тілесні вирази. Важливо, щоб у процесі занять мистецтвом вона відчувала підтримку та схвалення з боку дорослого. У цьому контексті значення має не лише кінцевий результат, а й сам творчий процес. Навіть прості каракулі чи хаотичні лінії можуть мати терапевтичний ефект.

Арт-терапія сьогодні вважається одним з найбільш м'яких, але ефективних методів, що використовуються в роботі психологами і психотерапевтами. Так, наприклад, придумуючи казку, малюючи, дитина дозволяє внутрішнім ресурсам змінити напрямок із деструктивного на конструктивний процес особистих змін та безболісно зустрічається з деякими страхами, що травмують [3].

Таким чином, одним із ефективних засобів роботи з психічними травмами дітей дошкільного віку є арт-терапія, яка допомагає побудувати адекватну систему психологічного захисту.

Завдяки великій кількості проведених досліджень фахівцями із США встановлено ефективність використання арт-терапії у подоланні психологічних травм дітей [8]. Важливо

пам'ятати, що переживання травматичної події може викликати у дитини або регрес у розвитку психіки, або ж, навпаки, прискорене дорослішання. Психіка малюка намагається повернутись до того віку, коли він почувався в безпеці. Або ж він прагне швидко освоїти дорослі стратегії поведінки, щоб захистити себе від можливих небезпек [6].

О. Вознесенська вважає, що арт-терапія допомагає дітям розібратися в досвіді, виразити горе і переживання, пов'язані з втратами; сприяє зосередженню на позитивному в страшній реальності. Також, розвиває самостійність і здатність вирішувати проблеми, може стати довгостроковим копінг-ресурсом для дитини [7].

На думку кризової психологині Н. Сабліної, втрата рідних – завдають травм навіть дорослим, а для дітей це ще складніше. Замкнутість, компульсивні розлади, агресія, ПТСР, погіршення пам'яті – це лише частина наслідків, які викликає стрес. Тому діти, які приїхали з регіонів, де тривають бойові дії, потребують негайної психологічної допомоги. Але травмовані зараз не тільки вони, насправді всі діти переживають це. Вона наголошує, що основна роль у роботі з дітьми належить психологу, але арт-терапія, може бути використана й педагогами. Це дозволить провести первинну оцінку психологічного стану дітей і допомогти їм заспокоїтися [12].

О. Вознесенська вважає, що арт-терапія допомагає дітям розібратися в досвіді, виразити горе і переживання, пов'язані з втратами; сприяє зосередженню на позитивному в страшній реальності [7]. Дослідниця наголошує, що арт-терапевтичний процес у роботі з дітьми в умовах війни проходить три основні етапи, які мають свої особливості.

Етап стабілізації – створення безпечного простору, надання підтримки та ресурсів для емоційної регуляції. На першому етапі арт-терапія спрямована на повернення відчуття безпеки та довіри. Це досягається завдяки ритмічним вправам, малюванню, використанню пластичних матеріалів, роботі з

тілесними відчуттями. Дітей навчають технікам заземлення та саморегуляції, що допомагає уникнути ретравматизації. Важливу роль відіграє створення «ресурсного місця», до якого дитина може звертатися у будь-який момент. На етапі стабілізації застосовуються пластичні матеріали (глина, пластилін) і тверді графічні інструменти.

Етап опрацювання травматичного досвіду – використання різних творчих засобів для вираження емоцій та пережитого досвіду. Під час опрацювання травми важливо заохочувати дітей висловлювати свої почуття, формувати позитивне ставлення до себе та інших, а також навчати способам подолання стресових реакцій. Необхідно дати дитині можливість бачити й чути однолітків, які пройшли подібний досвід, та виражати свої емоції через творчість. Для опрацювання травми додають фарби, але без нав'язування метафор.

Етап особистісного відновлення – перегляд травматичних спогадів, корекція самооцінки та формування майбутніх планів. На етапі відновлення акцент робиться на спонтанності та експериментах у творчості. Дітям дозволяють самостійно обирати матеріали, вправи, стилі самовираження. Це сприяє зміцненню самооцінки та створенню позитивного бачення майбутнього. Відновлення передбачає роботу з неконтрольованими матеріалами, такими як акварель по-мокрому [7].

Погоджуємось з думкою О. Вознесенської про застереження у використанні арт-терапії під час війни. Не можна змушувати дітей зображати війну чи травматичні події, а також використовувати символи, що можуть викликати ретравматизацію. Слід обережно підходити до роботи з темами «домівки» або «безпечного місця», адже в умовах війни ці поняття можуть мати інше значення. Образи зброї, тілесних ушкоджень чи руйнувань також є небажаними.

Досвід роботи та наші спостереження дають підстави стверджувати, що арт-терапія є ефективним методом надання психологічної допомоги дітям, оскільки вона допомагає знизити

втому, усунути негативні емоційні стани, які пов'язані з військовими діями в країні. Арт-терапія, як і будь-яка форма творчості, дозволяє виражати думки, почуття, емоції, потреби та сприяє зміцненню впевненості дітей у своїх силах [1, 2].

В. Назаревич наголошує, війна та будь-які зміни можуть викликати в дитини відчуття безладу та внутрішнього хаосу. У таких ситуаціях дорослі повинні запропонувати дитині інструменти саморегуляції, які допоможуть їй впоратися зі станом, коли всередині панує плутанина і дитина не може зрозуміти, що відбувається. І таким інструментом є арт-терапія, яка ефективна коли маля переживає важкі емоції та відчуває тягар всередині.

Практична психологиня, яка має великий досвід роботи з дітьми, експертка дитячої психології в напрямі «терапія творчістю» В. Назаревич переконана, арт-терапія дає можливість дитині через колір, форму та образи відображати стрес, сум, агресію, коли немає можливості знайти джерела активності тощо.

Арт-терапія має потужний арсенал екологічних (дбайливих) методів впливу, які є важливими в кризовому консультуванні. Серед них: малювання, ліплення, колаж, ігри, музика, створення казок та історій, робота з піском і природними матеріалами, а також багато інших технік.

Використання різних видів арт-терапії дозволяє дітям екологічно виражати свої почуття та усвідомлювати їх. Ці методи створюють безпечний простір для того, щоб прожити пережите, а також надають можливість для опрацювання травматичного досвіду. Завдяки своїм специфічним особливостям арт-терапевтичні методи дозволяють забезпечити глибоке, але бережливе втручання, яке допомагає дітям, які пережили насильство (біженці, заручники), а також учасникам і свідкам екологічних і техногенних катастроф.

Метою наукового дослідження є опис узагальнень щодо арт-терапевтичної роботи з дітьми дошкільного віку внутрішньо переміщених осіб (далі ВПО), яка допомагає їм опанувати травматичний досвід через розуміння і вираження емоцій.

АРТ-ТЕРАПІЯ ДЛЯ ВІДНОВЛЕННЯ ТА РОЗВИТКУ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ, ЯКІ ПЕРЕЖИВАЮТЬ ТРАВМУ ВІЙНИ

Викладення основного матеріалу дослідження. Арт-терапевтичні методи в роботі з дітьми ВПО є важливими та активно розвиваються. За допомогою творчості вдається пом'якшити їхні емоції, подолати психологічний опір і поговорити про пережите під час війни. Це дозволяє з'єднати досвід «до» і «після» війни, відновлюючи емоційну безперервність та безперервність уяви.

