

Університет менеджменту освіти
Національної академії педагогічних наук України

Всеукраїнська громадська організація
«Арт-терапевтична асоціація»

ПРОСТІР АРТ-ТЕРАПІЇ

Збірник наукових праць

Випуск 2 (32)

Свідоцтво про державну реєстрацію друкованого засобу
масової інформації КВ № 17048-5818ПР від 02.02.2010



Арт-терапевтична
АСОЦІАЦІЯ

Київ – 2022

УДК 159.9

ББК 84.5

*Рекомендовано до друку рішенням Вченої Ради ДВНЗ «УМО»
(Протокол № 12 від 21.12.2022 року)*

Редакційна колегія

П.В. Лушин, доктор психол. наук (гол. ред.)

М.Б. Перун, кандидат психол. наук (заст. гол. ред.)

*Т.М. Титаренко – дійсна членкиня (академік) НАПН України,
доктор психол. наук;*

*В.О. Татенко – член-кореспондент НАПН України,
доктор психол. наук; О.І. Бондарчук, О.В. Брюховецька, В.О.*

Васютинський, П.П. Горностаї – доктори психол. наук;

*Л.В. Мова – доктор пед. наук; О.І. Бондаревська, О.Л. Вознесенська,
О.М. Скнар, І.Р. Субашкевич, Т.В. Чаусова – кандидати психол. наук*

У статтях збірника розкрито сутність арттерапії як специфічного виду психотерапевтичного діяння, окреслено сучасний досвід розвитку арттерапевтичної практики в умовах війни в Україні та властивого арттерапії бачення людини та світу. Випуск підготовлено за результатами проведення Всеукраїнського щорічного науково-практичного семінару «Творча багатовимірність життєдайного простору арттерапії», який проходив у онлайн-форматі 6 жовтня 2022 р.

Для арттерапевтів, психологів, педагогів, психіатрів, мистецтвознавців, для всіх, хто цікавиться вітчизняним та світовим досвідом арттерапії.

© ДВНЗ «УМО» НАПН України, 2022

© Арт-терапевтична асоціація, 2022



Простір арттерапії: Творча багатовимірність життєдайного простору арттерапії в умовах війни

Статті збірника, традиційно, присвячені проблемам теоретичної та методологічної будови арттерапії (перша рубрика), опису практичного використання арттерапевтичних методик (друга рубрика).

Видання підготовано за матеріалами онлайн-семінару «Творча багатовимірність життєдайного простору арттерапії», який було організовано ВГО «Арт-терапевтична асоціація» у співпраці з Інститутом соціальної та політичної психології НАПН України та Львівським національним університетом імені Івана Франка (кафедра психології та кафедра соціальної педагогіки та соціальної роботи) в онлайн-форматі 6 жовтня 2022 р.

У статтях розкрита тема травми та викликів воєнного часу у площині надання фахової психотерапевтичної допомоги дітям, підліткам та молоді. Зокрема, виокремлені та проаналізовані основні завдання, які постають перед психологами під час війни. Обґрунтовано основні критерії доцільності використання арттерапевтичних методик. Зазначається, що арттерапію можна вважати найбільш безпечним, ресурсним методом відновлення та реабілітації осіб, які стикнулися з травматичним досвідом. Окрема увага присвячена тематиці медіа-арттерапії. Розкривається сутність медіаторчості як ефективної стратегії відновлення психічного здоров'я особистості та суспільства після колективної травми. Аналізується мемуторчність як різновид медіаторчості в умовах війни.

Автори публікацій діляться значним досвідом роботи з дітьми та підлітками в екстремальних умовах, зокрема, в онлайн та офлайн форматах. Особлива увага приділяється психокорекції емоційних станів у дітей дошкільного та молодшого шкільного віку за допомогою різних методологій арттерапії. Розглядаються основні аспекти роботи з піском, роль психолога в пісочній терапії, принципи інтерпретації пісочниці, аналізуються переваги пісочної терапії у роботі спеціалістів. Зазначається, що застосування пісочної психотерапії у поєднанні з різними видами арттерапії підвищує ефективність відновлення особистості дитини після травмівних подій. Представлені корекційні програми, що засновані



на використанні казкотерапії, ігротерапії, образотворчої терапії та роботі з ляльками-мотанками.

Голова редакційно-видавничого відділу
ВГО «Арт-терапевтична асоціація»,
кандидат психологічних наук,
М.Б. Перун



ТЕОРЕТИЧНИЙ ТА МЕТОДОЛОГІЧНИЙ ПРОСТОРИ ЗАСТОСУВАННЯ АРТТЕРАПІЇ

УДК 159.9

МЕМИ ЯК ЗАСІБ МЕДІА-АРТТЕРАПІЇ В ПОДОЛАННІ КОЛЕКТИВНОЇ ТРАВМИ ВІЙНИ

Вознесенська Олена,

*кандидатка психологічних наук, старша наукова співробітниця
Інституту соціальної та політичної психології НАПН України,
членкиня правління ГС «Національна психологічна асоціація»,
президентка ВГО «Арт-терапевтична асоціація» (Київ)*

MEMES AS A MEANS OF MEDIA ART THERAPY IN OVERCOMING THE COLLECTIVE TRAUMA OF WAR

Voznesenska Olena,

*PhD in Psychology, Senior Staff Researcher
of Institute of Social and Political Psychology NAES of Ukraine,
member of Board of Directors National Psychological Association,
president of the NGO «Art Therapeutic Association» (Kyiv)*

Опанування колективної травми зараз є проблемою українського суспільства. В інформаційному світі саме медіа-арттерапія може бути методом роботи з травмами війни, спричиненими чи підсиленими медіа. Медіа-арттерапія – це поєднання терапії, мистецтва та новітніх інформаційних технологій. Медіаторчість є ефективною стратегією відновлення психічного здоров'я особистості та суспільства після колективної травми. Арттерапевтичний аспект медіаторчості може бути покладений в основу формування нових копінг-стратегій. Мемотворчість є різновидом медіаторчості. Мем – одиниця культурної інформації. Мем є унікальним знаком, який дозволяє у вигляді простого зображення з коротким текстом донести до інших свою думку, свої складні почуття. Можна розглядати мемі як «слова» метамови. Мемі – нова форма «економії сприйняття». Застосування мемів дозволяє людині виразити та відреагувати складні почуття, які виникають в умовах війни. Це сприяє подоланню наслідків колективної травматизації в суспільстві, покращенню емоційного стану, підвищенню стресостійкості. Мемі можуть виконувати функцію вираження почуттів не лише для того, хто їх створює, але й для тих, хто їх сприймає та поширює. Мемотворчість можна застосовувати як медіа-арттерапію для великих спільнот, яка здійснюється через створення, сприймання та поширення зображень, відео, текстів.

Аналіз мемів, які поширювалися в українському інформаційному просторі впродовж перших трьох місяців повномасштабного вторгнення,



показав наступне. Меми виконували функції вираження почуттів, зниження невизначеності та прогнозування майбутнього, повернення контролю над власним життям через творчість, зміцнення впевненості в своїх силах та перемозі над злом. Почуття, якими «ділилися» українці за допомогою мемів – гнів, страх, огида. Контент-аналіз більш ніж 2700 мемів дозволив визначити найпоширеніші теми мемів в цей проміжок часу: емоційні стани, піднесення українців, приниження ворогів та важливих для ворогів символів, піднесення армії, соціальних інституцій, від яких залежить майбутнє України, українського народу, а також відмежування від ворогів та окремі події, які впливають на життя багатьох людей. Кольори, які обиралися для зображень ворогів – коричневий, чорний, червоний – виражали огиду, відразу, гнів; кольори для піднесення українців – блакитний, жовтий, зелений – сприяли підвищенню активності, стійкості та несли заспокійливі функції.

Ключові слова: мем, колективна травма, медіаторчість, емоції, медіа-арттерапія.

Overcoming of collective trauma is now a problem of Ukrainian society. In the information world, media art therapy by itself can be a method of working with the traumas of war, caused or reinforced by the media. Media art therapy is a combination of therapy, art and the latest information technologies. Media creativity is an effective strategy for restoring the mental health of individuals and society after collective trauma. The art therapy aspect of media creativity can be used as a basis for the forming of new coping strategies. Meme creation is a type of media creativity. A meme is a unit of cultural information. A meme is a unique sign that allows you to convey your opinion, your complex feelings to others in the form of a simple image with a short text. You can consider memes as «words» of metalanguage. Memes are a new form of «economy of perception». The use of memes allows a person to express and react to complex feelings that arise in war conditions. This contributes to overcoming the consequences of collective traumatization in society, improving the emotional state, and increasing stress resistance. Memes can perform the function of expressing feelings not only for those who create them, but also for those who perceive and spread them. Meme-making can be used as media art therapy for large communities, which is carried out through the creation, perception and distribution of images, videos, texts. An analysis of the memes that circulated in the Ukrainian information space during the first three months of the full-scale invasion showed the following. Memes performed the functions of expressing feelings, reducing uncertainty and predicting the future, regaining control over one's own life through creativity, strengthening confidence in one's powers and victory over evil. Feelings that Ukrainians «shared» with the help of memes – anger, fear, disgust. Content analysis of more than 2,700 memes made it possible to determine the most common meme topics during this period of time: emotional states, elevation



of Ukrainians, humiliation of enemies and symbols important to enemies, elevation of the army, social institutions on which the future of Ukraine and the Ukrainian people depend, as well as detachment from enemies and individual events that affect the lives of many people. The colors chosen for the images of enemies – brown, black, red – expressed abomination, disgust, anger; the colors for uplifting Ukrainians – blue, yellow, green – contributed to increasing activity, stability and carried calming functions.

Key words: mem, collective trauma, media creativity, emotions, media art therapy.

Проблема. Зараз кожен українець, де б він не знаходився, живе у стані війни, а отже українське суспільство зазнає колективної травми. Війна завжди зачіпає всіх людей: навіть на відстані, в евакуації завдяки інформаційним технологіям кожен є свідком і отримує «травму очевидця» та «травму того, хто вижив». Особливо страждає та частина суспільства, що безпосередньо опинилась на лінії бойових дій чи під обстрілами, а з масованими обстрілами України з боку росії – це стосується всіх, хто залишився в Україні. Це є фактором змін у сприйнятті навколишнього світу, емоційному стані та поведінці. І ці зміни можуть залишитися з українцями надовго, адже дестабілізована вся соціальна система, втрачені сенси, пошкоджено ідентичності, стерта межа між добром і злом. І завдяки генетичній передачі емоційного досвіду, відкладеним ефектам «постпам'яті», страждатиме багато наступних поколінь. В умовах розвитку інформаційного суспільства колективна травма підтримується та поглиблюється за допомогою різних форм репрезентації, поширюється через ЗМІ, внаслідок обговорення в інформаційному просторі соціальних мереж, промов публічних осіб. Відбувається вторинна травматизація.

Тому зараз гостро стоїть проблема опанування колективної травми, оплакування загиблих та визнання болю від втрати тих, хто відвернувся від нас у тяжкі часи. Відновлення колективного психічного здоров'я досягається через звільнення емоцій та горя. І викликом війни є пошук шляхів *легітимізації травмівних переживань*. Шляхом подолання наслідків колективної травми є створення арт-об'єктів, що пов'язані з травмуючими подіями – пам'ятників, фотоальбомів, літературних творів, виставок, музеїв, кінофільмів як свідчень пам'яті багатьох людей. Також відреагування цих переживань можливо через спільне переживання та спільну творчість. Згодом для остаточного подолання наслідків колективної травми важливо усвідомлення, побудова нових сенсів, прогрес, поява в суспільстві нових можливостей для змін і інновацій.



Ми вважаємо, що в інформаційному суспільстві саме медіа-арт-терапія може прокласти шлях до **опанування колективної травми**, спричиненої чи підсиленої медіа. **Медіа-арттерапія** – це поєднання терапії, мистецтва та новітніх інформаційних технологій [4].

Ефективною стратегією відновлення психічного здоров'я особистості та суспільства після колективної травми є можливість самовираження через **медіаторність**. Медіатори є потужними стимуляторами активності складних психічних процесів в групі та суспільстві взагалі і породжують співтворчість. Ідеться не лише про створення, а й про творче сприймання спільно створеного продукту.

Метою статті є психологічний аналіз мемів, створених в перші три місяці війни як засобу медіа-арттерапії в подоланні колективної травми війни.

Медіа-арттерапія – найновітніший різновид арттерапії – передбачає в якості засобів та простору для зцілення особистості за допомогою мистецтва сучасні системи комунікації. Розвиток медіа-арттерапії є можливим завдяки розвитку інформаційного типу культури, з характерними для неї відкритістю, множинністю, мультикультуралізмом, віртуальністю, невизначеністю, глобалізацією світу. Отже, **визначальною рисою медіа-арттерапії** є використання сучасних медіа в творчому процесі [4]. Як і будь-який інший вид арттерапії, медіа-арттерапія передбачає два способи використання мистецтва в терапії [9]:

1 – **рецептивний (пасивний)** – сприйняття творів медіа-арту, кіномистецтва, фото тощо, які можуть мати великий зцілювальний потенціал;

2 – **творчий (активний)** – творче самовираження, власна творчість людини з використанням медіа, створення медіа продуктів у взаємодії з арттерапевтом.

Під час розгляду медіаторності, яка є основою медіа-арттерапії, ми використовуємо **психологічне визначення творчості** і розглядаємо її як діяльність, головним критерієм якої є суб'єктивна новизна, неповторність, спонтанність саме процесу творчості, безвідносно суспільної значимості продуктів творчості. Відомо, що творчість є ефективним засобом **розвитку та самовираження** дітей і дорослих. Досвід творчості в дитинстві взагалі, і медіаторності, зокрема, формує творче ставлення людини до життя, закладає активну життєву позицію. Сьогодні майже кожна людина в Україні має смартфон, і медіаторність стає **масовим феноменом**. Суспільство поступово виходить на вищий рівень медіакультури – творчий, переходить від споживання медіапродуктів на рівень створення медіаконтенту. І арттерапевтичний аспект медіаторності



є дуже важливим, і може бути покладений в основу формування нових копінг-стратегій. Через спонтанну творчість досягається зцілення завдяки механізмам творчого самовираження, а, отже, медіаторчість може розглядатися як один з засобів подолання наслідків психотравматизації.

Ми намагаємося визначити роль інтернет-«мемів» у подоланні наслідків воєнної травматизації. Мемотворчість є різновидом медіаторчості. Розглянемо детальніше поняття «мем» для подальшого розуміння процесу мемотворчості та впливу мемів на емоційні стани, поведінку людей.

Мем (англ. *meme* від гр. *μῦθος* – спогад) – це ідея, поведінка, стиль, що поширюється від однієї людини до іншої; одиниця культурної інформації, за Ю.В. Щуріною [22]. Психолог Сьюзен Блекмор визначає меми як форму інформації [1]. За Н.О. Зінов'євою, мем є есенцією культурного досвіду, що виражена в короткій формі [10]. Феномен мемів поширився з нульових років ХХІ століття і спочатку мав розважальну функцію, яка в подальшому набула форм відволікання уваги, надання готових шаблонів для сприймання нової інформації (мем почав виступати провідником в інформаційній сфері).

Термін «мем» ввів британський біолог Р. Докінз для позначення одиниць передачі культурної спадщини, здатних до самовідтворення, копіювання та передачі інформації, по аналогії із геном – одиницею біологічної спадщини [8]. Теорія мемів відкрила нове розуміння того, як формується людська свідомість, і дала пояснення механізмам культурної еволюції. Їхня єдина мета – бути копіюваними і перенесеними в наступне покоління. В кожній культурі існує якась складова, яка копіюється за допомогою наслідування. Вона є рушійною силою культурної еволюції. Мемом може бути фраза, зображення, норма поведінки, заклинання, релігія, мелодія, мода та ін. Мем може відтворювати певну діяльність, просту ідею або концепцію чи бути відомою фразою певної людини. Головний критерій, який відрізняє мем від просто інформації, – його здатність до копіювання та розмноження. Мем є складним і багатовимірним феноменом, і неможливо чітко визначити мінімально можливий обсяг інформації, який відтворюється в мемі – це і образ, і сенс, і почуття, окремо або всі разом. Мем містить набагато більше інформації, ніж просто гумор, і, таким чином, в подальшому впливатиме на формування майбутнього і відповідної культури.

С. Блекмор розробляє науковий підхід – меметику – концепцію і теорію мемів, вона вивчає причини виникнення мемів та механізми їх поширення, ступінь сприймання мемів та здібності до мемотворчості,



але ця наука ще не стала загальноновизнаною. Дослідниця запозичує із генетики поняття розмноження, поширення, відбір, мутація, рекомбінація. Меметика – це підхід до вивчення еволюційних моделей передачі інформації. Як одиниці культури чи інформації меми є відтворювальними одиницями культурної еволюції. Меметика визначає зміст свідомості як сукупність мемів, а еволюцію культури – як еволюцію мемів і мемокомплексів (груп взаємопов'язаних мемів, поєднаних задля спільного «захоплення розумів» та задля посилення у боротьбі ідей), еволюцію, яка містить і поняття «смерті мемів» як одиниць культурної інформації [1]. І меми – це інформаційні патерни, які «інфікують» свідомість людей, впливаючи на їх поведінку, формуючи в решті решт громадську думку. Річард Броуді [2] досліджує меми з точки зору теорії розуму і розглядає їх як цеглинки у складі культури, які подібно генам утворюють значні культурні структури – держави, мови, релігії тощо. Гойл Лі [23] визначає роль мемів у розвитку мозку, на основі мемів пропонує профілактику психічних розладів для дітей з групи ризику та досліджує культуру реплікації мемів та обмін мемами між людиною та культурою.

Інтернет став новим нескінченим простором поширення мемів. І якщо донедавна вчені ставилися до мемів зневажливо, то вже сьогодні є зрозумілим, що саме меми віддзеркалюють усі світові процеси краще за найавторитетніші ЗМІ та сучасну культуру і точно визначають, яким є людство та світ. Саме розвиток феномену інтернет-мемів привів до наукового пошуку в цій царині і досліджень популярності інтернет-мемів в загальному публічному дискурсі та впливу на свідомість людей за допомогою механізму психологічного зараження. Серед науковців, які досліджують феномен мемів та їхнього функціонування, крім Р. Докінза і його послідовників – С. Блекмор, Р. Броуді, А. Менегетті, Д. Рашкоффа – українські вчені О.І. Дзюбіна [7], К.Д. Соседко [19], Т.А. Пода [15], С. І. Даниленко, А.В. Скалозуб вивчають меми як чинники формування громадської думки [6]; О.В. Комар – в аспекті емерджентного підходу [12]; К.В. Соколова – як засіб комунікації в інтернет-середовищі [17], Циховська Е. Д. – як інформаційні віруси [20].

Інтернет-мем завжди є продуктом спільної інтелектуальної творчості інтернет-користувачів: тому, що розміщене в інтернеті авторське зображення стає мемом лише за умови його вірусного поширення. Інтернет-мем є поширеним засобом комунікації: головне значення має популярність та «комунікативна експансія» (за висловом Т.А. Поди, [15]). Як влучно визначив К.Д.Соседко, з поширенням таких каналів комунікації та джерел інформації як соціальні мережі Instagram, Facebook, Telegram, повідомлення перетворилися на зображення – меми, смайли-



ки, гіфки. «Постійний розвиток нових медіа, основною функцією яких є інтерактивність, змінює культуру комунікації» [19, с. 17].

В постмодерністському суспільстві в умовах розвитку *кліпового мислення* та сприйняття (сприйняття світу як миготіння розрізнених емоційно насичених образів), примітивізації запитів масової аудиторії, запереченні системності та структурної впорядкованості соціуму, спрощення розумових конструкцій у презентації соціокультурних явищ, ситуацій, процесів, реалізації «горизонтальної комунікації» та принципу «вірусності» в поширенні інформації замість звичних ЗМІ мем стає не просто одиницею інформації чи культури. Мем стає унікальним знаком, який дозволяє у вигляді простого зображення з коротким текстом донести свою думку, свої складні почуття до адресата, це – нова форма «економії сприйняття». Можна розглядати мему як «слова» метамови. І в мемах реалізовані такі принципи поширення інформації як масовість, стереотипність, тиражування культурних артефактів. Будучи створені на основі вже існуючого, мему визначають умови для самостійного творення змісту, для нового прочитання, що є характерним для культури постмодерну [3].

Зрозуміло, що як частина інтернет-культури та ознака культури соціальних мереж інтернет-мему транслюють світогляд авторів та відбиток їхніх особистих переживань іншим користувачам, відображають події дійсності. Саме це дозволяє розпізнавати та виокремлювати близьких по духу людей, які розділяють схожі міркування, твердження, сміються над схожими речами. Мему, за думкою С. Блекмор [1], мають функцію ідеї, а, як відомо, ідеї керують світом. За дослідженнями К.Д. Соседко [19], інтернет-мему подобаються чи інколи подобаються близько 94 % користувачів соціальних мереж через емоції під час перегляду та осмислення мему. І саме зображення відіграє важливе значення. Таким чином, мему виявляють глибинні способи мислення та впливають на поведінку та вибір людей. В умовах інформаційного суспільства та ускладнення соціальних процесів мему стали інструментом «економії мислення», стиснення та спрощення інформації, стереотипом як спрощеною схематизованою моделлю реальності, способом відображення навколишнього світу, його оцінки та орієнтації в ньому, як показав ще У. Ліппман [21].

Серед ознак Інтернет-мемів – невідповідність, надмірність, навмисне спотворення, абсурдна модель мовної картини, установка на мовну гру при виборі лінгвістичних засобів, відображення соціокультурної спільності комунікантів [13, с. 17]. Але найважливіше, що визначає мем – це відтворюваність, єдність компонентів, їхня неподільність і цілісність.



Ю.В. Щуріна поділяє інтернет-меми, що функціонують в сучасному інформаційному просторі на: текстові; меми-зображення (які можуть бути фотожабами, образами, персонажами); відеомеми (чи медіадеми – відеосюжети, «гіфки» – анімовані картинки, коротке відео, яке відображає будь-яку емоцію); креолізовані меми, що складаються з текстової та візуальної частини [22]. Рашкофф Д. виділив зображення, які найчастіше стають мемами [16, с. 136]: незвичайні емоції та специфічний вираз обличчя зображеної особи, що виражає ставлення автора до ситуації; незвичайні обставини – дивну за формою і загадкову за змістом подію; знайомі ситуації / герої з відомого фільму чи іншого продукту масової культури, історичні картини. О.І. Чернікова типологізує меми таким чином: вербальні; невербальні; комплексні [21]. З лінгвістичної позиції, меми поділяють на: меми-слова («Facepalm»); меми-словосполучення («зелені чоловічки»); фразові (коли мем становить цілу фразу, речення («Ми з України»)) [7]. За дослідженнями Соседка К.Д. [19], найчастіше для мемів використовують такі формати: відео (32,2 %) та зображення (відомі актори, персонажі) (32,2 %); опрацьовані у графічному редакторі фотографії (фотожаба) (24 %) та гіф (анімовані картинки) (11,6 %).

Меми відображають тенденцію до карнавалізації спілкування, до мовної гри, властивої для інтернет-опосередкованого спілкування (*Дзюбина, 2013*), що також є ознакою культури постмодерну [3]. Емоційна забарвленість, візуалізація контенту, легкість у запам'ятовуванні мемів є чинником бажання їх тиражувати: якщо зображення не викликає почуттів, в людини не виникає потреби його поширити. Крім того, меми є індикатором «свій / чужий» (згадаємо Азірівські «бімба», «кровосісі» або «паляниця», «залізниця» тощо – незрозумілі меми для іншомовного суспільства). Меми є лаконічними висловлюваннями, що спрямовують до загальнозрозумілих ідей з усіма нюансами та інтерпретаціями. Їх спрощена і тому ефективна у процесі комунікації форма несе великий обсяг значимої та зрозумілої всім учасникам інформації. Саме тому мемотворчість може стати засобом подолання наслідків колективної травматизації.

В умовах війни, в умовах перенавантаження негативними новинами, важкими почуттями, що зараз переживає кожен в нашій країні, застосування мемів набуває нових функцій. Інтернет-меми становлять інтерес як засоби впливу на свідомість людей і з точки зору їх сприймання, і з точки зору їх створення, тобто мемотворчості. Меми проникають у свідомість людей та знімають певні бар'єри [15], дозволяють відреагувати затиснуті почуття, побудувати нові сенси. Вони застосовуються для швидкої реакції на нескінченний потік подій, у вирі якого можна загубитися, структурують їх, ранжу-



ють, створюючи нову картину реальності. Водночас мемі підходять для передачі повідомлень тим способом, яким людина під час травмування і зниження когнітивних функцій може сприймати інформацію. Інтернет-мемі легко сприймаються мозаїчно сформованою свідомістю, тому що вони самі є частиною цієї мозаїки. Інтернет-мемі допомагають вижити в океані інформації, привертають увагу до окремих подій, виокремлюючи їх з нескінченного потоку [там само].

Ми вивчали мемі, що створювалися та поширювалися в українському інформаційному просторі впродовж трьох місяців – з початку повномасштабного вторгнення 24 лютого до кінця травня 2022 року. Загалом було проаналізовано більше 2700 мемів. Згідно класифікації мемів ми окремо розглядали текстові, відеомемі та креолізовані мемі.

Нами було визначено терапевтичні *функції «воєнних мемів»*:

- відреагування важких почуттів, подолання страхів;
- надання впевненості у власних силах;
- зниження невизначеності та прогнозування майбутнього;
- повернення контролю над власним життям через творчість.

Аналіз дозволив визначити *почуття*, які мемі допомагали відреагувати на початку повномасштабної війни:

- гнів;
- відраза;
- страх.

Засобами для створення воєнних мемів в українському інформаційному просторі (під засобами тут мається на увазі первинне зображення, на основі якого створюється мем):

- зображення тварин;
- зображення персонажів старих радянських фільмів та мультфільмів;
- зображення персонажів закордонних фільмів та мультфільмів масової культури;
- зображення сучасних медіагероїв та історичних особистостей (політиків, акторів, спортсменів, філософів, письменників тощо);
- зображення міфологічних героїв.

Згідно класифікації мемів ми окремо розглядали текстові, відеомемі і креолізовані мемі. В цій публікації ми поділимося результатами контент-аналізу креолізованих мемів, які містили картинку та текст, загалом – 2207 мемів.

Критеріями аналізу були:

- емоції, які викликають мемі;



- теми, які були охоплені мемами;
- візуальні особливості мемів.

В найбільш загальному вигляді меми під час перших трьох місяців російсько-української війни за **темами** можна поділити на:

- емоційні стани українців (гнів, страх, гордість, патріотизм тощо);
- приниження ворогів та важливих для ворогів символів;
- піднесення армії, соціальних інституцій, від яких залежить майбутнє України;
- відмежування від ворогів (наприклад, за допомогою мови);
- окремі знакові події, які впливають на життя багатьох, чи на хід бойових дій (арешт Медведчука, Чорнобаївка 18:0 тощо).

В таблиці 1 представлено кількісні дані означених тематичних категорій.

I. Найбільша категорія – меми, присвячені **приниженню ворогів**, яка складає 34 % від загальної кількості креолізованих мемів (див. Табл. 1). Будь-яка війна передбачає втрату людяності. Адже не можна знищити ворога, коли бачиш в ньому людину. Російська пропаганда багато років працювала на знелюднення українців, уявляючи їх як «нацистів», «фашистів» тощо. Нам здалося цікавим, що мемоворчість українців після повномасштабного вторгнення була скоріше спрямована на глузування над ворогом та його зневагу, і метою мемів найчастіше стає викликання зневаги, ніж побажання смерті. Ворог є огидним, викликає відразу, бажання віддалитися, не контактувати, а не бажання його вбити. Ця категорія мемів представлена такими підкатегоріями (в дужках вказано %, якій складає підкатегорія від загальної кількості мемів категорії):

- приниження президента росії (18 %; побажання смерті, довгий стіл путіна, зневага, порівняння з Гітлером: навіть в написаному нами реченні відчувається ця зневага через написання назви країни-ворога та прізвища її президента з маленької літери; див. *кольор. вкладку 1, рис. 1*);
- приниження армії ворогів (17 %; слабкість армії, згоріла техніка, людські втрати, окомилування, тупість, боягузливість);
- приниження економіки ворога (14 %; санкції – дефіцит цукру, закриття Макдональдсу, відсутність технологій, бідність росіян; див. *кольор. вкладку 1, рис. 2*);
- приниження значимих для ворога символів (14 %; Z, герб, карта, кордони, кремль, прапор, радянські символи; див. *кольор. вкладку 1, рис. 3*);
- приниження розумності (7 %);
- побажання смерті (6 %);
- мародерство (5 %);
- медіа в росії (2 %);



- порівняння з орками (1 %);
- зневага (1 %).

Серед кольорів, які переважають в мемах категорії «Прийняття ворогів», найбільш часто зустрічається коричневий, хакі, що і дозволяє нам припустити, що найбільш часто ворог викликає в українців саме відчуття огиди. З коричневим кольором пов'язується гибель та розпад, а також асоціальність, коричневий є хроматичним архетипом тоталітаризму та фашизму, відхід від інтелектуальних до тілесних потреб, адже коричневий – це колір фекалій [17]. Цікаво, що в підкатегорії «Згоріла техніка» багато картинок містить жовтогарячий (помаранчевий) колір, що ми пов'язуємо з радістю, яку з цього приводу відчують як творці мемів, так й ті, хто їх поширює. Коричневий також присутній в підкатегоріях «Мародерство», «Медіа в росії» (також використовується чорний і червоний, які ми розглянемо більш детально нижче), «Порівняння з орками» (сірий і чорний) і «Зневага». «Прийняття президента росії» найчастіше пов'язується з чорним та сірим, а «Побажання смерті» президенту країни-агресора асоціюється в українців також з червоним та зеленим, що є дуже цікавим, як ми побачимо нижче, розглядаючи значення цих кольорів з т. з. кольоротерапії.

Таблиця 1.

**Результати контент-аналізу креолізованих мемів,
що поширювалися в українському інформаційному просторі
впродовж трьох місяців – з початку повномасштабного
вторгнення 24 лютого до кінця травня 2022 року**

№№	Тема	Підтема	Кількість	Сума	%
1.	Відмежування від ворогів	за допомогою мови	21	67	3
		інші			
2.	Емоційні стани	гнів	49	145	7
		байдужість до небезпеки	33		
		«заспокійливі»	19		
		страх	18		
		«тримаємося»	15		
		огиди	15		
		сум	4		
		«гойдалки»	6		
		полегшення	2		
		інші	33		



3.	Події	Чорнобаївка	152	359	16
		Арешт зрадників та колаборантів	46		
		Крейсер Москва	31		
		«Откуда на Білорусь...»	26		
		Проблеми з бензином	17		
		Приїзд Анджеліни Джолі	14		
		Смерть Володимира Жириновського	14		
		Марка	11		
		Приїзд прем'єр-міністра Великої Британії Бориса Джонсона	10		
		Приїзд голови Європейської ради Шарля Мішеля	10		
		Керченській міст	3		
		інші	25		
		4.	Піднесення українців		
Жінки	94				
Тракторні війська	84				
Армія	79				
Українські політики (Зеленський 11, Ким 10)	27				
Волонтери	24				
«Кохання – це...»	12				
Степан Бандера	7				
Інші	75				
5.	Приниження ворогів			759	34
	Приниження армії ворогів	Слабкість армії	41	125	
		Згоріла техніка	21		
		Людські втрати	18		
		Окозамилування	14		
		Тупість	12		
		Боягузливість	8		
		інші	3		



5.	Приниження президента росії	Побажання смерті	45	135	
		Довгий стіл путіна	21		
		Зневага	20		
		Порівняння з Гітлером	19		
		Інші	30		
	Приниження економіки ворога	Санкції (сахар 19, Макдональдс 11, техно-логії 8)	76	103	
		Бідність росіян	19		
		Інші	8		
	Приниження значимих для ворога символів	Z	28	100	
		Герб	15		
		Карта, кордони	14		
		Кремль	14		
		Прапор	12		
		Радянські символи	7		
		Інші	10		
	Приниження розумності	Захід в Чорнобиль 7 Психіатрія 6		53	
	Побажання смерті			46	
	Мародерство			40	
	Медіа в росії			18	
Порівняння з орками			11		
Зневага			11		
інші			84		
6.	Тварини	Птахи	86	208	9
		Котики	63		
		Собаки	17		
		Зайці	4		
		інші	38		
7.	Інші			146	7

II. Наступній категорії, яка займає друге місце за кількістю створених мемів (23 % від загальної кількості, що аналізувалася), ми дали назву «Піднесення українців» (див. Табл. 1). Ця категорія



складається з підкатегорій (в дужках вказано %, якій складає підкатегорія від загальної кількості мемів цієї категорії):

- народна війна (23 %); див. кольор. вкладку 1, рис. 4);
- жінки (18 %; див. кольор. вкладку 2, рис. 1);
- піднесення армії (16 %; див. кольор. вкладку 2, рис. 2);
- тракторні війська (15 %; див. кольор. вкладку 2, рис. 3);
- українські політики та діячі (7 %);
- волонтери (5 %);
- «кохання – це...» (2 %);
- інші.

Підкатегорія «**Народна війна**» містить меми, присвячені силам ТрО ЗСУ, які створювалися напередодні війни зі звичайних цивільних людей, та всім цивільним людям, хто, як міг, допомагав дати відсіч ворогу в різний спосіб в перші місяці війни – робив коктейлі Молотова (Бандерівські смузи), збирав пляшки для цього, годував бійців ТрО і ЗСУ тощо. Напевно, до цієї групи мемів можна було віднести і підкатегорію, яка отримала умовну назву «**Тракторні війська**» і містила меми, створені на тему кількох випадків забирання ворожої техніки селянами за допомогою трактора, але через їхню велику кількість було вирішено виділити це в окрему підкатегорію. Також до підкатегорії «Народна війна» може увійти і підкатегорія «**Волонтери**», яка містить меми, присвячені величезному внеску волонтерів в забезпечення армії та ТрО. Картинки усіх трьох підкатегорій містили кольори українського прапору – жовтий та блакитний, а також зелений колір – який майже не зустрічається в мемах інших категорій. Зелений, за думкою М.В. Серова, є відображенням свідомості [17].

Саме під час аналізу цих підкатегорій нам вважається важливим зупинитися на символіці кольорів та їх використанні в кольоротерапії (лікуванні кольором). Адже кольори, які найчастіше зустрічаються в цих мемах – це кольори українського прапору.

Почнемо з **жовтого кольору**. Жовтий колір зазвичай пов'язується з сонцем, божественним осянням, золотом. В різних культурах та релігіях – жовтий асоціюється з ореолом Аполлона, аурую Будди, німбом Христа. Індуїзм вбачає у цьому кольорі безсмертно-життєву істину. Він пов'язується також із променисто-інтуїтивною цілеспрямованістю або з інтелектуальним оптимізмом [там само]. Кандинський вбачає у цьому кольорі прагнення людині переступити межі відокремленості кожного з нас (і це в контексті використання жовтого кольору в категорії «Народна війна» саме про об'єднання українців в боротьбі зі спільним ворогом). Жовтий стимулює діяльність мозку і викликає



у людини інтелектуальний інтерес до об'єктивного світу [5]. До речі, яскраво-жовтий колір часто відкидається алкоголіками (може тому, наш прапор викликає такі негативні почуття в росіян?). У кольороаналітичній психології перевага жовтого означає прагнення незалежності і розширення горизонту сприйняття. Значення жовтого кольору зазвичай включають і жвавість почуттів, і саморозкриття інтелекту, і радісну бадьорість при збудженні.

