

## ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ МЕТОДІВ КАЗКОТЕРАПІЇ У РОБОТІ З ПСИХІЧНОЮ ТРАВМОЮ

### USING FAIRYTALE THERAPY IN WORKING WITH PSYCHOLOGICAL TRAUMA

Війна в Україні посилила і без того напружене емоційне становище значної кількості населення. Такі події неминуче призвели до психічного травматизму, який став головною проблемою сучасної психології та психотерапії. Особливо гострим є питання подолання наслідків психічних травм у дітей, оскільки психічні травми в дитячому віці призводять до дезадаптаційних процесів у дорослому житті. Несвоєчасна підтримка дітей, що пережили травму, поглиблює негативні емоційні відчуття, які здатні переростати у тривожність, агресію, гнів, депресивні стани та соматичні порушення. Тому актуальності набуває потреба в пошуку таких форм психокорекції психічної травми у дітей, які були б найбільш ефективними та найменш травматичними для них. Одним із дієвих засобів є методи арт-терапії, зокрема казкотерапії. Виходячи із цього, мета статті полягає у теоретичному обґрунтуванні ефективності використання казкотерапії у психокорекції психічної травми у дітей. У статті використано теоретичні методи психологічних досліджень: систематизація, аналіз, класифікація та узагальнення наукової інформації за темою дослідження. Зроблено аналіз феномену «психічна травма», окреслено підходи до чинників психологічного травматизму. Проаналізовано основні підходи та концепції, які розглядають кризові травматичні ситуації у дітей, їхні наслідки, способи реагування на них. Виділено два види психологічної травми: пряма травма (коли дитина була безпосередньо учасником травматичної події) та опосередкована травма (коли дитина стала свідком травматичної ситуації). Виділено метод казкотерапії як ефективний засіб психологічної корекції дитячої психічної травми. Отримані результати дали можливість констатувати, що казкотерапія дає змогу дітям відреагувати на пережиті емоції, подолати негативні психічні стани, зняти емоційне напруження, сприяти емоційному благополуччю. Використовуючи казку у своїй роботі, психологи повинні підбирати їх відповідно до віку та потреб дитини, щоб казка не була нав'язливою чи емоційно важкою. Установлено, що найкраще підходять авторські казки та казки, які діти створюють самостійно. Такий спосіб казкотерапії дає змогу гармонізувати психоемоційний стан дитини, сформувати у неї відчуття захищеності, віри у майбутнє, довіри до оточуючих.

Виокремлення алгоритму авторської казкотерапії психічної травми дітей дасть змогу знизити негативні наслідки їх травматизації та поліпшити їхні самопочуття і благополуччя.

**Ключові слова:** психічна травма, кризова ситуація, психокорекція, авторська казка, емоційне благополуччя.

The war in Ukraine intensified the already tense emotional situation of a significant number of the population. A large number of people, including children, found themselves at the epicenter of hostilities or came into contact with them through acquaintances and relatives. Such events inevitably led to mental trauma, which became the main problem of modern psychology and psychotherapy. The issue of overcoming the consequences of mental trauma in children is especially acute since mental trauma in childhood leads to maladjustment processes in adult life. Untimely support for children who have experienced trauma deepens negative feelings, which can develop into anxiety, aggression, anger, depressive states, and somatic disorders. Therefore, the need to find such forms of psycho-correction of mental trauma in children, which would be the most effective and least traumatic for them, becomes urgent. One of the effective means is the methods of art therapy, in particular fairy-tale therapy. Based on this, the purpose of the article is to theoretically substantiate the effectiveness of the use of fairy-tale therapy in the psycho-correction of mental trauma in children. The article uses theoretical methods of psychological research: systematization, analysis, classification, and generalization of scientific information on the research topic. An analysis of the phenomenon of "psychological trauma" was made, and approaches to the factors of psychological traumatism were outlined. The main approaches and concepts that consider traumatic crises in children, their consequences, and ways of responding to them are analyzed. Two types of psychological trauma are distinguished: direct trauma (when the child was a direct participant in a traumatic event) and indirect trauma (when the child witnessed a traumatic situation). The method of fairy tale therapy is highlighted as an effective means of psychological correction of children's mental trauma. The obtained results made it possible to state that fairy-tale therapy allows children to react to experienced emotions, overcome negative mental states, relieve emotional stress, and promote emotional well-being. When using fairy tales in their work, psychologists should select them following the age and needs of the child, so that the fairy tale is not intrusive or emotionally difficult. It has been established that authors' fairy tales and fairy tales that children create independently are the best. This method of fairy-tale therapy allows you to harmonize the psycho-emotional state of the child, to form a sense of security, faith in the future, and trust in others. Highlighting the algorithm of the author's fairy tale therapy of children's mental trauma will reduce the negative consequences of their traumatization and improve their well-being.