Обирали арт-терапевтичні методики прості та легкі, з чітко визначеною терапевтичною метою, яку було зрозуміло заздалегідь. Намагались уникати слів «пригадай» або «поміркуй, на що схоже?», оскільки це вимагає інтелектуальних зусиль, а під час стресу мозок уповільнюється і не може обробляти багато інформації одночасно. Залучали всіх учасників, навіть до мінімальної взаємодії, щоб вони могли пережити позитивний досвід творчості.

Щодо тривалості занять для дітей старшого дошкільного віку (5-6 років) оптимальний час – 30-35 хвилин. Арт-терапевтичні заняття проводили саме з такою віковою категорією дітей. Під час роботи групи склалися «випадково», оскільки ми працювали з тими дітьми, які мали можливість та бажання прийти на заняття. Це було певним викликом.

Батькам повідомляли, що наша робота – це психологічна підтримка та допомога, і вона має форму арт-терапії.

Роботу проводили з дітьми дошкільного віку ВПО із березня 2022 року й по теперішній час.

Арт-терапевтичні заняття спрямовували на пошук ресурсів дітей та виявлення їх внутрішніх сил і потенціалу, які могли б підтримати їх у складних ситуаціях. Під час творчого процесу та рефлексії діти мали можливість знайти внутрішні ресурси, що сприяють їх психологічному здоров'ю та розвитку.

Заняття проводились за такою схемою:

1. Формування взаємодії та співпраці. На цьому етапі ми створювали з дітьми безпечно й довірливе середовище, де вони почувалися комфортно та захищено. Будували відкритий діалог, в якому малята могли висловлювати свої бажання і потреби. Вони

ділилися своїми переживаннями, страхами і надіями. Зазвичай, висловлювали бажання повернутись додому, говорили про мир.

2. *Активация творчого потенціалу дітей.* Їм пропонувалось вибрати різноманітні матеріали для виконання творчих завдань (фарби, олівці, фломастери та інші), що сприяло розвитку їх творчих здібностей і дозволяло вільно виражати себе.

3. *Виявлення внутрішніх ресурсів.* Ми ініціювали обговорення емоцій і переживань, які виникали під час арт-терапевтичних занять. Дітям ставили питання, що допомагали розкрити їхні внутрішні ресурси, такі як сміливість, таланти та інтереси.

4. *Визначення сильних сторін і унікальних якостей дітей.* Ми фокусувались на досягненнях і унікальності кожної дитини. Під час бесід прагнули виявити їхні сильні сторони, навички, здібності.

5. *Підсилення ресурсів.* Діти розробляли план, який допомагав би їм використовувати свої ресурси для подолання стресових ситуацій у житті. Діти створювали символічні образи, які відображали їхні плани та сильні сторони, обговорювали подальше використання власних ресурсів у реальному житті.

Разом з батьками спостерігали за дітьми протягом терапевтичних занять, звертаючи увагу на зміни в їх настрої, поведінці, реакціях. У психології важко виміряти все точно, але можна ставити конкретні запитання: «*Як ти себе відчуваєш?*», «*Чи хочеш спілкуватися з іншими?*», «*Як твоє самопочуття?*» тощо. Говорили про буденні речі, які дитина відчуває. До початку терапевтичних занять звертали увагу на те, чи мали діти проблеми з апетитом або сном, проявляли агресію, тривожність тощо. У подальшому, під час бесід з близькими дорослими цікавились, як змінився стан їхніх дітей: чи зникли певні симптоми, чи покращився настрій, чи стали вони більш контактними.

Пропонуємо деякі напрацювання з надання психологічної допомоги дітям дошкільного віку ВПО, які спрямовано на

допомогу впоратися зі стресом від війни, що може дозволити запобігти розвитку психологічних проблем надалі.

Представимо описи малюнкової та пісочної терапії.

Арт-вправа «Глек відчуттів»

Мета: допомога малюку усвідомити і виразити свої почуття, навчитися визначати їх інтенсивність та співвідносити з фізіологічними реакціями тіла.

Інструкція. На початку та вкінці творчого процесу дитині пропонують виготовити з глини чи солоного тіста «глек відчуттів» (за бажанням можна розфарбувати) та доповнити його поділкою емоційної напруги (рис. 1-2). Чим вище поділка, тим сильніше у дитини відчуття страху, смутку.



Рис. 1-2. Арт-вправа «Глек відчуттів»
до та після арт-терапевтичних занять(Аня Г. – 5 р., 6 м.)

Це надзвичайно ефективний інструмент для дітей, які пережили стресові ситуації, зокрема, такі як переїзд. Важливо, щоб дитина навчилася розпізнавати і контролювати свої емоції та визначати інтенсивність відчуттів.

Глина (солоне тісто) є чудовим засобом для зняття стресу, зменшення роздратованості та агресії. Ліплення дає можливість виплеснути емоції і, оскільки вимагає значно більше фізичного зусилля, допомагає зняти м'язову напругу.

**АРТ-ТЕРАПІЯ ДЛЯ ВІДНОВЛЕННЯ ТА РОЗВИТКУ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ,
ЯКІ ПЕРЕЖИВАЮТЬ ТРАВМУ ВІЙНИ**

На заняттях ми помічали як діти рвали, стискали або навіть били глину (солоне тісто), даючи волю своїм емоціям. Цикли створення і руйнування образів іноді повторюватися кілька разів. Ми не заважали цьому процесу. При цьому, запитати дитину, що саме вона намагається зробити і які емоції переживає. Така розмова допомагала дітям усвідомити свої почуття та знайти конструктивні способи самовираження.

Важливим у роботі з дітьми є створення асоціативних образів, які допомагають впоратися з негативними емоціями. Дієвим у подоланні тривоги, смутку, страху малечі є створення уявного чи давно існуючого місця через методику «Місто ліхтарів» (автор – Н. Мрака), яка була апробована в роботі з дітьми ВПО в м. Стрий, завдяки підтримці БО «Дон Калабрія Україна».

Методика «Місто ліхтарів» (автор – Н. Мрака) [11, с. 232-234]. Нами апробовано дану методику у роботі з дітьми дошкільного віку (5 років+) ВПО (*таблиця 1*).

Таблиця 1 – Методика «Місто ліхтарів»

| Аспект | Опис |
|---------------------------------|--|
| Мета | Вивільнення емоцій, пошук і набуття ресурсів, робота з тривогою та дезорієнтацією, розвиток емоційного інтелекту, а з ним – емпатії, візуалізація (інсталяція місця, де комфортно). |
| Клієнти | Діти 5-6 років. Групова робота. |
| Інструменти та матеріали | Кольоровий папір жовтого і помаранчевого кольорів, клей, книга «Ліхтарники» Олександри Дорожовець [9], ватман, кольорові олівці, олійна пастель довільних кольорів. |
| Час роботи | Групова робота – до 35 хв. |
| Хід проведення | Вступна частина. Цитуємо книгу, обговорюємо роль і значення ліхтарів і тих, хто дбає про світло в житті, коли є перешкоди – снігопади, дощі, або вимкнення світла. Знайомство через книгу (питання: Який герой кого нагадує, з ким себе асоціює?) – 10 хв. |

**АРТ-ТЕРАПІЯ ДЛЯ ВІДНОВЛЕННЯ ТА РОЗВИТКУ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ,
ЯКІ ПЕРЕЖИВАЮТЬ ТРАВМУ ВІЙНИ**

