

ОСОБЛИВОСТІ АРТТЕРАПІЇ ДЛЯ ЕВАКУЙОВАНИХ ДОШКІЛЬНЯТ ІЗ ГАРЯЧИХ ТОЧОК В УМОВАХ РОСІЙСЬКО-УКРАЇНСЬКОЇ ВІЙНИ

FEATURES OF ART THERAPY FOR EVACUATED PRESCHOOL CHILDREN FROM HOT SPOTS DURING THE RUSSIAN-UKRAINIAN WAR

У статті розглядається одна з найважливіших і найбільш актуальних проблем сьогодення, а саме психологічна допомога дітям дошкільного віку, вимушено евакуйованих із гарячих точок, за допомогою різних методів і засобів арттерапії. Сьогодні психологічний стан дітей і суспільства загалом знаходиться на критичному рівні, з якого потрібно чимшвидше виходити, використовуючи для цього найбільш дієві засоби. До таких засобів автор зарахував арттерапію та всі її види загалом.

Головною метою статті є розкриття особливостей застосування методів арттерапії до дітей, які зазнали психологічні травми різного характеру. Потягом останніх десяти років усе частіше в наукових працях використовується термін «арттерапія», особливо в роботі з дітьми. Для дітей арттерапія є найбезпечнішим способом для роботи з внутрішніми переживаннями й емоційними стресами. Вона лагідно й екологічно в ігровій формі може виявити та пропрацювати ті складнощі, які стали на шляху дитини. Поряд із діагностикою, терапією та реабілітацією арттерапія є джерелом самостійності, творчості й гармонійного розвитку особистості дитини дошкільного віку. Зазначено, що важливою умовою початку якісної реабілітаційної терапії є встановлення психотерапевтичного контакту.

У статті розглянуто позитивні й негативні наслідки арттерапії в реабілітації дітей дошкільного віку після евакуації з гарячих точок. Запропоновано деякі методи використання арттерапії в роботі з евакуйованими дошкільниками. Крім найбільш відомих видів арттерапії, автор пропонує використовувати терапію піском, анімалотерапію, маскотерапію та метафоричні асоціативні картки. Описано особливості використання кожного виду арттерапії, які представлені автором. Установлено, що дослідження сучасних наукових праць стосовно психотерапії дітей дошкільного віку та використання різноманітних засобів арттерапії показало широкий спектр її застосування.

Ключові слова: арттерапія, діти дошкільного віку, евакуація, гарячі точки, російсько-українська війна.

The article deals with one of the most important and painful problems of today, namely psychological help for preschool children who were forced to evacuate from hot spots, using various methods and means of art therapy. Today, the psychological state of children and society as a whole is at a critical level, from which it is necessary to get out as soon as possible, using the most effective means for this. The author classified art therapy and all its types in general as such tools.

The main goal of the article is to reveal the features of the application of art therapy methods to children who have suffered psychological injuries of various nature. Over the past ten years, the term "art therapy" has been used more and more often in scientific works, and especially in work with children. For children, art therapy acts as the safest way to work with inner experiences and emotional stress. She can gently and ecologically, in a playful way, identify and work out the difficulties that have stood in the way of the child. Along with diagnosis, therapy and rehabilitation, art therapy acts as a source of independence, creativity and harmonious personality development of a preschool child. It is noted that an important condition for starting high-quality rehabilitation therapy is the establishment of psychotherapeutic contact.

The article examines the positive and negative effects of art therapy in the rehabilitation of preschool children after evacuation from hot spots. Some methods of using art therapy in working with evacuated preschoolers are proposed. In addition to the most well-known types of art therapy, the author suggests using sand therapy, animal therapy, mask therapy, and metaphorical associative cards. Features of the use of each type of art therapy presented by the author are described. It was established that the study of modern scientific works related to the psychotherapy of preschool children and the use of various means of art therapy showed a wide range of applications of art therapy.

Key words: art therapy, preschool children, evacuation, hot spots, Russian-Ukrainian war.

УДК 159.9:005

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.54.28>

Парасей-Гочер А.О.

к.психол.н., доцент,
доцент кафедри педагогіки та психології
ПВНЗ «Український гуманітарний
інститут»

Алхамрі І.Н.С.С.