**Key words:** mental trauma, crisis, psychological correction, author's fairy tale, emotional well-being.

УДК 159.9.018:398.21  
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.48.23>

**Оксютювич М.О.**  
к.філос.н.,  
доцент кафедри психології  
та соціального забезпечення  
Державний університет «Житомирська  
політехніка»

**Вступ.** Війна прийшла в Україну раптово та неочікувано, спричинивши життєву трагедію для країни та кожного окремого українця. Наслідки військових дій завдають довготривалої фізичної та психологічної шкоди дорослим і дітям. На жаль, через війну велика кількість дітей змушена була залишити свої домівки та переїхати в більш безпечні місця. Водночас у багатьох дітей війна забрала батьків, близьких людей, і вони залишилися без дому та сім'ї. Для них це є сильною травматичною подією, самотійно впоратися з якою вони не здатні та потребують психологічної підтримки кваліфікованих спеціалістів. Разом із тим багато дітей, які не були і не є безпосередніми учасниками військових дій, переживають війну опосередковано. Постійні повітряні тривоги, обмеження у вільному проведенні часу та дозвілля, відчуття загрози – усе це призводить до постійного психічного напруження, очікування небезпеки.

Особливо гостро відчуваються травмуючі події дітьми дошкільного та молодшого шкільного віку, оскільки психіка дітей цього віку ще не сформована, слабка та дуже вразлива. Отримані психологічні травми у цьому віці впливають на все подальше життя людини. Дослідження доводять, що жертви війни мають симптоми депресії, тривоги, ознаки психосоматичних розладів, посттравматичного стресового розладу, а в підлітковому віці можуть проявлятися суїцидальні думки і наміри. Тому фахівці звертають увагу на необхідність цілеспрямованого психологічного втручання в найкоротші терміни після отримання психологічної травми з метою найбільш ефективної терапевтичної роботи. Це сприятиме поверненню дитини до повноцінного функціонування, зниженню можливості виникнення ПТСР, поліпшенню загального емоційного благополуччя.

Ефективним засобом психокорекційної роботи з психотравмою є арттерапевтичні техніки. Водночас вони є досить ефективними у роботі саме з дітьми, оскільки дають можливість відреагувати на негативні емоції, набути нового досвіду, засвоїти нові способи поведінки у різних ситуаціях, освоїти стратегії вирішення конфліктів. Досить поширеною та результативною арттерапевтичною технікою є казкотерапія. Ототожнюючи себе з казковим персонажем, дитина має можливість пережити негативні ситуації, а також отримує моральну підтримку, що надає їй сили і віри в те, що вона також з усім упорається, як і казковий герой. Казкотерапія може сприяти зниженню у дітей рівня тривожності, подоланню страхів та соціально-психологічній адаптації. Казкою можна подолати дитячу агресивність, додати впевненості і вилікувати психосоматичні захворювання.

Аналіз наукової літератури засвідчив, що вплив психічної травми на особистість вивчався у роботах Дж. Боулбі, М. Горовиць, О. Ранка, З. Фрейда та ін. Такі науковці, як Л.Л. Бондаревська, І.Т. Лещенко, Л.І. Паливода, О.Ф. Яцина, вивчають сутність психічної травми та її особливості у дітей і підлітків.

Серед дослідників чимало присвятили свою роботу вивченню казкотерапії (І. Вачков, А. Гнезділов, Т. Грабенко, М. Еріксон, Т. Зінкевич-Євстигнєєва, Д. Кудзілов, Е. Петрова). Сьогодні питанням використання арттерапії та казкотерапії у подоланні психічної травми у дітей займаються такі вчені: І. Барон, О.І. Василевська, І. Данилюк, Л.В. Дворніченко, М.І. Замелюк, І. Кобзева, Л. Кльоц, М. Кучапінські, Д. Максимов, К.М. Пасько, О.Ф. Яцина.