Продовження табл. 1

| Аспект | Опис |
|-------------------------------|---|
| | <p>1 етап – виготовлення ліхтарів – 10 хв. 2 етап – спільна робота в групі. На ватмані малюємо вулиці і будинки, називаємо їх, підписуємо – 15 хв. 3 етап – розташовуємо ліхтарі на ватмані. Обговорення робіт через емоції – 10 хв.</p> |
| Інструкція | <p>1. Виготовлення ліхтарів. Пропонуємо дітям взяти папір (А4), може бути кольоровий картон, сформувати циліндр, дати скріпнути. Потім діти накладають зверху ще один папір кольору помаранч, який дорослий підготував до заняття (практика показує, що не всі діти 5 років можуть швидко виконувати дії з ножницями) та клеять на готовий циліндр, далі виготовляють ручку для ліхтарика – клеять окрему смужку (підготовлену дорослим) зверху на ліхтарик. Процес створення заготовки дорослим: складаємо папір вдвоє, робимо надрізи всередині для ефекту пишності, тобто, нарізаємо смужки шириною 1 см по всій довжині паперу, вгорі (де з'єднуються два кінці листка відступаємо 1 см, до кінця не ріжемо). Розгортаємо листок і отримуємо форму ліхтарика).</p> <p>2. Створення вулиць на ватмані. Це є робота з уявним місцем (вулицею) або реальним: уявіть вулицю, на якій хочете бути. Хто ще буде там окрім вас, які там будинки, дерева, магазинчики чи кафе, а можливо там розташована улюблена пекарня, де печуть найсмачніші круасани, булочки і хліб? Зобразіть це олівцями.</p> <p>3. Розташування ліхтарів. А тепер розташуйте ліхтарі там, де вони найбільш потрібні. Як після цього виглядає вулиця? Що змінилося? Можливо ви б допомогли ще комусь зі своїм ліхтариком?</p> |
| Питання на обговорення | <p>Чи часто ви переживаєте страх? Що треба робити, коли страшно, у кого можна попросити допомоги? Які люди в Україні схожі на героїв книги Ліхтарників? Може такі друзі є й у вас?</p> |

**АРТ-ТЕРАПІЯ ДЛЯ ВІДНОВЛЕННЯ ТА РОЗВИТКУ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ,
ЯКІ ПЕРЕЖИВАЮТЬ ТРАВМУ ВІЙНИ**

Продовження табл. 1

| Аспект | Опис |
|-------------------------------|--|
| | <p>Які слова допомагають у скрутні і темні часи? Кому б ці слова ви сказали? Кому і як би ви подякували? Які люди вам (тобі) нагадують Ліхтарників? Що сподобалося в цій історії, а що ні? Які почуття були на кожному етапі: коли слухали історію, майстрували ліхтарі? Кому б ви (ти) подарував, зробив чи позичив ліхтарик?</p> |
| Психологічний коментар | <p>Важливо на всіх етапах супроводжувати дитину, відслідковувати зовнішні прояви – зміну настрою, появу сліз, стежити за диханням, зміною постави тощо. Важливо, що застосування і візуалізація вулиці – це безпечний спосіб для дитини зобразити і уявити місце, де відчувається добре. А ліхтарі (від виготовлення до розміщення на ватмані) діагностують рівень ресурсів, або ж активізують їх. Щодо травмивних подій, якщо вони пов’язані з домом, то саме виготовлення ліхтарів і згадка про Ліхтарників (людей, які асоціюють з ними) допомагає впоратися із емоціями, проявити їх. Соціальна підтримка, емоційне самовираження, творчість і візуалізація розвиває резильєнтність у дітей. Кольори ліхтарів – жовтий та помаранчевий використовується дітьми для вираження позитивних емоцій, а також потреби в них та ресурсах і підтримці.</p> |

Таким чином, діти візуалізували своє уявне місце як місце підтримки та спокою, де вони можуть знайти розраду від негативних переживань. Пропонована методика дозволила дітям краще відчувати контроль над своїми емоціями, а також знаходити способи для самозаспокоєння через творче вираження та уявні практики.

Арт-вправа «Лялько-гудзиковий настрій»

Мета: надання можливості відновити в учасників ігрову активність, зацікавленість, створити ситуацію творчості,

АРТ-ТЕРАПІЯ ДЛЯ ВІДНОВЛЕННЯ ТА РОЗВИТКУ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ, ЯКІ ПЕРЕЖИВАЮТЬ ТРАВМУ ВІЙНИ

випробування і дати можливість відчувати радість. Надати можливість дитині проявити злість через пальчикову ляльку, здатність керувати своїми діями. Ця вправа також спрямована на зниження рівня стресу та напруги дитини, яка переживає стресові події. Її завдання – відволікання від важких почуттів, що дає можливість діяти, упорядковувати своє життя, проявляти емоції злості та гніву.

Час роботи: 10-20 хвилин.

Арт-вправа може використовуватися як в індивідуальній, так і в груповій роботі.

Арт-вправа поєднує в собі гудзикотерапію та елементи ігрової терапії (рис. 3). Тобто, знайомі побутові предмети гудзики дають можливість створити власноруч візерунок за присутності іграшки, яка допомагає залучати фантазію в таку гру.



Рис 3. Арт-вправа «Лялько-гудзиковий настрій»
(Назар Г. – 5 р. 2 м.; Софія К. – 5 р. 4 м.)

Арт-вправа складається з таких етапів:

1 етап – вибір пальчикової ляльки-тваринки (одягання її на пальчик). Пальчикова лялька не заважає роботі з гудзиками. Психолог просить дітей: «Пригадайте, як ричить ведмідь, лев,

квакає жаба, шипить кіт (пропонує дітям зображати ці звуки для з'єднання зі своєю агресією та можливістю її пропрацювання в ігровому форматі). А тепер уявіть, що існує така тваринка, яка може ці звуки одночасно вимовляти. Давайте спробуємо створити таку голосну тваринку, за допомогою спільної вимови звуків. Діти разом вимовляють звуки ляльки-тваринки, яку обрали на початку вправи.

2 етап – вибір гудзиків та створення візерунків у супроводі ляльки-тваринки (можемо допомагати, якщо дитина стикається зі складнощами). Під час роботи пропонуємо уявити, що візерунок виготовляє лялька-тваринка, яка не розуміє завдання і це її дратує. Наголошуємо, що для заспокоєння ляльки-тваринки на неї можна дмухати (варіант дихальної вправи).

3 етап – рольова активна гра. Залучає до взаємодії всіх учасників групи, структурує активність через проговорення певних правил, за якими живе лялька-тваринка (наприклад, не б'є, не щипає інших, а ричить, співає та літає. «Уявіть, що тваринка вміє злитися своїм великим ротом і вона починає видавати звуки злості»). Запрошуємо дітей до гри і взаємодії між ляльками-тваринками.

Пальчикова лялька-тваринка, поєднана із роботою з гудзиками (викласти візерунок настрою), допомагає дітям дошкільного віку створити психологічну дистанцію від власних проблем, забезпечуючи їм відчуття безпеки для вільного самовираження. Для дітей, яким важко визначати свої почуття та ділитися емоціями, ляльки і гудзики стають посередником для вираження цих відчуттів.

Після деякого часу спонтанної гри, можна спрямувати дитину на шляхи, які допоможуть їй впоратися з ситуацією, що викликала стрес, або з подальшою поведінкою. Наприклад, якщо дитина пригнічує гнів, ставши сумною чи похмурою, покажіть їй, як висловлювати свої почуття через ляльку (наприклад, зла тваринка може скреготіти зубами і виголошувати, що її турбує) та створений візерунок із гудзиків (колір, форма, розмір). Якщо ж

дитина проявляє агресію чи істерики, лялька може тупнути ногою і оголосити всьому світу, що означає злитися, не завдаючи шкоди іншим. Це дає дітям можливість виявляти свої страхи, сум та радість, а також допомагає їм опанувати складні емоції, що можуть позбавляти їх сил. Крім того, діти через ляльку та гудзикові картини можуть вигадувати креативні способи вирішення своїх проблем.