магістрантка зі спеціальності 053
«Психологія»
Міжрегіональна академія управління
персоналом

Постановка проблеми. Складна ситуація, що склалася сьогодні в Україні, спонукає науковців різноманітних сфер досліджувати найбільш ефективні методики в кожній галузі. Психологія та психотерапія посідають одне із лідируючих місць у загальній науковій спільноті. Саме роль психолога відіграє важливу та необхідну роль у роботі з громадянами України, які так чи інакше постраждали від військової агресії росії. Найбільш вразливою категорією постраждалих є діти дошкільного віку, адже стрес, спричинений російсько-українською війною, негативно впливає на психічне

здоров'я й, відповідно, нормальний розвиток дитини. А якщо дитячий стрес, спричинений війною, поєднаний з евакуацією з гарячих точок, то важко уявити обсяг роботи психолога з такими дітьми.

Арсенал робочих методів і методик повинен складатися з різноманітних технік діагностики й терапії. На допомогу фахівцю приходить арттерапія. Різноманітні види мистецтва і є потужним джерелом терапії, оскільки через творчість можна зобразити й передати травмований досвід. Для дітей арттерапія є найбезпечнішим способом для опрацювання вну-

трішніх переживань та емоційних стресів. Велика кількість технік арттерапії дає можливість дитині пережити внутрішні потрясіння в більш екологічний спосіб. Основна мета арттерапії – створити середовище для самозцілення дитини. Адитина, усвою чергу, обирає та користується творчим інструментом. Сам процес малювання, чи ліплення, чи танцю прокладає шлях до внутрішнього ресурсу дошкільника, дає сили, щоб упоратися з проблемою.

Мета статті полягає в здійсненні теоретичного аналізу особливостей арттерапії для евакуйованих дошкільнят із гарячих точок в умовах російсько-української війни.

Виклад основного матеріалу. У сучасному світі зростає все більший інтерес до арттерапії як методу ефективної роботи психолога. Арттерапія є сучасним напрямом психології та психотерапії, яка стрімко розвивається і стає популярною в професійних колах різних країн світу.

Значну роль у дослідженні теоретичних аспектів і практичних методів використання арттерапії в роботі з дітьми відігравали наукові праці таких учених, як Є. Кейн, Р. Гудман, К. Кейз, Т. Деллі, Д. Пейслі, Л. Пролкс, І. Бабій, О. Вознесенська, Т. Грабенко, Т. Добровольська, М. Кисельова, О. Колпакчи, О. Копитін, Л. Лебєдева, О. Медведєва, С. Рибаківа, О. Сорока, О. Тараріна, О. Федій та інші.

Усе частіше арттерапію розглядають як прогресивний інструмент у психологічній допомозі, який сприяє розвитку здорової творчої особистості й реалізує на практиці такі функції соціалізації особистості, як регулятивна, реабілітаційна, адаптаційна, корекційна та профілактична [2, с. 4–15].

У роботі з дітьми досить широко застосовується арттерапія саме тому, що вона є найбільш м'яким методом роботи з психологічними травмами та проблемами. Водночас із процесом реабілітації та корекції відбувається творчий розвиток дитини, розкриваються її здібності й налагоджуються її гармонійні взаємини з навколишнім середовищем. В основному арсенал арттерапії становлять невербальні способи самовираження, що робить її дуже цінною в процесі роботи з дітьми, які часто не можуть виразити свої переживання словесно. Арттерапія дає можливість дитині висловити свої почуття й емоції, використовуючи такі способи, як малювання, конструювання, ліплення, слухання музики, насипання та пересипання піску, гра, робота з метафоричними картками [5, с. 7–9].

Особливо важливою арттерапією є для дітей дошкільного віку, вимушено евакуйованих із зони бойових дій. Саме арттерапія дає можливість дошкільникам зняти психологічне напруження та позбутися посттравматичного синдрому, водночас творчо розвинути й самовдосконалитися.

Психіка дітей, які евакуювалися з гарячих точок, зазнала складних і глибоких змін. Вона вже надломлена моторошними подіями, які діти бачили на власні очі. Дошкільникам складно адаптуватися до «відносно мирних» умов життя: вони лякаються найменших шумів, звичайні й веселі діти здаються їм нетиповими в їхньому оточенні, діти стали більш вразливі, напружені, тривожні та сумні. Тому фахівцям необхідно шукати нові підходи у вирішенні цієї проблеми й водночас потрібно досліджувати досвід тих країн, де війна триває постійно [11, с. 394–403].