Незважаючи на достатню розробленість теоретичних основ казкотерапії та широких методологічних можливостей даного підходу, проблема використання казкотерапії у роботі з дитячою психотравмою сьогодні залишається досить актуальною в силу продовження військового стану в країні та збільшення кількості травмованих дітей унаслідок війни. Використання казкотерапії може забезпечити високу емоційну стабільність, підвищити особистісні ресурси дітей, сприятиме кращій їх адаптованості до несприятливих умов середовища.

**Мета** статті полягає у теоретичному аналізі та конкретизації основних переваг використання казкотерапії у роботі з дитячою психічною травмою. Завдання дослідження розширює мету та включає обґрунтування особливостей використання авторської казкотерапії у подоланні психічної травми у дітей.

**Методи дослідження.** У статті використано теоретико-методологічні методи пошуку інформації, аналізу інформаційних джерел, систематизації, класифікації та узагальнення наукових підходів, концепцій, положень за темою дослідження.

**Результати та дискусії.** Психічна травма – це певна життєва ситуація, яка здійснює сильний вплив на життя людини і призводить до глибокого психоемоційного переживання. Виникнення психічної травми розглядається як наслідок незавершеності інстинктивної реакції організму на травматичну подію [5, с. 67].

Уперше термін «травматичний невроз» описав Оппенгейм у 1889 р. у жертв залізничних катастроф, надавши йому психологічного змісту. Виходячи з його визначення, психічна травма являє собою шкоду, завдану психічному здоров'ю людини внаслідок сильного впливу негативних чинників зовнішнього середовища або стресових впливів інших людей на її психіку [10, с. 116].

Л.І. Паливода зазначає, що психічна травма визначається як стан «дуже сильного пере-

ляку, що його переживає індивід, коли стикається з раптовою загрозливою подією, яка переважає адаптаційні можливості людини». На думку автора, психічна травма супроводжується сильним відчуттям тривоги, безпорадності, невизначеності, втратою здатності до саморегуляції і смислу подальшої життєдіяльності [8, с. 69].

Виділяють два види травматизації особистості: прямий та опосередкований. Пряма травматизація – це певна критична подія, яка безпосередньо впливає на людину, пригнічує її здатність контролювати ситуацію. Опосередкована травматизація – це кризова ситуація, у якій людина виявляється опосередкованим учасником травматичних подій (наприклад, рятувальники чи кризові психологи) [1, с. 63].

Якщо у другому випадку індивід має шанс самостійно справитися з травматичною подією, то за прямої травматизації необхідна допомога спеціаліста. Без психокорекційного втручання отримані травматичні переживання об'єктивуються у свідомості, зумовлюючи значні викривлення реальності, що перешкоджає засвоєнню суб'єктом соціального досвіду.

Найбільш важкими психотравмуючі ситуації є для дітей, оскільки вони проявляються на емоційному, поведінковому та когнітивному рівнях, залишаючи глибокий слід у свідомості дитини. Як слушно зазначає О.Ф. Яцина, «травма, отримана в дитинстві, є початком депресивних розладів, що можуть призвести до деструкції особистості» [11, с. 555]. Реакція дітей на травматичну подію залежить від ситуації, віку дітей, їхніх психологічних особливостей, навичок опанування кризових ситуацій. Проте у будь-якому разі психічні травми у дітей є причиною їх дезадаптації та психосоматизації.

Серед основних наслідків психічної травми вчені виділяють: зміну режиму сну, панічні атаки, замкнутість, нав'язливі думки, досить легку лякливості особистості, підвищену пильність тощо. До соматичної симптоматики входять: хронічні захворювання або біль, проблеми зі сном, часті головні болі [5, с. 42]. Як зазначає І. Кобзева, психотерапевтична робота з дитиною, яка пережила психотравматичні події, має на меті надання кваліфікованої психотерапевтичної допомоги дитині, яка посилюється в процесі створення безпечного середовища методами образотворчого мистецтва [5, с. 69].

Серед психокорекційних методів подолання негативних наслідків психічної травми у дітей найдієвішими є методи арттерапії, які дають можливість дитині через певний вид мистецтва опанувати свій емоційний стан, виразити негативні емоції, страхи, пере-

живання, нормалізувати своє самопочуття [9, с. 40; 7, с. 49]. Серед арттерапевтичних технік найбільш популярною в останні роки у роботі з дітьми є казкотерапія. Казка є близькою дитині за віком, із нею легко трансформувати почуття, переносити їх з одного об'єкта на інший, сублімувати негативну енергію в інший вид діяльності.