З **блакитним кольором** пов'язується ясність осмислення дійсності, здатність до духовності та розуміння сновидінь. Колір Бога-Сина у Святій Трійці. Другий (після білого) логічний колір в іудаїзмі та знак етичного прилучення до світу в Кабалі. Також блакитний трактується як колір миролюбності. Звісно, блакитний асоціюється з ясным небом та прозорістю води. Під час кольоротерапії він застосовується для зменшення рівня тривожності: він заспокоює і розслаблює, але й може викликати смуток тощо. Під дією блакитного кольору в людини знижується м'язова напруга і кров'яний тиск, дихання сповільнюється, стає менш глибоким, збільшується тривалість видихання, трохи знижується частота і сила пульсу. Також блакитний колір має безпечний характер, для нервових хворих є заспокійливим. Може використовуватися з метою запобігання блювання. У психіатрії зазвичай рекомендується для послаблення нервових нападів при маніакальних станах. Або для розсіювання нав'язливих ідей у хворого. Разом з тим, зловживання блакитним кольором може призвести до певної втоми та навіть до пригніченості пацієнта.

Разом з блакитним розглянемо і трактування **синього кольору** в кольоротерапії, хоча їх дія дещо схожа, і більшість творців та поширювачів мемів не розрізняють такі нюанси. Сприйняття синього кольору зазвичай викликає асоціації із Всесвітом та думкою, з вірністю та божественною мудрістю. Синій традиційно вважається жіночим принципом. У канонах християнства синій – колір Цариці небесної Діви Марії. У порівнянні з блакитними, сині кольори можуть гальмувати дію на людину або породжувати своєрідне занепокоєння. І навіть сумний настрій, втому чи слабку пригніченість, але синій також знижує м'язову напругу. У кольоропсихології синій характеризує потребу у мирному та розслабленому спокої. Служить для відновлення сил при глибоких переживаннях. Синій висловлює прагнення до безпеки або забуття, до гармонії та пасивної чутливості, до приємного зв'язку та задоволення. Також синій розглядається як колір душевного спокою, пов'язаний із самоаналізом та самопоглибленням, низьким



рівнем тривожності. Нерідко сині тони застосовуються при безсонні та для розсіювання нав'язливих ідей. Як болезаспокійливий засіб при невралгіях діє сильніше за блакитний (за даними [5, 17]).

Як бачимо з наведеного аналізу застосування різних кольорів в кольоротерапії, кольори нашого прапора не випадково використовувалися під час створення мемів в перші 3 місяця війни. Вони сприяли заспокоєнню людей, зниженню тривожності, відновленню сил, покращанню сну і, водночас, об'єднанню з іншими, «тверезому» розуму та усвідомленню.

А що ж з зеленим? **Зелений колір** можна отримати шляхом змішення жовтого та блакитного (синього). Розберемося зі значеннями зеленого кольору. Зелений – колір природи, життя – оточує людину. В християнстві зелений пов'язується з Воскресінням Христа і є кольором весняного оновлення природи. Зрозуміло, що зелений колір сприятливо діє на людину, і асоціюється з юністю, з життєвою можливістю, з народженням та надією. За даними Н.В. Серова в зеленому енергетичному центрі (чакрі, згідно східних вчень) знаходиться «здобуття влади над своїм «Я», відчуття внутрішньої сили та контроль над мовою та почуттями» [17, с. 22]. Зелений асоціюється з рівновагою чоловічої та жіночої енергії (жовтого та блакитного), а також подоланням перешкод та труднощів. А в Кабалі зелений колір уособлює перемогу. При дії на нервову систему людини нормалізує кров'яний та внутрішньоочний тиск, збільшує гостроту зору, звужує величину сліпої плями сітківки, приводить до нормалізації дихання та пульсу, збільшує тривалість видихання, зменшує м'язові реакції. Крім того, зелений створює несильне, але міцне піднесення розумової працездатності і сприяє концентрації уваги, піднімає життєвий тонус і створює реальне відчуття відпочинку при нервовій дратівливості, істерії чи безсонні. Н.В. Серов вважає, що зелене скло окулярів має врівноважуючий і заспокійливий характер. Саме тому кольоротерапевти рекомендують лікування зеленим кольором при нервових зривах та псевтомах.

І це саме те, що було потрібно споживачам та поширювачам мемів в перші три місяці повномасштабного вторгнення – заспокоєння, концентрація уваги, відновлення. Крім того, зелений як тихий та заспокійливий колір запобігає блюванню, має болезаспокійливу дію. Зелений – це про життя та відновлення. Тому не випадково він зустрічається саме в мемах підкатегорії «Народна війна» категорії «Піднесення українців», адже війна у нас – народна, всі включені в неї, навіть знаходячись в евакуації на великій відстані. І тому всі українці реагували на мему, в яких застосовуються жовтий, блакитний та зелений кольори.



Повернемося до інших підкатегорій категорії мемів «Піднесення українців». Окремо було виділено підкатегорію «**Жінки**», яка містила зображення жінок, меми цієї підкатегорії складають майже 1/5 (18 %) всіх мемів категорії «Піднесення...». Хочеться наголосити, що серед них було дуже багато зображень розлючених жінок, виконаних в чорно-червоних тонах. Також у цій підкатегорії використовувалося багато блакитного і синього кольорів і був майже відсутній жовтий. Як ми вже наголошували, синій (блакитний) – це колір жіночого початку, асоціюється з водою, яка є жіночою стихією. А ось поєднання чорного і червоного маємо розглянути окремо, адже це ще й кольори прапора УПА, який є українсько-революційним прапором і символізує несприйняття того, що зараз відбувається, боротьбу, опір, рух вперед.

Чорний колір – це колір ночі, колір загальносвітowego несвідомого жінки, часто він асоціюється з порожнечою та горем, з ірраціональністю. Чорний – колір небезпечної, інfernальної стихії. В буддизмі чорним характеризується темрява прихованого (стисненого) буття, а в християнстві чорним наділяється Диявол та Пекло, а в іудаїзмі – чорним позначається День Страшного суду. В аналітичній психології кольору ми зустрічаємо чорний для позначення огиди до того, що відбувається. В чорному присутня і опозиційність, і навіть негативізм, імпульсивно-руйнівна поведінка, прагнення до агресії, конфліктність та протест. Чорний – це абсолютне поглинання всіх кольорів, в т. ч. і «світла» з його умовностями, мораллю та правопорядком (за даними [17]). Чорний одяг носять зазвичай агресивно налаштовані затяті, протестуючі анархісти, тому він сприяє зміцненню сили духу. В хроматичній моделі інтелекту чорний безпосередньо пов'язаний з червоним.

Але **червоний колір** у християнстві присвячений Святому Духу, асоціюється зі Страстями Господніми, з кров'ю Ісуса Христа, пролітою для спасіння людства. Тантризм же пов'язує енергетичний центр червоного кольору з посиленням життєвої енергії та підвищенням імунітету чи витривалості. А Кабала наділяє червоного бога сонця суворістю та непохитністю. Зазвичай червоний колір асоціюється з чоловічим активним принципом, кров'ю, вогнем. Звідси виникають асоціації і з любов'ю, із сексуальним збудженням, пристрасстю тощо. Червоний колір може викликати хвилювання, занепокоєння, він підсилює нервову напругу, підвищує рівень тривожності, дихання частішає і поглиблюється, активізується м'язова система, пульс частішає і посилюється, збільшується артеріальний тиск крові та внутрішньочинний тиск, швидкість рухів (за даними [17]). Таким чином, червоний



колір допомагає долати життєві перешкоди і покращує динамічність життя. Він діє як стимул до активної діяльності, рішучості, заповзятливості. У хроматизмі червоний колір сублімує архетип тотемізму [там само]. У червоному кольорі міститься прояв чоловічого несвідомого за нормальних і жіночого – за екстремальних умов життя. А в перші місяці війни, саме в екстремальних умовах, жінкам так потрібні були якості, пов'язані з активною чоловічою позицією. Крім того, червоний ще пов'язується з гнівом і кров'ю. В кольоротерапії збуджуючий червоний застосовують для лікування депресій, пригніченості та меланхолії (за даними [там само]).

Отже, меми із зображеннями жінок, виконані в червоно-чорних кольорах, показують всю лють українських жінок, які мали проявляти активність – збирати чоловіків на війну, «подавати патрони», евакуювати дітей. Їх світ був зруйнований війною, і це викликало таку лють, що для її вираження та опанування знадобилася велика кількість мемів. Розлючена українська жінка – руйнівна стихія, яка не залишає нічого живого на своєму шляху. Жінкам у нашій країні в перші місяці війни знадобилася вся їхня витривалість, бійцівська рішучість, яку вони черпали в колективному несвідомому і досвіді попередніх поколінь.

Окремо виділені підкатегорії мемів, пов'язані з **українськими політиками та діячами** (7 %). Як «заспокійливий засіб» і як засіб підбадьорення українці в мемах застосовували зображення Президента Володимира Зеленського (11), голови Миколаївської ОДА Віталія Кіма (10), Степана Бандери, Тараса Шевченка.

І лише 2 % займає підкатегорія, умовно названа нами «**Кохання – це...**», зображення якої містять чоловіка та жінку, зв'язаних не лише коханням, а й спільними цінностями, які разом переживають страшні події війни, поділяють важкі почуття і радості.

Варто ще додати, що почуття, які викликають описані підкатегорії – це гордість, пошана, вони зміцнюють впевненість українців в своїх силах, надихають на боротьбу до перемоги. Вони спрямовані на вираження почуття спільності та єднання перед обличчям ворога, посилення віри в армію,

III. Наступна категорія мемів, поширена в перші 3 місяця війни (див. Табл. 1), яку ми розглянемо, тематично заснована на різних **подіях** воєнного часу (в дужках вказано %, якій складає підкатегорія від загальної кількості мемів категорії «Події»):

- Чорнобаївка (42 %; див. *кольор. вкладку 2, рис. 4*);
- арешт зрадників та колаборантів (13 %);
- крейсер «Москва», який затонув (9 %);



- «Откуда на Білорусь...» (7 %);
- проблеми з бензином (5 %; див. *кольор. вкладку 3, рис. 1*);
- приїзд Анжеліни Джолі до Львова (4 %);
- смерть Володимира Жириновського (4 %);
- випуск «Укрпоштою» марки з крейсером «Москва» (3 %);
- приїзд прем'єр-міністра Великої Британії Бориса Джонсона (3 %);
- приїзд голови Європейської ради Шарля Мішеля (3 %);
- інші.

Як бачимо з переліку, події, які потребували вираження почуттів українців за допомогою мемів, пов'язані здебільшого з відомими політичними та громадськими діячами, чії вчинки впливають на перебіг російсько-української війни і, таким чином, зачіпають всіх українців – Анжеліна Джолі, Борис Джонсон, Шарль Мішель, Олександр Лукашенко, Володимир Жириновський. Також серед подій виділяються значимі перемоги української армії на фронті – «багатосерійний» розгром російської армії біля села Чернобаївка на Херсонщині (можливо, велика кількість мемів на цю подію пов'язана саме з «серійністю» події), затоплення крейсера «Москва», арешт Нестора Шуфрича та Віктора Медведчука тощо. **Випуск «Укрпоштою» марки з крейсером «Москва»** можна було б віднести до підкатегорії «Крейсер «Москва», який затонув», але ми вирішили виділити окрему підкатегорію, адже зображення часто були пов'язані саме з маркою, а не з затопленням крейсера Москва. Отже, випуск марки став не меншою подією ніж та, що привела до нього.

Серед підкатегорій категорії «Події» лише в деяких є певні кольорові закономірності зображень. Наприклад, мемі з підкатегорії **«Смерть Володимира Жириновського»** (4 %) часто використовують зображення, виконані в червоних, чорних тонах та охрових відтінках. Червоний та чорний ми вже обговорювали. Охра в цьому випадку нами розглядається як різновид коричневого. Отже, ім'я скандального російського політика викликає в українському сегменті інформаційного простору не лише лють, а ще й огиду. Підкатегорія «Арешт зрадників та колаборантів» так само пов'язується нами з вираженням почуттів огиди, відрази, адже там переважають кольори хаки, коричневий, чорний, сірий.

Звернемося до трактування *сірого* з т. з. кольоротерапії. У французькій традиції сірий колір виражає смуток, покаяння або каяття. В християнських канонах за сірим кольором з античних часів зберіглося значення тілесної смерті, крім цього, у ранньому християнстві цей колір співвідноситься з жебраками та убогими. Проте ісламом сірий колір сприймається



як колір злодіянь чи нещастя. Сірий створює внутрішню стабільність (за даними [17]). В кольоровому тесті Люшера перевага сірого за 8-колірною шкалою означає замкнутість, скритність або стриманість. Нерідко сірий колір пов'язується із підвищеним рівнем тривожності. Отже, сірий дуже «личить» зрадникам України, а їхній арешт в реальності і зображений за допомогою сірого кольору сприяє розслабленню і гармонійній рівновазі душі без фізичної напруги «споживачів» мемів.

В мемах, присвячених затопленню крейсера «Москва», часто присутні зелений, синій та сірий кольори. Ця подія також принесла задоволення, заспокоєння та розслабленням всім українцям.

Меми підкатегорії «**Чорнобайівка**» часто містять в зображеннях червоний, синій, жовтий і зелений кольори – ця подія кожного разу викликала піднесення, радість, сприяла зміцненню віри у перемогу та впевненість у своїх силах.

І остання підкатегорія в категорії «Події» – це «**Проблеми з бензином**». Ця категорія відрізняється тим, що подія, яку вона описує, не була разовою подією, а тривала певний період часу, кілька тижнів. Вона викликала багато почуттів, які українці мали відреагувати, застосувавши для цього меми.

IV. Тепер розглянемо категорію мемів (див. Табл. 1), яка отримала назву «**Тварини**» (9 % від загальної кількості мемів). Цю групу мемів можна було не виділяти в окрему категорію, а віднести до категорії «Піднесення українців», адже переважна більшість цих мемів за змістом є відповіддю на російську пропагандистську ідею щодо біолабораторій в Україні, які створюють гібридні війська з тварин. Ця ідея втілилася в меми, які зображали ці самі війська з тварин. З іншого боку, за думкою Олеся Николенко, один з прийомів, який використовують у мемах найчастіше – це персоніфікація. Тексти з зображеннями тварин супроводжується текстами, які відбивають певні особливості людського існування, що компенсує людині свою віддаленість від природи і допомагає краще зрозуміти власну поведінку, знаходячись на певній дистанції [14].

Зображення тварин, які застосовувалися в мемах категорії «Тварини» (в дужках вказано %, якій складає підкатегорія від загальної кількості мемів цієї категорії):

- птахи (41 %; див. *кольор. вкладку 3, рис. 2*);
- котики (30%; див. *кольор. вкладку 3, рис. 3*);
- собаки (8%);
- зайці (2 %);
- інші.



Серед птахів найчастіше застосовувалися зображення гусей та голубів, але також зустрічалися синиці, ворони, качки, чайки, пелікани, папуги, кури, індики, лебеді, сова, лелеки, зозулі.

Зображення котів за дослідженнями маркетологів викликають у людей приємні відчуття, радість, ніжність. Але в українців особлива любов до котів, які часто стають домашніми улюбленцями. До цього можна додати і відомий з 2014 року мем «Наші котики», який застосовувався по відношенню до учасників АТО і навіть став назвою відомої української кінокомедії, присвяченої саме бойовим діям на Донбасі. Ми вважаємо, що така поширеність мемів з котами пов'язана саме з порівнянням ставлення до котів і до воїнів, які боронять нашу країну від ворога. Мемі з зображеннями собак – це здебільшого мемі з фотографіями службового собаки породи джек-рассел-тер'єр на прізвисько Патрон (біло-рудого), який отримав міжнародну популярність під час вторгнення росії в Україну, адже допомагав у розмінуванні територій України після деокупації. Майже у всіх зображеннях тварин присутні кольори українського прапора – жовтий та блакитний. В мемах з птахами також є сірий, чорний і білий, які відповідають забарвленню птахів. Також птахи часто розташовані на зеленому природному тлі.

V. Наступна виділена нами категорія мемів – це мемі, присвячені різним почуттям, емоціям та **емоційним станам** (див. Табл. 1), які переживали українці впродовж перших трьох місяців війни, і які потребували виходу і поділу з іншими (7 %). Ці мемі розподілилися таким чином (в дужках вказано %, якій складає підкатегорія від загальної кількості мемів цієї категорії):

- гнів (34 %);
- байдужість до небезпеки (23 %);
- «заспокійливі» (13 %);
- страх (13 %);
- «тримаємося» (10 %; див. *кольор. вкладку 3, рис. 4*);
- огида (10 %);
- «гойдалки» (4 %);
- сум (3 %);
- полегшення (1 %);
- інші.

Цю категорію мемів присвячено саме вираженню почуттів. «**Гнів**» позначався зображеннями з переважанням чорного, червоного, часто зустрічався жовтогарячий, «**байдужість до небезпеки**» – чорним у поєднанні з яскравими кольорами (чорний – як прояв страху,



який затамовується іншими сильними почуттями). Меми, названі нами «*заспокійливими*», виконані в зелених та блакитно-синіх тонах, підкатегорія «*огида*» – в чорних, коричневих і темнозелених, «*сум*» – сіро-блакитний. Цікавим нам виявляється поєднання чорного з блакитним та червоним в підкатегорії «*Гойдалки*», яка містить меми, пов'язані з швидкою зміною почуттів від шаленої радості до гніву та депресії.

Неочікуваним для нас виявилось поєднання чорного з білим, рожевим і бежевим в зображеннях підкатегорії «*Тримаємося*», яка містила меми, пов'язані з підтримкою, співчуттям. *Рожевий* як «розбілений» червоний, згідно даних М.В. Серова, асоціюється із кольором духовної радості і є субліматом несвідомості і материнської загальнолюдської свідомості. Автор говорить про рожевий як колір надії та духовного єднання зі світом [17]. *Бежевий* можна розглядати як «розбілений» коричневий, але водночас – це символ тілесності, колір тіла. *Білий* колір пов'язаний з чистотою, божественністю, святістю і цнотливістю. У християнстві білий колір світла присвячений Богові-батькові. Але водночас він символізує і смерть – смерть тіла, але не духу. Колірна психоаналітика в перевазі білого над сірим і чорним вбачає прагнення людини звільнитися від обтяжливих зв'язків і розпочати нове життя [там само]. Саме тому тим, хто потребує звільнення від неприємних обставин, рекомендується одягати білий одяг. Вважається, що білий колір – це колір без ефекту, чиста дошка, готова до написання наративів. Як і сірий чи чорний, білий – це тло для іншого кольору, яке підвищує інтенсивність кольору, що знаходиться поруч з ним. А ще білий колір у хроматичній моделі часів характеризує минуле. Отже, меми, віднесені нами в підкатегорію «*Тримаємося*», були спрямовані на подолання почуттів, пов'язаних з втратами, руйнуваннями, спрямовували людей на новий шлях, початок нового життя, духовний розвиток, давали підтримку і надію.

VI. І остання, виділена нами категорія мемів, – «**Відмежування від ворогів**» – містила зображення з порівнянням українців та росіян в різних життєвих ситуаціях, їхніх цінностей, особливостей мови (3 % від загальної кількості мемів, див. Табл. 1; див. *кольор. вкладку 4, рис. 1*). Звісно, в цій категорії використовувалися кольори українського прапора для позначення українців. Для позначення росіян застосовувалися коричневий і червоний – огида та гнів – почуття, які викликають в українців росіяни.

Висновки. Отже, застосування дещо спрощених зображень з короткими текстами – мемів – дозволяє людині виразити та відреагувати складні почуття, які виникають в умовах війни, що сприяє



подоланню наслідків колективної травматизації в суспільстві, покращенню емоційного стану, підвищенню стресостійкості. Меми можуть виконувати функцію вираження почуттів не лише для того, хто їх створює, але й для тих, хто їх сприймає та поширює. За допомогою мемів відбувається передача великого обсягу складної для вербалізації інформації в скорочений спосіб. Меми допомагають легітимізувати важкі почуття, пов'язані з війною. Тому мемотворчість можна з повним правом віднести до різновиду медіа-арттерапії для великих спільнот, яка здійснюється через створення, сприймання та поширення зображень, відео, текстів.

Аналіз мемів, які поширювалися в українському інформаційному просторі впродовж перших трьох місяців повномасштабного вторгнення, показав, що меми, крім функції вираження почуттів, виконували функції зниження невизначеності та прогнозування майбутнього, повернення контролю над власним життям через творчість і слугували для зміцнення впевненості українців в своїх силах та перемозі над злом. Почуття, якими «ділилися» українці за допомогою мемів – гнів, страх, огида. Причому страх у вигляді байдужості до небезпеки ховався за іншими почуттями: тут спостерігалися прояви захисних механізмів психіки. Контент-аналіз більш ніж 2700 мемів дозволив визначити найпоширеніші теми мемів в цей проміжок часу: емоційні стани українців, піднесення українців, приниження ворогів та важливих для ворогів символів, піднесення армії, соціальних інституцій, від яких залежить майбутнє України, українського народу, а також відмежування від ворогів і окремі знакові події, які впливають на життя багатьох, чи на хід бойових дій. Кольори, які обиралися для зображень ворогів – коричневий, чорний, червоний – скоріше за все виражали огиду, відразу, гнів. Кольори, які застосовувалися в зображеннях мемів для піднесення українців – блакитний, жовтий, зелений – сприяли підвищенню активності, стійкості та несли заспокійливі функції.

Поза нашої увагою залишився вплив гумору мемів на емоційні стани, що може стати темою окремого дослідження. В подальших перспективах дослідження – вивчення власне мемотворчості як процесу створення мемів та впливу цього процесу на автора.

Література:

1. Блэкмор С. *Сила мемов*. URL: <http://www.susanblackmore.co.uk/Articles/SciAm00Russian.html> (дата звернення: 15.11.2022).
2. Броуди Р. *Психические вирусы. Как программируют ваше сознание*. Москва, 2007. 304 с.



3. Вознесенська, О. Л. Арттерапевтичний простір постмодерністського часу. *Простір арт-терапії*: зб. наук. ст. Київ: Золоті ворота, 2013. Вип. 1 (13). с. 26-37.
4. *Вознесенська О.Л.* Медіа-арттерапія: визначення, сутнісні ознаки, особливості та механізми впливу. *Простір арт-терапії*: зб. наук. ст. Київ: Золоті ворота, 2017. Вип. 2 (22). с. 4–15.
5. Вознесенська О.Л. *Медіа-арттерапія як засіб подолання наслідків і профілактики психотравми: Практичний посібник.* Київ: ФОП Назаренко Т.В., 2020. 124 с. Вид. 2-ге, стереотипне.
6. *Гете И.В.* Трактат о цвете. Избранные сочинения по естествознанию. Москва: Изд-во АН СССР, 1957. 261 с.
7. Даниленко С. І., Скалозуб А. В. Теорія мемів як чинник формування громадської думки. *Актуальні проблеми міжнародних відносин.* Зб. наук. праць. К.: Інститут міжнародних відносин Київського національного університету імені Тараса Шевченка, 2009. Вип. 83. Частина І. с. 249-253.
8. Дзюбіна О. І. Класифікація, структура та функціонування інтернет-мемів в соціальних мережах Twitter та Facebook. *Молодий вчений.* 2016. № 2. с. 375-379. URL: <http://molodyvchenu.in.ua/files/journal/2016/2/90.pdf> (дата звернення: 15.11.2022).
9. Докинз Р. *Эгоистичный ген.* Москва: Мир, 1993. 318 с.
10. *Енциклопедичний словник з арт-терапії /* О.А. Бреусенко-Кузнецов, О.О. Деркач, Мова Л.В. та ін.; за заг. наук. ред. О.Л. Вознесенської, О.М. Скарп. Київ: Золоті ворота, 2017. 312 с.
11. Зиновьева Н. А. Создание мема как социокommunikативная технология в медиaprостранстве. *Вестник Санкт-Петербургского университета.* Серия 12: Социология. 2014. № 4. С. 177-184.
12. Липпман У. *Общественное мнение.* Москва, Институт фонда «Общественное мнение», 2004. 375 с.
13. Комар О. В. Емерджентний підхід як основа еволюційного пояснення свідомості. *Мультиверсум : філософський альманах.* Київ: Центр духовної культури, 2009. № 77. с. 196-206.
14. Марченко Н. Г. *Социальная сеть «ВКонтакте»: лингвопрагматический аспект.* Автореф. дис. на соискание учен. степени канд. филол. наук: спец. 10.02.19 – Теория языка. Ростов-на-Дону, 2013. 20 с.
15. Николенко О. Головні мему десятиріччя, які пояснюють наш світ краще за новини. *Суспільне. Культура.* 24 січня 2020. URL: <https://susplne.media/10703-golovni-memi-desatiricca-aki-poasnuut-nas-svit-krase-za-novini/> (дата звернення: 15.11.2022).
16. Пода Т.А. (2017). Інтернет-меми як феномен інформаційного суспільства. *Вісник НАУ. Серія: Філософія. Культурологія.* № 1 (25). URL: <https://jrn1.nau.edu.ua/index.php/VisnikPK/article/view/12640> (дата звернення: 21.11.2022).
17. Рашкофф Д. Медіавірус. *Как поп-культура тайно воздействует на наше сознание.* Москва: УльтраКультура, 2003. 368 с.



18. Серов Н.В. *Лечение цветом. Мода и гармония*. Санкт-Петербург: ЛИСС, 1993. 48 с.

19. Соколова К.В. Меми як засіб комунікації в інтернет-середовищі. *Гуманітарний часопис*. 2012. № 1. с. 118–123. URL: http://www.irbisnbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASP_meta&C21COM=S&2_S21P03=FILA=&2_S21STR=gumc_2012_1_17 (дата звернення: 21.11.2022).

20. Сосєдко К. Д. Інтернет-мем як інтелектуальний продукт колективної творчості інтернет-користувачів *Integrated Communications*, 2 (8), 2019. с. 17-122. URL: <https://intcom.kubg.edu.ua/index.php/journal/article/download/171/146>. ISSN 2524–2644 (дата звернення: 21.11.2022).

21. Циховська Е. Інформаційні віруси: картина як інтернет-мем. *Актуальні проблеми іноземної філології. Серія: Лінгвістика та літературознавство: зб. наук. статей*. Бердянськ: БДПУ, 2013. Вип. VIII. Ч. 1. с. 152-158. URL: http://er.nau.edu.ua/bitstream/NAU/15272/1/%D0%90%D0%9F%D0%86%D0%A4_8_1%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%82%D1%8.pdf4.

22. Чернікова О. І. Вербальний, невербальний та комплексний меми: класифікація за способом подання та сприйняття інформації в Інтернет-середовищі (на матеріалі англомовних кіномемів). *Вісник Київського національного лінгвістичного університету*. Серія Філологія. 2015. Т. 18, № 1. с. 151-156.

23. Шурина Ю.В. Інтернет-мемы как феномен интернет-коммуникации. *Научный диалог*. 2012. № 3. С. 161-173.

24. Leigh H. *Genes, Memes, Culture, and Mental Illness*. New York, Springer, 2010. URL: <https://doi.org/10.1007/978-1-4419-5671-2> (дата звернення: 15.11.2022).



РОБОТА З ДІТЬМИ З ТРАВМІВНИМ ДОСВІДОМ, ФОБІЯМИ ТА ПАНІЧНИМИ АТАКАМИ ІЗ ЗАСТОСУВАННЯМ ЮНГІАНСЬКОЇ ПІСОЧНОЇ ТЕРАПІЇ ТА АРТТЕРАПІЇ

Пилипенко Наталія,

*аналітично орієнтована психологиня,
дитячо-юнацька психотерапевтка, арттерапевтка,
керівниця відокремленого підрозділу ВГО «Арт-терапевтична асоціація»
в Полтавській області (Полтава)*

WORKING WITH CHILDREN WITH TRAUMATIC EXPERIENCES, PHOBIAS AND PANIC ATTACKS USING JUNGLIAN SAND THERAPY AND ART THERAPY

Nataliya Pylypenko,

*analytically oriented psychologist,
child and youth psychotherapist, art therapist,
head of the NGO «Art Therapeutic Association»
in Poltava region (Poltava)*

Гостро стоїть проблема ефективного надання психологічної допомоги дітям, які зазнали впливу психотравмівних чинників, пов'язаних з повномасштабною війною. Етапами надання психологічної допомоги маленьким постраждалим є: встановлення психологічного контакту з батьками та дітьми; діагностика: визначення суті травмівної ситуації; психотерапевтична робота з дітьми та підлітками, які зазнали впливу психотравмівних чинників; оцінка корекційних впливів на психіку дитини. Застосування такої структури роботи дозволяє реалізувати комплексний підхід до надання психологічної допомоги дітям, які зазнали впливу психотравмівних чинників війни та мають напади панічних атак, що супроводжуються агорафобією та іншими фобічними станами.

Доведено причинно-наслідковий зв'язок двох психологічних проблем дитячо-юнацького віку: виникнення у дітей та молоді панічних атак та їх труднощі у соціально-психологічній адаптації під час війни до нових умов життєдіяльності. Дослідження прояву панічних атак дозволило встановити подібність панічних нападів з проблемою адаптаційних порушень, які також проявляються вегетативним кризом, надмірною тривогою, сплутаністю свідомості та неспроможністю знайти вихід зі складної життєвої ситуації.

Панічні атаки в дитячо-юнацькому віці можуть бути наслідком проживання затяжного гострого стресу внаслідок воєнних дій, не адаптованості дітей та підлітків до нових умов. За 9 місяців війни спостерігається



стан психоемоційної втоми та виснаженості не тільки у дітей та підлітків, а й у батьків, які також потребують психологічної підтримки. Також статтю присвячено аналізу особливостей пісочної терапії як одного з методів психотерапії, що виник в рамках аналітичної психології. Пісочна терапія є способом спілкування зі світом і самим собою; способом зняття внутрішньої напруги, втілення його на несвідомо-символічному рівні, що підвищує впевненість в собі і відкриває нові шляхи для розвитку. Пісочна терапія дає можливість доторкнутися до глибинного, справжнього Я, відновити свою психічну цілісність, зібрати свій унікальний образ, картину світу. У статті розглядаються основні аспекти роботи з піском, роль психолога в пісочній терапії, принципи інтерпретації пісочниці, аналізуються переваги пісочної терапії у роботі з дітьми та дорослими. Поєднання пісочної психотерапії з різними видами арттерапії підвищує ефективність відновлення особистості дитини після травмівних подій.

Ілюстрацією висновків є робота з хлопчиком, який тривалий час перебував під бомбардуванням, мав психотравмівний досвід з панічними атаками, що супроводжувалися агорафобією та іншими фобічними станами. *Ключові слова:* травмівний досвід, психологічна допомога, панічні атаки, соціально-психологічна адаптація, стрес, дитячо-юнацький вік, арттерапія, юнганська пісочна терапія (Sandplay).

There is an acute problem of effective provision of psychological assistance to children who have been affected by psychotraumatic factors associated with a full-scale war. The stages of providing psychological assistance to young victims are: establishing psychological contact with parents and children; diagnostics: determination of the essence of the traumatic situation; psychotherapeutic work with children and adolescents who have been affected by psychotraumatic factors; assessment of corrective effects on the child's psyche. The use of such a work structure allows implementing a comprehensive approach to providing psychological assistance to children who have been affected by the psychotraumatic factors of the war and have panic attacks accompanied by agoraphobia and other "position phobias".

The cause-and-effect relationship between two psychological problems of nonage people has been proven: the occurrence of panic attacks of children and youth, and their difficulties in socio-psychological adaptation to new living conditions during the war. The study of the manifestation of panic attacks made it possible to establish the similarity of panic attacks with the problem of adaptation disorders, which are also manifested by a vegetative crisis, excessive anxiety, confusion of consciousness and the inability to find a way out of a difficult life situation.

Panic attacks in childhood and adolescence can be a consequence of living in prolonged acute stress due to military actions, in adjustment of children



and adolescents to new conditions. During the 8 months of the war, a state of psycho-emotional fatigue and exhaustion is observed not only with children and adolescents, but also with parents who also need psychological support.

Also, the article is devoted to the analysis of the features of sand therapy as one of the methods of psychotherapy that arose within the framework of analytical psychology. Sand therapy is a way of communicating with the world and oneself; a way of removing internal tension, embodying it on an unconscious-symbolic level, which increases self-confidence and opens new ways for development. Sand therapy provides an opportunity to touch the deep, true Self, to restore one's mental integrity, to gather one's unique image, a picture of the world. The article discusses the main points of working with sand, the role of a psychologist in sand therapy, the principles of sandbox interpretation, and analyzes the advantages of sand therapy in working with children and adults. The combination of sand psychotherapy with various types of art therapy increases the effectiveness of restoring the child's personality after traumatic events.

An illustration of the conclusions is the case of working with a boy who was bombarded for a long time, had a psycho-traumatic experience with panic attacks accompanied by agoraphobia, and other position phobias.

Key words: traumatic experience, psychological help, panic attacks, socio-psychological adaptation, stress, childhood and adolescence, art therapy, Jungian sand therapy (Sandplay).

Проблема. Воєнні дії, техногенні катастрофи, аварії, великий потік інформації про масові вбивства, катування, гвалтування, знищення цілих міст під час війни в Україні та інші психотравмівні ситуації стали постійними супутниками суспільства. Психотравмівні події однаково важкі як для дорослих, так і для дітей. Однак діти не часто говорять про свої проблеми, можливо тому, що рідко можуть зрозуміти, що вони є, хоча це не означає їх відсутність. Найбільш характерною рисою дитини є емоційність. Вона жваво відгукується на будь-які зміни в своєму оточенні – як негативні, так і позитивні [14, с. 310]. Переживання травмівних подій дитиною накладає відбиток як на її особистісний, так і на психічний розвиток [7, с. 6]. Саме діти є найбільш уразливими і нестійкими до впливу стресових ситуацій.

Кожна дитина (підліток) має свій спектр реакцій на травмівні події, які відбулися в її (його) житті. Наприклад: дитина, яка пережила травмівні події, може: стати боязкою, не відходити від батьків, хвилюватися під час розлуки з ними; знову почати мочитися в ліжку або смоктати пальці; мати проблеми зі сном і нічні страхи; уникати діяльності, ситуації міркувань або розмов, які вона вважає пов'язаними з травмою, навіть якщо інші люди не бачать зв'язку із цим; повторю-



вати аспекти травмівного досвіду в іграх, відтворювати їх у поведінці (наприклад, дитина, яка пережила пожежу, може запалювати вогонь; дитина, що бачила воєнні злочини, може відтворювати це у грі); не хотіти проводити з близькими людьми стільки ж часу, як раніше; неохоче відвідувати школу (з'являються проблеми з навчанням або нездатність зосередитися); бавитися менше, ніж раніше, уникати певних видів ігор або втратити інтерес до того, що раніше подобалося; сумувати або менше висловлювати свої почуття; відчувати вину щодо того, що вона зробила або не зробила у зв'язку з травмівною подією.