Дітям, яким довелося евакуюватися із зони активних бойових дій, досить важко зрозуміти, що сталося з ними. Це безпосередньо пов'язано з їхніми віковими особливостями, їм не вистачає психологічної, соціальної та фізіологічної зрілості. Дитина не може в повинному обсязі усвідомити суть того, що відбувається, вони просто запам'ятовує ситуацію, яка склалася, свої переживання в тій ситуації (діти чітко пам'ятають гул вертольотів, свист падаючого снаряда, звуки вибуху, ударів, жар вогню тощо). Переживання можуть бути занадто інтенсивними для дитини, і вона стає досить вразливою. Такі діти висловлюють свої почуття через поведінку. Так, для дітей дошкільного віку (від 4 до 7 років) характерним є прагнення до одноманітних ігор, при цьому використовуючи предмети, що мають безпосередній стосунок до травми. Спектр посттравматичних симптомів у дошкільників включає в себе зміни на емоційному, фізіологічному, когнітивному й поведінковому рівнях [8, с. 48].

На фізіологічному рівні для дітей, які пережили травматичну ситуацію, характерні такі розлади:

- порушення сну й часті пробудження;
- біль у животі й головні болі, які не мають явних фізичних причин;
- часте сечовипускання;
- тремтіння, посмикування, нервові тики.

Для емоційного рівня притаманне найсильніша реакція на пережиту ситуацію – фобії та страх. Діти часто бояться засинати в темряві чи наодинці. Деякі діти часто відчувають почуття провини за те, що з ними трапилось, деякі стають дратівливішими, розвивається депресія. Спостерігається підвищена плаксивість.

На когнітивному рівні в дітей, що пережили травму:

- погіршується концентрація уваги, підвищується неувважність;
- відбувається порушення пам'яті, вони стають забудькуватими, часто не можуть пригадати важливу власну інформацію;
- нездатність згадати минуле й безлад, плутанина в поєднанні з раптовим і несподіваним виїздом із дому.

Для поведінкового рівня притаманна різка зміна поведінки: діти не хочуть розлучитися

з батьками, часто такі діти мають потребу в постійній присутності батьків, у фізичному контакті з ними. Велика кількість дітей інколи повертається до поведінки, яка властива меншим за віком дітям, або ж узагалі поводяться як малюки. Травмовані дошкільники стають упертішими, гнівнішими, агресивнішими. Їхня поведінка пронизана ворожістю й конфліктністю щодо навколишніх. У складних випадках такі симптоми можуть тривати декілька місяців [9, с. 21–22].

Сучасні науковці вбачають великий реабілітаційний потенціал в арттерапії й акцентують увагу на психологічній адаптації, якої потребують майже всі діти, які були змушені евакуюватися з гарячих точок. Сам процес реабілітації – це комплекс заходів, спрямованих на максимально повноцінне відновлення людини, яка перенесла травму чи захворювання.

За наявності посттравматичного стресового розладу арттерапія може бути головним методом роботи. Це зумовлено багатьма причинами. Останні дослідження показали, що травмувальний досвід зберігається й закарбовується в більшості в невербальних образах. Важливою умовою якісної та успішної терапії дітей, які перенесли психічну травму, є відновлення відчуття безпеки й внутрішньої сили. У процесі занять арттерапією діти мають змогу дистанціюватися від травмувальних переживань, вони можуть «поглянути» на свої почуття, зображені в малюнках чи інших матеріалах, переробити й переосмислити свій досвід [7, с. 221–223].

Важливою умовою початку якісної реабілітаційної терапії є встановлення психотерапевтичного контакту. Він устанавлюється вже за перших зустрічей, коли в психолога та дитини відбуваються реакції одне на одного, які визначатимуть атмосферу їхньої подальшої роботи.