Ефективною технікою у роботі з дітьми травмованими війною є малювання пальцями та долонями. Це своєрідна дозволена гра з фарбами, яка дає можливість виразити деструктивні імпульси в соціально прийнятній формі. Завдяки нестандартному підходу, незвичним тактильним відчуттям та експресивному характеру малюнків, цей метод викликає широкий спектр емоцій – від негативних до позитивних. Він допомагає дитині краще приймати себе, пробувати нові форми поведінки та розширювати власний образ Я.

Проте не всім дітям подобається малювання пальцями. Деякі, спробувавши, повертаються до більш звичного інструменту – пензлика. Їм складно перейти до такого способу творчості, особливо якщо вони мають жорсткі соціальні установки або орієнтовані на ранній когнітивний розвиток. Це також стосується дітей, чії батьки акцентують увагу на акуратності в творчій діяльності. Дітей, від яких очікують зрілої поведінки, стриманості та обдуманості, часто називають «маленькими дорослими». Для них ігри з «брудом» відіграють важливу роль у зниженні рівня тривожності, подоланні соціальних страхів і знятті пригніченості.

Ще одним улюбленим заняттям дошкільнят є малювання сипучими матеріалами. Малюки висипають крупу або інші сипучі речовини на аркуш з клеєм, використовуючи як ємкості для зберігання, так і власні жмені. Часто вони покривають весь лист матеріалом, навіть якщо клей нанесено лише на невелику його частину. В процесі роботи крупа розсипається навколо, потрапляючи на стіл, підлогу та інші поверхні. Таке заняття дає

дітям можливість взаємодіяти з тим, що в побуті зазвичай вважається «сміттям» і підлягає негайному прибиранню.

Цей метод особливо корисний для дітей із труднощами в координації рухів, скутістю або проявами негативізму. Він допомагає їм адаптуватися до нового простору, розвиває тактильну чутливість і дарує відчуття успішності та задоволення від творчого процесу.

Найкращим варіантом для стабілізації емоційного стану дітей, на думку Валентини Мельник, є арт-терапевтична методика «Спільний малюнок». До прикладу, *спільний малюнок «Каракулі»* (переважає вербальне спілкування):

- кожна дитина на спільному аркуші паперу малює будь-яку криву лінію;

- відшуковують, по черзі показують та називають різні образи (можна малювати);

- зі знайденими образами, діти створюють спільну історію в усній формі;

- обговорення, підведення підсумків.

Арт-вправа «Намалюй свій настрій» (за В. Назаревич)

Мета: налагодження безпечних і довірливих стосунків з дітьми.

Інструкція. Намалюйте свій настрій – такий, який він є зараз. Можливо, він буде схожим на погоду, або на якусь рослину чи тваринку, це може бути будь що. Намалюйте так, щоб малюнок відображав ваш стан.

Опишіть свій настрій словами – який він? Дітям можна ставити навідні питання:

- Сумний чи веселий?

- Від чого залежить настрій?

- Це очікування чогось чи про минулі події?

- А який настрій ти хотів би?

Тепер змініть цей малюнок так, щоб він зображував настрій, який ви хочете для себе. Змінити потрібно саме цей рисунок, не треба малювати новий. Можна домалювати щось нове або

замалювати його повністю, покрутити аркуш та побачити іншу картину. Дозволяється порізати та переклеїти частини в іншому порядку, змінійте свій настрій будь-яким способом! Головне – щоб у результаті вийшов саме такий настрій, який би ви хотіли зберегти на довгий час (наприклад, спокійний чи радісний, ніжний...).

Обговорення.

Арт-практика «Намалюй тривогу та перетвори її на щось прекрасне!»

Мета: створення ситуації творчості, дати можливість відчувати радість.

Інструкція. У вигляді каракуль малюємо свою тривогу, хвилювання, страх, а потім, створюючи якийсь образ, домальовуємо, розфарбовуємо і аналізуємо щось хороше, прекрасне.

Обговорення.

Арт-вправа «Різнокольоровий слон в клітинку» (за В. Назаревич).

Мета: подолання дітьми дошкільного віку відчуття хаосу, тривоги та безсилля в час війни.

Це особлива метафора для структурування, систематизації і спокою в кризових ситуаціях. Усі три компоненти метафори – потужні структури:

– слон – символ сили, мудрості, розсудливості, охоронця країн світу;

– клітинка – психогіометрична структура балансу;

– колір – прояв емоційного стану.

Поєднання цих структур в одній метафорі і формує позитивний ефект (рис. 4-б).

Арт-практика «Долоня»

Мета: відновлення ігрової активності, зацікавленості, створення ситуації творчості, випробування і дати можливість відчувати радість.

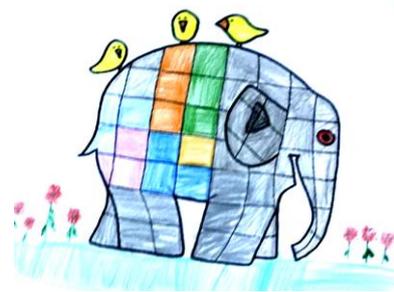
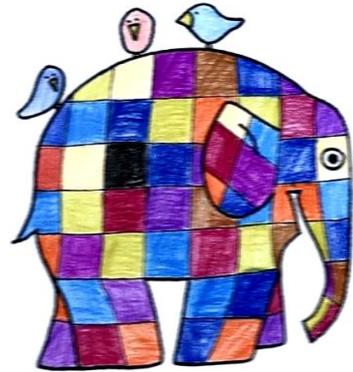


Рис. 4-6. Арт-вправа «Різнокольоровий слон в клітинку»
(Мілана Б. – 5 р. 8 м.)

Інструкція. Сьогодні ми створимо малюнок, який можна зробити завжди, коли ти відчуваєш себе самотнім або тобі тривожно від моторошних подій навколо. Його намалюємо за допомогою твоїх долоньок. Він завжди буде з тобою. Дітям пропонують на аркуші паперу намалювати долоньку та домалювати образ. Можна запропонувати зробити колективну роботу. Учасники накладають одну долоню на одну. По завершенню просять уважно придивитися до чудернацького малюнка та побачити і домалювати образ.

Арт-терапевтична вправа «Монстр страху та його чарівне перевтілення» (Facebook Міжнародна психологічна асоціація проєктивних методик)

Мета: подолання страху, можливість відчути радість.

Хід вправи: попросіть дитину подумати про свій страх. Поясніть, що ми зараз створимо малюнок цього страху, щоб краще його зрозуміти. Підкресліть, що малювати можна як завгодно – головне, щоб малювання відображало їхні почуття.

Пропонуємо дитині намалювати свій страх у вигляді «монстра» або іншої фантастичної істоти. Це може бути щось страшне, дивне або навіть смішне.

Питання для роздумів:

Який цей монстр?

Якого він кольору?

Великий чи маленький?

Що він робить, коли ти його боїшся?

Що робить твій монстр страшним?

Чого він боїться сам?

Чи можна з ним потоваришувати?

Тепер завдання – змінити цього монстра так, щоб він більше не здавався страшним.

Можна:

– домалювати йому смішний капелюх або кумедний вираз обличчя;

– змінити кольори на яскраві та веселі;

– додати йому друзів або щось таке, що зробить його доброзичливим.

Обговорення:

Як ти зараз почуваєшся, коли дивишся на малюнок?