Такі реакції можуть з'являтися одразу або за декілька тижнів після травми. Більшість вищезазначених реакцій є нормальною відповіддю дитячої психіки на надзвичайну травмівну подію, яка сталася в житті. «Реагуючи в такий спосіб, організм робить відчайдушні спроби впоратися із запропонованими обставинами у міру своїх психічних і фізичних сил» [1, с. 20]. Дитина дає зрозуміти оточенню, що їй потрібна допомога дорослих і фахівців.

Наш досвід роботи з дітьми дозволяє стверджувати, що реакції дітей на травмівну подію залежать від цілої низки чинників як об'єктивних, так і суб'єктивних, наприклад, характеру, віку, темпераменту, ступеня тяжкості та близькості травмівної події, а також рівня підтримки, отриманої від членів сім'ї та друзів. Саме підтримка, яку надають батьки та близькі люди під час і після травми, є основним чинником її успішного подолання. Більшість дітей завдяки підтримці батьків через кілька тижнів після травмівної події почуваються краще і не потребують професійної допомоги психологів.

Хотілося б зазначити, що психологічна реабілітація дітей і підлітків, які мають травмівний досвід, багато в чому залежатиме від їхніх індивідуально-психологічних особливостей. У різних дітей – різні пороги чутливості до травми [11]. Деякі діти потребуватимуть (через свої індивідуальні особливості) додаткової професійної допомоги фахівців. І якщо дитині (підлітку) вчасно не допомогти впоратися з проблемами, то в майбутньому вони можуть трансформуватися в найрізноманітніші форми на рівні поведінки. Річ у тому, що травма нікуди не зникає, а просто «консервується». Надалі, так чи інакше, пережита травма, як певний фільтр, буде впливати на все життя людини. Це може бути схильність до депресії або хронічне безсоння чи постійна готовність до агресії (тобто все нормально, але найменший привід – і людина спалахує, немов сірник). Це може бути соціальна дезадаптація, проблеми з контактом, проблеми в побудові сім'ї та інші прояви.



Соціально-психологічна адаптація особистості як феномен посідає суттєве місце у сучасній психологічній науці. Це зумовлено насамперед тим, що розвиток особистості як частини цілісної соціальної системи можливий лише за умови адаптації до умов цієї системи. При взаємодії із соціумом відкриваються можливості самореалізації, саморозвитку, самопізнання. Успішність особистісного розвитку людини забезпечується її соціально-психологічною адаптацією до умов життєдіяльності. Відповідно, труднощі у взаємоузгодженні системи «людина-соціум» призводять до її дестабілізації, що негативно впливає на соматичне здоров'я та психологічну цілісність особистості. Досягнення гармонійної взаємодії людини із соціальним середовищем вимагає від неї багато зусиль, а що динамічніше відбуваються суспільні перетворення, що складнішими стають умови життя, то більшої особистісної стресостійкості вони вимагають. Дитячо-юнацький вік у цьому плані є одним із найбільш чутливих, оскільки він є періодом переходу до дорослішання, з усіма його проблемами, труднощами, перипетіями.

Сучасне суспільно-економічне, політичне, екологічне, освітнє середовище є нестабільним, постійно відбуваються зміни, які, насамперед, відбиваються на психіці людини. Психологи-практики відзначають, що в останні роки суттєво збільшилась кількість дітей (підлітків), які переживають складні психоемоційні стани, а під час повномасштабної війни, розповсюдилось виникнення у них панічних атак.

Збільшення випадків панічних атак у дітей (підлітків) та їх труднощі у соціально-психологічній адаптації до умов воєнного життя є надзвичайно актуальними проблемами сьогодення. Вони потребують вирішення, оскільки загострення як однієї проблеми, так і другої ізолює дітей (підлітків) від соціального життя, призводить до хворобливого, панічного існування.

Проблема адаптації-дезаптації особистості більше описана психологічною наукою, а панічні атаки – медичною. Однак, на нашу думку, у вирішенні цих проблем варто їх не відокремлювати, а знайти причинно-наслідковий зв'язок. Вивчення панічного стану як проблеми психології, пов'язаної із процесами адаптації, дозволить розробити новий підхід до діагностики, профілактики та психокорекції цього стану.

Ефективність застосування мистецтва в контексті лікування базується на тому, що дає можливість експериментувати з емоціями і почуттями, досліджувати їх і висловлювати на символічному рівні [27]. Переважне використання при цьому «мови» візуальної та пластичної експресії дозволяє зробити видимими та доступними для ро-



зуміння навіть ті сторони внутрішнього світу людини, які не завжди можна описати словами. На даний час арттерапія показала свою ефективність – у пацієнтів з невротичними порушеннями, в психіатричних і психосоматичних клініках, у дітей і підлітків з труднощами в навчанні та соціальній адаптації, в геріатричних групах і в хоспісах, у правопорушників, які проходять реабілітацію.

Нині одним з найбільш популярних видів арттерапевтичної допомоги дітям є пісочна терапія. Завдяки цьому відносно новому методу у дитини розвивається здатність до самовираження і творчого сприйняття світу. Завдання пісочної терапії узгоджується з внутрішнім прагненням дитини до самоактуалізації. Мета такої терапії – не змінювати дитину, не прищеплювати їй якісь спеціальні поведінкові навички, а дати можливість бути собою, самовиражатися. Адже бути собою, реалізовувати свої потреби, здібності, довіряючи «мудрості тіла» – шлях гармонійної, здорової особистості. Хвора на невроз людина хронічно перешкоджає задоволенню власних потреб, відмовляється від реалізації свого «Я», спрямовує всі зусилля на реалізацію хибної «Я-концепції», яка заміняє його істинну концепцію і складається іншими людьми. Відмова від власних потреб і дотримання цінностей, що нав'язуються зовні, призводять до порушення саморегуляції організму.

Тому обговорення в науковій літературі способів супроводу дитини (підлітка), що зазнала психічної травми війни, вважаємо актуальним та своєчасним.

У результаті теоретичного аналізу літератури було визначено, що панічні напади мало вивчені сучасною психологічною наукою, а причини їх виникнення розкриті недостатньо глибоко. Дослідження прояву панічних атак дозволило встановити їх подібність з проблемою адаптаційних порушень, які також проявляються вегетативним кризом, надмірною тривогою, сплутаністю свідомості та неспроможністю знайти вихід із складної життєвої ситуації.

Аналіз літературних джерел з проблеми виникнення панічних атак засвідчив її недостатнє висвітлення, зокрема, психологічною наукою, що підтверджує наукову новизну нашого теоретичного пошуку. У вітчизняній літературі панічні атаки не вивчали як окремих психофізіологічних феноменів, його розглядали радше у поєднанні із низкою особистісних розладів [6].

Мета статті полягає у теоретичному аналізі проблеми виникнення панічних атак у дитячо-юнацькому віці внаслідок труднощів



соціально-психологічної адаптації дітей (підлітків) до нових умов життєдіяльності під час війни, розкритті основних етапів надання психологічної допомоги дітям (підліткам), які мають травмівний досвід.

Завданнями є:

- з'ясування особливостей, етапів роботи та переваг піскової терапії у роботі з дітьми та дорослими;
- аналіз використання в роботі юнгіанського підходу, арттерапії, аналітичної піскової психотерапії;
- пошук нових методів та підходів у роботі з дітьми та підлітками постраждалими від воєнних дій;
- представлення випадку роботи з дитиною, яка постраждала від війни, перебуваючи тривалий час під бомбардуванням.

Виклад основного матеріалу. Під час аналізу надання допомоги дітям різних вікових категорій, які зазнали психологічної травми, ми спиралися на розробки як вітчизняних, так і закордонних науковців.

Оскільки було бажання поєднати дитячу аналітичну психотерапію, наукові розробки щодо надання екстреної психологічної допомоги постраждалим від надзвичайних ситуацій та арттерапію, ми проаналізували наукові праці Д. Віннікотта, Ф. Дольго, Д. Калффа, М. Кляйн, М. Малера, Е. Ноймана, Б. Тернера, Г. Фрейда, К. Юнга та ін. дослідників дитячої аналітичної психотерапії.

Також були опрацьовані наукові розробки З.Г. Кісарчук, Г.П. Лазоса, Л.І. Литвиненко, Я.М. Омельченко, Н.В. Оніщенко, щодо надання екстреної психологічної допомоги постраждалому від надзвичайних ситуацій населенню; щодо психологічної характеристики постраждалих, які потребують першочергової психологічної допомоги; комплексу методів психологічної допомоги постраждалим дітям після пережитої травмівної ситуації [7; 19; 23; 24].

Окремих досліджень психотравмівного досвіду дітей з панічними атаками, що супроводжуються агорафобією, агіофобією, базіофобією та розробок методів надання допомоги через юнгіанську пісочну терапію та арттерапію не знайдено.

Звернемося до юнгіанської піскової терапії. В 1950-х роках юнгіанський аналітик Д. Калфф, провівши спільні дослідження з К. Юнгом, дала методу М. Ловенфельда юнгіанську теоретико-методологічну базу і назвала його «пісочна терапія». Вона запропонувала постулат про символічну гру, яка створює комунікацію між свідомим та несвідомим. На початку 1900-х років Жизела де Доменіко почала використовувати техніку піскової терапії не тільки як індивідуальний метод роботи, а й як груповий.



Нині є кілька напрямів пісочної терапії. Отримавши спочатку методологічне обґрунтування в руслі юнгіанського аналізу, пісочна терапія в процесі свого розвитку набула різних модифікацій в інших напрямках (гештальт-терапії, символдрамі, психосинтезі, арттерапії тощо). На міжнародній конференції у Сан-Франциско 1995 року була прийнята така класифікація:

1. Sandplay з великої букви «S»: класична форма юнгіанської пісочної терапії;

2. Sandplay з маленької букви «s»: різноманітні модифікації методу (пісочна терапія в контексті арттерапії, казки на піску, дидактичні програми на піску та ін.).

Е. Вейнріб зауважує, що «пісочна психотерапія може відображати невербальну форму психотерапії, яка перебуває на глибинному довербальному рівні. Глибоко у підсвідомості ховаються самозцілюючі можливості психіки, які проявляються за певних умов, а саме у творчому процесі, який може проявитись під час роботи з піском» [5, с. 634].

Американський психотерапевт Л. Штейнхард (юнгіанська прихильниця) у своїх дослідженнях об'єднала психотерапію з арттерапією. Вона має спеціальну художню освіту, яка допомогла вченій подивитися на побудований дитиною власний «світ у пісочниці» очима художника, своєрідного перекладача художніх образів на мову психології дитячої душі. Отже Л. Штейнхард передусім цікавить триада: дитина – психотерапевт – художній образ [32].

Розглянемо феномен **панічних атак**.

Загалом панічна атака є раціонально непояснювальним і практично неконтрольованим, випадковим проявом тривоги вкрай високої інтенсивності. Симптоматично вона проявляється низкою вегетативних, емоційних, когнітивних та поведінкових реакцій. До них відносять: прискорене серцебиття, надмірне потовиділення, утруднене дихання, пропасниця, внутрішній дріж, запаморочення, безсоння, сплутання думок, розлади шлунково-кишкового тракту, труднощі при ковтанні, підвищений або понижений тиск, відчуття дереалізації, деперсоналізації, страх збожеволіти або здійснити неконтрольований вчинок, страх смерті тощо. Такий стан виникає внаслідок захисної реакції організму, яка полягає, передусім, у перерозподілі потоку крові: менше крові надходить до головного мозку, а більше – у рухові частини тіла [2; 6; 15; 28].

Панічні атаки можуть виникати неодноразово і повторюватись через певний період часу. Під час кожної нової атаки людина знову



і знову починає вірити у негативні сценарії, які ніколи не були реальними. Щоразу здається, що тепер паніка точно матиме негативні наслідки, хоча вірогідність цього є низькою. Така реакція на панічну атаку часто супроводжується неприємними передчуттями та переживаннями, тривалим внутрішнім діалогом, бурхливою уявою, що, своєю чергою, провокує новий спалах паніки. Як наслідок, людина може потребувати супроводу іншої людини та обмежувати час перебування поза домом.

Панічну атаку варто відрізнити від панічного розладу, який визначається як психічне захворювання, що характеризується постійними панічними атаками або повторюваним відчуттям тривоги. Панічні атаки не є свідченням панічного розладу, проте, люди, які на них страждають, часто перебувають під їх впливом [18].

Загалом виділяють три основні групи чинників, які провокують виникнення панічної атаки: біологічні, фізіологічні та психогенні. Безпосередньо у клінічній практиці дослідники звернули увагу, що найбільш часто діє комбінація декількох провокативних чинників. Одні з них можуть відігравати провідну роль у виникненні первинного нападу, а інші забезпечують його повторюваність. У ролі біологічних чинників виступають різноманітні гормональні перебудови, пов'язані із періодом вагітності, після абортів або народження дитини, клімаксом, початком статевих стосунків тощо. До фізіологічних відносять сильну алкогольну інтоксикацію, застосування наркотичних засобів або певних лікувальних препаратів, метеорологічні коливання, акліматизацію, фізичне перенапруження тощо.

Незважаючи на важливість біологічних та фізіологічних причин виникнення панічних атак, провідними все ж вважаються чинники психогенної етіології. До них відносять складні психотравмівні ситуації (війна, нещасний випадок, смерть близької людини, хвороба тощо) та дистрес, спричинений життєвими ситуаціями, з яких людина не може знайти вихід. Існують також абстрактні психогенні чинники, які впливають на психіку завдяки механізму протиставлення та ідентифікації. До таких відносять книги, документальні та художні фільми, ЗМІ тощо [2; 6; 15; 17; 22].

Отже, панічна атака може виникнути у будь-якої людини, її провокують сильні та довготривалі фізичні або емоційні перенапруження. Досліджуючи виникнення панічних атак, варто відзначити їх подібність із проблемою адаптації-деадаптації особистості. Так, період адаптації до нових умов часто супроводжується розбалансуванням реакцій вегетативної нервової системи, аналогічно до симптоматич-



них проявів нападу паніки. Крім того, подібність зазначених проблем визначається тим, що «труднощі соціально-психологічної адаптації характеризуються негативними емоційними переживаннями, нездатністю оцінити ситуацію, неспроможністю знайти раціональний вихід із складного становища» [30, с. 15].

Вчені пов'язують зв'язок механізмів адаптації з відчуттям тривоги, зменшення інтенсивності якої свідчить про адекватність реалізації форм поведінки та відновлення порушеної адаптації. Тривога лежить в основі будь-яких (адаптивних чи неадаптивних) змін психічного стану і поведінки, зумовлених психічним стресом [3; 9; 10].

Отже, можна припустити, що причиною виникнення панічних атак є труднощі, пов'язані із адаптацією людини до умов її життєдіяльності. Панічні атаки є наслідком неадаптованості або дезадаптованості особистості. Відповідно, те, що призводить до труднощів у процесі адаптації є чинником виникнення панічних атак, які виступають певним симптомом адаптаційних порушень.

Психогенна теорія адаптаційних порушень включає два домінуючих чинники їх розвитку. Перший визначається складними життєвими ситуаціями, у яких, під впливом дистресу, психофізіологічні й соціально-психологічні механізми, вичерпавши резервні можливості, більше не можуть забезпечувати адекватне відображення й регуляторну діяльність людини. У таких випадках відбувається «злам» динамічних стереотипів центральної нервової системи, які були створені у процесі онтогенезу, і настає психічна дезадаптація або криза [12]. Ще однією причиною адаптаційних труднощів є зміна ситуації соціального розвитку, що викликає необхідність реконструкції створеного модулю адаптаційної поведінки [13; 6].

Агорафобія – страх перебувати в місцях або ситуаціях, звідки важко вийти, і в яких складно отримати медичну допомогу. Як наслідок, хворий обмежує вихід з дому або потребує супроводу. Часто панічний розлад з агорафобією супроводжується депресією та алкоголізмом.

Термін агорафобія був вперше введений в 1971 році для опису хворих, які боялись і не ризикували з'являтися в будь-яких місцях без супроводу друзів і родичів. Слово має грецьке походження і означає «страх перед місцем, де відбувається торгівля». Збіг агорафобії і нападів паніки вперше зауважив Зигмунд Фройд у 1885 році. Слово «паніка» бере початок від імені древньогрецького бога Пана. Згідно з міфами, Пан, що випадково з'являвся, викликав такий жах, що люди на швидко втікала, «не чуючи землі під ногами».



Страх скупчення людей називається **демофобія**, страх перебування в транспорті – **амаксофобія**, страх вулиць – **агіофобія**, страх під час прогулянок – **базіофобія**, страх замкнутого простору – **клаустрофобія**, страх подорожі – **ходофобія**. Р. Janet [34] називав дану групу фобій «**фобіями положення**».

Отже, в результаті проведеного теоретичного аналізу літератури було визначено, що панічні напади мало вивчені сучасною психологічною наукою, а причини їх виникнення розкриті недостатньо глибоко.

Основні етапи надання психологічної допомоги дітям, які мають психотравмівний досвід

На думку З.Г. Кісарчук, Я.М. Омельченко, Л.Г. Лазоса, Л.І. Литвиненко, Л.Г. Царенко, нагальною є потреба розроблення комплексного підходу до опрацювання травмівного досвіду дітей, підлітків. Основою комплексного підходу є системне бачення нормальних і симптоматичних процесів, які відбуваються із травмованою дитиною; підбір системи методів, які екологічно і послідовно опрацьовують руйнівні психоемоційні стани юного клієнта, що виникли внаслідок значних травмівних чинників [11; 23, с. 6].

Практичний досвід роботи з дітьми та підлітками, які зазнали впливу психотравмівних чинників, дозволив виділити основні етапи надання психологічної допомоги маленьким постраждалим.

До цих етапів належать:

1. Встановлення психологічного контакту з батьками та дітьми.
2. Діагностика: визначення суті травмівної ситуації.
3. Психотерапевтична робота з дітьми та підлітками, які зазнали впливу психотравмівних чинників.
4. Оцінка корекційних впливів на психіку дитини.

Розглянемо докладніше кожен із виокремлених нами етапів.

1-й етап. Встановлення психологічного контакту з батьками та дітьми.

Першим кроком є встановлення психологічного контакту з батьками, близькими родичами дитини чи підлітка. Метою цього є активізація батьків, родичів на самостійну психологічну роботу з дитиною; підвищення віри батьків у можливість досягнення позитивних результатів; формування емоційно-довірливого контакту психолога з батьками дитини чи підлітка.

Зазвичай перший етап передбачає зустріч із батьками, визначення запиту на роботу, узгодження меж роботи, а також містить надання рекомендацій батькам, близьким людям дитини (підлітка) щодо поведіння у складний кризовий період.



Другим кроком першого етапу є встановлення фахівцем початкового емоційно-позитивного психологічного контакту з дитиною (підлітком). Метою цього підетапу є: зниження емоційної напруги в дитини чи підлітка; формування емоційно-довірливого контакту психолога з дитиною чи підлітком.

Перша зустріч психолога з дітьми дошкільного, молодшого і середнього шкільного віку та підлітками зазвичай має проводитися в присутності батьків, щоб діти могли подолати страх перед психологою. Надалі рекомендується проводити зустріч окремо з дитиною та окремо з її батьками. Психолог має бути уважним слухачем і з розумінням та повагою ставитися до потреб маленьких клієнтів.

Під час встановлення психологічного контакту з дитиною (підлітком) насамперед необхідно врахувати її **вікові особливості**.

Діти дошкільного віку. Із трьох років у дітей починає формуватися свідоме «Я», вони прагнуть відокремитися від дорослого і бути більш самостійними. Основним видом діяльності на цьому етапі є ігрова терапія, тому і встановлення психологічного контакту з дитиною має проходити через гру [11, с. 58; 19, с. 384].

Важливо зазначити, що під час роботи з дитиною психологу слід мати на увазі, що коли маленька дитина показує свої іграшки або дає їх дорослому (психологу), це вже говорить про певний ступінь довіри цієї дитини до дорослого і про те, що психологічний контакт встановлено.

Діти віком від 7 до 10 років: то в цьому віці дитина стає більш самостійною, відбувається зміна основного виду діяльності (з ігрової на навчальну), змінюється стиль мислення (на абстрактно-логічний) [11, с. 58; 19, с. 385]. Тому для встановлення психологічного контакту з дитиною цього віку можна використовувати образи відомих для неї персонажів-героїв оповідань або казок, для наочності можна використовувати картки, розмальовки, невеликі іграшки чи образи персонажів з кінофільмів, мультфільмів, коміксів, аніме, комп'ютерних ігор тощо.

Психологу важливо пам'ятати, що на першій зустрічі з **підлітком** обстановка в кабінеті має сприяти їхньому спілкуванню, щоб підліток відчув себе психологічно рівноправним із дорослим. Для налагодження початкового емоційно-позитивного психологічного контакту бажано поставити підлітку кілька нейтральних питань (про новий кінофільм, нову модель айпада тощо) [1, с.162]. З перших же хвилин зустрічі необхідно показати, що психолог бачить у своєму юному партнері по спілкуванню не лише клієнта, а передусім – цікавого співрозмовника.



Хотілося б зазначити, що під час встановлення контакту з дитиною, крім вікових особливостей, обов'язково враховуються її гендерні особливості, емоційний стан, травмівний досвід. Крім того, для більш ефективного встановлення психологічного контакту фахівець має використовувати всі відомі психологічні прийоми, які допоможуть йому успішно взаємодіяти з дитиною. Наприклад, звернення до дитини по імені, застосування тілесного контакту (за згодою), перебування з нею на одному рівні під час спілкування, використання у своєму мовленні простих і доступних для дитини фраз, висловів тощо.

Окрім зазначених вище моментів, необхідних для успішного встановлення психологічного контакту з дитиною (підлітком), особливе значення має і те місце, де відбувається знайомство з дитиною і подальша робота з нею. Це має бути просторе, добре обладнане приміщення, з м'яким освітленням, де дитина буде почуватися спокійно і безпечно [26, с. 79].

Найважливіше дати дітям, підліткам відчуття спокою і зосередженості. Зазначимо, що тільки в разі встановлення довірливого контакту з дітьми, підлітками та їхніми батьками всі терапевтичні заходи, які застосовуватимуться на наступних етапах роботи, будуть ефективними.

2-й етап – діагностичний. Визначення суті кризової ситуації.

Одним із найголовніших етапів у ефективному наданні психологічної допомоги є діагностика. Саме правильна діагностика дозволяє підібрати адекватний метод впливу й підтримки особистості.

Тому в межах цього етапу основна мета – це визначення суті проблеми маленького потерпілого, а саме: які психотравмівні чинники впливали на дитину (підлітка) під час кризової ситуації, як ці чинники позначилися на її (його) психіці. У межах діагностичного етапу необхідно з'ясувати специфічні особливості травмівної події для дитини (підлітка). Зокрема:

- на скільки реальна, на думку дитини, була загроза її життю або безпека травмувань;
- які аспекти психотравми були найстрашнішими;
- наскільки велика в уявленні дитини була безпека для її близьких людей;
- реальний ступінь небезпеки;
- реакція значущих для дитини людей на травмівну подію.

Звичайно, первинну інформацію про дитину та її психоемоційний стан психолог отримує в результаті психологічної бесіди з її батьками або близькими людьми. Для отримання первинної інформації



про дитину може використовуватися «Батьківська анкета для оцінки травмівних переживань дітей» [21, с. 187]. Також у батьків необхідно дізнатися про життя і хвороби дитини: дані про спадкові захворювання, загальний розвиток дитини, її ставлення до інших членів сім'ї.

Крім того, психологу необхідно отримати інформацію про травмівний досвід у самої дитини чи підлітка. Для отримання такого роду інформації психолог має використовувати різноманітні діагностичні методи і методики відповідно до вікових особливостей клієнтів. Так, для дітей дошкільного та молодшого шкільного віку краще використовувати арттерапевтичні методики, зокрема малювання – одне з найулюбленіших занять для дитини.

Крім арттерапевтичних методик, можна використовувати й асоціативні тести. Проводити ці тести трохи складніше, тому що виникає необхідність мотивування дитини до розглядання карток, плям та інших матеріалів. Такі методи передбачають більше запитань, тому дитину необхідно налаштувати на виконання запропонованих завдань. Варто використовувати такі методики в ігровій формі.

Проективні методики потребують чуйності фахівця. До інтерпретації проективних методик необхідно підходити з обережністю. Так, наприклад, коли аналіз малюнка вказує на якусь важливу особистісну проблему дитини, то для більш достовірної діагностики необхідно отримати і додаткову інформацію за допомогою інтерв'ю й інших стандартних психологічних методик, а також за допомогою спостереження. Найбільш значущі особистісні характеристики проявляються в усіх даних, одержаних за допомогою різних методів.

Отже, за результатами діагностики індивідуально-психологічних особливостей дитини (підлітка), її (його) психоемоційного стану та тих психотравмівних чинників, які впливали на її (його) психіку, визначається, який вид психологічної допомоги дитині буде найбільш актуальним і в якій формі має здійснюватися робота з постраждалим.

3-й етап. Методи і техніки роботи з дітьми та підлітками, які зазнали впливу психотравмівних чинників.

Робота з дитиною – це процес, який потребує обережності та делікатності. Зазвичай основна форма корекційної роботи з дітьми та підлітками на перших етапах має бути індивідуальною. А на заключних етапах корекції не виключена і групова робота, оскільки соціалізація дитини після травми є одним із ресурсів особистості.

Практичний досвід роботи з дітьми різних вікових категорій свідчить про те, що найбільш дієвими методами і техніками є: пісочна



терапія, арттерапія, ігротерапія, тілесноорієнтована терапія тощо. Вибір методів і технік роботи з дітьми, підлітками залежить від ступеня травматизації (гостроти травмивної події), від того, скільки часу минуло з моменту травмивної події, вікових особливостей та особистості потерпілого.

Незалежно від того, які методи використовуватиме фахівець для надання психологічної допомоги дітям, підліткам, які пережили травмивну ситуацію, завжди потрібно дотримуватись основних цілей:

- мінімізація негативних наслідків;
- поліпшення самопочуття;
- перетворення травмивного переживання й інтегрування його

в позитивний життєвий досвід.

Вважаємо, що основними напрямками роботи з травмованою дитиною (підлітком) мають бути: робота з тілом, робота з емоційною сферою; робота з образом «Я» у минулому, сьогодні і майбутньому.

Робота з тілом необхідна тому, що у дітей, які пережили психотравмивну ситуацію, дуже часто спостерігається синдром «вимкненого тіла», коли дитина не приймає «тілесні почуття», уникає будь-яких тілесних дотиків. Робота з емоційною сферою – це передусім проговорювання і відреагування страхів та інших почуттів дитини; легалізація переконань, пов'язаних із травмивною подією.

Робота з образом «Я» знімає травму як заборону на подальший розвиток, адже такі травмивні події «вимикають» майбутнє і сенс життя.

Варто пам'ятати, що основний принцип роботи полягає в тому, що не можна силою змушувати дитину робити щось, «для її блага». Це завжди має бути співпрацею і співтворчістю з маленькою людиною.

4-й етап. Оцінка корекційного впливу.

Основною метою цього етапу є оцінка ефективності проведених із психотравмованою дитиною (підлітком) психокорекційних, психотерапевтичних заходів. Оцінювання психоемоційного стану дитини (підлітка) може здійснюватися за допомогою тих методів і методик, які були використані психологом в межах проведення діагностики, індивідуальної бесіди із самою дитиною, з використанням елементів пісочної терапії, арттерапії, ігротерапії. А також за результатами індивідуальної бесіди з батьками, близькими людьми дитини (підлітка).

Отже, використання запропонованих етапів (встановлення психологічного контакту з батьками та дітьми; визначення суті травмивної ситуації; методи і техніки роботи з дітьми та підлітками, які зазнали впливу психотравмивних чинників; оцінка корекційних впливів на дитину) дозволяє реалізувати комплексний підхід до ефективного надання психологічної допомоги психотравмованій особистості дитини чи підлітка.



Зауважимо, що за грамотно організованої психологічної допомоги дитині в кризовій ситуації через певний час у дитини практично не виявляють ознаки перенесеної психологічної травми.

Психолог, який надає допомогу дітям у складній ситуації, має володіти не тільки спеціальними знаннями, а й виявляти особливе ставлення до своїх маленьких клієнтів. Він має визнавати і поважати, з одного боку, їхні права, з іншого – неповторність внутрішнього світу кожної людини, що не терпить загального шаблонного підходу.

Також важливо наголосити, що будь-яка допомога, яка надається дітям дошкільного і молодшого шкільного віку, підліткам, буде найбільш ефективною, якщо вона є своєчасною [11].

Сендплей-терапія (аналітична пісочна терапія)

Перш ніж говорити про пісочну терапію, важливо дещо сказати про різні напрямки використання піску, щоб не було плутанини. Sandplay з великої букви “S”: класична форма юнганської пісочної терапії (аналітична пісочна психотерапія, глибинний метод). З малої букви «s» sandplay – різноманітні модифікації методу (пісочна терапія в контексті арттерапії, казки на піску, дидактичні програми на піску). Пісочна анімація (sand-art) – це мистецтво малювання піском. Пласотерапія (kinetic sand) – техніка арттерапії, психокорекційна практика із використанням нового пластичного матеріалу, кінетичного піску. Також пісок використовують і в навчанні, коли переносять традиційні педагогічні заняття в пісочницю. Таку форму роботи називають «педагогічна пісочниця». Ігри з піском є ефективним засобом всебічного розвитку дітей як загального, так і творчих здібностей зокрема. Багаторічна практика свідчить, що ігри з піском позитивно впливають на емоційне благополуччя дітей. А з огляду на те, що це найулюбленіші ігри дітей, нам, дорослим, варто максимально використовувати їх з розвивальною, навчальною та корекційною метою.

Дуже непросто розібратися у собі самому, а тим більше відчутти «трепет» душі іншого. Звичайно, мова дає нам можливість розуміти один одного, але мова бажань і почуттів іншої людини часто є для нас незрозумілою. Як же ж бути маленькій дитині, незначний словниковий запас якої не дає їй можливості розповісти дорослому про свої переживання? Як їй реалізувати свої творчі потенціали, відкрити таємниці своєї душі? Психологи скажуть, що найголовніше – спроектувати свій внутрішній світ на зовні. Наприклад, можна намалювати свій стан. Але маленькі діти ще погано малюють. Буває, що дитина засмучується і плаче від того, що не змогла висловити те, що хотіла. Але в іграх



з піском все стає можливим. Відіграваючи хвилюючі ситуації за допомогою маленьких фігурок, створюючи картину з піску, дитина звільняється від напруги і несвідомо знаходить для себе ті відповіді, які їй було складно отримати від дорослих. А ми, своєю чергою, отримуємо унікальну можливість реально побачити внутрішній світ дитини на даний момент – ландшафт її душі [5; 8].

Виявляється, що, будуючи картину з піску, дитина переносить на пісочний «аркуш» ландшафт внутрішнього світу і «диспозицію» в ньому на даний момент. Розіграваючи на піску різноманітні казкові сюжети, маленька людина набуває безцінного досвіду безлічі життєвих ситуацій (адже в справжній казці все закінчується добре!). Цей досвід у вигляді «концентрату» потрапляє в несвідоме (допоки глибинний сенс відіграного на піску не усвідомлюється). Деякий час дитина активно асимілює новий матеріал в наявну систему світосприйняття. І настає момент (термін для кожного індивідуальний), коли ми можемо помітити в поведінці дитини певні зміни. Це дивно, але вона починає застосовувати в реальності свій «пісочний» досвід. Таким чином, спочатку внутрішня реальність переноситься назовні – на пісочний «аркуш», потім досвід пісочної казки переноситься в середину у внутрішній світ, де переробляється несвідомим, і вже у вигляді деяких моделей переноситься на реальну поведінку дитини, і так далі.

Пісочна терапія: допомагає виразити ті думки і переживання, які складно сформулювати словами; звільняє творчий потенціал, внутрішні сили для розв'язання важкої ситуації; актуалізує спогади, повертає до минулого досвіду з метою повторного переживання і звільнення; дає можливість спробувати нові способи побудови відносин і вирішення конфліктів [5; 8].

Пісочна терапія може проводитися з людьми будь-якого віку, починаючи з трирічних дітей. Деякі фахівці вважають, що цей метод належить до психоаналізу, деякі відносять його до арттерапії, проте наш досвід показує, що це самостійний метод терапії.

За десятки років консультування учні К.Г. Юнга накопичили великий досвід, і у результаті дійшли висновку, що існують деякі оптимальні характеристики, при дотриманні яких сеанси проходять найефективніше. До них належить, наприклад, блакитний колір пісочниці, в якій бавиться клієнт (дитина або дорослий), її розмір і висота бортів. Для гри використовуються іграшки. Існує перелік необхідних наборів фігурок. Серед них – дерева, фігурки людей, тварин і монстрів, а також різні споруди, домашнє начиння і природні об'єкти (каміння, насіння, черепашки, пір'я тощо).



Дора Калфф використовувала також символічні, етнічні і релігійні об'єкти, що забезпечують передачу колективного несвідомого у грі. Фігурки мають бути різними за матеріалом, фактурою, кольором [35].

К.Г. Юнг вважав, що людина часом не усвідомлює, наскільки складний і багатий її внутрішній світ. «Той, хто збирається вивчати душу, не повинен плутати її зі свідомістю, інакше він приховає предмет дослідження від власного погляду», – писав він [5, с. 635]. Юнг, як відомо, вважав, що існують загальні для всіх людей міфологічні мотиви, які криються в глибині несвідомого – «архетипи». Вони можуть ожити у грі людини з піском разом з її особистими знаковими поняттями.

Все, що міститься у несвідомому, прагне вирватися назовні, і особа також у своєму розвитку прагне перейти з несвідомого стану до цілісного переживання самої себе (К.Г. Юнг) [5, с. 635]. Займаючись творчістю, людина веде активний діалог зі своїм несвідомим. Воно отримує матеріальне втілення – в камені або на полотні, у слові або піску. Граючи, людина може осмислити зміст несвідомого, створюючи піщані ландшафти один за одним. Образи цілющі тому, що вони сприяють включенню неусвідомлюваного психічного змісту у свідомість. Людина «відпрацьовує» свої символи, свої проблеми і, таким чином, долає внутрішню кризу.

Аналізу терапевта піддається все – фігури і споруди, форми і кольори. Аналізується простір пісочниці, в якій клієнт будує свій світ. Існує карта, згідно з якою пісочниця розділена на сектори, кожен з яких співвідноситься зі свідомістю або несвідомим і архетипами. Саме завдяки такому аналізу терапевт спостерігає за динамікою символів свого клієнта. Коли клієнт говорить, що вже досить працювати, значить, процес самозцілення завершений. В результаті «пісочної терапії» минає тривога та страхи, що спотворюють поведінку людини.

Відомий італійський педагог, психолог і лікар Марія Монтесорі [5; 16] зазначала, що завдяки контакту з оточенням і власним дослідженням, дитина формує запас понять, якими може оперувати її інтелект. Без цього втрачається здатність до абстрагування. Контакт відбувається за допомогою органів чуття і рухів. Вже доведено, що розвиток руки перебуває в тісному зв'язку з розвитком мови і мислення дитини. Тому робота з розвитку дрібної моторики має починатися задовго до вступу дитини до школи.