На початку спільної роботи психолог пояснює дитині, як буде проходити їхня спільна діяльність, що дитина може робити й чого не може. Обов'язково наголошується, що діяльність не вимагає спеціальних художніх навичок чи вмінь і не має на меті створення «шедеврів», спрямовується увага на вільне самовираження дитини з використанням будь-яких засобів і матеріалів, які є в її розпорядженні. Уточнюється, що «вільне самовираження» необхідне для того, щоб допомогти дитині подолати прояви її тривоги, вирішити проблеми, що пов'язані із самопочуттям і настроєм або ж із навколишніми проблемами, поліпшити її загальний психологічний стан тощо [1 с. 39].

У міру того, як сформувалися психотерапевтичні взаємини, у дитини виникають відчуття захищеності й внутрішнього комфорту, а атмосфера арттерапевтичного сеансу сприймається ними відмінною від тієї, що оточує дитину. У ході роботи можуть виникати

найрізноманітніші почуття, асоціації і спогади. Можливі прояви сильних переживань, у тому числі й негативні, такі як почуття гніву, втрати, провини тощо.

Інколи арттерапевтичний процес може супроводжуватися певними труднощами. Нерідко дитина може здаватися розгубленою, не знає, з чого почати роботу. Вона досліджує та перебирає різні матеріали, певний час не знаходячи необхідних для своєї діяльності. У деяких моментах вона не виявлятиме бажання що-небудь створювати. Інколи, зробивши за певний час декілька робіт, вона зупиняє будь-яку творчість і відчуває потребу повернутися до того, з чого все починалося, чи прослідкувати за всіма своїми малюнками. Також дитина може намагатися знищити свої роботи, як незакінчені, так і закінчені [3, с. 94–96].

Під час використання арттерапевтичних методів у художньо-прикладній діяльності потрібно враховувати й те, що кожен образотворчий матеріал окреслює певний діапазон можливих способів дії з ним, спонукає дитину до різних видів активності. Підбираючи образотворчий матеріал до кожного заняття з арттерапії відповідно до завдань та індивідуально-психологічних особливостей дитини дошкільного віку, психолог може певною мірою керувати її активністю.

Наприклад, під час організації занять з ізотерапії з гіперактивними й розгальмованими дошкільниками, особливо з тими, для яких характерні прояви агресивності в поведінці, не рекомендовано користуватися такими матеріалами, як фарби, пластилін, глина, лаки. Такі матеріали можуть стимулювати ненаправлену активність дитини (розбрикування, розкидання, розмазування тощо), що може швидко перерости в агресивну поведінку або ж призвести до травматизму дитини [10, с. 15–19].

Більш коректним буде використання аркушів паперу, простого олівця, кольорових ручок чи олівців, фломастерів, тобто тих матеріалів, що потребуватимуть від дитини структурування й організації своєї діяльності, а також контролю за виконанням дії. Разом із тим потрібно враховувати, що олівці в гіперактивних дітей можуть ламатися від сильного тиску на них, папір рветься тощо. Для таких дітей бажано використовувати спеціальні техніки та методики, які дадуть змогу здійснити емоційну реакцію й зняти зайве напруження.

Для дітей, які є емоційно затиснутими, фрустрованими та з високою тривожністю, будуть корисними ті матеріали, які вимагають вільних широких рухів, у тому числі всього тіла, а не лише ділянки кисті й пальців. Таким дітям потрібно пропонувати великі пензлики, фарби, великі аркуші паперу, що прикріплені до столу чи стіни, пластилін, глину, кольорову крейду, пастель, воскові олівці, манку або кольоровий пісок.

Якщо брати до уваги цілісну картину, то будь-який метод терапії може заподіяти шкоду, навіть арттерапія. Щоб уникнути цього, потрібно дотримуватися простих правил у роботі. Для групових форм роботи також є свої правила. Наприклад, не заважати одне одному, створення атмосфери, де всім комфортно, де є тиша, щоб нічого не відволікало від процесу творчості. Мають бути невеликі за чисельністю групи з приблизно однаковим віковим діапазоном дітей [5, с. 39–40]. Це ті обмеження, які дають можливість не нашкодити, а створити такі умови, у яких дитина почуватиметься комфортно й розслаблено, що дасть їй можливість проявляти свій внутрішній потенціал.