Чи став монстр менш страшним?

Що ти зробив, щоб подолати страх?

Після вправи дитина може скласти коротку казку про те, як вона «перемогла» або «подружилася» зі своїм монстром.

Арт-вправа «Чарівні дзеркала»

Мета: формування позитивного самосприйняття у дітей, поглиблення розуміння самих себе, своїх сильних сторін та можливостей, розвиток творчості.

Вправа дозволяє:

– візуалізувати різні стани: діти можуть зобразити себе в різних емоційних станах, що допомагає усвідомити їхню різноманітність;

– порівняти образи: порівняння різних образів себе дозволяє зрозуміти, який стан їм ближчий і бажаний;

**АРТ-ТЕРАПІЯ ДЛЯ ВІДНОВЛЕННЯ ТА РОЗВИТКУ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ,
ЯКІ ПЕРЕЖИВАЮТЬ ТРАВМУ ВІЙНИ**

– підвищити самооцінку: зосередження на позитивних якостях і бажаннях сприяє підвищенню самооцінки.

– зменшити тривожність: візуалізація себе сильним і безстрашним допомагає подолати страхи та тривоги.

Вправа доступна для дітей дошкільного віку та не вимагає спеціальних матеріалів. Може бути використана як в індивідуальній, так і в груповій роботі.

Інструкція. Намалюйте себе в 3-х дзеркалах (приклад дзеркал для зручності представлений представлено на *рис. 7-9*).

Психолог може підготувати свої або дати завдання дітям – намалювати їх самостійно), які є чарівними: в першому – маленьким та наляканим, в другому – великим і веселим, в третьому – безстрашним і сильним.

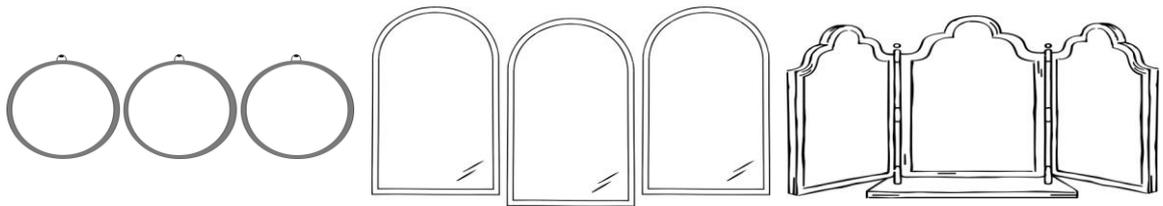


Рис. 7-9. Дзеркала

Діти малюють себе в трьох різних образах, що дозволяє їм виразити свої внутрішні відчуття та переживання. Запропонуйте дітям використовувати різні кольори, матеріали та техніки малювання. Після малювання можна запропонувати дітям придумати невеличку казку про кожен з образів. Запропонуйте батькам разом з дітьми виконати цю вправу вдома і обговорити результати.

Запитання для обговорення спрямовані на те, щоб допомогти дітям усвідомити, який образ їм найбільше подобається і чому:

Яка людина має симпатичніший вигляд?

На кого в даний час ви найбільш схожі?

В яке дзеркало ви найчастіше дивитися в житті?

На кого ви б хотіли бути схожими?

Які відчуття у вас виникли в процесі малювання 3-х малюнків?

Арт-вправа «Малюнок щастя»

Мета: розвиток уміння знаходитися в теперішньому моменті, допомогти дитині помічати, що є навколо неї.

Інструкція. Ключ до щасливого життя – це вміння жити теперішнім, помічати все оточуюче нас. Повернення у стан «тут і зараз» – одне з найважливіших під час психологічної травми, бо діти можуть впасти в регресію, тобто повернутися назад, щоб опинитися в часі, коли було все добре. Попросіть дітей намалювати приємні спогади, або зробити фото (схід сонця, дощ, квіти, дерева тощо), які дарують щастя (дорослі можуть їх роздрукувати). Зробіть з малюнків та фото (за бажанням) колаж і розташуйте там, де діти його будуть часто бачити. Звертайте увагу дітей на малюнок чи колаж. Допамін, гормон радості, виробляється не тільки, коли ми переживаємо приємний момент вперше, але і коли ми згадуємо пережиті події.

Арт-вправа «Чарівна скринька запитів»

Мета: допомогти дитині усвідомити свої потреби та знайти внутрішні ресурси для їх задоволення.

Вік: від 5 років.

Матеріали: маленька коробочка або мішечок (можна прикрасити разом із дитиною), кольорові олівці або маркери.

Хід вправи: запропонуйте дитині уявити, що у вас є чарівна скринька, яка допомагає виконувати важливі бажання та розв'язувати складні питання.

Формулювання запиту. Попросіть дитину намалювати те, що її хвилює (наприклад, «Я хочу, щоб мене більше слухали», «Я хочу більше друзів» тощо). Дослідження ресурсу. Разом подумайте, що могло б допомогти в цій ситуації. Запропонуйте намалювати «чарівну підказку» – що може зробити сама дитина чи оточення, щоб вирішити цей запит (наприклад, «Говорити про свої почуття», «Запросити друга пограти разом» тощо).

Збереження в скриньці. Покладіть обидва малюнки (запит і ресурс) у скриньку. Поясніть, що це її особистий «тайник», куди можна звернутися в потрібний момент.

Обговорення: запитайте, як дитина почувається після вправи. Що для неї було найцікавішим?

Ця вправа сприяє розвитку усвідомлення потреб, довіри до себе та пошуку способів їх реалізації.

Використовуючи малюнкову терапію у роботі з дітьми дошкільного віку ВПО приділяли увагу обговоренню малюнків. Іноді те, що здавалося страшним для нас дорослих, насправді мало зовсім інший сенс для дитини. Тому слухали, що саме мав на увазі маленький художник/ художниця.

Так, якщо дитина малювала темні, чорні чи криваві малюнки, це не завжди означало, що вона переживає серйозні проблеми або травматичний досвід. Їй просто подобався чорний колір, а червона пляма була не кров'ю, а, наприклад, червоним озером на Херсонщині.

Коли дитина малює сцени війни, не варто одразу панікувати. Агресивні малюнки, бої, танки чи гра в солдатів часто є способом пережити події, які зараз відбуваються в Україні. Це допомагає дитині вивільнити внутрішнє напруження, відреагувати на ситуацію та пережити сильні емоції.

Наголосимо, важливо з турботою ставитися до дитини. Вона може малювати різноманітні теми – ножі, вбивства чи інші моменти, які її хвилюють. Це відображення її думок і переживань. Дитина, яка пережила глибокі емоційні травми, бачила смерть або насильство через малюнки намагається донести свої почуття до дорослих. Не завжди малюнок готовий або може говорити про це словами, але через малюнки може поступово позбавлятися болісних емоцій.

До прикладу Поліна, мати Ані (5 р., 7 м.), розповідала, що малюнки доньки під час терапевтичних занять суттєво відрізнялися від того, що вона малювала вдома: «Аня рідко малює, лише інколи розмальовки. Ті малюнки, що вона створювала на заняттях, були зовсім іншими. Вони допомагали їй виразити свої почуття, переживання. Малюнки були простими і на вигляд не зовсім пов'язаними з травматичним досвідом, але

вони мали велике значення. Кожне заняття допомагало розкрити певну тему, яку Аня виражала через свої малюнки».

Аня з мамою переїхала до Полтави після того, як її сім'я змогла втекти з Сумщини. Після пережитого досвіду весела та життєрадісна дівчинка зіткнулася з важким випробуванням – панічними атаками та підвищеною тривожністю. Поліна, мама Ані, зізналася, що дуже турбувалася за стан доньки, і в певні моменти навіть виникала думка про необхідність застосування антидепресантів.