Пісочна терапія є вагомим доповненням до інших досить ефективних методів, і її використання вимагає від психологів зосередженості,



терпіння і концентрації. Жізела де Доменіко (1986) зазначала багато вимог для того, щоб використовувати цей, заснований на життєвому досвіді тип терапії. Вчена вважала, що це «вимагає переконання в існуванні символічних, піктографічних, внутрішньоопсихічних образів. Це вимагає здатності спонтанно, повністю зануритися в досвід клієнта. Це вимагає здатності створювати новий досвід. Це вимагає здатності відпускати і відсторонюватися від досвіду за допомогою використання функції спостерігача... і тоді, після завершення заснованої на досвіді причетності, включається функція рефлексії, яка враховує свідоме запам'ятовування і інтеграцію досвіду» [5, с. 635].

Психолог на занятті з піском є психологічним контейнером, який утримує те, що відбувається і на підносі, і в кімнаті терапії. Забезпечивши безпечний простір для клієнта, психолог активізує його внутрішній голос. Це особливо важливо для дітей, тому що у них ще не розвинуто сильне Его і вони потребують підтримки несуб'єктивного дорослого [29].

Протягом створення «свого світу» в піску психолог:

- створює безпечний і комфортний простір;
- надає клієнту піднос з піском та об'єкти;
- займає в кабінеті місце, зручне для спостереження і для клієнта;
- не покидає кабінет (тільки якщо про це попросить клієнт);
- поводить тихо, мовчки, якщо клієнт не запрошує поговорити, або психолог не відчує, що важливо відповісти на мову тіла клієнта;
- помічає невербальні стимули, наприклад, вирази обличчя, зітхання та ін.;
- звертає увагу на послідовність роботи і образ «світу»;
- активно не залучається, якщо клієнт не просить про це;
- не втручається у простір підносу з піском;
- об'єктивно спостерігає, протоколює, що робить клієнт, але без інтерпретації.

Психолог також є для клієнта моделлю, демонструючи акт реального слухання і присутності. Психолог показує здатність без оцінювання спостерігати за творчим процесом. Крім того, він служить сполучною ланкою між клієнтом і власне пісковою терапією. Психолог допомагає клієнту бачити, як світ або сцена, яку той створює, відображають частину психічного змісту, що міститься в його несвідомій сфері.

Оскільки процес піскової терапії часто викликає сильні емоції, робить видимим те, що дотепер не усвідомлювалося, психолог повинен брати на себе роль помічника, надавати клієнту підтримку.

Пісочна терапія для клієнта – це шлях дослідження. Психолог – провідник на цьому шляху. Разом вони рухаються через психічну



топографію. Клієнт бере на себе ініціативу усвідомлення, розуміння свого процесу. Психолог забезпечує клієнта всім необхідним для цього: безпечним простором, символічною мовою, питаннями і пропозиціями. Психолог має бути обережний, не поспішати, бути активним настільки, наскільки просувається у своїй «подорожі» клієнт. Рут Амманн (1993) красномовно описала образ, що описує цей баланс: «Вогонь, на якому стоїть горщик, що містить психічний процес об'єкту психоаналізу, – всього лише засіб теплової обробки. Яким би «талановитим» не був вогонь, він не повинен гріти дуже сильно, адже інакше вміст горщика може википіти або зіпсуватися» [5, с. 636].

Є ще роль свідка, дзеркала. Часто клієнт буває невпевненим у собі або в своїх нових поглядах на події. Коли психолог усно висловлює свої спостереження за роботою клієнта, це допомагає клієнту бачити себе як би дивлячись в дзеркало з різних боків. Психолог повинен прагнути до дослідження власного «саду душі», мати бажання будувати власні світи на піску, рухатися до цілісності та індивідуалізації. Вибудувавши пісочні світи, психолог стає в позицію клієнта. Це розвиває здатність до розуміння того, що відчувають клієнти, працюючи з піском.

Багато фахівців виділяють схему процесу пісочної терапії. Жізелла де Доменіко (1990) виділила п'ять фаз процесу піскової терапії [5], відзначаючи, що клієнт не завжди проходить через усі фази:

1. Фаза будівництва.
2. Фаза першого переживання.
3. Фаза другого переживання.
4. Фаза фотографії.
5. Фаза демонтажу.

Барбара Лабовітц і Анна Гудвін (2000) запропонували свій варіант стадій процесу пісочної терапії [5]:

- Стадія 1. Створення світу.
- Стадія 2. Переживання і реконструкція.
- Стадія 3. Терапія.
- Стадія 4. Документація.
- Стадія 5. Перехід.
- Стадія 6. Демонтаж світу.

Процес безперервний і перебігає адекватно до стану клієнта. Стадії не є обов'язковими. Психологи працюють з клієнтами на основі власного професійного досвіду і потреб клієнта. Хоча більшість фахівців відводять на пісочну сесію 50 хвилин, краще планувати



півтори години. Розширена в часі процедура дозволяє клієнту спокійно будувати і усвідомлювати.

Отже, переваги пісочної терапії такі:

- сприяє індивідуалізації процесу;
- звільняє творчий потенціал, внутрішні відчуття, сприйняття і актуалізує спогади;
- забезпечує багатогранний досвід завдяки багатогранності символічних значень;
- сприяє регресу клієнта до минулого досвіду з метою повторного переживання і звільнення;
- створює міст між несвідомим і свідомим, внутрішнім і зовнішнім, духовним і фізичним, невербальним і вербальним;
- забезпечує безпосередню гру, де немає ніякого правильного чи неправильного шляху;
- дозволяє зняти контроль свідомості;
- є природною мовою для дітей;
- не має обмежень для використання у роботі з людьми різних культур, рас, віку і інтелектуальних статусів;
- дає клієнту можливість перейти від ролі «постраждалого» перейти до ролі «творця» свого життя;
- служить доповненням до інших методів психокорекційної і психотерапевтичної роботи;
- забезпечує психологу можливість особистої психотерапії.

Арттерапія

Арттерапія – дослівно: лікування мистецтвом. Розвиток терапії творчістю тісно пов'язаний з психотерапією та аналітичним напрямом у психології. Арттерапія одночасно і розвиває дитину, і підвищує самооцінку, її застосовують в корекції тривожності, агресивності, гіперактивності, гіпоактивності та при інших психологічних проблемах.

Застосування методів арттерапії для різних вікових груп має свою специфіку. Для кожного вікового періоду існують свої методики, а також універсальні методики, які можна застосовувати для більшості вікових груп.

Мета арттерапії – навчити клієнта бачити сенс у власному творчому продукті, вербалізувати його і розуміти взаємозв'язок між зображеним і власним внутрішнім досвідом.

Методи арттерапії широко застосовують в роботі з дітьми та підлітками. Це і допомога в адаптації, корекція взаємин в колективі та сім'ї, корекція страхів і рівня самооцінки та інших психологічних проблем. Арттерапевтичні методики також допомагають в діагностиці



особистісних особливостей школярів, характеру їхніх проблем, допомагають визначити становище в класі, потенціал кожної дитини.

Дуже часто діти не говорять про проблему навмисно, і деякі методики арттерапії дозволяють обходити захисні механізми і непомітно для дитини показувати існуючі проблеми. Багато дітей не здатні словами висловити свій емоційний стан, переживання, а ось за допомогою методик арттерапії – їм легко це вдається, і в цьому безперечна перевага даного методу.

До методів арттерапії з дітьми та підлітками належать такі: образотворча терапія, ігрова терапія, казкотерапія, музична терапія, танцювальна терапія, пісочна терапія (sandplay), пісочна анімація (sandart), пласотерапія (kinetic sand), кінезіо-терапія, лялькотерапія, драматерапія та інші.

«Скарби підземелля». Представлення випадку хлопчика П.

Перш ніж представити випадок роботи з хлопчиком 5 років (назвемо його П.), варто зазначити, що на даний момент в нас відбулось 20 зустрічей. Випадок я назвала «Скарби підземелля».

Я не буду говорити про один символ чи метод, бо робота для мене була схожа на мереживо, що народжувалось в кабінеті, а згодом вийшло за його межі. Мереживо цієї історії створювали усі учасники процесу: батьки, дитина, терапевт і простір. Простір став багатовимірним, адже в ньому яскраво відчувалось не тільки індивідуальне несвідоме маленького клієнта, також ми відчували вплив колективного несвідомого, що вело нас, немов чарівний клубочок, спочатку до травми, а потім до зцілення, створюючи по дорозі нові символи, сюжети ігор, героїв та помічників, використовуючи різні матеріали та техніки, а також прокладаючи нові маршрути, що об'єднували розщеплені частини і давали нові сили йти вперед. Символи теж були наче «перетікаючими», мінливими – змінювали форму та значення. Також відслідковувались синхронічні моменти під час самого процесу.

До мене звернулась сім'я, яка на той момент вже 2 тижні, як переїхала з Харкова до Полтави.

Анамнез: Сім'я повна: батько, мама, сестра 11 років та хлопчик П. 5 років. Сім'я дружна, підтримуюча, стосунки – доброзичливі. До початку війни П. був дуже жвавим, добрим, мав лідерські якості. Ходив на театральний гурток та шахи. Харизматичний, сміхотливий, допитливий, винахідник, любить готувати разом з мамою та сестрою, з татом любив майструвати. Знаходив друзів, де б не перебував.



Запит: Майже півтора місяця вони перебували в місці, де велись бомбардування без можливості виїхати. В підвалі ховалось 23 людини, і серед них хлопчик П. Після того, як переїхали, у нього почались панічні атаки, що супроводжувалися різними фобіями, яких не було раніше. Це був страх виходити на вулицю, залишатись самому, страх перебувати в місцях або ситуаціях, звідки важко вийти, страх скупчення людей, страх вулиць, страх під час прогулянок, страх замкнутого простору, страх подорожі. Також, під час повітряних тривог він не міг витримувати навіть звуку сирени, тому закривав ручками вуха, це також було тригером, який запускав панічну атаку.

Вибір методів: Спочатку ми домовились з батьками, що вони звернуться одразу до дитячого психіатра, щоб допомогти дитині знизити рівень тривоги. Психіатр призначила підтримувальну терапію, це були заспокійливі препарати. Треба зазначити, що на час другої зустрічі рівень тривоги значно знизився. Я вирішила йти за хлопчиком, його потребами та відчуттями. Відповіді на всі питання вже є у психіці самої людини, в її душі. І моє завдання як психолога – допомогти у спільній мандрівці ці відповіді віднайти. Психіка – мудра за своєю суттю, в ній немає нічого зайвого, все має своє значення і виконує важливу для нас роботу.

За основу було обрано юнгіанську пісочну терапію та арттерапію (ігротерапія, музикотерапія, образотворча-терапія та інші).

Динаміка роботи з П.:

1-а зустріч: Мама і тато прийшли разом з П. Він вітається, посміхається, протягує і тисне руку, показує малюнок, який підготував. Він відпускає батьків, але попереджає, щоб вони чекали його і нікуди не йшли. Далі ми знайомимся, і він розповідає про малюнок. У той момент, коли сюжет доходить до вибухів, П. різко змінюється, починає кричати, що хоче додому, смикати двері, бити по них, він, здається, не чує мене, в нього істерика. Я починаю з ним дихати і пропоную погукати батьків. Він кричить, виривається і повторює одну фразу, «Мені треба додому. Мені тут не подобається. Додому!». Я запросила батьків і запропонувала бути поруч. Ми говоримо про те, що його налякав спогад, це дуже неприємно, прошу озирнутись і прислухатись. Все тихо. Це спогад його налякав. Поки я тихо розмовляю з мамою, пропоную П. з татом роздивитись іграшки в кабінеті. П. дивиться на колекцію і вигукує «Ой, клас, глянь!» і тут же: «Пішли звідси». Так чергується захват і напади страху. Поступово цікавість перемагає, панічна атака стихає. П. б'є тата, тато розгублений, мама налякана. Я кажу, що це справді гарна ідея – битись,



бо страх змушує нас захищатись, і пропоную влаштувати великий бій на поролонових палках. Це трохи зняло напругу. Я пропоную подбати про захист і видаю їм тканинні труби на пружині, що є частиною конструкції від намета-лабіринту. Їх можна стиснути, зайти туди і, відпустивши, ми стаємо схожі на бочки з ніжками, руками з палками і головою. Далі П. перетворює труби в тунель. П. туди ховається як в укриття і звідти продовжує битись.

Далі П. хапає музичний молоток і б'є ним так сильно по столу, що той ламається навпіл. Сім'я завмирає у німій паузі. Я вітаю його з тим, що він зламав свій страх, і прошу урочисто викинути його в сміття. Кажу, що П. був дуже сміливим, настільки, що страх не витримав і зламався. Спочатку страх хотів захопити П. в полон, і в нього трохи навіть вийшло, проте П. виявився сильнішим. Далі я кажу, що інші іграшки ми не ламаємо, бо вони є помічниками П., щоб здолати страх. П. сміється.

Далі ми граємо в «бомбочки» – паперові сніжки – всією родиною, і я разом з ними, ми кидаємо в ціль, яку П. намалював на дошці – як свій страх. Тунель поступово перетворюється в черв'яка-дракона, якого П. пропонує знищити паперовими бомбочками. «Дракон» падає. П. хотів кеглі, але передумав, бо вирішив йти на рибалку. Разом з татом вони готують уху та багато іншої їжі і пригощають нас з мамою, поки ми тихо спілкуємося.

П. розпитує, чи є в мене курка, щоб посмажити, плита і т.д. Вони готують багато: салат, плов, компот. П. сміється, пригощає.

Нам вже час завершувати, але раптом звучить сирена повітряної тривоги. П. тремтить закриває руками вухка, «Я хочу піти». Нам треба спуститись у сховище. Я пропоную П. показати йому по секрету «Чарівну печеру» (підвал). Туди ховаються індіанці, коли чують цей звук. Це місце, куди не може потрапити дракон, а звук сповіщає, що найкращі мисливці вже побачили його та женуть назад у його лігво. П. хоче позбирати іграшки, я дякую і кажу, що упораюсь сама. Підвал освітлений. Там П. питає про «підвальний» запах, я відповідаю, що дракон терпіти не може цей запах, тому сюди не може потрапити, бо тоді він чхає і його нудить. Ми сміємось. Ми всі досліджуємо підвал. Відбій тривоги. Ми піднімаємось, і П. гукає мене, щоб показати секретне місце під сходами, де я теж можу сховатись, коли його не буде. Далі він дає мені «п'ять» і каже, що прийде ще.

Після зустрічі, я аналізую, про що говорить кожна дія мого маленького клієнта.



Як бачимо, перша зустріч дає нам певне розуміння того, як буде проходити сама терапія, на що звернути увагу, де нам потрібно не поспішати і дати час для насичення психічних процесів.

Я розумію, що перші зустрічі ми будемо проводити разом з батьками, бо так ми можемо дати більше підтримки, потрібен час для побудови довірливих стосунків, а також час, щоб тривога трохи згасла, захисні функції стали міцнішими, чому сприяє низка чинників: безпечне місце, підтримка батьків, терапія, медикаментозний супровід.

Тож перша зустріч дещо привідкрила переді мною певну внутрішню розщепленість. З одного боку є великий страх, страх смерті, що супроводжується завмиранням, бажанням втекти і потім агресією, бажанням битись, захищатись, щоб вижити. З іншого боку, цікавість до нового, до життя, до пошуку ресурсів, до бажання відновлення.

Важливо рухатися за дитиною і дослухатися до цих проявів, щоб вчасно запропонувати інструменти, через які вона може опрацювати свій стан, проте робити це лише на прохання чи запрошення дитини, адже її психіка прокладає власний унікальний шлях до зцілення. Я включаюсь лише за потреби дитини, в інших випадках я не повинна заважати чи нав'язувати своє бачення, я лише показую, що я поряд, мені цікаво, я включена в його гру, моя функція бути поруч, бути тим контейнером, який вміщує цей процес, і через внутрішній аналіз та включеність допомагає проживати кожен новий етап відновлення хлопчика. Цим ми немов би розширюємо внутрішній контейнер П. Це дає йому можливість руху вперед.

Тож ми будемо опрацьовувати страх, давати можливість перемогти його, відчутти власну силу, навчитися керувати нею, важливо знайти внутрішніх помічників і потім надати їм здатність охороняти свою територію, свої кордони та себе.

Тема їжі буде також прослідковуватися. Про це свідчить кількість задіяного іграшкового матеріалу. Дитина збрала майже всі ємкості різної форми та розміру. Це символічно говорить про потребу наповнити ці порожні чи спустошені резервуари новим ресурсом. Тим, що «наситить» та заспокоїть психіку. Цікаво й те, що гра за столом починається з рибалки. Хлопчик, символічно дістає зі свого несвідомого щось, що потім можна приготувати і наситити не тільки себе, а й своїх батьків у цьому процесі. Це і є для мене підказкою, що саме йому потрібно на первинному етапі нашої співпраці.

З іншого боку, ми включені в колективні несвідомі процеси, і підземелля стає ще одним контейнером, безпечним місцем не лише схованки, заспокоєння, але й місцем росту, розвитку, дослідження но-



вих територій, цікавості до пошуку виходу та зміцнення.

Тож наш процес з першої зустрічі стає багатогримним: кабінет, підлога, стіл, підвал.

Я не буду описувати всі наші зустрічі, а зупинюся більше на аналізі паралельних процесів, що відбувались в терапії, динаміці ігрових сюжетів, методах, які змінювали один одного, та як це проявлялось у житті маленького клієнта та його родині.

Динаміка та аналіз символів, сюжетів, методів, просторів у роботі П.:

2-а зустріч: П. приніс мені подарунок – це красива рожева ручка, частина її прозора, і там рожевий золотий пісок, на кінчику ручки рожевий в блискітках метелик з різнобарвними крилами. Це більше схоже на чарівну паличку. Мама каже, що П. сам вибирав цей подарунок для мене. Також він зробив малюнок, де зображений стіл, на якому стоїть торт, що складається з 4 коржів (жовтий, зелений, рожевий, синій), між ними намальований крем з ніби як горішками, зверху горить жовта свічка з червоним вогником, навколо неї три червоних сердечка. Поряд фіолетова ваза, в якій 5 тюльпанів. Нагорі блакитні хмари і в правому верхньому кутку велике сонце з довгими променями. Продовжується хаотичне вивантаження.

Простір: Повне заповнення різних просторів: підлога, столи, два пісочних контейнери (сухий та вологий). Гра на підлозі, пісочні контейнери більш впорядковані, ніж гра на столі.

Сюжети: *стіл:* їжа, приготування, рибалка, зброя, солдати, скелети, вогонь, рахівниця, воєнна техніка, з'являється Спайдермен, що лежить обличчям вниз на столі, таке ж положення маленького Спайдермена і в піску, там видно лише частину голови та одну руку, яка ніби просить про допомогу. *На підлозі* побудована печера, схованка, підземелля, де складена їжа. *На столі і на підлозі* лежать ляльки Петрушки, що з'являються і ховаються в основу. Мокре поле піску заповнене динозаврами та половинками кіндер-яець, там також присутня гармата та тубус, на бортику відерце зі щітками, швабрами, совочком для прибирання. *Сухе поле:* різної величини млини, скляні камінці, лійка, дві лопати, Спайдермен, частинки кіндер-яець.

3-я зустріч:

Простір: підлога, столи.

Сюжети: бій на поролонових палках.

Підлога: пригощання та чаювання разом з сім'єю. Продовжує будувати укриття та наповнювати їжею. Там же магнітні дротики від дартса.



Стіл: буде квартиру, наповнює меблями, готування їжі, прибирання, з'являються чарівні предмети (лампи Аладіна), є вежі, глиняний горщик з какашкою, скриня з різними ключами, машинки в гаражі, дорожні знаки, сердечка, дзеркало, собака. На іншому столі: скелети, зброя, дорожній знак «заправка», клейонка-лопавка (пузирчаста), музична скринька та різні музичні інструменти.

4-а зустріч: П. приніс для мене подарунок 4 танки та 2 літаки з картону, які він зробив з дідусем.

Простір: підлога, столи, дошка.

Сюжети: малюнок привида на дошці.

Ігри: бій на м'яких палках в обладунках, гра в «Бомбочки» з паперу.

Підлога: приготування їжі та пригощання.

Стіл 1: «Лего» – будівництва дому, гра з військовою технікою (танки, літаки), з'являється пташка-балансир, піраміди, робота з пластиліном: виліплює 2 тортки. Там же 2 кошики з фруктами та овочами, пісочний годинник.

Стіл 2: настільна гра футбол.

5-а зустріч:

Простір: підлога, стіл.

Сюжети: підлога: Продовжує будувати укриття та наповнювати їжею.

Стіл: війна, воєнна зброя, техніка, солдати.

6-а зустріч: Залишилися з сестрою 11 років (батьки не брали участі в занятті). Сестра будувала з мокрого піску, а П. працював на столику та з сухим піском.

Простір: стіл та пісочниця.

Сюжети: стіл: «виращування» та приготування їжі, прибирання, полив, кухня, вогонь, дуже багато фруктів та овочів, ліплення кашок, гра з пташкою-балансиром.

Сухий пісок: зарита скриня скарбів, великий корабель з вітрилами, великий кулемет та рушниця, капітан Америка та маленький сердитий хлопчик.

Діагностика після 6 зустрічей підтверджує первинну гіпотезу. Ми спостерігаємо позитивну динаміку, розвиток сюжетів, окреслюються більш чітко інструменти, сюжети ігор, вектор терапії. Відчуття, що ми неначе курсуємо між різними станами, в різних площинах, то опускаючись, то піднімаючись, то занурюємося в більш ранній вік, то виринаємо в теперішній. Так, ігри на підлозі часто переносять у молодший вік, робота за столиком – у вік, де вже є сили спиратися на свої ніжки, занурення в пісок – свідчить про готовність доторкнутись



до своєї травми, а спуск в підвал про пошук свого ресурсу у несвідомому. Майже кожного разу П. приносить в кабінет певний набір своїх іграшок. Для мене це схоже на квест, бо кожен такий набір в поєднанні з дією дає певну підказку, куди нам рухатися і для чого.

Важливо зазначити, що вже на другій зустрічі мама повідомила, що почали приймати заспокійливі препарати, і стан дитини став трохи спокійніший. Вдома зробили «сніжки» з паперу та граються ними всією родиною, бо у батьків та сестри теж багато тривоги. Придбали поролонові палки і ведуть бої всі разом. П. разом з сестрою та м'якими палками почав виходити у двір, поки що тільки біля під'їзду. Після третьої зустрічі – ходив з батьком та м'якими палками до гаража.

Після 4-6 зустрічей мама розповіла, що П. виходить гуляти і не закриває вушка. Ходили на батуту, там був «заводилою», як раніше. Поступово починає знайомитися і заводити нових друзів.

7-а зустріч: П. приніс з дому такі іграшки: пожежна драбина, в'язка ключів, годинник, акумулятор чи запобіжник, а ще пляшка «Ситро» та печиво «Бамбук».

Простір: підлога, підвал.

Сюжети: *підлога:* Ми влаштуємо пікнік з розпиванням солодкої води та печивом, потім П. вирощує городину та збирає врожай. З гофрокартону ми виготовляємо зброю. П. сам малює її, я допомагаю вирізати, і він розфарбовує її.

Підвал: ми беремо всі іграшки, які П. приніс, солодку воду, печиво і спускаємось в підвал на прохання дитини. Цього разу ми пройшли не половину, а весь коридор і в кінці виявили, що є поворот наліво. П. вирішив, що туди зараз не підемо, але наступного разу повернемося з татом і дослідимо, що там далі.

8-а зустріч: П. приніс водяний пістолет. Розповідає про батуту та друга зі свого рідного міста.

Простір: стіл, підлога, сухий та мокрий пісок, підвал.

Сюжети: *стіл:* водяний пістолет, гра з емоціями, динозаври, барабан.

Гри: пісні для динозаврів, гра на музичних інструментах.

Підлога: музичні інструменти, 2 динозаври, зібраний врожай, приготування їжі, труба-прохід від намету, підзорна труба.

Сухий пісок: смурфік, первісна людина з дубцем, велика змія.

Мокрий пісок: за допомогою великого екскаватора та лопатки допомагає відкопати 4 кораблі, 2 щітки (велика і маленька), маяк. В піску ще зариті гоночна і мульташна машинки.



Підвал: дослідили з татом та їх знайомою підвал і знайшли вихід на вулицю. Потім повернулись і пішли в інший бік. Там знайшли ще кабінет, дослідили його. Виявили, що можна з підвалу піднятися ліфтом. П. це місце починає подобатися. Хоче мені подарувати свій водяний пістолет, але ми домовляємось, що краще, якщо той залишиться у нього.

Зміна сюжетної лінії.

9-а зустріч: П. приніс іграшки – жирафик та Кріпер з «Майн-крафту».

Простір: стіл, крісло, підлога, мокрий пісок.

Сюжети: будуємо дім-квартиру, переїзд, прапор України, перукарня, викрадачі-грабіжники і поліцейські, лікарня, «пологи».

Стіл: дім, вода, палац «Ластівчине гніздо», розкладені медичні інструменти, одяг ляльки, вітаміни.

Крісло П.: «операційна» серветка, на якій лежить лялька, на підлокітнику крісла – медичні інструменти.

Моє крісло: баночка вітамінів.

Мокрий пісок: круглі відбитки від основи прапора.

Підлога: ніж, щіточка, труба-прохід від намету, в якому лежить ведмедик та сине покривальце.

Зміна сюжетної лінії.

10-а зустріч: П. приніс іграшки: гоночна машинка, спінер, сокира, 2 м'які палки, клітка від машини, крабсбургер-сквіш, Кріпер (м'яка іграшка), музичний телефон.

Простір: стіл, підлога, підвал.

Сюжети: *стіл:* люди вбивають коня, щоб з'їсти, надання швидкої допомоги, пожежа та рятувальники на пожежній машині, ремонткування дому. Гра на піаніно.

Підлога: дріль та інші інструменти будівельника, машинки – смітєвоз, електромобіль, поліцейські, екскаватор, вантажівка з деревом, яке викорчували, бо воно стареньке, там нові саджають. Злодії крадуть дерева, поліціанти їх ловлять.

Підвал: П. бере прапор України та Кріпера. Прапор для того, щоб всі знали, чий підвал, з ним не страшно. Підвал не лякає вже, всі ходи знайомі.

11-а зустріч: П. приніс іграшки: 2 м'які палки-трубки, цукерки, гофру, ліхтарик, викрутку, 2 батарейки.

Простір: стіл, підлога, підвал.

Сюжети: ігри – дартс, дискотека, гра «Встигни сісти на стільчик, коли зупиняється музика».



Стіл: гра «Лісопвал»: викорчовують сухі дерева, які звалили блискавка. Велика вантажівка з викорчуваними деревами та пігулками, маленький екскаватор.

Сухий пісок: «Прибирання» – велике сито, лопата, лійка, відро, смітничок, граблі, щітки, швабри, совок.

Мокрий пісок: пасочки, гора, вулкан, виверження, пісочні бомби, вирівнює поверхню, поливає водою, вирощує город, будує міст, «смажить на горі шашлики» та пригощається.

Зміна сюжетної лінії.

12-а зустріч: П. приніс іграшки: сокиру з «Майнкрафту», пожежну машину та гвинтокрил.

Простір: стіл, підлога, сухий та мокрий пісок, підвал.

Сюжети: *підлога та стіл* – «Квартира та сім'я». П. в ролі чоловіка, я – в ролі дружини. П. будує з будівельного матеріалу, роздає ключі, готує багато їжі, ходить на роботу, на рибалку, в магазин, до гаражу, валить сухі дерева. В грі його «привалює сухим деревом», і він гукає «дружину» на допомогу. Я визволяю його з-під завалу. Потім він робить зарядку і нарощує м'язи, і коли йде знову, то надягає каску. Його «привалило» вдруге, він сам може розкидати завал. Гра на музичних інструментах. Клейонки-лопавки (пузирчасті), по яких П. топчеться. Викликає джина і загадує йому своє бажання – нова машина. Перетворюється у велетня Халка і визволяється від нього.

На підлозі лежить скриня скарбів, піратський корабель, машинка та морський кінь.

Сухий пісок: лампа Аладіна та трохи мокрого піску.

Мокрий пісок: море, на катері рятівник, в піску «зла людина» (первісна з дубцем).

Підвал: спускаємось з прапором. Це радше схоже на обхід території.

13-а зустріч: П. вирішив пригостити мене на знак вдячності, бо я його пригощала смаколикками, тому приніс ситро «Дюшес» та кекси. Ще П. приніс робота.

Простір: стіл, підлога, підвал.

Сюжети: *підлога та стіл* – конструктор. Будує дім. Прибирання. Влаштовує свято з солодошами. Продовжує грати в сім'ю. Ходить на роботу. Відпочиває, будує ліжко. Формує простір поза домом: магазини, гараж, дача, рибалка. Важливий елемент – це ключі, які він розкладає на дві однакові купки: для себе і для мене.



Підвал: П. бере прапор України, і ми робимо «обхід території». Потім продовжуємо грати в рибалку.

Зміна сюжетної лінії. Війна.

14-а зустріч: П. у гарному настрої. Тато розповідає, що після пролітання 2 винищувачів, П. знову почав боятись. У П. різка зміна настрою, і він дуже хоче повернутись додому. Ми розмовляємо про страх. П. просить тата залишитися.

Простір: стіл 1, стіл 2.

Сюжети: малюємо літаки, говоримо про страх, перетворюємо страх в щось інше.

Стіл 1: готує та годує тата. Музична скринька. Бій на пістолетах з мильними кульками. Повторюється – годує тата та грає на музичній скриньці. Дартс. Повторюється годування і сам долучається. Додає піаніно, поліцейських та гоночні машинки.

Стіл 2: «Місто, де здійснюються мрії». П. розставляє захисників, які збираються воювати, додає вертоліт. Війна починається, і солдати йдуть в атаку. Розставляє дорожні знаки та збиває їх.

15-а зустріч: П. вирішив подарувати автомат, що стріляє кулями з присосками. Також П. приносить Хагі Вагі, він захищає його.

Простір: стіл.

Сюжети: «Трансформація». П. будує місто, ставить дорожні знаки, машинки, поліцейські, бензовоз. Є евакуйована машина. «Приготування їжі та обід». Гра «Експеримент», приготування «Халкового зілля», після «вживання» П. перетворюється на громила, змінює ходу, голос, поведження. Бій з монстром (гімнастичний мат). Далі П. готує антизілля, щоб стати собою.

16-а зустріч: П. приніс автомат (татова іграшка).

Простір: стіл 1, стіл 2.

Сюжети: *стіл 1:* «Спецзавдання». Бій між динозаврами, воїнами, скелетами, там же танки, літаки, супергерої.

Стіл 2: «Військові йдуть за скарбами». П. бере велику карту АЗ, знаходить там намальовані скарби і розставляє білих генералів. Потім там же розставляє гармату, меблі, кухню, харчі. Там же влаштовує і концерт.

17-а зустріч: П. приніс іграшкову сокиру, кольт (татова ще іграшка), що гучно стріляє пістонами та телефон.

Простір: мокрий пісок, стіл.

Сюжети: *мокрый пісок* – море, гори. «Острів», на якому сховані скарби. Кораблі застрягли, але працює великий екскаватор і відриває їх в горах, також працюють маленький екскаватор, таран, є оглядова вежа, маяк, 2 скелети, лицар і вояк.



Стіл: «Місто». По колу стоять автобус та пожежна машина з бочками води, 4 будинки, в яких живуть різні машинки. На вежі поставлені «скарби-монети-це банк». Пожежна машина всіх охороняє.

18-а зустріч: П. приніс іграшкову акулу, джип, Хагі Вагі, злий Гален («Майнкрафт»).

Простір: стіл 1, стіл 2.

Сюжети: *стіл 1* – «Місто», в якому з'являється шпиталь, куди привозять поранених, та радіація.

Стіл 2: «3-я світова війна». На столі велика українська хата, біля неї танки, літаки, люди, військові, Хагі Вагі. У хаті військовий, лікар та простий чоловік. Під дахом злий Гален зі зброєю та 2 супергерої – Спайдермен та Супермен. Перемогти повинні супергерої.

19-а зустріч: За 5 хвилин до початку зустрічі над нами низько пролітають декілька винищувачів. Дуже гучний звук. Я зустрічаю біля кабінету П. з татом, і він мені жваво каже: «Тьотя Наташа, мені треба з тобою обговорити дещо важливе. Ти чула, як винищувачі пролетіли? Як думаєш, це – СУ-24? Я думаю, що так. Я їх впізнав по звуку, вони найкращі. Ходімо гратись. Тільки спочатку давай «Калина похилилась» та «Байрактар» заспіваєм». П. приніс механічну іграшку ручку-боксер.

Простір: стіл 1, стіл 2.

Сюжети: *стіл 1:* «Людина повинна 3 дні вижити в дикій природі». Людина – білий генерал, перетворюється у винищувач, і його евакуює вантажівка у дику природу. Там він стає боксером.

Стіл 2: На столі по колу стоять групи з різних наборів: риби, динозаври, супергерої та воїни, дикі африканські тварини, жуки та змія. Це схоже на еволюцію. В кожній групі відбувається бій і виявляється сильніший. Так він їх перевіряє. Сильніший потім б'ється з боксером П., і він перемагає.

Зміна сюжетної лінії. Похід за останніми скарбами.

20-а зустріч: П. приніс наробний ліхтарик, гоночний болід, пожежну машинку, вертоліт та пістолет.

Простір: стіл 1, стіл 2, підлога, підвал.

З перших кроків П. повідомляє, що сьогодні він повинен потрапити в печеру. Тепер у нього є ліхтарик, який здатен засліпити монстра в підвалі. Коли той осліпне, П. зможе здолати його мечем, забрати скарби і спокійно повернутись. Я радію, бо, навіть не усвідомлюючи, мій маленький герой переповідає давній міф.

Сюжети: *підлога* – ми будуємо, на прохання П., печеру з трьома виходами. В кожен з них він кладе кілька іграшок: в центрі –



болід та солдат, біля входу – пожежна машина та солдат, виходу – вертоліт та солдат.

П. показує, як світить ліхтарик, і заповзає в «підземну печеру». Звідти він повідомляє, що є підірвані машини та вбиті і поранені люди. Він повертається за будівельними касками, інструментами та водою, бо йому треба в печері попрацювати. П. знову заповзає в «печеру» і тепер знаходить місце «великого обвалу». Тепер, лежачи під столом, він його ремонтує, мені ж він «телефонує» і каже, що потрібні шурупи та викрутки, музичний молоток. Я передаю йому це все «поштою» в печеру. Через деякий час він повертається і повідомляє, що завал він майже повністю відремонтував, залишилось зовсім трошечки. Потім П. хоче відпочити, тому на підлозі будує ліжко зі спортивного мату, накриває покривалом, бере подушку та плед. Після відпочинку «уранці», він повідомляє, що хоче сказати про важливу знахідку в підземній печері – це 30 дорогоцінних алмазів. Він пропонує мені сказати, що б мені хотілось, щоб він мені подарував – купив за ті алмази. Я дякую, кажу, що це – його скарби, і тому я буду дуже щаслива, якщо він зможе придбати на них те, що сам забажає. Хлопчик обирає придбати найкращі воєнні компаси, бо військові – це люди, яких він дуже поважає за сміливість та мужність, а ще за доброту, бо ті всіх захищають.