Заняття з використанням засобів арттерапії дають змогу ще раз пройти шлях видового розвитку через особистий розвиток, тобто отримати власний емоційний, когнітивний і тілесний досвід у комфортних і безпечних для себе умовах, продуктивно й усвідомлено, а також конструктивного функціонування в подальшому житті.

Метод арттерапії привабливий ще й тим, що в його основі лежать невербальні способи самовираження та спілкування. У процесі творчої діяльності активно використовується права півкуля мозку, що в повсякденному житті не так широко задіяна. Гармонійний розвиток дитини передбачає однаковий розвиток обох півкуль, а тому й нормальну взаємодію між півкулями. Деякі види активності дитини вимагають роботу саме правої півкулі – інтуїція, творчість, дружба, освіта, любов, романтизм.

Ізотерапія – найбільш розповсюджений і загальновикористовуваний арттерапевтичний метод, що являє собою творче, тематичне чи спонтанне малювання. Малюнок – ефективний інструмент, завдяки якому дитина може вільно висловити свої почуття й переживання, думки мовою кольорів, образів і символів, а ще вивільнити негативні переживання та намалювати своє ставлення до навколишньої дійсності. Цей напрям є фундаментом арттерапії, тому що він передбачає малювання на всіх наявних поверхнях, від паперу до дерев'яних і скляних поверхонь тощо. Для малювання використовуються різноманітні засоби, такі як олівці, фарби, художня й масляна пастель, крейда, фломастери [3, с. 101–103].

Ефективними методами такого формування в чуттєвому пізнанні навколишньої дійсності й розвитку якостей особистості старшого дошкільника стають бесіди, образотворча діяльність (спільне малювання, розв'язання конфліктних завдань, чуттєве пізнання кольору в малюнку), кольоровідчуття (співвідношення форми й кольору, музики, кольору і слова). В образотворчій діяльності може здійснюватися колективна діяльність, під час якої дітям необхідно активно співп-

рацювати одне з одним. Через органи чуття в образотворчій діяльності дитина включається в процес пізнання, отримує інформацію про картини, які мають духовно-моральний зміст, переробляє отриманий моральний зміст, отриману інформацію, мислить, відчуває, пізнає. На основі врахування вікових закономірностей розвитку старших дошкільників забезпечено пізнання дітьми явищ і процесів з технічного боку, тобто в процесі створення малюнка художніми матеріалами. Змішуючи фарби і знаходячи форму, дитина пізнає властивості, бачить механізми взаємодії матеріалів, співвідносить результат такої взаємодії з навколишньою дійсністю, із собою, робить певні висновки, тобто засоби образотворчої діяльності (колір, лінія, форма, пляма, штрих) виступають як прототип людських взаємин.

Метафоричні асоціативні зображення – це одне з наймолодших напрямів арттерапії. У його основі лежить ідея, що людина схильна наділяти різного роду зображення й тексти особистісним змістом та успішно працювати з усвідомленням і трансформацією цього змісту. Метафоричні асоціативні зображення дають змогу виявляти ті стани і сторони особистості, які були знівельовані людиною й сьогодні потребують уваги та розвитку.

Завдяки метафорі й зоровим образам, обминаючи психологічні захисти клієнта, легко вибудувати «бесіду» з підсвідомим; обминаючи ретравматизацію, пропрацювати психотравматичну ситуацію; через звернення до уяви й асоціацій змодельовати та прийняти рішення; завдяки безпечному контексту психолог отримує доступ до цілісної картини й образів «Я» клієнта [5].

Очікуваний результат від роботи з МАК: розуміння своїх переживань; прийняття своїх цінностей, переконань; відреагування/допроживання ситуації; ресурсний стан; зцілення від минулого негативного досвіду; розвиток творчості.

Дельфінотерапія – ще один ефективний метод терапії, який ґрунтується на спілкуванні з дельфінами. Прихильники цього виду терапії вважають, що контакт із дельфінами допомагає стабілізувати психологічний та емоційний стан дитини, зняти психологічне напруження, дитина заспокоюється, швидше знаходить вихід зі складної ситуації [4, с. 26–27].

Маскотерапія є цікавим і глибоким видом арттерапії, який дає змогу перенести глибинні внутрішні переживання дитини на маску. Маска є посередником в ефективній комунікації особистості з власною тінню. Робота з маскою чи масками сприяє подоланню страхів, самопрезентації, формуванню вміння виражати свої емоції, гармонізувати власне «Я».