«У моєї маленької дитини почалися панічні атаки, і її стан був дуже тривожним. Вона постійно переживала. Мені було страшно, бо я не розуміла, що з нею відбувається», – ділилася Поліна.

Мама Ані поділилася своїми спостереженнями, що результати арт-терапевтичних занять стали помітні не одразу, але з часом вони її приголомшили. Панічні атаки зникли приблизно через два місяці, а тривожність поступово зменшувалась. «Я навіть не очікувала, що творчість може допомогти моїй дитині позбутися панічних атак і тривоги. У неї були такі важкі стани, що я думала – без ліків не обійтись. Але за два місяці стан дитини значно покращився, майже як до початку війни», – відмітила мама дівчинки.

Зі слів мами, донька сприймала терапію не як психологічну допомогу, а як відпочинок і розвагу. Їй подобалося працювати з психологами і проводити час з іншими дітьми, що було для неї дуже важливо.

Творчість може дійсно мати терапевтичний ефект, адже дає дитині можливість виплеснути свої емоції й переживання. Проте не будь-які заняття творчістю є терапією, адже вона потребує залученості кваліфікованого спеціаліста.

До творчих занять додається терапевтична бесіда. Важливо обговорити, що саме дитина намалювала, як вона це бачить, яке ставлення має до цього та що її турбує. Це основа, від якої можна відштовхуватися для подальшого обговорення. Під час арт-терапії необхідно не тільки створювати малюнок, а й

обговорювати дитячі почуття, переживання. Якщо в процесі виникають сильні емоції, поруч має бути спеціаліст, який допоможе їх опрацювати. Це один із ключових аспектів арт-терапії.

Використання малюнкової техніки є потужним інструментом вираження дитиною емоцій. Нижче наведемо кілька рекомендацій щодо того, коли варто звертатися до малювання, залежно від того, як себе почуває дитина:

Тривога або стрес. Малювання допомагає заспокоїти нервову систему. Повторювані рухи можуть мати медитативний ефект, відволікаючи від тривожних думок і знижуючи рівень стресу.

Сум або скорбота. Малювання дає можливість виразити емоції, які важко передати словами. Це безпечний простір для вивільнення почуттів і спосіб заспокоєння.

Злість або розчарування. Використання агресивних штрихів і яскравих кольорів допомагає вивести гнів назовні, знизити його інтенсивність. Фізичне зусилля під час малювання сприяє послабленню цих емоцій.

Радість або задоволення. Малювання в моменти щастя може зафіксувати ці позитивні емоції, створюючи візуальне нагадування про те, що приносить радість, що може підняти настрій в складні часи.

Отже, малюнкова терапія є універсальним методом роботи з дітьми дошкільного віку ВПО. Малювання – відмінний спосіб для зняття психоемоційної напруги, опрацювання негативних психоемоційних станів, зменшення відчуття суму, повернення почуття контролю дитини, що пережила травму. Малювання може бути тематичним і спонтанним творчим вираженням, спрямованим на структурування особистості, пошук ресурсів, усвідомлення свого «Я» тощо.

Для роботи з психологічно травмованими дітьми дошкільного віку ВПО ефективна пісочна терапія. Пісочна терапія для дошкільнят передбачає гру з піском і мініатюрними

фігурками. Вона здатна стабілізувати внутрішній стан малюків, які переживають травму війни. Пісочна терапія передбачає глибинну роботу з почуттями дітей, дає можливість проаналізувати особистісні, поведінкові прояви, зменшити біль, страх, тривогу, змінити стан на краще, розслабитися [1].

Слід підкреслити, що цей метод не є заміною іншим психотерапевтичним підходам, але може бути ефективною частиною комплексної терапії. Дора Калф вважала основним принципом пісочної терапії створення вільного та захищеного простору, де людина має можливість виражати, досліджувати свій внутрішній світ, перетворюючи власний досвід і переживання на образи, які можна побачити та відчутти.

Страхи, конфлікти та бажання стають видимими, доступними для трансформації. Пісочна терапія є способом взаємодії дитини з навколишнім світом та самою собою, а також ефективним методом зменшення внутрішнього напруження. В пісочниці дитина відтворює моменти свого реального життя або те, чого прагне. Створюючи сюжет на піску, вона зображує свою власну картину життя, маючи змогу поглянути на неї з боку. Це дозволяє дитині побачити ситуацію по іншому, що допомагає їй перестати боятися.

Пісочна техніка дозволяє висловити глибокі переживання, біль від втрат та складні емоції, про які важко говорити. Візуалізація через пісок допомагає вивести біль та страждання за межі внутрішнього світу. Пісочний простір стає ресурсом для дітей, які пережили психологічні травми.

Пісочна терапія допомагає дітям з психологічними травмами через такі аспекти:

– *створення безпечного середовища* для вираження почуттів і думок, зменшення тривожності, що виникає під час маніпулювання піском, та розвиток самосприйняття. Діти отримують можливість створювати сцени та образи, що відображають їхній досвід і переживання, і краще розуміють свої емоції та реакції на події травми. Вони відчувають певний спокій, коли створюють і маніпулюють пісочними об'єктами;

**АРТ-ТЕРАПІЯ ДЛЯ ВІДНОВЛЕННЯ ТА РОЗВИТКУ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ,
ЯКІ ПЕРЕЖИВАЮТЬ ТРАВМУ ВІЙНИ**

– *розвиток самосприйняття*. Пісочна терапія сприяє тому, що діти краще усвідомлювали свої почуття, реакції на травматичні події та загалом самих себе. Вони отримують можливість створювати сцени та образи, які відображають їхній досвід, переживання;

– *вираження, обробка травматичних переживань*. Використовуючи пісок та фігурки, діти можуть відтворювати і переживати травматичні ситуації в безпечному та контрольованому середовищі. Це допомагає їм обробляти пережиті травми і полегшує процес їхнього осмислення;

– *розвиток копінг-стратегій*. Пісочна терапія допомагає дітям розвивати стратегії подолання стресових ситуацій і навички управління стресом, що дає їм змогу ефективніше справлятися з травмою та її наслідками у повсякденному житті;

– *спостереження*. Психолог уважно стежить за тим, як дитина взаємодіє з піском та іграшками, аналізуючи її творчі роботи, щоб глибше зрозуміти потреби, проблеми.

– *рефлексія та діалог*. Психолог підтримує дитину в обговоренні того, що вона створила в піску, допомагаючи їй розібратися в своїх почуттях та думках, а також розвивати здатність адаптуватися до стресових ситуацій. Після того, як дитина висловлює свої переживання, психолог сприяє пошуку шляхів подолання травми та покращення психологічного стану.

Заняття дітей дошкільного віку ВПО з піском допомогли:

- стабілізувати психоемоційний стан;
- гармонізувати міжпівкульні зв'язки;
- наповнити ресурсом;
- сформувати нові навички.

Вправи дуже діагностичні. За малюнками на піску та способами взаємодії з піском визначали психоемоційний стан дитини, наявність травми.

С. Клімінченко пропонує структуру занять з піском для дітей від 3 років, зокрема:

**АРТ-ТЕРАПІЯ ДЛЯ ВІДНОВЛЕННЯ ТА РОЗВИТКУ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ,
ЯКІ ПЕРЕЖИВАЮТЬ ТРАВМУ ВІЙНИ**

1. Знайомство з піском та його особливостями, встановлення контакту, способи взаємодії з піском, підготовка матеріалів.