Стіл 1: далі П., дуже задоволений, вирішує поскладати з «дерев'яного тетрісу» танки, зброю, воїнів.

Підвал: П. одягає налобний ліхтарик та просить спуститись у підвал. Ми беремо вертоліт, пожежну машину, болід та пістолет, з якими прийшов хлопчик. По дорозі ми зустрічаємо тата. Внизу П. вмикає найяскравіше світло, і промінь б'є на кілька метрів вперед. П. налаштований знайти монстра та найтемніший куточок. Він не боїться і готовий до бою. Хода хлопчика впевнена, він натхненно посміхається. Проте ми не можемо знайти темних кутів, бо як тільки він повертає голову в бік найтемнішого місця, воно одразу стає найсвітлішим. П. командує: «Давайте підемо туди. Ні, це вже не страшне місце, ми бачимо, що там нічого немає, тепер туди йти не варто». Так, досліджуючи підвал, ми знаходимо скарб – «велике дерев'яне колесо» і проходимо по всіх куточках підвалу аж до виходу, який, на диво, виявився цього разу відчиненим. Я пропоную П. і татові тепер дослідити дорогу, що піднімається на гору і веде спочатку у двір, а потім – у місто. Вони гукають мене з собою, та я пояснюю, що мій верхній одяг в кабінеті, і я маю повернутися. П. сповнений дослідницького інтересу, проте, коли ми прощаємось, з'ясовує, коли наша наступна зустріч.



Аналізуючи попередні та останню зустріч, ми можемо умовно розділити процес на діагностичний, підготовчий, момент «народження», становлення, вибудовування з хаосу нового упорядкованого простору, відбудова, насичення, побудова контактів, появу внутрішньої сили у вигляді супергероїв, потім присвоєння та опанування нею, далі можливість доторкнутись до травмівного досвіду через підготовку до війни, проживання воєнних дій через гру, паралельно відбудовувались міста, острови у різних просторах.

Передостання зустріч схожа на певну ініціацію, де наш герой має пройти випробування на дикому острові та перемогти. Сам початок цієї зустрічі вже вражає, адже гучні звуки більше не лякають як раніше, а є приводом для того, щоб поміркувати та пригадати сильні моменти. Остання ж зустріч символічно спускає нас у печеру несвідомого, де наш герой спочатку знаходить «завал», те місце, де його психіка «не витримала», зустрівшись з травмівним досвідом, він має сили його «відремонтувати», даючи підказку терапевту: «залишилося зовсім трошки підправити», і як підтвердження того – «30 діамантів», це його внутрішній скарб, перемога, яку він хоче розділити і таким чином віддячити мені за нашу роботу. Також, я відзначаю для себе, що П. не раз ніби турбувався про мене, тому приносив смаколики та наполягав, щоб я пригостилась.

Озираючись на цей шлях юного героя, я розумію, що динаміка відбулась у всіх просторах та площинах. Так, поле сухого піску мало свою історію, у полі мокрого піску відбудована інша історія, ігри на підлозі розвивались від простого годування до знайдення скарбів, і на столах також. Аналізуючи 20 зустрічей, я розумію, що П. віднайшов скарби абсолютно в кожній площині: стіл, сухий пісок, мокрий пісок, підлога, сам кабінет, а тепер і в підвалі.

Зараз це знову веселе, жваве, допитливе хлоп'я, він не боїться гуляти, знову швидко заводить друзів, будує плани на майбутнє, вміє домовлятися, ходить на курси підготовки до школи, жартує, має багато бажань. Порадувало й те, як П. почав справлятися зі страхом, він розмірковує, який це літак, його марка, його можливості. Так інколи він може тривожитися, проте більше немає панічних атак та інших фобій, що заважали виходити з дому.

Війна, зміна звичного розпорядку дня та умов життя, розлука з батьками, іншими близькими або їх смерть, втрата друзів, насильство над дітьми чи їхніми рідними та близькими, бомбардування, повітряні тривоги, переїзд в інше місце чи країну, невідомість та інші негативні фактори – усе це шкодить психологічному стану дитини.



Більшість батьків зараз заклопотані, війна не дає можливості приділити достатню увагу дітям, поговорити з ними, обережно розпитати про настрій, проблеми. Дуже важливо мати у родині довірливі стосунки, щоб відверто говорити з дитиною і мати можливість їй вчасно допомогти. Звичайно, говорити на ці складні і болючі теми треба дуже обережно, розуміючи можливі наслідки.

Про необхідність психологічної допомоги для більшості наших дітей свідчать результати опитування, проведеного дослідницькою компанією Gradus Research [20; 33].

За їхніми даними, 75% батьків, які взяли участь в опитуванні, стверджують, що їхні діти демонструють ті чи інші ознаки психотравматизації.

Найбільш розповсюдженою ознакою «емоційних гойдалок» є швидке та безпричинне коливання настрою від гарного до поганого. Це спостерігається у 45% дітей. На другому місці – підвищений рівень тривожності – у 41% дітей.

Війна вплинула й на фізіологічні потреби дітей, за словами батьків:

- 29% дітей мають порушення сну;
- 10% страждають від нічних кошмарів,
- 20% дітей – поганий апетит.
- Також травмівні події війни мають свої наслідки для сприйняття світу та комунікації:

• 20% дітей часто згадують та обговорюють пережиті та побачені події;

- 7% дітей відіграють побачене і пережите у формі гри;
- у 13% дітей зменшилося або взагалі припинилося бажання спілкуватися з іншими людьми.

Після початку війни:

• 16% дітей страждають на порушення пам'яті, уваги та здатності навчатися;

- 13% проявляють спалахи агресії;
- 6% переживають панічні атаки;
- а в 3% дітей проявляється саморуйнівна поведінка, тобто в них з'явилися шкідливі звички, вони цілеспрямовано завдають собі ушкоджень.

За результатами цього ж дослідження, дві третини батьків відверто розмовляли з дитиною про війну. Але, на жаль, третина батьків вважають своїх дітей або замалими для такої розмови (найчастіше це стосується дітей до 9 років), або досить дорослими, які самі все розуміють й не потребують батьківських пояснень (найчастіше це стосується дітей, старших 14 років) [20; 33].



Висновки.

Дуже важливо, щоби батьки зверталися до психолога, адже фактично кожна дитина потребує психологічної допомоги. І не лише дитина, більшість дорослих також зараз переживають стрес та депресію. Важливо, щоб і педагоги пропонували й надавали допомогу дітям, незалежно від того, де перебуває дитина – в Україні чи за кордоном.

Робота з психологом допоможе дитині та може запобігти ще більшим негативним наслідкам війни, в тому числі психологічним. А позбавлятися від цих наслідків через декілька років буде набагато важче. Війна залишає важкий слід у наших душах, але ми спільно маємо мінімізувати її негативний вплив на дитину.

Література

1. Алексеева И.А., Новосельский И.Г. *Реабилитационная работа с детьми, пережившими травму*. М.: Национальный фонд защиты детей от жестокого обращения. 2013. 238 с.
2. Барлоу Д. *Клиническое руководство по психическим расстройствам*. Санкт-Петербург: Питер, 2008. С. 18–102.
3. Березин Ф.Б. *Психическая и психофизиологическая адаптация человека*. Ленинград: Наука, 1988. 270 с.
4. Скрипченко О. В., Долинська Л. В., Огороднійчук З. В., Булах І. С., Зелінська Т. М. *Вікова та педагогічна психологія*. Київ : Просвіта, 2001. С. 233-259.
5. Войцеховська О.В. Піскова терапія як форма психологічної допомоги дітям та дорослим. *Молодий вчений*. № 4 (56), квітень, 2018. С. 634-636.
6. Дзюбенко О. А. Виникнення панічних атак в юнацькому віці як наслідок труднощів соціально-психологічної адаптації особистості. *Науковий часопис національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія 12 : Психологічні науки. 2018. Випуск 7(52). С. 107-111.
7. *Діти та війна: навчання технік зцілення: робочий зошит*. Львів: Інститут психологічного здоров'я, 2014. 40 с.
8. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д., Грабенко Т.М. *Практикум по песочной терапии*. Санкт-Петербург: Речь, 2002. 224 с.
9. Китаев-Смык Л.А. *Психология стресса*. Москва: Наука, 1983. 368 с.
10. Кокс Т. *Стресс*. Москва: Медицина, 1981. 216 с.
11. Краснокутський М.І., Овсяннікова Я.О. Психотравмуючий досвід дітей: основні етапи надання психологічної допомоги. *Науковий вісник Херсонського державного інституту*. Серія : Психологічні науки. Випуск 1. Том 2. 2018. С. 56-61.
12. Лебедев В.И. *Личность в экстремальных условиях*. Москва: Политиздат, 1989. 303 с.



13. Левківська Г.П., Сорочинська В.Є., Штифурак В.С. *Адаптація першокурсників в умовах вищого закладу освіти : навч. посібник для вищих навч. закл.* Київ: Науково-методичний центр вищої освіти, 2001. 128 с.
14. Максименкова Л.И. *Психолого-педагогическое сопровождение детей и подростков, находящихся в кризисной ситуации: учебно-методическое пособие.* Псков: Псковский государственный университет, 2013. 400 с.
15. Максименко С.Д. Патопсихологія : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / С.Д. Максименко, А.П. Чуприков, Є.П. Прокопович, С.О. Лобанов. Київ: КММ, 2010. 210 с.
16. Монтессори М. *Помоги мне сделать это самому.* Москва: Карапуз, 272 с.
17. Нардонэ Дж. *Страх, паника, фобия: краткосрочная терапия.* Москва: Психотерапия, 2008. 352 с.
18. Николаева В.В. С.Я. Рубинштейн: о вкладе развития патопсихологии. *Журнал клинической и специальной психологии.* 2012. №1. С. 9-17.
19. Оніщенко Н.В. *Екстрена психологічна допомога постраждалим в умовах надзвичайної ситуації: теоретичні та прикладні аспекти: монографія.* Харків: Право, 2014. 584 с.
20. Освітній омбудсмен України. Українські діти потребують психологічної допомоги. URL: <https://eo.gov.ua/ukrainski-dity-potrebuut-psykholohichnoi-dopomohy/2022/05/10/>
21. *Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи : навчальний посібник* / Заг. редакція: Н. Пророк. Том 1. Київ, 2018. 208 с. URL: <https://www.osce.org/files/f/documents/a/a/430805.pdf>.
22. Прашко Я., Можны П., Шлепецки М. *Когнитивно-бихевиоральная терапия психических расстройств.* Москва: Институт общегуманитарных исследований, 2015. 1072 с.
23. *Психологічна допомога дітям у кризових ситуаціях: методи і техніки: методичний посібник* / за заг. ред. З.Г. Кісарчук. Київ: Логос. 2015. 232 с.
24. Кісарчук З.Г., Омельченко Я.М., Лазос Г.П., Литвиненко Л.І., Царенко Л.Г. *Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій: методичний посібник* / за ред. З.Г. Кісарчук. Київ: Логос, 2015. 207 с.
25. *Психология человека от рождения до смерти* / под ред. А.А. Реана. Санкт-Петербург: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2002. 656 с.
26. Пятницкая Е.В. *Психологическая помощь детям и подросткам, пережившим психотравмирующие события: учебно-методическое пособие.* Балашов; Николаев, 2008. 180 с.
27. Рудестам К. Э. *Групповая психотерапия.* Санкт-Петербург: Питер, 1993. 373 с.
28. Сагалакова О.А., Труевцев Д.В. Метакогнитивные стратегии при социальном тревожном расстройстве. *Вектор науки Тольяттинского гос. ун-та.* 2012. №1(8). С. 254–257.
29. Сакович Н.А. *Технология игры в песок. Игры на мосту.* Санкт-Петербург: Речь, 2006. 176 с.



30. Булах І.С., Хомич Г.О., Виногородський А.М., Сабанадзе І.О. *Соціально-психологічні аспекти процесу адаптації учнів*. Київ: Український державний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова, Переяслав-Хмельницький державний педагогічний інститут імені Г.С. Сковороди, 1997. 180 с.
31. Чабан О.С., Газолишин В.А. *Простір та час в позасвідомому, або Про деякі фізичні константи в психотерапії*. Тернопіль: Синтез-Поліграф, 2006. 170 с.
32. Штейнхардт Л. *Теория и практика юнгианской песочной психотерапии*. Санкт-Петербург: Питер, 2003. 320 с.
33. Gradus Research Company: CHANGES IN CHILDREN'S LIVES DURING THE WAR. URL: https://gradus.app/documents/211/Children_Report_Gradus_28042022.pdf.
34. Janet P. (Жане П.) *Неврозы* /пер. с франц. Москва: Космос, 1911. 315 с.
35. Kalf D. *Sandplay. A Psychoterapeutic Approach to the Psyche*. Santa Monica: Sigo press, 1980. 194 p.
36. Mitchell R.R., Friedman H.S. *Sandplay. Past, Present, and Future*. New York: Routledge, 2002. 186 p.
37. Weinrib E. *Images of the self. The Sandplay Therapy Process*. Boston : Sigo Press, 1983. 88 p.



ПРАКТИКА АРТТЕРАПІЇ, АВТОРСЬКІ МЕТОДИКИ ТА КЛІНІЧНІ ВИПАДКИ

УДК 159.9

АРТТЕРАПЕВТИЧНА ГРУПА ЕМОЦІЙНОЇ ПІДТРИМКИ (ОНЛАЙН) У ПЕРІОД ВІЙНИ: ДОСВІД ПРОВЕДЕННЯ, СПОСТЕРЕЖЕННЯ, ВИСНОВКИ

Луценко Олена,

*арттерапевтка, методистка Київського міського будинку учителя,
практична психологиня Спеціалізованої школи № 114 м. Києва,
голова відокремленого підрозділу
ВГО «Арт-терапевтична асоціація» в Києві (Київ)*

Фарафонова Юлія,

*психологиня, арттерапевтка, голова відокремленого підрозділу
ВГО «Арт-терапевтична асоціація» в Миколаєвській області
(Миколаїв)*

ART THERAPEUTIC EMOTIONAL SUPPORT GROUP (ONLINE) DURING THE WAR: EXPERIENCE, OBSERVATIONS, CONCLUSIONS

Lutsenko Olena,

*art-therapist, methodist of the Kyiv City Teacher's House,
practical psychologist of the Specialized School № 114 in Kyiv,
head of the NGO «Art Therapeutic Association» in Kyiv (Kyiv)*

Farafonova Yulia,

*psychologist, art-therapist,
head of the NGO «Art Therapeutic Association» in Mykolaiv region
(Mykolaiv)*

Окреслено ситуацію, що склалася внаслідок повномасштабного вторгнення Росії в Україну. Зазначено проблему організації психологічної допомоги населенню в умовах війни. Описано практичний досвід створення та роботи групи емоційної підтримки від ВГО «Арт-терапевтична асоціація». Викладені передумови створення групи, окреслені основні проблеми в організації її роботи та описано її користь для учасників. Доведені найбільш важливі теоретичні положення, якими керувались ведучі групи у виборі засобів роботи. Обґрунтована необхідність проведення груп підтримки, вказано на ризики і засоби їх уникнення, обґрунтована цінність та важливість застосування саме арттерапії. Описано доцільність форми і основного методу психологічного впливу на учасників групи, яка працює з березня 2022 року. Проведено аналіз роботи групи та описані етапи роботи відповідно до подій,



що відбулися у цей час в країні. Обґрунтована внутрішня логіка переходу від одного етапу до другого з наданням конкретних прикладів. Зазначено, що на ранніх етапах роботи з травмою слід приділяти більше уваги стабілізації стану за допомогою застосування тілесних вправ, і лише потім починати працювати з емоціями та з художніми образами. Доведена ефективність застосування арттерапії для підтримки та пропрацювання травматичного досвіду. Описані окремі методики, що застосовувалися, з обґрунтуванням їх доцільності. Описані основні групові процеси, що відбувались. Представлено досвід проведення групи підтримки для дітей та підкреслені відмінності, особливі умови та правила емоційної безпеки при роботі з дітьми. Наведено короткий опис тематичних занять для дітей. Описані процеси налагодження взаємодії між ведучими групи. Зазначено, що спільна творчість та участь у суспільно корисній справі працює не тільки як профілактика вигорання, але також сприяє створенню спільного творчого простору, у якому народились кілька нових арттерапевтичних методик. Зазначено, що цей досвід може бути корисним для світової спільноти з позиції вивчення того, як працювали й досі працюють психологічні служби в Україні під час війни.

Ключові слова психологічна допомога, війна, група підтримки, онлайн комунікація, спільна діяльність, спільна творчість, емоції, арттерапія, травматерапія, кризова підтримка, ПТСР.

The situation that has developed as a result of Russia's full-scale invasion of Ukraine is outlined. The problem of psychological help organization to the population during the war is indicated. The practical experience of creation and work of the emotional support group from the NGO «Art Therapeutic Association» is described. The prerequisites for the creation of the group are stated, the main problems in the organization of this work are outlined and its benefits for participants are described. The most important theoretical foundations that helped the group leaders in choosing the means of work are proved. The necessity of holding support groups is substantiated, the risks and ways to avoid them are indicated, the value and importance of using art therapy is substantiated. The expediency of the form and the main method of psychological influence on the participants of the group, which has been working since March 2022, is described. The work of the group is analyzed and the stages of work are described in accordance with the events that took place in the country at that time. The internal logic of the transition from one stage to another is substantiated with specific examples. It is noted that in the early stages of trauma therapy more attention should be paid to state stabilizing through the use of bodily exercises, and only then it is possible to start to work with emotions and artistic images. The effectiveness of using art therapy to support and work with traumatic experience has been proven.



The individual techniques that were used are described, with justification of their relevance. The main group processes that took place are described. The experience of conducting a support group for children is presented and the differences, special conditions and rules of emotional safety when working with children are emphasized. A brief description of thematic classes for children is given. The processes of establishing interaction between the group leaders are described. It is noted that joint creativity and participation in socially useful work is not only as a burnout prevention, but also contributes to the creation of a common creative space in which several new art therapy techniques were born. It is noted that this experience can be useful for the world community for studying how psychological services in Ukraine worked and still work during the war.

Key words: psychological help, war, support group, online communication, joint activity, joint creativity, emotions, art therapy, trauma therapy, crisis support, PTSD.

Проблема. Початок повномасштабного вторгнення і бомбардувань українських міст 24 лютого 2022 року став для нас усіх величезним шоком, перевернув та зруйнував увесь звичний світ. Ми згадуємо перші дні після початку війни: у чаті керівників осередків ВГО «Арт-терапевтична асоціація» кожен ранок починався з питань: як у вас сьогодні? що відбувається? чи всі живі? А далі всі очікували відповіді із різних міст. Ця взаємна підтримка і турбота один про одного давала почуття опори та допомогла зберегти здорове мислення.

Представники різних спеціальностей «воюють» кожен на своєму фронті, і роль психологів нині, в часи війни, – одна з найважливіших і значущих. Подібно до того, як з перших годин війни почали вишиковуватися черги у військкомати, відбулася негласна мобілізація психологів, тих, хто може надавати моральну підтримку людям. Ще з 2014 року вірогідність війни витала у повітрі, тому чимало українських фахівців до 2022 року пройшли навчання в галузі кризової допомоги та роботи з ПТСР, у тому числі у закордонних колег.

Кожна крихта цих знань стала в нагоді з огляду на те, якого величезного шоку зазнав кожен українець 24 лютого та наступні місяці. Буквально з перших днів у соціальних мережах почали з'являтися оголошення з телефонами психологічних служб та окремих психологів, яким можна було зателефонувати, виговоритися, отримати підтримку. Люди телефонували, зокрема з бомбосховищ і навіть з-під завалів.

Буквально протягом першого тижня перед членами нашої асоціації постало питання: чим ми можемо бути корисними людям, які зараз потребують допомоги? Було ухвалено рішення створити групу



емоційної підтримки. Цей проект ми вважали дуже потрібним. Група розпочала свою роботу 3 березня 2022 року, працює досі й планує працювати до нашої перемоги.

Метою статті є презентація досвіду ведення відкритої групи емоційної підтримки відповідно до етапів проживання українським суспільством воєнних дій та опис результатів впливу її роботи на учасників.

Виклад основного матеріалу. Довготривалий стрес завжди виснажує психіку й призводить до різних негативних наслідків, як-от посттравматичний стресовий розлад (надалі ПТСР), психічне виснаження, погіршення соматичного здоров'я, порушення міжособистісних стосунків та багато інших [14]. Лише частина людей, які пережили травматичні події, здатні відновитись повністю самостійно, тим часом як іншим потрібна професійна підтримка та допомога «тут і зараз» – як профілактика подібних станів.

Дуже корисними для досягнення цієї мети стають психологічні знання та навички з кризової допомоги. Їх своєчасне та грамотне впровадження в практику дає помітний результат. Наприклад, у перші дні війни виявився особливо цінним метод десенситизації. Він заснований на принципі реципрокного (взаємопов'язаного) придушення: страх може бути пригнічений, якщо замінюється антагоністичною активністю. «Якщо в присутності стимулів, що викликають тривогу, може бути здійснено реакцію, що пригнічує тривогу, то вона послабить зв'язок між цими стимулами та реакцією тривоги» [3, 16]. Активна громадянська позиція, діяльність для організації і надання допомоги постраждалим дозволяють певній частині населення зберігати професійну ефективність, триматися самим і тримати інших.

Однією з причин появи ПТСР внаслідок стресових подій є неможливість висловитися та поділитися пережитим досвідом, а також відчуття самотності перед обличчям небезпеки. Групи психологічної підтримки та допомоги вважаються ефективними, оскільки об'єднують людей у однакових кризових життєвих обставинах із подібними проблемами і питаннями, які вони прагнуть вирішити [14].

Досвід дистанційної роботи під час карантину 2020-2021 років показав можливість здійснення психологічного супроводу в індивідуальній та груповій формі за допомогою комунікації онлайн. В умовах війни для організації групи підтримки ми також вирішили обрати онлайн формат.



Арттерапія є однією з систем психологічної допомоги, які спрямовані переважно на чуттєву сферу особистості [5, с.38-41]. Різні види творчості, на яких заснована арттерапія і які широко використовуються в роботі з клієнтами всіх вікових груп, дозволяють виявити та виразити найважчі емоції та почуття, до яких іноді просто неможливо підібрати відповідні слова. Мова творчості у будь-якому її прояві є для людини дієвим інструментом саморегуляції, самовираження та порозуміння з іншими, незалежно від рівня мовленнєвого та когнітивного розвитку.

«На відміну від вербальної експресії, яка дає можливість багато чого усвідомити, але має звужені можливості переживання катарсису на тілесному рівні, арттерапія дозволяє клієнтові бути більш активним у стосунках із навколишнім світом» [1].

У процесі найперших тижнів роботи ведучі групи потрібно мали спланувати та налагодити роботу з урахуванням необхідності дотримуватися таких вимог: 1) психологічна і фізична безпека учасників; 2) максимальне охоплення аудиторії охочих взяти участь; 3) вибір ефективних та безпечних методів роботи; 4) формування атмосфери групи, яка допомагатиме учасникам стабілізувати та покращити свій емоційний стан.

Виходячи з вищезазначеного, було вирішено організувати відкрити онлайн групу емоційної підтримки для членів ВГО «Арт-терапевтична асоціація» та інших дорослих громадян України із застосуванням засобів арттерапії як основного методу психологічного супроводу учасників.

Створення групи підтримки було відгуком на потреби часу. Ні чітких інструкцій з ведення подібних груп, ні конкретного плану дій не було і бути не могло, оскільки склалася унікальна ситуація, коли психологічна допомога постраждалим надавалася фахівцями, які самі перебували в кризових умовах і переживали такі ж емоції, як і учасники групи. Подібний випадок мав місце в історії після терористичного акту 11 вересня 2001 року в Нью-Йорку, США. Але на відміну від тієї події, українські психологи опинилися в умовах тривалої кризи, що безпосередньо загрожує життю та не має чітких орієнтирів для прогнозування її завершення.

Проте, маючи теоретичні знання про кризову психологію та психологію травми, ми гнучко йшли за процесами, які спостерігали в учасників. Відповідно до того, як у суспільстві змінювалося проживання ситуації війни, змінювалася й робота у групі. Через 7 місяців, аналізуючи пройдений шлях, ми побачили певні закономірності та змогли виділити певні етапи роботи групи (табл. 1).



Стадії подолання наслідків психічної травми за Валері Еплтон [2, с. 36] та порівняння з етапами роботи групи

Стадії подолання наслідків психічної травми	Етапи роботи групи
1-а стадія – початкова стадія (шок, прояви психічних порушень);	1-й етап – Стабілізація. Вихід із шоку.
2-а стадія – стадія відходу (різні захисні реакції, регрес тощо);	2-й етап – Бережне опрацювання емоцій.
3-а стадія – стадія прийняття та поступового усвідомлення;	3-й етап – Тематичні зустрічі: робота з ресурсними образами.
4-а стадія – реконструкції (засвоєння нової інформації, зміна системи уявлень, отримання нових сенсів).	4-й етап – Тематичні терапевтичні та навчальні зустрічі.

Початок. Перші зустрічі в групі були схожі на обережні вилазки з укриття. Ми розуміли, що безпека учасників має вирішальне значення і не вимагали вмикання камер, але майже всі відзначали, що для них важливо побачити знайомі обличчя та почути живі голоси людей. Для взаємодії в групі ми обрали спільне малювання за допомогою цифрових інструментів програми zoom. Окремі деталі спільного малюнку з'являлися без попереднього узгодження, але доповнювали один одного, складаючись в гармонійну картину. Вочевидь, це сприяло появі відчуття єдності учасників. Головним завданням цих зустрічей було: дати учасникам відчуття внутрішньої опори, допомогти відшукати ґрунт під ногами.

1-й етап. Стабілізація. Вихід із шоку.

Насиченість як подіями, так і емоціями перших тижнів війни вимагала регулярної підтримки. Діяльність, особливо спільна, – один із найефективніших і адаптивних способів подолання стресу [3; 6; 13; 16]. Тому перші тижні група працювала тричі на тиждень. Відкритий формат групи дозволяв підключатись до неї кожному охочому. Більшість з учасників складали психологи та педагоги, переважно – жінки. Кількість учасників коливалася від кількох людей до кількох десятків. Не всі мали можливість висловитися та поділитися своїми переживаннями, адже багато учасників виходили на зв'язок із гарячих точок, у тому числі з бомбосховищ. Однак сам факт зв'язку із зовнішнім світом допомагав знайти



елементарні орієнтири в новій реальності, а розуміння того, що про них пам'ятають і підтримують, вже було значущим та цінним для кожного чинником: «Я тут, я існую, мене чують, я не один».

Основними аспектами на першому етапі проживання кризи є емоційна підтримка та стабілізація. У стадії гострого шоку не час заглиблюватися в емоції чи опрацьовувати їх. Також не можна використовувати вправи, пов'язані з візуалізаціями із закритими очима, тому що у стані гострого стресу зорова кора вже активована, і будь-яка її додаткова неконтрольована стимуляція, особливо без попереднього заземлення, може викликати негативні наслідки [9].

Вербальні метафори більш безпечні, також часто це єдиний спосіб донести до клієнта інформацію, тому що стрес знижує здатність до логічного мислення та навчання [10]. Але навіть при їх застосуванні важливо дотримуватися правил безпеки, а саме зробити попереднє заземлення [15].

У стані важкого стресу зберегти ясну свідомість здатні ті, хто не втрачає контакт зі своїм тілом [4]. Саме тому обов'язковою частиною кожної зустрічі на цьому етапі було застосування тілесних вправ та практик заземлення, дихальні вправи [12]. Учасники також ділились своїм досвідом та напрацюваннями.

Для ведучих важливо було відстежувати динаміку групи та чутливо реагувати на тенденції, які виникають. Відповідно до них доводилося обирати методи впливу, окремі вправи та засоби їх втілення, реалізації.

Вже на четвертій зустрічі стала значущою вправа «Спільна мандала-щит», яка виявилась достатньо структурованим спільним малюнком і виконала символічні функції єднання і захисту (*кольорова вкладка 4, рис. 2*). Оскільки більшість людей у той час опинились в нових для себе умовах, у багатьох не було засобів для малювання, тому мандала створювалась за допомогою сучасних технологій (спільне малювання онлайн).

Починаючи з наступного разу, ми помітили певну стабілізацію стану в учасниць, які регулярно відвідують зустрічі. На запитання першого кола спілкування «з чим ви сьогодні прийшли?» вони одностайно починали говорити про роботу, про допомогу дітям, про свої заняття з дорослими. Таким чином, ці зустрічі більше нагадували інтерв'ї. Професійна діяльність стала для учасниць тим якорем, який у стані шоку та стресу допомагав їм підтримувати себе.

Усвідомлюючи групові процеси, що відбувалися, ми, як ведучі, побачили певний ризик в цій тенденції: як відомо, втеча у роботу



є однією з форм психологічного захисту [7]. Хоча іноді психологічний захист є необхідним, його підтримка не була метою нашої групи.

Говоріння про емоції у стані сильної травми може занурити людину туди ще глибше, однак повне уникнення цієї теми є «міною сповільненої дії» і несе в собі загрозу проблем у майбутньому. В нашому досвіді вже менш ніж через місяць після початку війни ми, як ведучі, помітили, що стан шоку в учасників починає спадати, і поступово з'являється потреба в обережному опрацюванні того, що відбувається.

Своєрідним переходом до нового етапу стала зустріч, на якій ми запропонували учасникам намалювати два кола, які перетинаються і утворюють три зони: ліва символізує минуле, середня – сучасне, права – майбутнє. У цьому була певна сміливість – малювати майбутнє менш ніж через місяць після початку війни, але людина не може жити без майбутнього, навіть коли воно дуже невизначене. Були два варіанти виконання вправи: намалювати символи чи написати слова, які б відображали думки та уявлення про ці три періоди життя. Перетин двох кіл символізував поєднання етапів та безперервність життя (див. *кольор. вкладка 4, рис. 3*).

У процесі виконання цієї вправи більшість учасників за допомогою візуального творчого вираження отримали розуміння процесів, які відбувалися з ними і які неможливо було усвідомити лише роздумами та поясненнями (як відомо, у стресі зменшується здатність префронтальної кори бути ефективною [10]).

Слід зазначити три паралельних процеси, без розуміння яких опрацювання травматичних переживань буде ускладнене: 1) оплакування того минулого, яке втрачено назавжди (почуття безпеки, добробут); 2) вміння концентруватися на теперішньому часі; 3) підтримка себе за допомогою створення образу майбутнього, навіть нечіткого та уявного, але цей образ також може стати частиною внутрішньої опори.

2-й етап. Бережне опрацювання емоцій.

На наступній зустрічі учасники почали ділитися своїми емоціями та називати їх. Враховуючи, що в групі були учасники з різних місць, і з перших днів війни у суспільстві спостерігалось певне протистояння між тими, хто виїхав, та тими, хто залишився, тих, хто приймав родичів, та тих, хто потребував притулку, ми назвали зустріч «Емоції з різних боків кордону». Оскільки схожі проблеми викликають схожі емоційні стани, ми вирішили кілька наступних зустрічей присвятити опрацюванню емоцій учасників групи.



Напевно, однією з головних емоцій кожного українця з самого початку війни була злість. Для пропрацювання злості нами була обрана методика В. Назаревич, що складається з малювання трьох природних явищ – вулкану, гейзеру та водоспаду (див. *кольор. вкладка 4, рис. 4, кольор. вкладка 5, рис. 1, 2*), які допомагають вивільнити емоції та відчутти поступове зниження градусу напруги (методика була представлена у Навчально-практичному проєкті «Психологічна допомога у кризі за допомогою методів інтегративної арттерапії», що був реалізований Інститутом інтегративної арттерапії, неопублікована).

3-й етап. Адаптація. Робота з ресурсними образами.

Третій етап тривав кілька місяців. Протягом цього періоду було застосовано близько 10 методик, кожна з яких ставала підтримкою для учасників. Логічним продовженням теми природних образів став символ дерева. Малюнки учасниць виявились дуже ресурсними, адже дерево саме по собі символізує ґрунтовність, силу, незламність, зростання та розвиток.

На наступних зустрічах ми шукали баланс і змінювали кут зору з образом птаха (див. *кольор. вкладка 5, рис. 3, 4*), знаходили приховані ресурси у символах вишиванки, малювали писанки-обереги до Великодня, налаштовували на позитив власних монстриків (див. *кольор. вкладка 6, рис. 1, 2, 3*) та відновлювали турботу про себе і близьких через солярні символи та інші символи живої природи.

Взаємодія групи через образи й метафори за конкретною тематикою була певною рамкою безпеки, яка, з одного боку дозволяла учасникам краще познайомитися один з одним, а з іншого – залишала кожному можливість зберегти таємницю власного внутрішнього простору. Цей етап роботи з ресурсними образами, як ми й очікували, виявився дуже важливим – він допоміг учасникам віднайти сили для подальшого життя і розвитку в умовах війни.

4-й етап. Тематичні терапевтичні та навчальні зустрічі.

Психіка людини має достатню пластичність, щоб пристосуватися навіть до найжахливіших умов. Через три місяці після початку війни ми помітили цю тенденцію у групі, що стало приводом для переформатування роботи. Це припало на календарний початок літа, і ми вирішили використати ресурси живої природи як додатковий потужний фактор у підтримці фізіологічного та психоемоційного стану учасників. В нашій роботі з'явилися обов'язкові домашні завдання – щоденні прогулянки, знайомство з навколишнім світом, спостереження за красою природи. Ми просили учасників звертати увагу на власні емоційні реакції під час таких активнос-



тей і відзначати те, що приносить радість і задоволення. На цей час ми встановили частоту зустрічей один раз на тиждень, а також зробили зустрічі тематичними.

Сформувавши ресурсну підтримку учасників групи на попередньому етапі, ми разом почали рухатись у напрямку реконструкції життя. Поступово і послідовно на зустрічах підтримки підіймалися такі теми: відкриття і вивчення нового власного образу «Я», переоцінка довоєнного досвіду й визначення напрямів подальшого розвитку, зміна системи цінностей та уявлення про тайм-менеджмент, відновлення і побудова соціальних стосунків в умовах війни.

Слід зазначити, що одночасно із процесом роботи над відновленням власного життя в учасників з'явився інтерес до обміну професійним досвідом та навчання новому. Тому частина зустрічей групи емоційної підтримки була проведена у формі майстер-класів із застосуванням певних арттерапевтичних методик за запитом групи.

Своєрідним символічним проміжним підсумком на цьому етапі стала робота з поєднання досвіду минулого і побудови майбутнього у вправі «На долонях душі» А. Старовойтова [11]. В роботах учасників ми побачили відновлення безперервності життя, що є однією з ознак інтеграції досвіду переживання травматичної події (див. *кольор. вкладка 6, рис. 4, 5*). Також виявився такий цікавий факт: на початку війни майже всі говорили про остаточну втрату минулого життя, але через півроку в тому самому минулому учасники знаходили досвід, який є важливим, цінним і настільки ґрунтовним, що дає змогу побудувати на його основі майбутнє.