Традиційне японське мистецтво оригамі все частіше використовується як один із методів арттерапії. Заняття оригамі зменшують

рівень тривожності, розвивають дрібну моторику, сприяють налагодженню дружніх взаємин [6, с. 24–33].

Пісочна терапія – ще один ключ до внутрішнього світу дитини, один із засобів виразити переживання, досліджувати світ, збудувати стосунки.

Невеликий об'єм піску може змінити настрій дитини за лічені секунди. Поставити перед дошкільником невеликий піднос із піском і дати можливість малювати. А вже в старшому дошкільному віці можна використовувати пісок у поєднанні з водою для створення різноманітних фігур. Тут, як і в інших техніках арттерапії, дитина зображуватиме те, що нині займає її думки. Арттерапевт чи психолог можуть допомогти дитині м'яко коригувати свого «персонажа», зруйнувавши попередній і створивши новий, більш позитивний. Пісок також має властивість розвивати сенсорне сприйняття дитини, моторику рук і фантазію, дає змогу заспокоїтися, відпочити, знімає стрес після побаченого [11, с. 394–403].

Висновки. Дослідження сучасних наукових праць, що стосуються психотерапії дітей дошкільного віку й використання різноманітних засобів арттерапії, виявило широкий спектр застосування арттерапії. Зокрема, починаються досліджуватися діагностичні та корекційні методи використання арттерапії з дітьми, що зазнали травматичного досвіду. Це стосується й дітей дошкільного віку, яких евакуювали з гарячих точок. Такі діти зазнали глибоких психоемоційних стресів і потребують якісної кваліфікованої допомоги.

Саме різноманітність методів арттерапії дає змогу лагідно й ефективно проводити діагностику, реабілітацію та корекцію психологічних станів у дітей, які потрапили в складні умови. Описано, що ізотерапія сприяє творчому вираженню емоцій і почуттів, зменшує психоемоційне напруження, формує почуття безпеки. Необхідно зазначити й глибокий вплив метафоричних асоціативних карт і їх здатність

виявляти ті стани і сторони особистості, що були глибоко заховані підсвідомістю.

Отже, різноманіття методів і засобів арттерапії в роботі з дітьми дошкільного віку розширює можливості роботи психолога та збільшення його впливу на цілісність і стресостійкість дітей.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Сорока О.В. Арт-терапія в соціальній сфері : курс лекцій. Київ, 2008. 86 с.
2. Вознесенська О.Л., Невах Є.В. Арт-терапевтичний вплив на структури особистості в роботі з образом «Я». *Простір арт-терапії* : збірник наукових статей. 2013. Вип. 2(6). С. 4–15.
3. Енциклопедичний словник з арт-терапії / О.Л. Вознесенська, О.О. Деркач, О.М. Снар, Ю.Д. Гундertaйло. Київ, 2017. 312 с.
4. Животенко Л. Арт-терапія: популярні методи у роботі психолога. *Психолог дошкільця*. 2016. № 1. С. 26–27.
5. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії : навчально-методичний посібник. Київ, 2020. Ч. 1. 232 с.
6. Корольчук М.С., Крайнюк В.М. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах. Львів, 2017. 505 с.
7. Львов О.О., Жабко Н.В. Важливість профілактики та корекції посттравматичних стресових розладів. Арт-терапевтичний підхід. Психологічні та психотерапевтичні аспекти. *Простір арт-терапії* : збірник наукових праць. 2018. Спецвипуск. С. 21–41.
8. Андреевкова В.Л., Войцях Т.В., Ковальчук Л.Г. Правила безпеки та можливості отримання допомоги у період конфлікту в Україні : методичні рекомендації. Київ, 2014. 48 с.
9. Соціально-педагогічна та психологічна робота з дітьми у конфліктний та постконфліктний період / Н.П. Бочкор та ін. Київ, 2014. 84 с.
10. Бабій І.В. Теорія і практика арт-терапії : навчально-методичний комплекс. Умань, 2014. 75 с.
11. Хіля А. Арт-терапія як об'єкт наукового дослідження у працях зарубіжних та вітчизняних учених. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2016. № 5(59). С. 394–403.