2. Виконання долоньками по пісочній поверхні зигзагоподібних та кругових рухів, імітуючи машинку, змію, санки тощо.

3. Повторення рухів ребром долоні.

4. Повільне просіювання піску крізь пальці рук.

5. Залишення на піску відбитків долонь, кулачків, кісточок пальців, кистей рук; малювання довільних візерунків та вигадкування їм назв (квітка, тварина, предмет навколишнього оточення).

6. Гра на пісочному «піаніно», по черзі опускаючи на його поверхню всі пальці правої, потім лівої руки, обох рук, вказівний, середній, безіменний, мізинець.

7. Пошук дрібних предметів, створення схованок, художніх відбитків.

8. Побудова з піску максимально високої горки.

9. Рівняння поверхні піску та надавання йому форми тарілки, а потім пропонуємо зробити з тарілки квадратик.

10. Пісочний дощик, торнадо (набираємо пісок спочатку в один, потім в два кулачки і колами засипаємо поверхню рівномірно).

11. Рівняння поверхні піску і прохання щось намалювати.

12. «Чарівне коло» – викладання на піску панно, наприклад, з гудзиків.

13. «Пісочна картина» – створення зображення пальцями, пензликом, паличкою, що супроводжується розповіддю дитини про те, що це.

14. Конструювання з піску (створення дітьми з мокрого або сухого піску різноманітних споруд, а також виготовлення піщаних фігурок з піску з використанням різних форм).

15. Малювання образів під музику [10, с.71].

Пісок (можна замінити крупою: пшоно, рис, манка) є потужним інструментом психологічної допомоги дітям

**АРТ-ТЕРАПІЯ ДЛЯ ВІДНОВЛЕННЯ ТА РОЗВИТКУ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ,
ЯКІ ПЕРЕЖИВАЮТЬ ТРАВМУ ВІЙНИ**

потерпілим від бойових дій та труднощів війни. Такий матеріал виконує функції першої допомоги.

Як пропонувати дитині пісок/крупку?

Дати спробувати малюку на дотик. Запропонувати провзаємодіяти.

Можливо просто зробити дощик (рис. 10).



Рис. 10. Взаємодія з піском

Якщо буде бажання то можна додати в пісочний простір невеликі за розміром оточуючі предмети (рис. 11).



Рис. 11. Арт-вправа «Гудзик» (Денис А. – 5 р.)

Коли щось буде не задовольняти, можна змінити пісочний простір – прибрати (рис. 12), а можливо й додати (рис. 13).



Рис. 12. Пісочний простір



Рис. 13. Пісочний простір

Наші спостереження дають підстави стверджувати, що пісочна терапія допомагає дітям дошкільного віку ВПО: розслабитися; заспокоїтися; виразити почуття та емоції; виплеснути негативні емоції; повірити в себе; позбавитися страхів; подолати труднощі в спілкуванні; розширити життєвий досвід; опанувати способи самовираження; проявити себе; удосконалити творчі здібності.

Відомо, що «травмівний досвід хоче виходу, хоче бути опрацьованим», важливо створити умови для такого опрацювання. Звертайте увагу як дитина поводить себе під час пісочної терапії. Вона добра, ніжна чи груба та агресивна. Які ситуації вигадує? Чи створює сцени битв? Важливо з'ясувати чи програє дитина елементи подій: розлука, нещасний випадок, втеча, втрата тощо. Коли діти грають, використовуючи свою уяву та руки, це допомагає їм зняти стрес і напругу. Важливо, що вони можуть виразити та звільнитися від емоційної енергії. У всіх формах терапевтичної гри головне, що дитина створює свій власний світ, виражає свої почуття та творить у присутності підтримуючого дорослого. Важливо уникати суджень та порад, оскільки це може шкодити створенню безпечного простору для вільного вираження емоцій.

Пісочна терапія є особливо корисною для дітей, які мають труднощі у вираженні своїх емоцій словами. Вона також стимулює

АРТ-ТЕРАПІЯ ДЛЯ ВІДНОВЛЕННЯ ТА РОЗВИТКУ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ, ЯКІ ПЕРЕЖИВАЮТЬ ТРАВМУ ВІЙНИ

розвиток креативності, самовиразу та взаємодії з іншими. Важливо, щоб цей вид арт-терапії проводився кваліфікованими спеціалістами, які мають досвід роботи з дітьми.

Моніторинг психоемоційного стану дітей дошкільного віку ВПО після арт-терапевтичних занять проводили шляхом опитування батьків за 10-бальною шкалою. Близькі рідні відзначали, що самопочуття, активність та настрої дошкільнят зазвичай покращувалися з 5-6 балів до 9-10 балів.

Батьки відмітили, що проведення арт-терапевтичних занять для дітей, які постраждали від війни, є важливим етапом у їх психологічному відновленні. Такі заняття допомагають малечі знаходити внутрішні ресурси, розвивати самовираження, що дозволяє їм легше переживати травматичними наслідками війни. Через малюнки, розмови, взаємодію з піском діти мали можливість проявляти свої сильні сторони, таланти та здібності, що сприяло виявленню їхніх внутрішніх ресурсів. Вони вчилися планувати свої дії та використовувати ці ресурси для подолання життєвих труднощів. Ці заняття допомогли їм ділитися своїми переживаннями, емоціями та історіями, що сприяло розвитку взаєморозуміння, емпатії та адаптації.

Існує багато методик та прийомів, які психолог може використовувати для подолання дітьми наслідків психотравмуючих подій. Досвід роботи з дітьми дошкільного віку ВПО, які пережили травму, підтверджує, що арт-терапія є одним з найбільш ефективних методів допомоги в таких випадках. Вона сприяє пошуку внутрішніх ресурсів, розумінню емоцій, вираженню почуттів у конструктивний спосіб, розвитку творчості, зміцненню самооцінки, зниженню рівня стресу та тривоги, дає дітям змогу побачити себе такими, які здатні долати життєві проблеми. Це пояснюється тим, що травма впливає на фізичний, образний і емоційний рівні дошкільнят, а арт-терапія дозволяє працювати одночасно з усіма цими аспектами, чого не можуть запропонувати багато інших методів.

Війна приносить не лише фізичні небезпеки, але й глибокі емоційні потрясіння, які особливо сильно впливають на дітей. У ці

АРТ-ТЕРАПІЯ ДЛЯ ВІДНОВЛЕННЯ ТА РОЗВИТКУ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ, ЯКІ ПЕРЕЖИВАЮТЬ ТРАВМУ ВІЙНИ

складні часи арт-терапія допомагає малятам розслабитися, зосередитися на позитивному та відчутти себе в безпеці. Це не просто заняття творчістю, а процес, що дає можливість дітям виражати свої емоції, знижувати стрес і знаходити внутрішній спокій.

Дитина, спираючись на свій власний творчий потенціал, здатна досягти самозцілення. Тому арт-терапія може бути ефективною як самостійний метод, так і в поєднанні з роботою зі спеціалістом (психологом), доповнюючи терапію бесідою. Близькі рідні можуть підтримати малюка, наприклад, малюючи разом з ним, але щоб цей процес став терапевтичним, необхідно бути кваліфікованим фахівцем, мати відповідну освіту.