У процесі роботи групи та під час спілкування з учасниками ми побачили потребу у ще одному проекті – групі для дітей. Головною метою цих зустрічей була стабілізація стану дітей та надання їм підтримки. Група працювала двічі на тиждень впродовж півтора місяця. Ведучими були дитячі психологи, арттерапевтки, представниці різних осередків ВГО «Арт-терапевтична асоціація». Всього було проведено 12 тематичних зустрічей. Схема кожного заняття: тілесні вправи – дихальні вправи – тематичне малювання – презентація і обговорення творчих робіт.

«Метелики». Ідея заняття прийшла до ведучих через пошук ресурсного символу, який міг би не тільки підтримати дітей та відвернути їх від важких переживань, а й дати відчуття легкості та весняного настрою на двох рівнях – тілесному та емоційному. Відома вправа на білатеральну стимуляцію «метелик» [4] була доповнена обговоренням



ознак весни й потім малюванням метеликів. Всі діти з великим задоволенням поринули в це малювання і презентували свої роботи.

«Тварина-захисник». Поштоvhом до вибору теми заняття стало зростання популярності песика-розмінувальника Патрона. Позитивний образ маленького героя був до вподоби учасникам і викликав бажання мати у себе такого самого. Ми запропонували дітям придумати свого власного героя, який зможе захищати і рятувати. Перед малюванням ми виконали тілесні вправи, в яких намагалися відчутти і показати силу м'язів через їх послідовне напруження і розслаблення. В творчих роботах діти зобразили цікаві способи самозахисту: від природних пазурів до фантастичних пристроїв. Інтерпретація малюнків не проводилась. Увагу було зосереджено саме на розповідях дітей. Це було дуже важливо для їх підтримки, укріплення віри у власні сили, а також для обміну креативними ідеями, що рятують життя.

За час роботи дитячої групи участь узяли близько 30 дітей, частина з яких відвідувала заняття постійно. Найбільше нас вразили дівчата, які регулярно виходили на зв'язок з бомбосховища в Харкові: веселі, готові спілкуватися та малювати. «Вони втомилися боятися» – сказав їхній тато.

Наразі група емоційної підтримки для дорослих продовжує працювати, гнучко реагуючи на події в суспільстві, відображуючи загальну картину емоційних переживань громадян України. Ми спостерігаємо періодичні коливання настроїв і стану учасників: від роздратування і гніву до радості, від розчарувань до надії, від втоми й знесилення до віри у власні сили та бажання рухатись вперед. Наскрізним питанням всіх зустрічей залишається реконструкція життя, а в ньому: адаптація до невизначеності, відновлення ресурсів, пошук нових можливостей для розвитку і соціальної взаємодії. У психології травми є термін «посттравматичне зростання» [8]. Саме він приходить на думку, коли ми бачимо ті зміни, які відбуваються в стані учасників, які постійно відвідують групу підтримки.

Важливим компонентом, який впливає на якість роботи групи, є психологічний стан ведучих, тому що саме вони забезпечують психологічне поле, у якому учасники групи мають можливість проявлятися та отримувати прийняття та підтримку. Варто підкреслити, що такий масштабний проект неможливо робити наодинці, тому рішення про створення команди було дуже доцільним. У той час як до проведення груп підтримки дітей підключались психологи з різних міст України, групу дорослих завжди проводили та проводять двоє ведучих, вони ж авторки статті. Дуже цікавим фактом є той,



що до початку спільної праці ми не були знайомі, однак відчуття причетності до такої творчої та корисної діяльності дуже зблизило нас. У процесі співпраці народилось кілька нових авторських методик. Багато українських психологів за місяці війни виявили, що допомога іншим стає дуже доброю підтримкою свого стану також. Не став винятком і цей проект, який працює як засіб проти вигорання у всіх, хто має стосунок до нього, – як учасників, так і ведучих.

Висновки. Безпрецедентний досвід, який отримує все українське суспільство, вимагає обов'язкового осмислення і пропрацювання. Майже століття Європа не бачила війн такого масштабу і такого жахливого змісту, враховуючи обставини історичних взаємовідносин між Росією та Україною. Унікальність досвіду, з яким зіткнулися психологи та люди інших професій, які допомагають у ситуації війни на території України, має такі характеристики: 1) великий гострий стрес через особливості воєнної та політичної ситуації; 2) довготривалість цих подій; 3) перебування спеціалістів у тих самих умовах, що і клієнти.

Група емоційної підтримки працює майже з перших днів війни і вже 8 місяців, що дає достатньо матеріалу для підбиття певних підсумків. Рішення про її створення і про вибір арттерапії як головного засобу було відповіддю на потреби часу.

В умовах відсутності чітких інструкцій для проведення подібних груп її ведучі гнучко реагували на потреби учасників і на групову динаміку, враховуючи поточну ситуацію. Стали в нагоді теоретичні знання про кризову психологію та психологію травми, отримані до війни.

У результаті аналізу були виділені етапи, які збігалися з етапами проживання травми, що є доказом універсальності психічних процесів проживання травматичних подій і важливості застосування психологічних знань.

Спостереження за груповими процесами довели, що саме арттерапія зараз є, мабуть, найкращим засобом самопідтримки та взаємопідтримки, що повністю підтверджується знаннями про вплив стресу на роботу мозку. Творчість, у тому числі спільна, одночасно виконує такі функції, як надання ресурсу, заспокоєння, натхнення, можливість отримати м'які інсайти і усвідомлення.

Дуже важливим позитивним фактом стала регулярність роботи групи, яка давала всім учасникам відчуття стабільності в складні часи.

Досвід проведення групи виявився корисним не тільки тому, що близько чотирьох десятків людей отримали допомогу та певну стабілізацію стану, а й тому, що він дав багатий практичний матеріал,



який буде корисним для подальшого вивчення тих процесів, які відбуваються зараз в нашій країні.

Цей досвід виявився також корисним для ведучих не тільки як цінний в професійному сенсі, не тільки як реалізація бажання бути корисними, але також як джерело натхнення, у тому числі для створення нових методик.

Варто згадати, що група продовжує працювати і стала для деяких учасників (у тому числі арттерапевтів) профілактикою вигорання і допомогою у внутрішньому зростанні. Спільнота арттерапевтів продовжує працювати, надихати та допомагати зберігати психічне здоров'я української нації.

Література.

1. Вознесенька О.Л. Можливості арт-терапії в подоланні психічної травми. *Психологічна допомога особистості, що переживає наслідки травматичних подій : зб. статей*. Ін-т соціальної та політичної ; Представництво Польської академії наук у м. Києві ; Соціально-психологічний методичний реабілітаційний центр. Київ : Міленіум, 2015. С. 98-110.

2. Вознесенька О.Л., Сидоркіна М.Ю. Арт-терапія у подоланні психічної травми: практичний посібник. Вид. 2-е: випр. та доповн. Київ: Золоті ворота, 2016. 202 с.

3. Гершанов О. *Основи роботи з травмою: методичні матеріали учасників тренінгів «Робота з травмою та втратою. Основи супервізії»*. URL: <https://rm.coe.int/ptsd-ukr/1680a0a10b>.

4. Сміт П., Дирегров Е., Уільям Юле. *Діти і війна: навчання технік зцілення: посібник*. Інститут психічного здоров'я Українського католицького університету. Львів: Інститут когнітивно-поведінкової терапії, 2014. 96 с.

5. Енциклопедичний словник з арт-терапії / О.А. Бреусенко-Кузнецов, О.О. Деркач, Мова Л.В. та ін.; за заг. наук. ред. О.Л. Вознесенької, О.М. Скарн. Київ: Золоті ворота, 2017. 312 с.

6. Журавлев А. Л. Совместная деятельность как объект социально-психологического исследования. *Совместная деятельность: методология, теория, практика* / отв. ред. А. Л. Журавлев, П. Н. Шихирев, Е. В. Шорохова. Москва: Наука, 1988. С. 19-36.

7. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ: Педагогічна думка, 2016. 219 с.

8. Климчук В. О. *Психологія посттравматичного зростання: монографія*. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2020. 125 с.

9. Коқун О.М., Агаев Н.А., Пішко І.О., Лозінська Н.С. *Основи психологічної допомоги військовослужбовцям в умовах бойових дій: методичний посібник*. Київ: НДЦ ГП ЗСУ, 2015. 170 с.

10. Сапольски Р. *Психология стресса*. 3-е изд. Санкт-Петербург: Питер, 2021. – 480 с.



11. Старовойтов А.В. Соматическая ре-интеграция: методические рекомендации. Одесса, 2022. С. 68-69.
12. Сыропятов О. Г. *Техники психотерапии при ПТСР*. «Автор», 2014. 320 с.
13. Уманский, Л. И. Психология организаторской деятельности школьников: учеб. пособие для студентов пед. ин-тов. Москва: Просвещение, 1980. 160 с.
14. Фoa .Э, Кин Т.М., Фридмана М. (ред.) *Эффективная терапия посттравматического стрессового расстройства*. Москва: Когито-Центр, 2005. 467 с.
15. Saunders M. *Crisis Intervention and De-escalation Techniques*. URL: <http://www.cit.mem-phis.edu/modules/De-Escalation/presentations/FL%20-%20De%20Escalation%20Techniques.pdf>
16. Wolpe J. *Psychotherapy by reciprocal inhibition*. Stanford, CA: Stanford University. Press, 1958. 239 p.
17. Zhu, X., Suarez-Jimenez, B., Lazarov, A. et al. Sequential fear generalization and network connectivity in trauma exposed humans with and without psychopathology. *Commun Biol.* 2022. 5, 1275. URL: <https://doi.org/10.1038/s42003-022-04228-5>



УДК 159.9

ПСИХОЛОГІЧНА КОРЕКЦІЯ ТРИВОЖНОСТІ У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗА ДОПОМОГОЮ АРТТЕРАПІЇ: ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ

Подкоритова Лариса,

*кандидатка психологічних наук, доцентка кафедри психології та педагогіки
Хмельницького національного університету,
керівник відокремленого підрозділу ВГО «Арт-терапевтична асоціація»
у Хмельницькій області (Хмельницький)*

Ліпська Ганна,

практична психологиня (Хмельницький)

PSYCHOLOGICAL CORRECTION OF PRESCHOOL CHILDREN'S ANXIETY USING ART THERAPY: AN EMPIRICAL STUDY

Podkorytova Larysa,

*PhD in Psychology Sciences, Assistant Professor of psychology
and pedagogics department of Khmelnytsky National University,
head of the NGO «Art Therapeutic Association»
in Khmelnytsky region (Khmelnytsky)*

Lipska Hanna,

practical psychologist (Khmelnytsky)

У статті представлено результати емпіричного дослідження ефективності методу арттерапії у психологічній корекції тривожності дітей дошкільного віку.

Відповідно до мети та завдань нашого дослідження було здійснено загальний теоретичний аналіз наукової літератури щодо проблеми психологічної корекції тривожності дітей дошкільного віку за допомогою методів арттерапії. Було з'ясовано, що арттерапія – є безпечним та ефективним методом психокорекційної роботи, завдяки використанню можливості мистецтва для досягнення позитивних змін в інтелектуальному, соціальному, емоційному й особистісному розвитку дитини. Творчий характер занять допомагає дитині відкривати в собі щось нове, краще розуміти себе, розвивати свої відносини з іншими людьми та довкіллям. Терапія творчим самовираженням не лікувальна, а цілюща: вона спрямована не на ліквідацію тих чи інших симптомів і станів, а на розвиток у дитини добрих стосунків із самою собою і світом.

Була розроблена та реалізована програма емпіричного вивчення рівня тривожності у дітей дошкільного віку, у якій використано такі методики: методика «Вибери потрібне обличчя» (Р. Теммл, М. Доркі, В. Амен); методика «Паравозик» (С. Велієва); методика «Намалюй людину» (Гудинаф-Харріс); методика «Неіснуюча тварина»; анке-



та «Визначення рівня тривожності дошкільника» Г. Лаврентьєва, Т. Титаренко.

Дослідження показало, що високий рівень тривожності мають 34 % дітей. Крім того, виявлено, що у дітей дошкільного віку ситуації тривоги, пов'язані з ігровими навичками, з організацією гри, з встановленням ігрових відносин, взаємодією в грі, неприйняттям в гру. Діти реагують на такі ситуації неспокійно, з невдоволенням, почуттям образи, ревнощів, злості до однолітків.

Відповідно до теоретичного аналізу та результатів констатувального експерименту нами була розроблена програма психологічної корекції тривожності дітей дошкільного віку методами арттерапії. Програма містить 8 занять тривалістю по 30 хв. Провідними методами корекції є казкотерапія, ігротерапія, образотворча терапія. Апробація програми показала її позитивний вплив: у 50 % дітей тривожність знизилась. Це засвідчує ефективність арттерапії як методу психологічної корекції. *Ключові слова:* тривожність, діти дошкільного віку, психологічна корекція, арттерапія.

The article presents the results of an empirical study of the effectiveness of the art therapy method in the psychological correction of anxiety in preschool children.

In accordance with the aim and objectives of our research, a general theoretical analysis of scientific literature was carried out on the problem of psychological correction of anxiety in preschool children using art therapy methods. It was found that art therapy is a safe and effective method of psychocorrective work, thanks to the use of art to achieve positive changes in the child's intellectual, social, emotional and personal development. The creative nature of classes helps the child to discover something new in himself, to better understand himself, to develop his relations with other people and the environment.

Creative self-expression therapy is not curative, but healing: it is not aimed at eliminating certain symptoms and conditions, but at developing a good relationship in the child with himself and the world.

A program of empirical study of the level of anxiety in preschool children was developed and implemented, in which the following methods were used: the «Choose the right face» method (R. Tamml, M. Dorky, V. Amen); the «Paravozik» method (S. Velieva); Hudynaf-Harris «Draw a person» technique; «Non-existent animal» technique; questionnaire «Determining the level of anxiety of a preschooler» by H. Lavrentyev, T. Tytarenko.

The study showed that 34% of children have a high level of anxiety. In addition, it was found that preschool children have situations of anxiety related to game skills, game organization, establishing game relationships, interaction in the game, rejection in the game. Children react to such situations restlessly, with dissatisfaction, feelings of resentment, jealousy, and anger towards their peers.



According to the theoretical analysis and the results of the ascertainment experiment, we developed a program of psychological correction of anxiety in preschool children using art therapy methods. The program contains 8 classes lasting 30 minutes each. The leading methods of correction are fairy-tale therapy, play therapy, and art therapy. Approbation of the program showed its positive impact: anxiety decreased in 50% of children. This proves the effectiveness of art therapy as a method of psychological correction.

Key words: anxiety, preschool children, psychological correction, art therapy.

Проблема. Дошкільний вік – найважливіший етап у розвитку дитини. Це період долучення до загальнолюдських цінностей, час встановлення перших взаємин з людьми. Разом із тим, дошкільний вік характеризується високою вразливістю й чутливістю. Це період засвоєння прикладу дорослих, формування механізмів особистісної поведінки. Дитячі емоції пов'язані з внутрішнім світом дитини і різними соціальними ситуаціями розуміння, переживання яких викликає у неї певні емоційні стани. У дошкільників система емоцій і почуттів ще тільки формується. Внаслідок порушення соціальних ситуацій (зміна режиму, способу життя тощо) у дитини може виникнути стресовий стан, тривожність. Сучасні діти досить часто натрапляють на проблеми, які провокують тривожність. З кожним роком збільшується кількість дітей з емоційними проблемами, тривожних, невпевнених в собі, що обумовлено різними причинами, серед яких: негативний вплив телебачення на розвиток дитини, зайнятість батьків і обмеження їх спілкування з дитиною, вимушена ізоляція через пандемію COVID-19, війна тощо.

Проблему дитячої тривожності досліджує досить багато вчених, зокрема: Л. Вольнова, Т. Дабарська, Г. Дьоміна, М. Міщенко, К. Олійник, Г. Омельченко, А. Пасічніченко та ін. Досліджені особливості тривожності дітей з різними чинниками [6; 7; 8; 10; 11] та з різними супутніми проблемами (наприклад, ожиріння [15], затримка психічного розвитку [9] тощо), чинники її виникнення і посилення тощо. При цьому залишається актуальним пошук та апробація ефективних і безпечних засобів для психологічної корекції тривожності у дошкільнят. Наукові розвідки О. Вознесенської, О. Давидової, О. Дацун, А. Жукової, А. Іващенко В. Каневського, В. Кротенко, Є. Рибки, М. Сидоркіної, К. Стрілець, І. Тарапатої, Л. Тимків, М. Хараджи, та інших показують, що таким вимогам відповідає метод арттерапії [3; 4; 5; 8; 12; 21]. Корекційні можливості арттерапії щодо дітей з емоційними порушеннями мають величезний потенціал і потребують детального дослідження.



Мета статті: теоретично дослідити та емпірично перевірити визначення особливості застосування арттерапії для психологічної корекції тривожності дітей дошкільного віку.

Виклад основного матеріалу. Необхідно відзначити, що тривожність в дошкільному віці не є стійкою рисою вдачі та піддається корекції при адекватному до неї підході з боку дорослих. Для корекції тривожності у дошкільників застосовується арттерапія як метод невербальної, в тому числі образотворчої експресії, вираження почуттів та емоцій. Згідно численним дослідженням вітчизняних педагогів і психологів дитячий малюнок є своєрідним аналогом мови. Зокрема, Л. Виготський [9] називав дитяче малювання графічною промовою. Як зазначалось вище, фахівці підкреслюють роль арттерапевтичного процесу в підвищенні адаптаційних можливостей дитини.

Відповідно, нами було проведено дослідження щодо ефективності арттерапії у роботі з тривожністю дітей дошкільного віку.

Експериментальна база дослідження: дитячий навчальний заклад «Тополька» № 34, міста Хмельницького; вибірку склали 32 дитини.

Дослідження проводилося у три етапи:

1. Підготовчий.
2. Констатувальний.
3. Формувальний

На підготовчому етапі дослідження проводився підбір методик і формування досліджуваної групи. Тривожність можна досліджувати за допомогою багатьох методик: «Шкала тривожності дитини» (А. Прихожан), що дозволяє виявити тривожність дітей старшого дошкільного віку в певних видах діяльності; методика «Метод колірного тесту» (М. Люшер); проєктивна методика «Будинок, дерево, людина» (Є. Романова, С. Потьомкіна); анкета для виявлення тривожного стану дитини дошкільного віку шляхом опитування оточуючих дорослих – батьків, педагогів (Л. Костіна); опитувальник «Критерії визначення тривожності у дитини» П. Бейкер і М. Алвор і багато інших [17].

Для досягнення мети дослідження і враховуючи психологічні особливості дітей дошкільного віку, нами були використані проєктивні методи, а саме:

- 1) методика «Вибери потрібне обличчя» Р. Тэммл, М. Дорки, В. Амен [14];
- 2) проєктивна методика «Паравозик» С. Велієвої [18];
- 3) методика «Намалюй людину» Гудинаф-Харріса [13];



4) методика «Неіснуюча тварина» [17, с. 516-520];

5) для роботи з батьками була використана анкета «Визначення рівня тривожності дошкільника» (Г. Лаврентьєва, Т. Титаренко) [1].

На **констатувальному етапі** дослідження за допомогою дібраних методик було визначено рівень тривожності дошкільників; отримані результати були проаналізовані та інтерпретовані.

На **формуальному етапі** було проведено апробацію розробленої нами програми психологічної корекції тривожності дітей дошкільного віку методами арттерапії «Кольорові емоції».

Нижче пропонується послідовний опис використаних методик, отриманих за ними результатів та результатів апробації психокорекційної програми.

Опис методик дослідження

Методика «Вибери потрібне обличчя» Р. Теммл, М. Доркі і В. Амен [14]. Ця методика являє собою дитячий тест тривожності, розроблений американськими психологами Р. Теммл, М. Доркі і В. Амен.

Завдання полягає в тому, щоб дослідити і оцінити тривожність дитини в типових для неї життєвих ситуаціях, де відповідну якість особистості можна виявити найбільшою мірою. При цьому сама тривожність розглядається як риса особистості, функція якої полягає у забезпеченні безпеки людини на психологічному рівні і яка водночас має негативні наслідки. Вони полягають, зокрема, у гальмуванні активності дитини, спрямованої на досягнення успіхів. Висока тривожність супроводжується зазвичай високо-розвинутою потребою уникнення невдач, що істотно перешкоджає прагненню до досягнення успіхів. Даний тест є надійним і інформативним способом самооцінки рівня тривожності в даний момент (реактивна тривожність як стан) і особистісної тривожності (як стійка характеристика людини).

Психодіагностичний образотворчий матеріал в цій методиці представлений серією малюнків розміром 8,5 x 11 см. Кожен малюнок сюжетно представляє собою деяку типову для життя дитини-дошкільника ситуацію.

Кожен з описаних малюнків виконаний у двох варіантах: для хлопчиків (на малюнку зображений хлопчик) і для дівчаток (на малюнку представлена дівчинка). У процесі тестування досліджуваний ідентифікує себе з дитиною тієї ж статі, що і він. Особа цієї дитини не промальована повністю, даний лише загальний контур її голови. Кожен малюнок забезпечений двома додатковими зображеннями дитячої голови, за розмірами точно відповідними контуру обличчя дитини



на малюнку. На одному з додаткових зображень представлено усміхнене обличчя дитини, а на другому – сумне.

Пропоновані малюнки зображують типові життєві ситуації, з якими стикаються діти-дошкільнята і які можуть викликати у них підвищену тривожність.

Протоколи, отримані від кожної дитини, піддаються далі аналізу, який має дві форми: кількісну і якісну. Кількісний аналіз – на підставі даних протоколу обчислюється індекс тривожності дитини (ІТ), який дорівнює вираженому у відсотках відношенню числа емоційно негативних виборів до загального числа малюнків. У ході якісного аналізу кожна відповідь дитини аналізується окремо. На основі такого аналізу робляться висновки щодо емоційного досвіду спілкування дитини з оточуючими людьми і того сліду, який цей досвід залишив у душі дитини.

Проективна методика «Паровозик» С. Велієвої [18] дає можливість визначити особливості емоційного стану дитини: нормальний або знижений настрій, стан тривоги, страху, задовільну або низьку адаптацію у новому або звичному соціальному середовищі. Методика спрямована на визначення ступеня позитивного (ППС) і негативного (НПС) психічного стану. Застосовується індивідуально з дітьми від 2,5 років.

Стимульний матеріал: білий паровозик і 8 різнокольорових вагончиків (червоний, жовтий, зелений, синій, фіолетовий, сірий, коричневий, чорний). Вагончики розміщуються на білому фоні. Дитина повинна розглянути всі вагончики і побудувати з них потяг. Необхідно, щоб дитина утримувала всі вагончики в полі зору. Чим молодша дитина, тим частіше повторюється інструкція. В протоколі записується: позиція кольору вагончиків; висловлювання дитини.

Обробка даних показана у таблиці 1.



Таблиця 1

Обробка даних за методикою «Паровозик» С. Вєлісвої

1 бал		2 бали		3 бали		Колір		Позиція	
Колір	Позиція	Колір	Позиція	Колір	Позиція	Колір	Позиція	Колір	Позиція
Фіолетовий	2	Фіолетовий	1	Чорний	1	Чорний	1	Чорний	1
Чорний	3	Чорний	2	Чорний	2	Сірий	1	Сірий	1
Сірий	3	Сірий	2	Сірий	2	Коричневий	1	Коричневий	1
Коричневий	3	Коричневий	2	Коричневий	2	Синій	7	Синій	7
Червоний	6	Червоний	7	Червоний	7	Червоний	8	Червоний	8
Жовтий	6	Жовтий	7	Жовтий	7	Жовтий	8	Жовтий	8
Зелений	6	Зелений	7	Зелений	7	Зелений	8	Зелений	8
		Синій	8						



1 бал присвоюється, якщо дитина поставила вагончик фіолетового кольору на другу позицію; чорний, сірий, коричневий – на третю; червоний, жовтий, зелений – на шосту. 2 бали присвоюються, якщо дитина поставила вагончик фіолетового кольору на першу позицію; чорний, сірий, коричневий – на другу; червоний, жовтий, зелений – на сьому, синій – на восьму. 3 бали присвоюються, якщо чорний, сірий або коричневий вагончик поставлений на першу позицію; синій – на сьому; червоний, жовтий, зелений – на восьму позицію.

Якщо в результаті підрахунку балів виявляється:

- менше 3-х, то психічний стан оцінюється як позитивний;
- 4-6 бали – оцінюється як негативний психічний стан низького ступеня (далі НПС нс);
- при 7 – 9 балах – як НПС середнього ступеня;
- більше 9 балів – НПС високого ступеня.

За сукупністю отриманих індивідуальних результатів можна визначити і загальний психологічний клімат в групі. Для цього визначається сума всіх ППС (а) і НПС (б), різниця між ними ділиться на кількість дітей і множить на 100 %. Оцінка результатів: 70 % і вище – високий ступінь сприятливості психологічного клімату (сСПК); 42 – 69 % – середня сСПК; 26 – 41,9 % – незначна сСПК; 0 – 25 % – початкова ступінь несприятливого психологічного клімату (сНПК); –1 До – 25 % – середня сНПК; – 26 % і нижче – сильна сНПК – на восьму позицію.

Проективна методика «Намалюй людину» Гудинаф-Харріса [13]. Тест розроблений в 1946 р. на основі тесту Ф. Гудинаф. Зараз ця методика використовується в декількох варіантах, залежно від цілей дослідження, і може бути використана як при індивідуальному, так і при проведенні групових досліджень.

Задачею тесту є визначення індивідуальних рис особистості; встановлення орієнтовного рівня розумового та психічного розвитку дитини. Методика використовується як частина комплексного дослідження. Самостійного діагностичного значення тест не має.

Дитині пропонується намалювати людину у повний зріст, так як вона собі її уявляє. Після закінчення малюнка дослідник може спитати у дитини, чи все вона намалювала, а потім перейти до заключної бесіди. У процесі бесіди психолог може прояснити всі непевні моменти малюнка. Всі питання, репліки, стирання й доповнення малюнка, а також час малювання фіксуються в окремому протоколі (розгорнуте дослідження).

Обробка результатів. Оцінка проводиться за 37 пунктами: змістовні, котрі пов'язані з характеристикою деталей, формальні стосуються



пропорції частин тіла. Кожне положення оцінюється 1 балом. Оцінка кількісна (за сумою набраних балів).

Методика «Неіснуюча тварина» [12]. Метод дослідження побудований на теорії психомоторного зв'язку. Для реєстрації стану психіки використовується дослідження моторики (зокрема, моторики домінантної руки, зафіксованої у вигляді графічного сліду руху, малюнка) За І. М. Сеченовим, будь-яке уявлення, що виникає в психіці, будь-яка тенденція, пов'язана з цим уявленням, закінчується рухом. Проективна методика «Неіснуюча тварина».

За своїм характером тест «Неіснуюча тварина» належить до проєктивних. Для статистичної перевірки або стандартизації, результат аналізу може бути поданий в описових формах. За своїм складом даний тест – орієнтовний, і як єдиний метод дослідження не використовується, тому вимагає поєднання з іншими методами, як комплексний інструмент дослідження.

Дітям потрібно вигадати і намалювати неіснуючу тварину і назвати її неіснуючою назвою. Малювання може проводитися простим або кольоровими олівцями. Ручку або фломастери не бажано використовувати, оскільки вони не дають можливість точно оцінити малюнок.

Обробка результатів.

Ознаки тривоги у малюнку:

- Штрихування, множинні лінії, розпад цілісної форми, поява ліній, що не відносяться до основного зображення – низька стійкість до стресу; схильність до сильного підвищення рівня тривоги в несприятливих ситуаціях.
- Штриховка з сильним натиском, темна частин малюнка – низька стійкість до стресу; схильність до появи високої емоційної напруженості в несприятливих ситуаціях.
- Підкреслений контур – тенденція до контролю за своїми емоційними станами.
- Тварину ніхто не любить – незадоволена потреба в емоційному контакті.
- Тварина хворіє, вмирає – іпохондричні тенденції; депресивні тенденції; іноді страх смерті.
- Погано пристосована до життя: насилу пересувається, витрачає дуже багато часу на добування їжі – відчуття труднощів життя; низький рівень соціальної адаптації.
- Нещасна тварина без причини – схильність до зниження настрою; іноді депресивний стан; низький рівень розуміння себе, труднощі в усвідомленні своїх емоційних станів. Оцінка результатів проводиться за пунктами, які представлені у додатку Г.



Анкета «Визначення рівня тривожності дошкільника»
Г. Лаврентьєвої, Т. Титаренко [1]. Дана методика призначена для виявлення рівня дитячої тривожності на основі зіставлення результатів спостереження, отриманих від самого дослідника, батьків дитини і вихователів. Детальний опис методики подано у додатку Д.

Обробка результатів: додайте кількість плюсів, щоб дістати загальний бал тривожності.

Висока тривожність – 15-20 балів.

Середня тривожність – 7-14 балів.

Низька тривожність – 1-6 балів.

Нижче подано результати дослідження за описаними методиками, їх аналіз та інтерпретацію.

Емпіричне дослідження можливостей психологічної корекції тривожності у дітей дошкільного віку методами арттерапії проводилося на базі дошкільного навчального закладу № 34 «Тополька» міста Хмельницького. Вибірку склали 32 дошкільника – 14 хлопчиків та 18 дівчаток віком 5,5-6 років. У роботі нам допомагала психологиня дошкільного закладу, оскільки діти добре її знають.

Результати дослідження за кожною методикою

Методика «Вибери потрібне обличчя» Р. Теммл, М. Дорки, В. Амен. Методика проводилась методом опитування дітей. Під час опитування кожної дитини окремо ми фіксували відповіді у протоколі. Здійснивши якісний аналіз інформації, зафіксованої у протоколі відповідей дітей, ми зробили висновок про емоційний досвід спілкування дитини з людьми, які її оточують, і той слід, який цей досвід залишив у душі дитини. Особливо високе проєктивне значення щодо цього мають малюнки серії 4, 6, 14 та 2, 7, 9, 11.

Після обробки та інтерпретації отриманих даних за допомогою цієї методики нам вдалося визначити рівень тривожності дошкільників. Отримані результати ми відобразили в таблиці 2.

Таблиця 2

Рівень тривожності дітей у досліджуваній вибірці за методикою «Вибери потрібне обличчя» Р. Теммл, М. Дорки і В. Амен

Рівень тривожності	Кількість дітей	
Низький	8	25 %
Середній	14	44 %
Високий	10	31 %



Як видно з таблиці 1, у переважної більшості наших досліджуваних – це 14 дітей (44 %) спостерігається середній рівень тривожності; низький рівень тривожності зафіксовано у 8-ми дітей (25 %) і високий рівень тривожності зафіксовано у 10-ти дітей (31 %).

Для кращого унаочнення отримані дані представлено на рисунку 1.

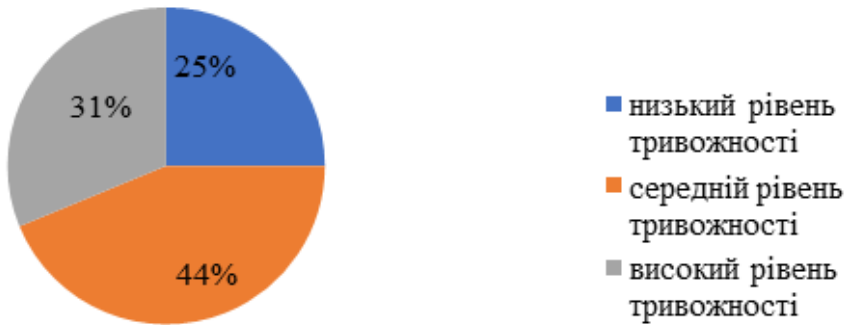


Рис. 1. Рівень тривожності у досліджуваній вибірці за методикою «Вибери потрібне обличчя» Р. Теммла, М. Доркі і В. Амен

З рисунку 1 випливає, що в цілому група має середній відсотковий показник рівний 44 %, що свідчить середньому рівню тривожності в групі.

31 % досліджуваних групи мають високий показник тривожності що потребують психологічної корекції тривожності методами арттерапії. В основному діти переживають ситуативну тривожність, викликану стресовими ситуаціями (вкладання спати, точне виконання вимог дорослих, агресія з боку інших дітей, покарання та ін.). Діти відчувають себе винними, вони неспокійні, боязкі, скуті. Діти дисципліновані, вони роблять все, що б уникнути невдач, так дитина захищається від несприятливих впливів (зайві заборони, гіперопіка, крики), що посилює емоційний стан, закріплюється і переростає в особистісне реагування. Тривожність у спілкуванні з однолітками виникає в ситуаціях агресії з боку дітей, неприйняттям дитини в гру, у спільну діяльність, внаслідок чого у неї знижується самооцінка, виникає почуття ізольованості, неповноцінності. У дітей ситуації тривоги, пов'язані з ігровими навичками, з організацією гри, з встановленням ігрових відносин, взаємодією в грі, неприйняттям в гру. Діти реагують на такі ситуації неспокійно, з невдоволенням, почуттям образи, ревнощів, злості до однолітків.

Проективна методика «Паравозик» С. Велиєвої. За цією методикою ми визначили ступінь позитивного (ППС) і негативного (НПС) психічного стану у дошкільників. Одержані результати подано у таблиці 2.



Таблиця 3

Рівень тривожності дітей у досліджуваній вибірці за методикою «Паравозик» С. Велієвої

Ступінь психічного стану	Кількість дітей		Загальний психологічний клімат в групі (%)
ППС	7	22 %	29 %
Низький ступінь НПС	7	22 %	
Середній ступінь НПС	10	31 %	
Високий ступінь НПС	8	25 %	

Примітка: ППС – позитивний психічний стан; * НПС – негативний психічний стан; нс – низького ступеню; сс – середнього ступеню

З таблиці 3 маємо наступні результати: позитивний психічний стан (ППС) мають 7 дітей (22 %), низький ступінь позитивного психічного стану (НПС) також мають 7 дітей (22 %), середній ступінь позитивного психічного стану мають 10 дітей (31 %) і високий ступінь позитивного психічного стану мають 8 (25 %) дітей. Загальний психологічний клімат в групі складає 29 %.

Для унаочнення отримані дані представлено на рисунку 2.



Рис. 2. Рівень тривожності у досліджуваній вибірці за методикою «Паравозик» С. Велієвої.

Як видно з рисунка 2, 25 % досліджених мають високий ступінь негативного психічного стану. Ці діти відчувають стан психологічного дискомфорту, викликаного різними обставинами, наприклад: з неприйняттям у дитячу групу, зі встановленням ігрових відносин з однолітками, проблеми в сім'ї, проблеми з вихователями тощо.



Проективна методика «Намалюй людину» Гудинаф-Харріса.

Нами була проведена проективна методика «Намалюй людину». Нижче наводиться таблиця показників рівня тривожності учнів за результатами цієї методики.

Одержані результати ми занесли до таблиці 4.

Таблиця 4

Рівень тривожності дітей у досліджуваній вибірці за методикою «Намалюй людину» Гудинаф-Харріса

Рівень тривожності	Кількість дітей	
Низький	7	22 %
Середній	10	31 %
Високий	15	47 %

Якісний аналіз отриманих даних показав, що 7 (22 %) наших досліджуваних мають низький рівень тривожності, у 10 (31 %) досліджених ми виявили середній рівень тривожності і 15 (47 %) досліджених мають високий рівень тривожності.