Термін «казкотерапія» запропонований у ХХ ст. Т. Зінкевич-Євстигнєвою, хоча вона давно існує як напрям практичної психології. За її твердженням, метою казкотерапії є підведення дитини до усвідомлення своєї внутрішньої сутності, своєї цілісності і неповторності, до відчуття гармонії із собою і світом [4, с. 11]. Основний принцип казкотерапії – зцілення казкою, сприяння цілісному розвитку особистості, розвиток людської духовності [6, с. 3]. Як зауважує М.І. Замелюк, казкотерапія використовує казкову форму для інтеграції особистості, розвитку творчих здібностей, розширення свідомості, поліпшення взаємодії із зовнішнім світом. Використання казкотерапії у процесі дитячої психотерапії дає дитині змогу подолати власні страхи, надмірну тривогу, виправити негативні риси характеру [15, с. 48]. При цьому основним завданням психолога є добір або створення казок, які відповідні до віку, ситуації, індивідуального розвитку, потреб дитини [3, с. 67].

А. Альбоша стверджує, що найбільш ефективними в роботі психолога є авторські казки, які створені відповідно до конкретної мети психокорекційної роботи. Такі казки дають змогу швидше досягнути результату, пробудити у свідомості дитині потрібні регуляторні механізми [12, с. 180]. І. Barron зазначає, що казкотерапія є корисною у роботі з психічною травмою, дає змогу створити безпечне психологічне середовище для дитини, що пережила травму, стимулює її до емоційного благополуччя [13, с. 258].

Знайомство з казками допомагає дітям позбутися комплексів, знайти вихід зі скрутного становища, не втрачати силу духу і віру в добро, адже у казці зло завжди зазнає поразки [5, с. 65].

Сучасними психотерапевтами використовуються як традиційні методи і прийоми роботи з казкою: читання, розповідь, переказ, бесіда, так і нетрадиційні, до яких можна віднести складання авторської казки, переплутування сюжетів і героїв, змінювання характеру героя, місця, часу подій, кінцівки казки тощо [16, с. 79]. Авторська казка дає змогу моделювати ситуацію відповідно до потреб дитини, її емоційного і психічного стану, можливості терапевтичного впливу [2, с. 25]. Терапевтичний вплив авторської казки дає можливість дитині пережити

«позитивно» травматичну подію та змінити негативні емоції та позитивні [14, с. 162]. Такого самого ефекту можна досягти казкою, складеною разом із дитиною.

Т. Зінкевич-Євстигнєєва пропонує проводити сесію авторської казки в кілька етапів: уповільнення як творча дія, пов'язана із заспокоєнням і налаштуванням на подальший процес написання казки; написання казки: клієнту пропонується написати казку; прочитання казки, завершення: після того як клієнт прочитає казку, важливо провести обговорення почуттів клієнта [4, с. 116].

На основі вивчених наукових підходів до казкотерапії можна запропонувати умови ефективної казкотерапії у подоланні психічної травми у дітей:

1. Добровільність. Найважливішим чинником ефективної психокорекції є добровільна згода дитини. У жодному разі не можна проводити будь-яку корекцію з примусу чи страху, інакше це посилить і без того напружений стан дитини.

2. Відповідність. Це стосується як самих казок, що використовуються у роботі, так і індивідуально-психологічних характеристик дитини (вік, стать, інтереси, потреби, можливості сприйняття). Не всі діти однаково сприйматимуть одну й ту саму казку, тому їх добір має бути ретельно продуманим.

3. Лабільність. У процесі казкотерапії не завжди все може йти за планом психолога. Особливо це стосується авторських казок чи самостійно складених. Тому потрібно бути готовим до можливої зміни мети казки чи її сюжету, якщо психолог бачить, що подальша робота не принесе результату, або ж, навпаки, може нашкодити дитині.

4. Компетентність. Звичайно, найбільш значимим чинником ефективності казкотерапії є компетентність фахівця психолога. Він повинен мати досвід роботи з казками, із дітьми, бути висококваліфікованим спеціалістом та мати готовність до психокорекції дітей, що пережили психічну травму.

5. Диференційованість. Казкотерапія є дієвим методом у роботі з психотравмою, але не єдиним. Тому в процесі казкотерапії психолог може залучати інших спеціалістів чи інші методи залежно від конкретного випадку та потреби.

Отже, у ході дослідження встановлено, що казкотерапія виступає результативним засобом психокорекції дитячої психічної травми і може бути використана у подоланні її наслідків із метою гармонізації емоційного благополуччя дитини.