Досвід використання арт-терапії у роботі з дітьми дошкільного віку ВПО був лише позитивним. Переконані, що це не панацея, але цей метод дає можливість працювати в складних умовах і допомагає дітям пережити важкі життєві моменти, а саме:

– *висловити емоції через творчість*. Діти не завжди можуть передати свої страхи, тривоги чи переживання словами. Використовуючи малюнки, пісок, ліплення, вони здатні виразити те, що відчувають всередині. Це дозволяє їм «вивільнити» свої емоції, не зберігаючи їх у собі;

– *переключити увагу на позитив*. Під час творчого процесу діти можуть відволіктися від тривожних подій навколо. Вони зосереджуються на своїй діяльності – малюванні, створенні фігурок з глини (солоного тіста) тощо. Це допомагає їм фокусуватися на позитивних емоціях і знижувати рівень стресу;

– *відчуття контролю та безпеки*. Діти створюють щось особисте, що дає відчуття контролю над своїм оточенням. В умовах війни, коли контроль над зовнішніми подіями майже неможливий, це важливий аспект для відчуття безпеки;

– *розвиток навичок самоусвідомлення*. Мистецтво допомагає краще розуміти свої емоції та навчає взаємодіяти з ними. Діти усвідомлюють, що навіть у складні моменти можна не лише відчувати страх чи тривогу, але й створювати щось красиве;

– *спільний простір для спілкування*. Групові арт-терапевтичні заняття стимулюють комунікацію між дітьми. Вони можуть обмінюватися ідеями, обговорювати свої роботи та підтримувати один одного, що формує відчуття єдності – важливе в умовах стресу. Групова взаємодія допомагає дітям згадати свої «довоєнні» моменти, такі як гра, взаємодія в менш стресовому середовищі з іншими дітьми. Спілкування дозволяє бути частиною спільної гри, розширюючи досвід емоційних переживань. Включення дітей до групової роботи дозволяє відновити досвід спілкування та гри з іншими малюками, який часто буває важко організувати під час війни. Цей досвід взаємодії корисний як для продовження вже встановленого контакту між дошкільнятами, так і для знайомства з новими однолітками.

Дієвість арт-терапії у роботі з дітьми дошкільного віку ВПО не викликає сумнівів, адже мистецтво здатне зцілювати травмовану війною малечу. Методи арт-терапії допомагають знизити тривожність, агресивність та імпульсивність, гармонізувати психічний стан, зняти психосоматичну напругу, підвищити самооцінку, а також подолати дитячі страхи та інші труднощі. Використання арт-терапевтичних технік сприяє розвитку посидючості, творчості та ініціативності, водночас знайомлячи дитину з навколишнім світом і формуючи у неї позитивне ставлення до нього.

У сучасному світі, де багато невизначеності та небезпеки, арт-терапія створює для дітей «безпечний простір», в якому можна вільно творити, не хвилюючись за помилки чи осуд. Це місце, де їхні думки та почуття приймаються, а творчий процес сприяє внутрішньому спокою. Важливо розуміти, що арт-терапія – це не просто спосіб розваги, а серйозний метод емоційної підтримки. У часи, коли діти стикаються з такими випробуваннями, як війна, арт-терапія допомагає їм емоційно розвиватися, залишаючись вільними від страхів та негативу. Підтримка творчості в цей період є важливим кроком до збереження психологічного здоров'я дітей.

Мистецтво не лише дає ресурс для відновлення, але й сприяє розвитку творчості, яка є важливою складовою психічного відновлення.

Арт-терапія – це адекватний метод допомоги дитині, що пережила психічну травму. Перевагами її використання є ресурсність, застосування символічної мови, залучення тіла в творчу роботу, а також створення емоційно близької атмосфери в арт-терапевтичному просторі. Цей метод допомагає вивільнити й усвідомити сильні емоції, пов'язані з травмуючими подіями, переосмислити ці події та створити нові життєві стратегії, що сприяють посттравматичному розвитку.

Якщо у вашій громаді є діти з регіонів, де триває активна фаза війни, обов'язково зверніть увагу на методи арт-терапії. Вона допомагає працювати з травмами та складними питаннями м'яко, без прямого втручання. Мистецькі практики – це інструмент первинної діагностики, підтримки, створення безпечного простору для дитини. Це те, що заспокоює дітей, дає можливість в ігровій формі осмислити ситуацію та знайти рішення. Саме творчість допомагає звільнитися від переживань, частого плачу, страху, вивільнити злість, ненависть та агресію, які складно подолати навіть дорослим.

Список використаної літератури:

1. Атаманчук Н. М. Арт-терапія як засіб вивчення та подолання бар'єрів у спілкуванні підлітків. *Наука і освіта*. 2015. №3/СХХХІІ. С. 12–17.

2. Атаманчук Н. М., Яланська С. П., Тур О. М. Творчий розвиток дітей дошкільного віку засобами арт-практик. *Психологічний часопис*. 2020. № 10. Вип. 6. С. 17–28.

3. Атаманчук Н. М. Психологічна підтримка дітям під час війни: ресурс арт-терапії. *Актуальні проблеми наступності дошкільної і початкової освіти*: зб. мат-лів VIII Міжнар. наук.-практ. конф. ; Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, кафедра теорії та методик дошкільної освіти [відпов. секр. К. І. Демчик]. Кам'янець-Подільський : Видавець Ковальчук О. В., 2022. 252 с.

4. Atamanchuk N. M., Yalanska S. P. Use of art practices in working with higher education students. *New impetus for the*

advancement of pedagogical and psychological sciences in Ukraine and EU countries: research matters: *Collective monograph*. Vol. 1. Riga, Latvia: «Baltija Publishing», 2021. P. 34–51. DOI: <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-032-2-3>

5. Атаманчук Н. М. Кризова психологія: конспект лекцій : навч. посіб. для студентів спеціальності 053 Психологія денної та заочної форм підготовки освітньо-кваліфікаційного рівня бакалавр, магістр / укл. Н. М. Атаманчук. Полтава : ПНПУ імені В. Г. Короленка, 2023. 142 с.

6. Віткалова В. Досвід арт-терапевтичної роботи з дітьми на деокупованих територіях Київської області в проєкті «Психологи на війні». *Простір арттерапії: мистецтво відновлення психічного здоров'я в часи війни* : мат-ли XX Міжнар. міждисц. наук.-практ. конф., (31 березня-2 квітня 2023 р.) / [за наук. ред. О. Л. Вознесенської, Л. О. Подкоритової]. Київ, 2023. С. 5–8.

7. Вознесенська О., Луценко О., Перун М. Арт-терапія дітей в часи війни : метод. посіб. Київ : ФОП Назаренко Т.В., 2023. 120 с.

8. Волошин В. Арт-терапія і психологічна травма. *Простір арт-терапії*. Зб. наук. праць. 2019. Вип. 2(26). С. 32–40.

9. Дорожовець О. Ліхтарники. К. : Наш формат, 2021. 36 с.

10. Клімченко С. С. Використання світлового планшета для раннього розвитку дитини: заняття з пісочної терапії. *Арт-терапія в роботі психолога: інноваційні підходи* : зб. мат-лів Всеукр. наук.-практ. інтернет-конференції (м. Кропивницький, 20-27 квітня 2021 р.) / уклад. Молчанова О. М. ; за заг. ред. Жосана О. Е. Кропивницький : КЗ «КОППО імені Василя Сухомлинського», 2021. С. 70–72.

11. Мрака Н. Арт-терапія в роботі з дітьми ВПО. Арт-терапія і війна: контексти і досвід практичної роботи / за заг. ред. Н. Кальки, Г. Одинцової : колективна монографія. Львів : ЛьвДУВС, 2023. 283 с.

12. Сабліна Н. Роль арт-терапії в подоланні стресу. *Інформативний бюлетень для громадських активістів*. 2022. №2 (63). С. 6–8.