Для кращого унаочнення виявлення отриманих результатів дані представлено на рисунку 3.

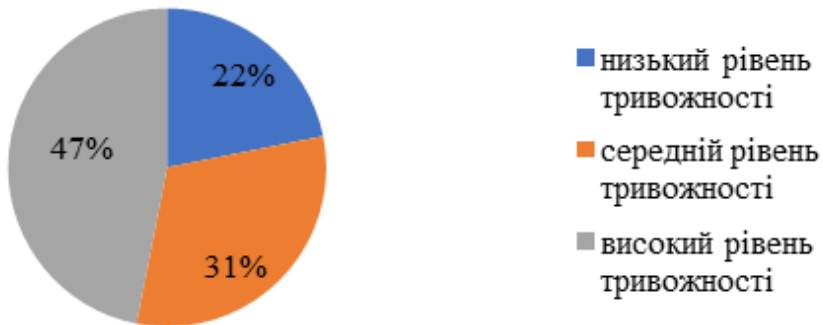


Рис. 3. Рівень тривожності у досліджуваній вибірці за методикою «Намалюй людину» Гудинаф-Харріса

З рисунка 3 видно, що найбільше переважає високий рівень тривожності (47 %). На основі аналізу результатів нашого дослідження можна висунути припущення про тривожну поведінку та невпевненість у собі у дошкільників. Тривожність виявляється через надмірну штриховку малюнка, на деяких зображеннях натиск олівця сильно варіює, деякі лінії проведені з сильним натиском, інші – зі слабким, це ознака щодо підвищеної емоційної лабільності, тобто часті зміни настроїв по незначному приводу. У тривожних дітей розміри малюнка



дещо збільшені, так що малюнок займає весь аркуш, такі малюнки бувають при гострій тривозі; та зменшені малюнки, такі зазвичай є ознакою зниження настрою. Промальовані великі та сильно заштриховані райдужка ока чи все око. В багатьох дітей не промальовані ступні на ногах (ноги – потреба опори, стійкості) це говорить про дитячу невпевненість. Не промальовані всі частини людини (ніс, рот, вуха, шия, ступні) це говорить про знижену активність у дітей. На малюнках було багато самовиправлень – це найпоширеніша ознака тривожності.

Методика «Неіснуюча тварина». Нами була проведена проєктивна методика «Неіснуюча тварина» з метою виявлення тривожних дошкільників. Нижче наводиться таблиця показників рівня тривожності учнів за результатами цієї методики.

Одержані результати ми занесли до таблиці 5.

Таблиця 5

Рівень тривожності дітей у досліджуваній вибірці за методикою «Неіснуюча тварина»

Рівень тривожності	Кількість дітей	
Низький	8	25 %
Середній	11	34 %
Високий	13	41 %

З таблиці 5 видно, що за цією методикою маємо наступні результати: у 8 дітей (25 %) досліджених виявлено низький рівень тривожності; у 11 дітей (34 %) досліджених спостерігається середній рівень тривожності; і у 13 (41 %) досліджених спостерігається високий рівень тривожності.

Для унаочнення отримані дані представлено на рисунку 4.

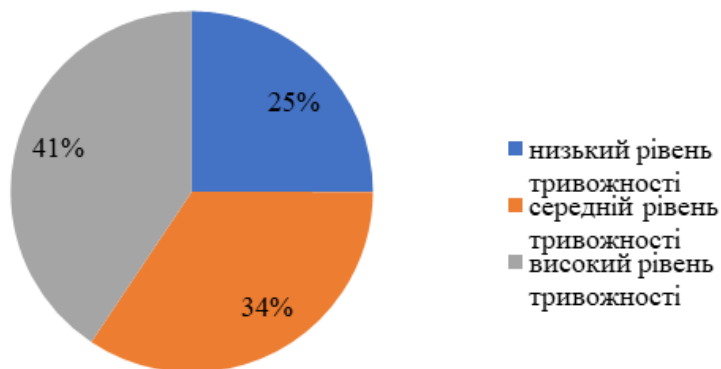


Рис. 4. Рівень тривожності у досліджуваній вибірці за методикою «Неіснуюча тварина»



З рисунка 4 виходить що 41 % досліджених мають високий рівень тривожності. На дитячих малюнках зображені елементи агресії які проявляються в таких символах агресії як: гострі кігті, гострі зуби, оскал тварини. Також у малюнках присутні ознаки тривожності: багато разів стирали малюнок, дуже сильно затиснутий олівець, чи навпаки лінії ледь помітно намальовані, сильно затушований тулуб тварини. Зображувалися малюнки у великій кількості гострих кутів, що теж може свідчити про ознаки агресії. Очі у тварин зображувалися пусті, або сильно натиснуті та великі, що говорить про переживання дитиною страху.

У (25 %) дошкільників переважає низький рівень тривожності, при якому відбувається забезпечення безпеки суб'єкта на особовому рівні. У (47 %) спостерігався середній рівень тривожності.

Анкета «Визначення рівня тривожності дошкільника»
Г. Лаврентьєва, Т. Титаренко пропонувалася батькам для виявлення рівня дитячої тривожності. В опитуванні взяли участь 32 батьків.

Нижче наводиться таблиця показників рівня тривожності дітей дошкільного віку за результатами анкетування батьків.

Отримані результати ми занесли до таблиці 6.

Таблиця 6

**Рівень тривожності дітей у досліджуваній вибірці
за анкетною «Визначення рівня тривожності дошкільника»
Г. Лаврентьєва, Т. Титаренко**

Рівень тривожності	Кількість дітей	
Низький	10	31 %
Середній	13	41 %
Високий	9	28 %

З таблиці 6 маємо наступні результати: низький рівень тривожності виявлений у 10-ти (31 %) досліджених, середній рівень тривожності виявлений у трохи більше половини досліджених 13-ти дітей (41 %), високий рівень тривожності мають – 9 (28 %) досліджених.

Для кращого унаочнення отримані дані представлено на рисунку 5.



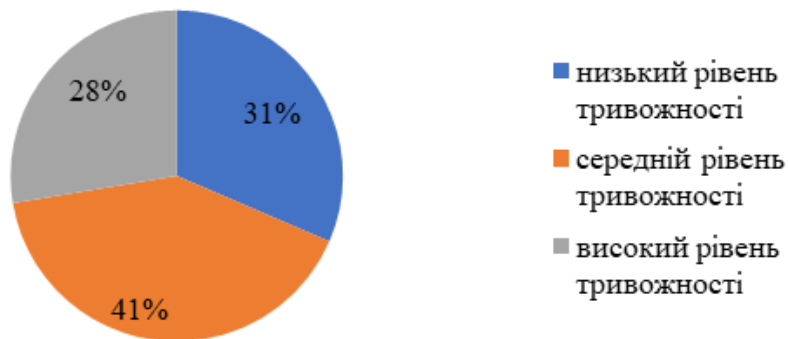


Рис. 5. Рівень тривожності у досліджуваній вибірці за анкетой «Визначення рівня тривожності дошкільника» Г. Лаврентьєва, Т. Титаренко

З результатів, представлених на рисунку 5, видно, що в переважній більшості дошкільників тривожність знаходиться на низькому рівні, однак все таки є діти, які мають високий рівень тривожності, вони неспокійно засинають, невпевнені у своїх силах, часто ніяковіють. Для них характерна невпевненість в собі, полохливість, наявність численних страхів. Вони скаржаться на страшні сновидіння, часто не можуть стримати сльози, відчувають м'язове напруження.

Отже, результати емпіричного дослідження показали наступне:

За всіма п'ятьма методиками ми визначили, що позитивний клімат у дитячому колективі становить 39 %, що відповідає середньому ступеню позитивного психологічного клімату. 42 % досліджених дошкільників мають високий рівень тривожності. Це означає, що ці діти в емоційному плані недостатньо пристосовані до тих або інших соціальних ситуацій, що у свою чергу породжує загальну установку на невпевненість у собі. Провокувати тривожність у дітей можуть різні ситуації тривоги, пов'язані з ігровими навичками, з організацією гри, з встановленням ігрових відносин, взаємодією у грі, неприйняттям у гру. Діти реагують на такі ситуації неспокійно, з невдоволенням, почуттям образи.

Таким чином, доцільно здійснювати корекцію та профілактику тривожного стану дітей дошкільного віку методами арттерапії.

Працюючи над проблемою подолання та профілактики тривожного стану у дітей дошкільного віку, ми розробили комплекс занять для подолання цих проблем.

На основі наукових і практичних праць з вікової психології та арттерапії [2; 3; 4; 12; 16; 19; 20 21], нами була розроблена **програма**



психологічної корекції тривожності дітей дошкільного віку методами арттерапії «Кольорові емоції».

Мета програми: подолати розлади в емоційній сфері (тривожності, страхів, агресивності, замкненості), та формувати почуття внутрішньої стійкості.

Завдання програми:

1. Діагностика емоційної сфери дошкільника;
2. Зниження рівня тривожності, страхів, агресивності, замкнутості;
3. Розвиток пізнавальних процесів;
4. Розвиток комунікативних навичок;
5. Сприяння груповій згуртованості;
6. Сприяти підвищенню самооцінки, усвідомлення значущості власного «Я»;
7. Сприяє розвитку внутрішнього самоконтролю емоцій та почуттів;
8. Збереження емоційного здоров'я дитини; зняття емоційного напруження; відпрацювання актуальних станів.

Місце проведення: приміщення для групової роботи. Під час занять доцільно розсадити дітей по колу на килимі, щоб вони добре бачили обличчя один одного, а психолог повинен сидіти поряд із дітьми або серед них.

Тривалість одного заняття: 30 хв (в окремих випадках може продовжуватись до 1 год., якщо діти особливо захопилися творчою діяльністю, яку небажано регламентувати рамками часу. Час заняття залежить від якості уваги та поведінки дітей.)

Частота зустрічей: 1 раз на тиждень.

Структура програми: 8 занять

Контингент учасників: діти 5-7 років.

Кількість учасників: 4-5 особи.

Методи роботи: техніки арттерапії: мелодійні композиції, малювання сухим листям, малювання пальчиками, монотипія, аплікація з ниток, малюнок відбиток, ляпкографія, колаж.

Очікувані результати:

- Зниження рівня тривожності.
- Розвиток комунікативних навичок.
- Підвищення уявлень про власну цінності (самооцінки).
- Розвиток впевненості у власних силах, здатності найбільше успішно реалізувати себе в поведінці і взаємодії з оточуючими людьми.

Програма побудована на основі ігрових вправ, призначених забезпечити психологічний комфорт для дитини і можливість корекції емоційного стану, особистісних якостей.



При організації корекційної роботи необхідно створити умови для виникнення довіри дошкільника до вихователя, за допомогою чого розвивається мотивація до даного виду діяльності дитини.

Заняття програми мають загальну гнучку структуру, засновану на вікових особливостях дітей дошкільного віку і наповнені різним змістом.

Кожне заняття складається з декількох частин: вступної, основної, заключної.

Вступна частина спрямована на досягнення таких цілей:

- створення позитивної мотивації й зацікавленості дітей на заняттях;
- зняття емоційної напруги;
- встановлення емоційного контакту групи дітей.

Для цього використовуються привітання (вітання адресовані кожній дитині) та ігри. Ігри, які використовуються поряд із привітанням, несуть в собі мету зближення малюків один з одним та психологом; та ще ігри, які показують виразні рухи дітей, міміку, настрої та виховують позитивні моральні якості дітей.

Основна частина спрямована на досягнення власне розвивально-корекційних цілей, для чого використано такі методи:

- ігри та вправи на розвиток навичок спілкування;
- вправи на розвиток психічних процесів
- психогімнастика;
- дихальна гімнастика;
- малювання, аплікація;
- прослуховування та обговорення казок;

Заключна частина спрямована на закріплення позитивного емоційного досвіду та підведення підсумків заняття. Для цього використовуються:

- обговорення діяльності на занятті;
- релаксація;
- ритуал прощання.

Програма розроблена для дітей дошкільного віку, тому її структура представлена таким чином, що всі учасники зберігають інтерес і працездатність протягом усього заняття. Заняття наповнені елементами, що сприяють саморегуляції дітей:

Перехресні рухи (робота мозку);

Вправи на м'язову релаксацію (зменшує напруження, збудження);

Дихальна гімнастика (заспокоює нервову систему, дозволяє сконцентруватися).



Методи і техніки, що використовуються у програмі:

- Концентрація: зосередження на своїх зорових і тілесних відчуттях, емоціях, почуттях і переживаннях.

- Казкотерапія: переключаче увагу, показує поведінку дітей що добре, що погано, казка дає можливість відреагувати значимі емоції та виявити внутрішні конфлікти.

- Ігротерапія: використовується для зниження напруженості, м'язових затисків, тривожності, підвищення впевненості в собі, зниження страхів.

- Образотворча терапія: підвищення впевненості, розвиток дрібної моторики зниження тривожності.

Аналітичний етап дозволяє визначити зміни в емоційному стані дитини, ефективність проведених занять, зміни в поведінці та сфері взаємовідносин.

Основою усіх наших занять були різні техніки малювання. Це дозволяло нам не обмежувати дитину у своєму виборі, але доцільно також використовувати інші арттерапевтичні техніки – прослуховування музики, наприклад, під малювання пальчиками, долоньками чи пензликами, розповідання казкових історій, ігри, що дозволить урізноманітнити заняття.

Програма була апробована у дошкільному навчальному закладі № 34 «Тополька» м. Хмельницького. У групі 32 дітей – 14 хлопчиків та 18 дівчаток віком 5,5-6 років.

Були сформовані експериментальна (ЕГ) та контрольна (КГ) групи. У кожену групу увійшли по 16 дітей (7 хлопчиків та 9 дівчаток) з різним рівнем вираженості тривожності.

Після впровадження психокорекційної програми в експериментальній групі, було здійснено повторне дослідження дітей в ЕГ і КГ за тими самими методиками, що і під час констатувального експерименту:

- 1) методика «Вибери потрібне обличчя» Р. Теммл, М. Дорки, В. Амен [14];

- 2) проєктивна методика «Паравозик» С. Велієвої [18];

- 3) методика «Намалюй людину» Гудинаф-Харріса [13];

- 4) методика «Неіснуюча тварина» [17, с. 516-520];

- 5) анкета «Визначення рівня тривожності дошкільника» (Г. Лаврентьєва, Т. Титаренко) [1].

Розглянемо отримані результати більш детально.

Методика «Вибери потрібне обличчя» Р. Теммл, М. Доркі і В. Амен. Показники рівнів тривожності дітей дошкільного віку після формувального експерименту значно відрізняються від результатів констатувального експерименту, що представлено у таблиці 7.



Таблиця 7

Рівень тривожності у досліджуваній вибірці методикою «Вибери потрібне обличчя» Р. Теммла, М. Доркі і В. Амен

Рівень тривожності	ЕГ		КГ	
	до ПК	після ПК	до ПК	після ПК
Низький	25 %	28 %	25 %	25 %
Середній	44 %	53 %	44 %	41 %
Високий	31 %	19 %	31 %	34 %

Примітка: ПК – психологічна корекція; ЕГ – експериментальна група; КГ – контрольна група.

Для унаочнення отримані дані представлено на рисунку 6.

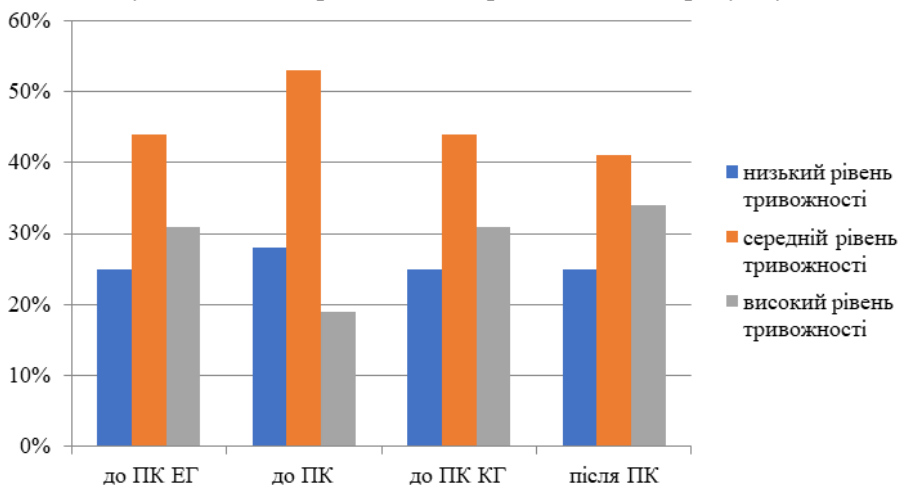


Рис. 6. Рівень тривожності у досліджуваній вибірці методикою «Вибери потрібне обличчя» Р. Теммла, М. Доркі і В. Амен.

З таблиці 7 та рисунка 6 можна побачити, що в експериментальній групі збільшилась кількість дітей з низьким рівнем тривожності і зменшилась з високим. Так, низький рівень тривожності спостерігається у 9 дітей (28 %). Середній рівень тривожності при контрольному експерименті було виявлено у сімнадцяти дітей (53 %). Високий рівень тривожності зафіксовано у 6 дошкільників (19 %). У дітей з контрольної групи таких змін немає, навпаки, можна спостерігати незначне підвищення тривожності у деяких досліджених. Так, на 3 % зростає кількість дітей високим рівнем тривожності. Таким чином, можна говорити про загальне зменшення тривожності в експериментальній групі.



Показники рівнів тривожності дітей дошкільного віку після формувального експерименту також значно відрізняються від результатів констатувального експерименту, що представлено у таблицях (8, 9, 10, 11), а також на рисунках (7, 8, 9, 10).

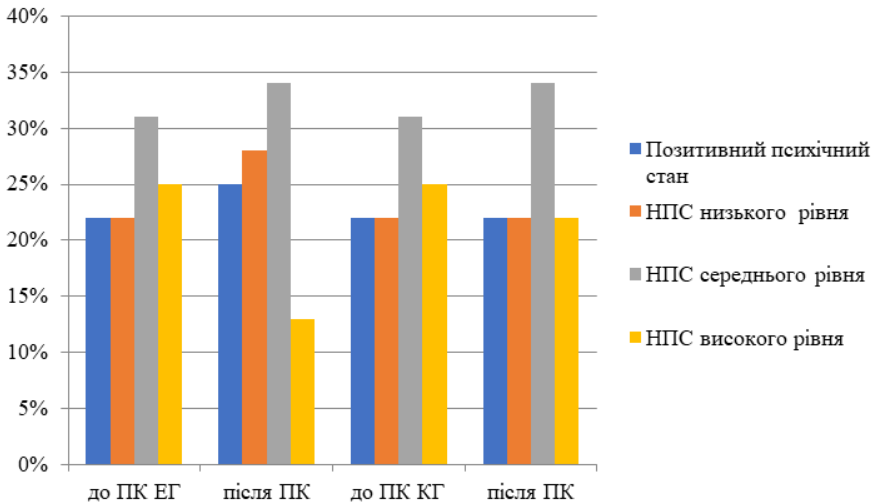
Проективна методика «Паровозик» С. Велієвої. За цією методикою маємо наступні результати які подано у таблиці 8.

Таблиця 8

Рівень психічного стану у досліджуваній вибірці за методикою «Паровозик» С. Велієвої

Рівень психічного стану дошкільника	ЕГ		КГ	
	до ПК	після ПК	до ПК	після ПК
Позитивний ПС	22 %	25 %	22 %	22 %
Негативний ПС низького ступеня	22 %	28 %	22 %	22 %
Негативний ПС середнього ступеня	31 %	34 %	31 %	34 %
Негативний ПС високого ступеня	25 %	13 %	25 %	22 %

Для кращого унаочнення отримані дані представлено на рисунку 7.



Примітка: НПС – негативний психічний стан

Рис. 7. Рівень психічного стану у досліджуваній вибірці за методикою «Паровозик» С. Велієвої.

З таблиці 8 та рисунка 7 можна побачити, що серед дітей з експериментальної групи збільшилась кількість дітей з позитивним психічним



станом та НПС низького рівня тривожності і зменшилась з НПС високого рівня тривожності. Так, НПС низького рівня тривожності спостерігається у дев'яти дітей (28 %). НПС середнього рівня тривожності мають одинадцять дітей (34 %) та НПС низького рівня мають четверо дошкільників (13 %). При контрольному експерименті позитивний психічний стан дошкільників не змінився. Таким чином, можна говорити про загальне зменшення тривожності в експериментальній групі.

Проективне малювання методика «Намалюй людину» Гудинаф-Харріса. Одержані результати за цією методикою ми занесли до таблиці 9.

Таблиця 9

Рівень тривожності дітей у досліджуваній вибірці за методикою «Намалюй людину» Гудинаф-Харріса

Рівень тривожності	ЕГ		КГ	
	до ПК	після ПК	до ПК	після ПК
Низький	22 %	28 %	22 %	25 %
Середній	31 %	47 %	31 %	31 %
Високий	47 %	25 %	47 %	44 %

Для кращого унаочнення отримані дані представлено на рисунку 8.

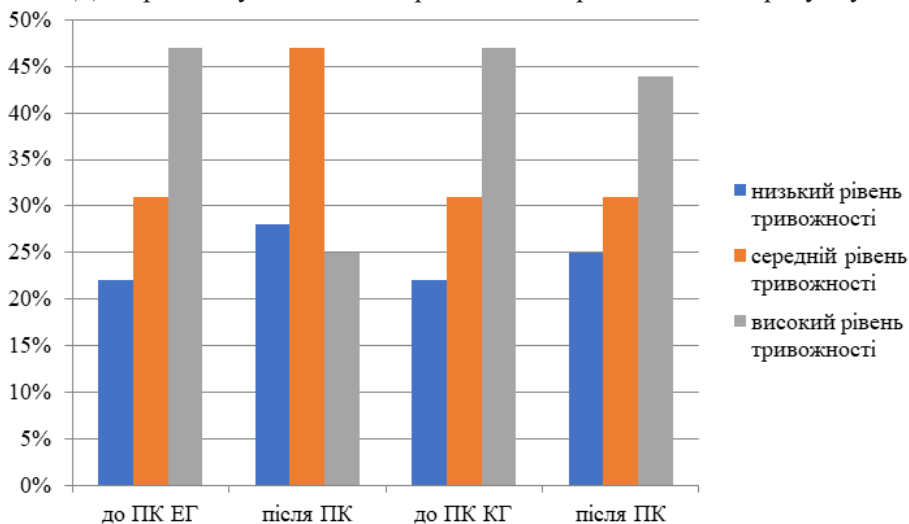


Рис. 8. Рівень тривожності дітей у досліджуваній вибірці за методикою «Намалюй людину» Гудинаф-Харріса.

З таблиці 9 та рисунка 8 можна побачити, що серед дошкільників експериментальної групи збільшилась кількість дітей з середнім



та низьким рівнем тривожності і зменшилась з високим рівнем тривожності на 22 %. У дітей контрольної групи відзначається відсутність зменшення тривожності.

Методика «Неіснуюча тварина». Одержані результати за цією методикою ми занесли до таблиці 10.

Таблиця 10

Рівень тривожності дітей у досліджуваній вибірці за методикою «Неіснуюча тварина»

Рівень тривожності	ЕГ		КГ	
	до ПК	після ПК	до ПК	після ПК
Низький	25 %	31 %	25 %	19 %
Середній	34 %	47 %	34 %	41 %
Високий	41 %	22 %	41 %	41 %

Для кращого уявлення отримані дані представлено на рисунку 9.

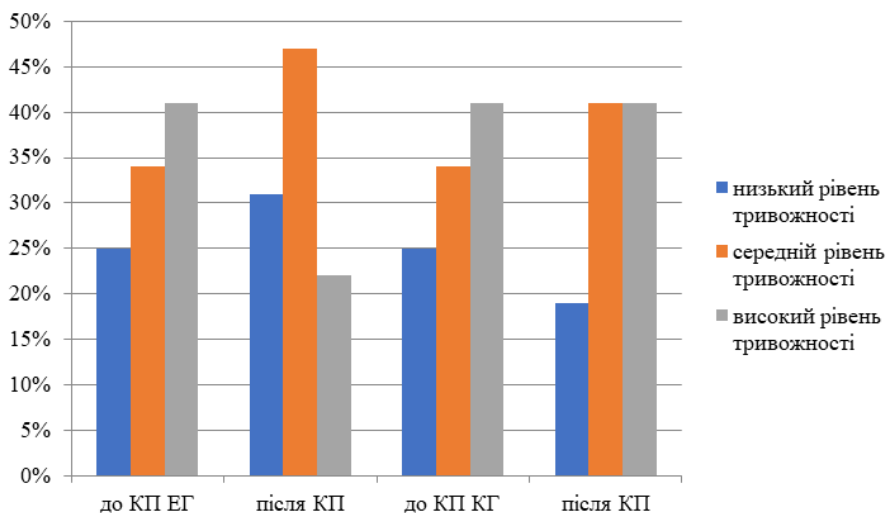


Рис. 9. Рівень тривожності дітей у досліджуваній вибірці, за методикою «Неіснуюча тварина» (М. Друкаревич).

На рисунку 9 можна побачити, що у дітей з експериментальної групи суттєво знизилась усі рівні тривожності.

Як видно з отриманих даних, результати, одержані після проведення психологічної корекції тривожності дітей дошкільного віку за допомогою методів арттерапії, свідчать про те, що у більшості дітей експериментальної групи рівень тривожності значно зменшився, у дітей контрольної групи рівень тривожності залишається майже незмінним.



Анкета «Визначення рівня тривожності дошкільника»
Г. Лаврентьєва, Т. Титаренко. Одержані результати за цією методикою ми занесли до таблиці 10.

Таблиця 10

Рівень тривожності дітей у досліджуваній вибірці за анкету «Визначення рівня тривожності дошкільника» Г. Лаврентьєва, Т. Титаренко

Рівень тривожності	ЕГ		КГ	
	до ПК	після ПК	до ПК	після ПК
Низький	31 %	38 %	31 %	31 %
Середній	41 %	44 %	41 %	38 %
Високий	28 %	19 %	28 %	31 %

Для унаочнення отримані дані представлено на рисунку 10.

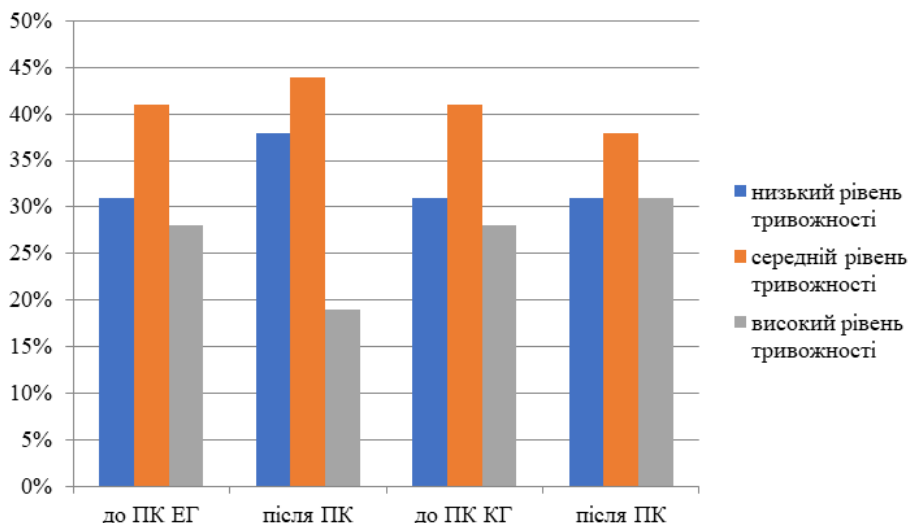


Рис. 10. Рівень тривожності у досліджуваній вибірці за анкету «Визначення рівня тривожності дошкільника» Г. Лаврентьєва, Т. Титаренко.

З результатів, представлених у таблиці 10 і на рисунку 10 видно що в експериментальній групі збільшилась кількість дітей з низьким рівнем тривожності і зменшилась з високим. Кількість досліджених з низьким рівнем тривожності зросла на 2 %, а кількість дітей з високим рівнем тривожності зменшилась на 9 %.



У дітей з контрольної групи відзначається або відсутність зменшення тривожності, або навіть деяке її зростання, як наприклад, кількість досліджених з високим рівнем тривожності зросла на 3 %.

Отже, узагальнюючи результати за всіма методиками, можна побачити, що у контрольній групі суттєвих змін немає. В окремих дітей відзначено деяке зростання тривожності, що може бути пов'язано з наближенням кінця навчального року. В експериментальній групі тривожність дітей знизилась. Порівняння результатів до і після апробації психокорекційної програми із застосуванням методів арттерапії показало, що у дітей дошкільного віку, які взяли участь у програмі стали переважати низький та середній рівень тривожності. Це говорить про те, що запропонована програма є ефективною.

Висновки. З метою перевірки ефективної арттерапії у психологічній корекції тривожності у дітей дошкільного віку, нами було проведено дослідження. На констатувальному етапі було досліджено: тривожність дитини в типових для неї життєвих ситуаціях; визначено особливості емоційного стану дитини: нормальний або знижений настрій, стан тривоги, страху. Для цього були використані такі методики: методика «Вибери потрібне обличчя» (Р. Темпл, М. Доркі, В. Амен); методика «Паровозик» (С. Велієва); методика «Намалюй людину» (Гудинаф-Харріс); методика «Неіснуюча тварина»; опитування батьків – анкета «Визначення рівня тривожності дошкільника» (Г. Лаврентьєва, Т. Титаренко).

Дослідження було проведено на базі дошкільного навчального закладу № 34 «Тополька» міста Хмельницького. Вибірку склали 32 дошкільника.

На основі результатів проведеного дослідження ми встановили, що переважна більшість досліджених – 36 % – мають середній рівень тривожності, 25 % дітей мають низький рівень тривожності та 34 % дітей – високий рівень тривожності. В основному діти переживають ситуативну тривожність, викликану стресовими ситуаціями (вкладання спати, точне виконання вимог дорослих, агресія з боку інших дітей, покарання та ін.).

У цілому рівень тривожності у дошкільників можна визначити як середній з тенденцією до високого, що співвідноситься з даними інших подібних досліджень.

Для дітей з високим рівнем тривожності була розроблена програма психологічної корекції з використанням методів арттерапії. Програма складається з 8 занять тривалістю по 30 хв. Провідними методами корекції є казкотерапія, ігротерапія, образотворча терапія.



Апробація програми показала її ефективність: в експериментальній групі були виявлені суттєві зміни за рівнем тривожності порівняно з контрольною.

Перспективами подальших досліджень вбачаються дослідження особливостей психологічної корекції тривожності методом арттерапії у дітей інших вікових груп з урахуванням гендерної ознаки.

Література:

1. Анкета для педагогів та батьків щодо вивчення проявів тривожності у дитини (автори Г. Лаврентьєва, Т. Титаренко) URL: <https://vseosvita.ua/library/23-anketa-dla-pedagogiv-ta-batkiv-sodo-vivcenna-proaviv-trivoznosti-u-ditini-avtori-g-lavrenteva-t-titarenko-252124.html> (дата звернення 10.11.2021).
2. Арттерапія – лікування мистецтвом. URL: <http://uwm.com.ua/node/307> (дата звернення: 10.12.2021).
3. Арттерапія для дітей. URL: <http://starylev.com.ua/club/article/art-terapiya-dlya-ditey> (дата звернення: 10.12.2021).
4. Бондар Л. М. Використання методів арттерапії в роботі з дітьми дошкільного віку. *Педагогічний пошук*. № 1 (81). 2014. С. 54–57.
5. Вознесеньська Л. Мова Л. *Арттерапія в роботі практичного психолога: Використання арт-технологій в освіті*. Київ : Шкільний світ, 2007. 128 с.
6. Вольнова Л., Дьоміна Г. Чинники виникнення та посилення проявів тривоги у дітей дошкільного віку *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. Серія 12. Психологічні науки. 2020. Вип. 9(54). С. 32-45.
7. Дабарська, Т. О. Особливості та причини виникнення тривожності в дітей старшого дошкільного віку. *Дошкільна освіта в Україні та зарубіжжі: традиції, досвід*, 2021. С. 27-28.
8. Дацун О. В. Особливості корекції тривожності у дітей-музикантів засобами арт-терапії. *Вісник Національного авіаційного університету. Серія: Педагогіка. Психологія*: зб. наук. пр. К. : Національний авіаційний університет, 2021. Вип. 1(18). С. 109-117
9. Жукова А. В.; Каневський В. І. Вплив методу арттерапії на подолання тривожності у дітей з затримкою психічного розвитку. *Сучасні світові тенденції розвитку науки, освіти та технологій*. 2021, С. 52-56.
10. Ковальчук О. Виникнення тривожності у дітей та профілактика страхів. *Психолог*. 2009. № 11–12, березень. С. 22–23.
11. Котова Є. Про профілактику дитячої тривожності. *Дитина в дитячому саду*. 2003. № 5. С. 34.
12. Ліпська А. *Психологічна корекція тривожності дітей дошкільного віку за допомогою методів арттерапії*. Хмельницький : Хмельницький національний університет, 2016. 61 с.
13. *Методика «Намалюй людину» Гудинаф-Харріса* URL: http://4ua.co.ua/pedagogics/sb2ad69b5c53a89521216c26_3.html (дата звернення 10.11.2021).



14. Михайлов Б. В., Колеснік Н. М. Модифікація тесту тривожності Р. Теммла, М. Доркі, В. Амен (Методика «Обери потрібне обличчя») для поглибленого дослідження тривожності у дітей дошкільного віку. *Чоловіче здоров'я, гендерна та психосоматична медицина. Український журнал*. 2016. 2(04). С. 41-48.
15. Омельченко Г. В. Оцінка рівня явної тривожності у дітей шкільного віку, хворих на ожиріння. *Сучасні аспекти медицини і фармації – 2015* : тези доп. Всеукр. наук.-практ. конф. молодих вчених та студентів з міжнар. участю, присвяч. Дню науки, 14-15 трав. 2015 р. Запоріжжя, 2015. С. 103.
16. *Психологічні заняття з дошкільнятами* / упоряд. Т. Червонна. Київ: Шк. світ, 2008. 128 с.
17. *Психологу для роботи: діагностичні методики* : збірник / упоряд. М. В. Лемак, В. Ю. Петрище. Ужгород : Видавництво Олександри Гаркуші, 2012. 616 с.
18. Русецька О. М. *Особливості психологічного супроводу дітей з особливими потребами в умовах інклюзивного навчання у закладах дитячої освіти*. Маріуполь: Маріупольський державний університет, 2018. 106 с.
19. Сорока О. В. *Арттерапія як фактор збагачення творчості вчителя початкової школи*. URL: <http://eprints.zu.edu.ua/8872/1/28.pdf> (дата звернення: 10.12.2021).
20. Сорока О. В. *Арттерапія в соціальній сфері: Курс лекцій*. Тернопіль: ТДПУ, 2008. 86 с.
21. Тарапата І., Тимків Л. Арт-терапія як засіб подолання страху у дітей дошкільного віку. *Молодий вчений*, 2019. 10 (74). С. 114-119.
22. *Теорія і практика арттерапії : навчально-методичний комплекс* / упоряд. І. В. Бабій. Умань : Алмі, 2014. 75 с.