**Висновки.** Підсумовуючи проведене дослідження, можна відзначити, що у зв'язку з воєнними подіями в Україні значно збільшилася кількість дітей, які отримали психічну

травму і потребують психологічної допомоги та підтримки. Одним із найбільш ефективних засобів психокорекції психічної травми є використання арттерапевтичних методів, серед яких важливу роль відіграє казкотерапія.

Казкотерапія – це один із видів психокорекційної арттерапевтичної роботи психолога, який передбачає використання казок для зняття емоційного напруження, подолання негативних станів, відреагування емоцій. У роботі з дитячою психічною травмою казкотерапія є незамінним методом, оскільки дає можливість дітям у невимушеній обстановці виразити свої негативні емоції, засвоїти нові способи поведінки, підвищити особистісні ресурси. Серед умов ефективної казкотерапії у психокорекції дитячої психічної травми виділено: добровільність, відповідність, лабільність.

Перспектива подальших досліджень полягає в обґрунтуванні можливостей використання інших сучасних методів арттерапії у подоланні психічної травми дітей в умовах війни.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Бондаревська Л.Л., Лещенко І.Т. Вплив психічної травми на переживання суб'єкта. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія «Психологія»*. 2020. Т. 31(70). № 3. С. 60–65.
2. Василевська О., Дворніченко Л. Казкотерапія як засіб психологічної роботи з різними віковими категоріями. *Вісник Львівського університету. Серія «Психологічні науки»*. 2020. Вип. 6. С. 24–31.
3. Замелюк М.І., Міліщук С.О. Казкотерапія як психологічний метод у роботі з дітьми дошкільного віку. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2019. № 63. Т. 1.
4. Зінкевич-Євстигнєєва Т.Д. Практикум по казкотерапії. Санкт-Петербург: Пітер, 2012. 254 с.
5. Кобзєва І. Подолання психічної травми у дітей засобами казкотерапії. *Вісник Дніпровської академії неперервної освіти. Філософія. Педагогіка*. 2022. № 1(2). С. 66–73.
6. Кльоц Л. Можливості казкотерапії у подоланні психічної травми. *Житомирщина педагогічна*. 2022. № 2(26). С. 1–5.
7. Максимов Д. Хібукі-терапія як метод подолання психічної травми у дітей в умовах війни. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2022. № 3(27). С. 48–54. URL: <https://doi.org/10.31108/2.2022.3.27.4>.
8. Паливода Л.І. Проблема визначення понять «психічна травма», «психологічна травма» і «травма втрати» у психологічних проєкціях. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія «Психологія»*. 2021. Т. 2. № 6. С. 68–73.
9. Пасько К.М. Застосування методу арттерапії у разі криз і психічних травм особистості. *Слобожанський науковий вісник. Серія «Психологія»*. 2023. Вип. 1. С. 39–45.
10. Тюріна В.О., Солохіна Л.О. Вплив військових конфліктів на психічне здоров'я людини: короткий

огляд зарубіжних досліджень. *Особистість, Суспільство, Війна*. Харків, 2022. С. 116–118.

11. Яцина О.Ф. Вплив війни на психічне здоров'я: ознаки травматизації психіки дітей та підлітків. *Наукові перспективи*. 2022. № 7(25). С. 554–568.

12. Alboshcha, Angelina & Nalyvaiko, Oleksii. Improving the efficiency of the teaching process of younger schoolchildren using fairy tales based on real life situations. 2022. DOI: 10.32405/2411-1317-2021-4-180-188.

13. Barron I., Mitchell D. The Fairy Tale Model: Secure Facility Therapist Perceptions. *J Child Adolesc Trauma*. 2018 Jan 19;12(2):257–267. DOI: 10.1007/s40653-018-0203-2.

14. Danyliuk, I., & Zolnikova, S. (2019). Fairy-tale therapy as a method of psychological influence on an individual. *Psychological journal*, 5(6), 161–173. URL: <https://doi.org/10.31108/1.2019.5.6.12>.

15. Ermolaeva T., Salikova A. Fairytale therapy as a means of overcoming children's fears at school age. *Вісник Дніпропетровського університету імені Альфреда Нобеля. Серія «Педагогіка і психологія». Психологічні науки*. 2014. № 1(7). С. 47–51.

16. Kuciapiński, Marek. The Therapeutic and Educational Properties of Fairytale Therapy in the Early Stages of Children'S Development. *Pedagogika Rodziny*. 2014. 4.77–93. DOI: 10.2478/fampe-2014-0019.