УДК 159.9

ПСИХОЛОГІЧНА КОРЕКЦІЯ ТРИВОЖНОСТІ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗА ДОПОМОГОЮ ЛЯЛЬКИ-МОТАНКИ: ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ

Подкоритова Лариса,

*кандидатка психолічних наук, доцентка кафедри психології та педагогіки
Хмельницького національного університету,
керівник відокремленого підрозділу ВГО «Арт-терапевтична асоціація»
у Хмельницькій області (Хмельницький)*

Яніна Тамара,

волонтерка (Хмельницький)

PSYCHOLOGICAL CORRECTION OF EARLY SCHOOL-AGE CHILDREN'S ANXIETY USING A MOTANKA DOLL: AN EMPIRICAL RESEARCH

Podkorytova Larysa,

*PhD in Psychology Sciences, Assistant Professor of psychology
and pedagogics department of Khmelnytsky National University,
head of the NGO «Art Therapeutic Association»
in Khmelnytsky region (Khmelnytsky)*

Yanina Tamara,

volunteer (Khmelnytsky)

У статті представлені результати емпіричного дослідження, спрямованого на визначення корекційного впливу на дитячу тривожність ляльки-мотанки.

Лялька-мотанка є не просто іграшкою, а давньоукраїнським оберегом, що має давнє національне коріння і працює з глибинними шарами психіки.

Враховуючи психологічні особливості молодших школярів, зокрема їх спрямованість на гру і творчість, лялька-мотанка убачалась як ефективний засіб психологічної корекції тривожності у цієї вікової групи. Відповідно, була висунута гіпотеза про те, що використання ляльки-мотанки для психологічної корекції тривожності дітей молодшого шкільного віку є ефективним, тобто рівень тривожності дитини зменшиться, якщо вона візьме участь у корекційній програмі, заснованій на використанні ляльки-мотанки.

Для перевірки цієї гіпотези було проведено констатувальний і формувальний етапи експерименту. На констатувальному етапі, спрямованому на визначення рівня тривожності дітей молодшого шкільного віку були використані такі методики: «Вибери потрібне обличчя» (Р. Темпл, М. Доркі, В. Амен), тест шкільної тривожності Філіпса, проек-



тивна методика «Неіснуюча тварина». Результати дослідження показали, що близько 29 % молодших школярів мають підвищений рівень тривожності і потребують психологічної корекції.

Була розроблена програма психокорекції тривожності дітей молодшого шкільного віку, де основним психокорекційним засобом була лялька-мотанка. Крім ляльки-мотанки, у програмі були використані такі арттерапевтичні засоби як казка та малюнок, а методи бесіди та інформування.

Для проведення формувального експерименту було сформовано контрольну та експериментальну групи. До експериментальної групи увійшли діти з високим та середнім рівнем тривожності.

Повторне дослідження та статистична перевірка отриманих у ньому результатів за кутовим перетворенням Фішера показала ефективність запропонованої програми психологічної корекції тривожності молодших школярів за допомогою ляльки-мотанки.

Гіпотеза дослідження про те, що рівень тривожності молодшого школяра зменшиться, якщо дитина візьме участь у корекційній програмі, що заснована на використанні ляльки-мотанки підтвердилась.

Ключові слова: тривожність, діти молодшого шкільного віку, психологічна корекція, лялька-мотанка, арттерапія.

The article presents the results of an empirical study aimed at determining the corrective effect of a Motanka-doll on children's anxiety.

The Motanka-doll is not just a toy, but an ancient Ukrainian charm that has ancient national roots and works with deep layers of the psyche.

Containing the psychological characteristics of younger schoolchildren, due to their focus on play and creativity, the Motanka-doll was seen as an effective means of psychologically coping with anxiety in this age group. Accordingly, a hypothesis was put forward that the use of a motanka-doll for the psychological correction of anxiety of children of younger school age is effective, i.e., the child's anxiety level will decrease if he takes part in a co-operative program based on the excavation of a motanka doll.

To test this hypothesis, the ascertaining and formative stages of the experiment were conducted. At the ascertainment stage, aimed at determining the level of anxiety of children of primary school age, the following methods were used: «Choose the right face» (R. Temmle, M. Dorky, V. Amen), the Phillips school anxiety test, the projective method «Non-Existing Face». The results of the study showed that about 29% of junior high school students have a high level of anxiety and need psychological correction.

A psycho-corrective program for the anxiety of younger school-age children was prepared, where the main psycho-corrective tool was a spinning doll. In addition to the Motanka-doll, the program included such apt-therapeutic tools as a fairy tale and a picture, as well as conversation and information methods.

Control and experimental groups were formed to conduct the formative



experiment. The experimental group included children with high and medium levels of anxiety.

Repeated research and statistical verification of the results obtained in it by Fisher's angular transformation showed the effectiveness of the proposed program of psychological correction of anxiety in younger schoolchildren with the help of a Motanka-doll.

The hypothesis of the research is that the level of anxiety of a younger schoolchild will decrease if the child takes part in a co-operation program based on digging up a Motanka-doll.

Key words: anxiety, children of primary school age, psychological correction, Motanka-doll, art therapy.

Проблема. Гуманістична орієнтація сучасної освіти зумовлює особливу увагу суспільства до забезпечення психолого-педагогічних умов розвитку психологічно здорової особистості. Особливого значення у зв'язку з цим набуває вивчення природи та засобів корекції і профілактики шкільної тривожності як поширеного явища серед учнів молодшого шкільного віку.

Вперше феномен тривожності був описаний З. Фрейдом. Пізніше різні аспекти проблеми тривожності розкриваються в роботах західних та вітчизняних дослідників таких як: В. Астапов, А. Бандура, А. Бас, Л. Берковіц, Л. Божович, В. Кисловська, М. Литвак, Г. С. Салліван, П. Тілліх, К. Хорні, Ч. Д. Спілберг та ін. Встановлено, що тривожність може призводити до розвитку психосоматичних відхилень, часто стає причиною виникнення шкільної дезадаптації, неврозів, труднощів у спілкуванні та встановленні міжособистісних стосунків, навчальної неуспішності та багатьох інших психолого-педагогічних проблем. Розроблено багато методів психологічної корекції, спрямованих на подолання тривожності у школярів. В тому числі, досить ефективними є засоби арттерапії, зокрема малювання, ліплення, створення казки, виготовлення ляльки та ін.

Арттерапевтичні засоби, що базуються на здобутках національної культури, займають особливе місце, оскільки здійснюють не лише терапевтичний вплив, спрямований на подолання внутрішньо-особистісних проблем, а й сприяють розвитку в дитини національної самосвідомості, формуванню почуття національної гідності, патріотизму та інших рис, які є вкрай необхідними для громадян України як незалежної держави.

Одним із таких засобів є лялька-мотанка – давня українська іграшка, що за своїм символічним змістом мала функцію оберегу, який дитина могла зробити власноруч. Призначення та особливості



процедури виготовлення цієї іграшки дають підстави припустити, що лялька-мотанка може бути ефективною для корекції тривожності у молодших школярів. Проте, на сьогоднішній день мало досліджень щодо застосування ляльки-мотанки як засобу психологічної корекції тривожності у молодших школярів.

Таким чином, *актуальність* дослідження щодо корекції тривожності у дітей молодшого шкільного віку за допомогою ляльки-мотанки обумовлена наступними факторами:

- великою поширеністю шкільної тривожності серед учнів молодшого шкільного віку та потребою в ефективних психокорекційних засобах;
- важливістю арттерапевтичних психокорекційних засобів, що базуються на здобутках національної культури, для подолання шкільної тривожності та їх недостатньою дослідженістю в науковій психології.

Мета статті – представити результати емпіричного дослідження ляльки-мотанки як засобу психологічної корекції тривожності дітей молодшого шкільного віку.

Виклад основного матеріалу. Важливо зауважити, що лялька має дуже давню історію, пов'язана з національною свідомістю та історією. Тому, застосовуючи її у психокорекційній роботі, ми звертаємось до глибинних, часто неусвідомлюваних шарів та механізмів психіки.

Лялькотерапія (різновид арттерапії передбачає створення та використання ляльок у психотерапії з метою психічного зцілення, розвитку і гармонізації [1, с. 167]) є досить ефективною для роботи зі страхами, фобіями і тривожністю. Одним із засобів корекційної роботи з тривожністю у дітей є лялька, вироблена власними руками і яка має національну історію та основу. В Україні це – лялька-мотанка.

Лялька-мотанка – це оберіг і водночас архетип матері, дитини, роду, символ, насичений позитивною енергією [5, с. 18].

Лялька-мотанка виникла не як іграшка, а як сакральна річ. Цікаво, що традиція робити такі ляльки виникла одночасно в різних куточках планети. Ці пам'ятки є в давньоамериканській, африканській традиціях та культурі народів Кавказу. Тільки матеріал різний – залежно від регіону [5, с. 18].

Враховуючи психологічні особливості молодшого школяра, зокрема їх спрямованість на гру і творчість, лялька як засіб лялькотерапії зокрема і арттерапії взагалі вбачається досить ефективним засобом психологічної корекції тривожності у цієї вікової групи. Відповідно, нами сформульована гіпотеза про те, що використан-



ляльки-мотанки для психологічної корекції тривожності дітей молодшого шкільного віку є ефективним, тобто рівень тривожності дитини зменшиться, якщо вона візьме участь у корекційній програмі, заснованій на використанні ляльки-мотанки.

Відповідно було проведена емпірична перевірка цієї гіпотези.

Для емпіричного дослідження були використані такі **методики**:

• методика «Вибери потрібне обличчя» Р. Темпл, М. Доркі, В. Амен [3];

• тест шкільної тривожності Філіпса [4, с. 90-94];

• проєктивна методика «Неіснуюча тварина» [4, с. 516-520].

Більш детальний опис методик подано нижче.

Методика «Вибери потрібне обличчя»

(Р. Темпл, М. Доркі, В.Амен) [3]

Призначення тесту: визначення рівня тривожності дитини.

Опис тесту: експериментальний матеріал складається з 14 малюнків розміром 8,5*11 см. Кожен малюнок представляє собою деяку типову для молодшого школяра ситуацію. Кожен малюнок виконано в двох варіантах: для дівчинки (на малюнку зображена дівчинка), та для хлопчика (на малюнку зображений хлопчик). Обличчя дитини на малюнку не промальоване, є лише контур голови. Кожен малюнок споряджений двома додатковими малюнками дитячої голови, які точно відповідають по розмірам контуру обличчя на малюнку. На одному з цих додаткових малюнків зображене сумне обличчя дитини, на іншому – веселе.

Малюнки показують дитині в чітко переліченому порядку один за одним. Бесіда проходить в окремій кімнаті. Вчитель показує дитині малюнок і дає інструкцію.

Щоб уникнути персеверативних виборів у дитини, в інструкції почергово йдуть визначення обличчя. Додаткові питання дитині не задаються. Вибір дитини відповідного обличчя і репліки дитини можна зафіксувати в спеціальному протоколі.

Аналіз результатів:

Кількісний аналіз: на основі даних протоколу вираховується індекс тривожності дитини (ІТ), який є рівним відсотковому співвідношенню числа емоційно негативних виборів (сумне обличчя) до загального числа малюнків (14): $ІТ = (\text{число емоційно негативних виборів} / 14) * 100\%$

В залежності від рівня індекса тривожності діти поділяються на три групи:

• високий рівень тривожності (ІТ більше 50%)



- середній рівень тривожності (ІТ від 20 до 50%)
- низький рівень тривожності (ІТ від 0 до 20%)

Якісний аналіз: Кожна відповідь дитини аналізується окремо.

Робляться висновки відносно можливого емоційного досвіду дитини в даній (і аналогічній) ситуації. Особливо високе проєктивне значення мають: малюнок №4 «Одягання», малюнок №6 «Вкладання спати на самоті», малюнок №14 «Їсти на самоті». Діти, які роблять в цих ситуаціях негативний емоційний вибір, скоріш за все, отримають найвищий рівень тривожності ІТ; діти, які роблять негативний емоційний вибір в ситуаціях, зображених на малюнках №2 «Дитина і мама з немовлям», малюнку №7 «Вмивання», малюнку №9 «Ігнорування» та малюнку №11 «Збирання іграшок» з більшою вірогідністю отримають високий або середній рівень тривожності.

Як правило, найбільший рівень тривожності проявляється в ситуаціях, які моделюють відношення дитина – дитина («Гра з молодшими дітьми», «Об'єкт агресії», «Гра зі старшими дітьми», «Агресивний напад», «Ізоляція»). Значно нижчий рівень тривожності в малюнках, які моделюють відношення дитина – дорослий («Дитина і мама з немовлям», «Догана», «Ігнорування», «Дитина з батьками»), і в ситуаціях, які моделюють повсякденні дії («Одягання», «Вкладання спати на самоті», «Вмивання», «Збирання іграшок», «Їсти на самоті»).

Тест шкільної тривожності Філіпса [4, с. 90-94]

Призначення. Ця методика дає змогу визначити які, ситуації шкільного життя пов'язані з високою емоційною напруженістю і негативними переживаннями. Вона виявляє такі фактори шкільної тривожності:

- загальна тривожність у школі;
- переживання соціального стресу;
- фрустрація потреби в досягненні успіху;
- страх самовираження;
- страх ситуації перевірки знань;
- страх невідповідності сподіванням оточення;
- низьку фізіологічну опірність стресу;
- проблеми та страхи у відносинах із вчителем.

Мета: Визначити рівень і характер тривожності, пов'язаної зі школою, у дітей молодшого шкільного віку.

Інструкція: Тест складається з 58 запитань, які можуть зачитуватися або пропонуватися письмово. На кожне запитання слід дати однозначну відповідь «Так» або «Ні».

Дитині пропонуються питання про те, як вона себе почуває



у школі. Експериментатор просить намагатися відповісти щиро, правдиво, тому що немає поганих або хороших, правильних або неправильних відповідей. Довго думати над запитанням не слід.

На аркуші для відповідей у горі дитина пише своє ім'я, прізвище, клас. Треба записувати номер запитання та відповідь «+», якщо дитина погоджується, та відповідь «-» – якщо ні.

Опрацювання та інтерпретування результатів

Виокремлюють запитання, відповіді на які не збігаються із ключем тесту. Наприклад, на 58-ме запитання дитина відповіла «Так», тоді як у ключі цьому запитанню відповідає «-», тобто відповідь «Ні». Відповіді, що не збігаються з ключем, – це прояви тривожності. Під час обробки підраховується:

- загальна кількість розбіжностей по всьому тесту: понад 50 % – підвищена тривожність; понад 75 % – висока тривожність;
- кількість збігів за кожним із 8 чинників тривожності, що виділені у тесті. Аналізується загальний внутрішній емоційний стан учня, який багато в чому визначається наявністю тих чи інших тривожних синдромів (факторів) та їх кількістю.

Змістова характеристика кожного синдрому (чинника)

1. ***Загальна тривожність у школі*** – загальний емоційний стан дитини, пов'язаний з різними формами її включення в життя школи.

2. ***Переживання соціального стресу*** – емоційний стан дитини, на тлі якого розвиваються її соціальні контакти (передусім з однолітками).

3. ***Фрустрація потреби в досягненні успіху*** – несприятливий психічний фон, такий, що не дає змоги дитині розвинути власну потребу в успіху, досягненні високого результату тощо.

4. ***Страх самовираження*** – негативні емоційні переживання ситуацій, пов'язаних із потребою саморозкриття, подання себе іншим, демонстрації своїх можливостей.

5. ***Страх ситуації перевірки знань*** – негативне ставлення й переживання тривоги у ситуаціях перевірки (особливо публічної) знань, досягнень та можливостей.

6. ***Страх невідповідності очікуванням оточення*** – орієнтація на значущість інших в оцінюванні своїх результатів, учинків, думок, тривога з приводу оцінок, які дають навколишні, очікування негативного оцінювання.

7. ***Низька фізіологічна опірність стресові*** – особливості психофізіологічної організації, які знижують здатність дитини пристосовуватись до ситуацій стресового характеру, що підвищує



ймовірність неадекватного, деструктивного реагування на тривожний чинник середовища.

8. **Проблеми і страхи у стосунках з учителями** – загальний негативний емоційний фон стосунків із дорослими у школі, що знижує успішність навчання дитини в школі.

Методика «Неіснуюча тварина» [4, с. 516-520].

Належить до числа проєктивних, була запропонована М. Друкаревич. Дитині пропонується намалювати неіснуючу тварину і дати їй неіснуюче ім'я. Процедура дослідження не стандартизована. Загальноприйнятої системи оцінки немає. Для статистичної перевірки або стандартизації результат аналізу може бути представлений в описувальних формах. Застосовується для дослідження особистості і є орієнтовним – як єдиний метод дослідження зазвичай не використовується і потребує об'єднання з іншими методиками в якості батареїного засобу дослідження.

Папір краще взяти білий або трохи кремовий, неглянцевий. Малювати олівцем середньої м'якості (ручкою і фломастером користуватися не можна).

Інструкція: придумайте та намалюйте неіснуючу тварину та назвіть її неіснуючим ім'ям.

Показники та інтерпретація. Аналіз роботи здійснюється за наступними показниками:

- розміщення малюнка на аркуші;
- центральна смислова частина фігури
- несуча, опорна частина фігури (ноги, лапи, іноді – постамент).
- частини, що підіймаються над рівнем фігури (крила, додаткові ноги, шупальця, деталі панцира, пір'я, бантики тощо): пояснюється як енергія охоплення різних галузей людської діяльності;
- хвости. виражають ставлення до власних дій, рішень, висновків, до своєї вербальної продукції,
- контури фігури. аналізуються за наявністю виступів (шипів, панцирів, голок тощо), промальованістю і затемненням лінії контура.
- загальна енергія. оцінюється кількість зображених деталей – чи їх тільки необхідна кількість, щоб дати уявлення про вигадану неіснуючу тварину (тіло, голова, кінцівки або тіло, хвіст, крила і т. п.)
- оцінка характеру лінії
- назва.

Рівень тривожності і наявність у досліджуваного страхів можна діагностувати за наступними показниками:

- очі: підкреслюється різким промальовуванням райдужки;



зіниці-крапки;

- рот: без промальовування язика і губ, особливо закритий – легкість виникнення побоювань і страхів, недовір'я; закритий округлої форми – боязливність, тривожність (характерний для дітей і підлітків);

- контури фігури: затемнення, «зафарбовування» контурної лінії – страх і тривога; поставлені щити, «заслони», лінія подвоєна – побоювання, підозрілість; спрямованість такого захисту – відповідно до просторового розташування: верхній контур фігури – проти вищестоящих, проти осіб, що мають можливість накласти заборону, обмеження, здійснити примус, тобто проти старших за віком, батьків, учителів, керівників; нижній контур – захист проти глузувань, невізнання, відсутність авторитету у підлеглих, молодших за віком, боязнь осуду; бокові контури – недиференційована боязкість і готовність до будь-якого самозахисту і в різних ситуаціях; те ж саме – елементи «захисту», розташовані не по контуру, а всередині контура, на самому корпусі тварини; справа – стосовно процесу діяльності (реальної), зліва – більше своїх думок, переконань, смаків;

- характер ліній: жирна з натиском – яскравий показник тривожності; слід звернути увагу на різко продавлені лінії, видимі навіть на зворотньому боці листа (судорожний, високий тонус м'язів малюючої руки) – різка тривожність; варто також звернути увагу на те, яка деталь, який символ виконано таким чином (тобто до чого прив'язана тривога).

Як додаткові показники тривожності можуть виступати:

- положення хвоста – опущений вниз він може бути додатковим, але не основним показником тривожності

- голова: повернена вліво – крім тенденції до рефлексії, це може свідчити про страх перед активними діями і нерішучість;

- розмір у розташування фігури: маленька, внизу або у кутку аркуша.

Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження

Дослідження проводилось на базі Хмельницького НВК № 6. У дослідженні взяли участь 47 дітей віком від 7 до 8 років.

Дослідження здійснювалося під час уроків – у природній для досліджуваних ситуації в індивідуальній та груповій формі.

Так, у груповій формі було проведено дослідження за тестом шкільної тривожності Філіпса. В індивідуальній – обстеження за методикою «Тривожність» Р. Темпл, М. Доркі, В. Амен. Робота за методикою «Неіснуюча тварина» здійснювалась у змішаній формі: власне завдання намалювати неіснуючу тварину і його виконання здійсню-



валось у груповій формі, а наступна бесіда з окремими дітьми проводилась індивідуально.

Діти досить позитивно зреагували на пропозицію взяти участь у дослідженні.

Нижче подано аналіз отриманих даних.

Дослідження за тестом шкільної тривожності Філіпса виявило, що:

- низький рівень тривожності спостерігається у 21,3 % (10) дітей;
- середній рівень тривожності мають 44,7 % (21) дітей ;
- високий рівень тривожності – 34 % (16) дітей.

Для унаочнення результати представлено у вигляді таблиці (табл. 1) та діаграми (рис. 1).

Таблиця 1

Рівень тривожності молодших школярів за тестом шкільної тривожності Філіпса

Рівень тривожності	Кількість учнів, %
Низький	21,3
Середній	44,7
Високий	34

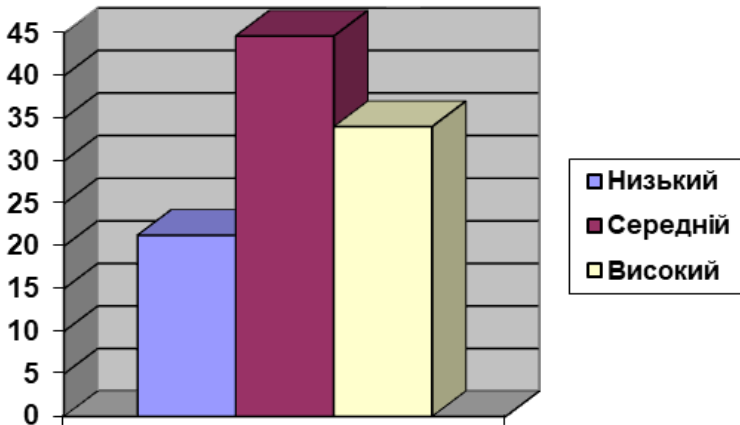


Рис. 1. Кількість досліджуваних з різним рівнем тривожності за тестом шкільної тривожності Філіпса.

Дослідження за тестом «Тривожність» Р. Темпл, М. Доркі, В. Амен виявило, що:

- низький рівень тривожності спостерігається у 19,15 % (9) дітей;
- середній рівень тривожності мають 48,93 % (23) дітей;
- високий рівень тривожності – 31,91 % (15) дітей.



Для унаочнення результати представлено у вигляді таблиці (табл. 2) та діаграми (рис. 2).

Таблиця 2

Рівень тривожності молодших школярів за методикою «Вибери потрібне обличчя» Р. Теммл, М. Доркі і В. Амен

Рівень тривожності	Кількість учнів, %
Низький	19,2
Середній	48,9
Високий	31,9

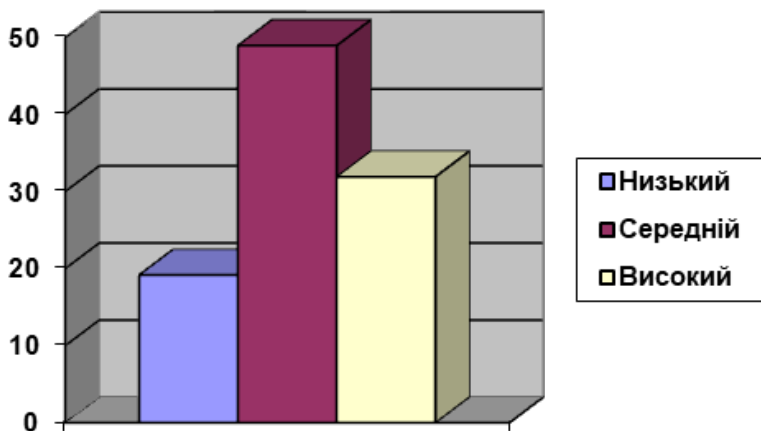


Рис. 2. Кількість досліджуваних з різним рівнем тривожності за методикою «Вибери потрібне обличчя» Р. Теммл, М. Доркі і В. Амен.

Таким чином, результати за методикою «Вибери потрібне обличчя» Р. Теммл, М. Доркі і В. Амен підтверджують результати тесту шкільної тривожності Філіпса.

Аналіз малюнків «Неіснуюча тварина» за показниками тривожності також підтвердив, що серед досліджуваних є діти з підвищеним рівнем тривожності. Якісний аналіз малюнків та бесіда з дітьми показала, що джерелами тривожності найчастіше виступають нова для дитини навчальна діяльність, шкільна атмосфера і необхідність до неї адаптуватися, оцінки, стосунки з однолітками. Виявлено тривожність, пов'язану із загрозою виклику батьків до школи через навчальну неуспішність та погану поведінку, та подальше покарання вдома.

Методика «Неіснуюча тварина» виявила досить велику кіль-



кість дітей з показниками тривожності. Так, взагалі не виявлено ознак тривожності або виявлено 1 ознаку лише у 25,53% (12) дітей, решта молодших школярів – 74,46% (35) мають показники тривожності (від 2 до 3 і більше). Це переважно такі ознаки як круглий закритий рот, очі-крапки, жирні лінії контуру та затемнення. У деяких дітей (14,89%, або 7 осіб) тварини були маленькі порівняно з площиною аркуша, а також розмішені у нижній його частині, що, крім тривожності, свідчить і про занижену самооцінку і невпевненість у собі.

Для унаочнення результати представлено у вигляді таблиці (Табл. 3) та діаграми (Рис. 3).

Таблиця 3

Кількість молодших школярів, у яких виявлено показники тривожності за методикою «Неіснуюча тварина»

Кількість показників тривожності	Рівень тривожності	Кількість учнів	Кількість учнів, %
0-1	низький	12	25,5
2-3	середній	25	53,2
більше 3	високий	10	21,3

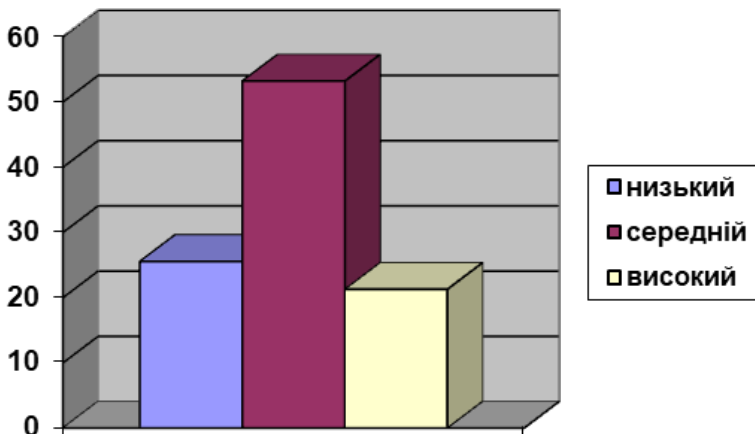


Рис. 3. Кількість досліджуваних з різним рівнем тривожності за методикою «Неіснуюча тварина».

Отримані за методиками результати відповідають закону нормального розподілу та узгоджуються між собою.

За всіма методиками було виявлено, що досить велика кількість



молодших школярів, які взяли участь у дослідженні, мають підвищений рівень тривожності – в середньому за методиками це 29 % дітей.

Бесіда та додатковий аналіз проєктивних малюнків дітей з високим рівнем тривожності, а також деяких дітей з середнім рівнем тривожності, показали, що ці діти потребують психологічної корекції тривожності.

Відповідно, була розроблена психокорекційна програма, де основним засобом роботи була лялька-мотанка.

Керуючись результатами нашого констатувального експерименту, нами були сформовані контрольна та експериментальна групи.

До експериментальної групи увійшли деякі діти з високим та середнім рівнем тривожності – усього 23 дитини, або 48,9 % вибірки.

Решта дітей – 51,1 % або 24 дитини склали контрольну вибірку.

Грунтуючись на теоретичному аналізі проблеми [2; 5; 6] та результатах емпіричного дослідження, нами була розроблена програма психологічної корекції тривожності для дітей молодшого шкільного віку, у якій основним засобом виступила *лялька-мотанка*.

Нижче подано зміст зазначеної *програми*.

Мета: зниження рівня тривожності дітей молодшого шкільного віку.

Завдання:

- зняти внутрішню психологічну напругу в дитини;
- підвищити особистісну самооцінку дитини через створення «зон успіху»;
- формувати та розвивати національної ідентичності та гідності в маленьких українців;
- підвищити соціальний статус дитини в колективі однолітків через розвиток та удосконалення її комунікативних навичок;
- сприяти розвитку уяви та творчих спроможностей дитини.

Форма занять – групова.

Цільова аудиторія: діти від 7 до 9 років.

Загальна кількість занять: 5.

Тривалість одного заняття: 45 хвилин (1 академічна година).

Очікуваний результат:

- зниження рівня тривожності дитини;
- покращення самоприйняття;
- підвищення самооцінки;
- підвищення соціального статусу дитини в колективі однолітків.

Використані методи і методики: лялька-мотанка, бесіда, ін-



формування, створення казки, малювання.

Після реалізації психокорекційної програми нами було проведене повторне дослідження.

Результати його показали наступне.

1. Тест шкільної тривожності Філіпа:

• експериментальна група: у 52,2% (12) дітей зменшився показник тривожності, у 47,8 % (11) дітей він залишився майже незмінним; у жодної дитини не виявлено підвищення рівня тривожності.

Крім ляльки-мотанки, у програмі були використані бесіда та інформування, а також такі арттерапевтичні засоби як казка та малюнок.

• контрольна група: у 29,2 % (7) дітей виявлено зниження показника тривожності; у 58,3 % – змін тривожності не виявлено; у трьох дітей – 12,5 % – рівень тривожності підвищився.

Для унаочнення отримані результати представимо у таблиці 4.

Таблиця 4

Рівень тривожності молодших школярів за тестом шкільної тривожності Філіпа до і після участі у корекційній програмі (експериментальна і контрольна групи)

Рівень тривожності	Кількість учнів, %	
	Експериментальна група	Контрольна група
знизився	52,2	29,2
залишився незмінним	47,8	58,3
підвищився	0	12,5

2. Тест «Тривожність» Р. Темпл, М. Доркі, В.Амен.

• експериментальна група: у 43,48 % (10 осіб) дітей зменшився показник тривожності, у 56,52 % (13 осіб) він залишився майже незмінним; у жодної дитини не виявлено підвищення рівня тривожності.

• контрольна група: у 33,33 % (8) дітей виявлено зниження показника тривожності; у 50 % – змін тривожності не виявлено; у чотирьох дітей – 16,67 % – рівень тривожності підвищився.

Для унаочнення представимо описані результати у таблиці 5.



Таблиця 5

Рівень тривожності молодших школярів за методикою «Вибери потрібне обличчя» Р. Темм, М. Доркі і В. Амен до і після участі у корекційній програмі (експериментальна і контрольна групи)

Рівень тривожності	Кількість учнів, %	
	Експериментальна група	Контрольна група
знизився	43,5	33,3
залишився незмінним	56,5	50
підвищився	0	16,7

3. «Неіснуюча тварина»:

• експериментальна група: у 60,9 % (14) дітей зменшилась кількість показників тривожності, малюнки стали більш естетичними та добрими; у 39,13 % (9) дітей кількість ознак тривожності у малюнку залишився майже незмінною; у жодної дитини не виявлено зростання показників тривожності у малюнку.

• контрольна група: у 29,2 % (7) дітей виявлено зменшення кількості показників тривожності за малюнком; у 41,7 % – змін не виявлено; 29,2 % (7) – кількість показників тривожності зростає.

Для унаочнення отримані результати представимо у вигляді таблиці (табл. 6):

Таблиця 6

Рівень тривожності молодших школярів за методикою «Неіснуюча тварина» до і після участі у корекційній програмі (експериментальна і контрольна групи)

Рівень тривожності	Кількість учнів, %	
	Експериментальна група	Контрольна група
знизився	60,9	29,2
залишився незмінним	39,1	41,6
підвищився	0	29,2

Як видно з таблиць, у більшості дітей, що взяли участь у психокорекційній програмі із застосуванням ляльки-мотанки, показники тривожності знизилися. Зменшення показників тривожності відбулось і в контрольній групі, проте ці показники нижчі, порівняно з даними експериментальної групи.

Для перевірки статистичної значущості отриманих результатів у контрольній та експериментальній вибірках нами було використане



кутове перетворення Фішера. За всіма методиками ф* знаходиться у зоні значущості, отже, отримані дані є статистично достовірними і можуть свідчити про ефективність запропонованої психокорекційної програми.

Висновки.

З метою перевірки ефективності ляльки-мотанки як засобу психологічної корекції тривожності дітей молодшого шкільного віку була розроблена програма емпіричного дослідження, яке включало констатувальний і формувальний етапи. На констатувальному етапі за допомогою низки методик (методика «Вибери потрібне обличчя» (Р. Теммл, М. Доркі, В. Амен), тест шкільної тривожності Філіпса, проєктивна методика «Неіснуюча тварина») було з'ясовано, що близько 29 % молодших школярів мають підвищений рівень тривожності і потребують психологічної корекції.

Апробація програми психологічної корекції тривожності для дітей молодшого шкільного віку, у якій основним засобом виступила лялька-мотанка показала її ефективність через порівняння зміни рівня тривожності у контрольній та експериментальній групах та їх статистичну перевірку за кутового перетворення Фішера.

Таким чином, гіпотеза нашого дослідження що рівень тривожності молодшого школяра зменшиться, якщо дитина візьме участь у корекційній програмі, що заснована на використанні ляльки-мотанки підтвердилась.

Перспективними щодо даної теми вбачаються дослідження корекційного впливу ляльки-мотанки на рівень тривожності в інших вікових групах, зокрема у підлітків, студентів першого року навчання, дорослих та ін.; а також її вплив на інші психічні явища.

Література

1. *Енциклопедичний словник з арт-терапії* / О. Л. Вознесенська, О. М. Скар, О. А. Бреусенко-Кузнецов, О. О. Деркач, Л. В. Мова та ін.; [за заг. наук. ред. О. Л. Вознесенської, О. М. Скар]. К. : Золоті ворота, 2017. 312 с.
2. Кротенко, В. І.; Стрілець, К. С. Психологічна корекція емоційних порушень у дітей молодшого шкільного віку засобами арт-терапії (у проєктивному ключі). *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія 19. Корекційна педагогіка та спеціальна психологія. 2015. Випуск 29. С. 190-195.
3. Михайлов Б. В., Колеснік Н. М. Модифікація тесту тривожності Р. Теммл, М. Доркі, В. Амен (Методика «Обери потрібне обличчя») для поглибленого дослідження тривожності у дітей дошкільного віку. *Чоловіче здоров'я, гендерна та психосоматична медицина. Український журнал*, 2016, 2(04). С. 41-48.



4. *Психологу для роботи: діагностичні методики : збірник / упоряд. М. В. Лемак, В. Ю. Петрище. Ужгород : Видавництво Олександри Гаркуші, 2012. 616 с.*

5. Трофімчук Т. *Психологічна корекція тривожності дітей молодшого шкільного віку засобами арт-терапії. Хмельницький : Хмельницький національний університет. 2011. 60 с.*

6. Хараджи І., Іващенко А. Особливості застосування арт-терапії у корекції страхів дітей молодшого шкільного віку. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки. 2022. Випуск 17 (62). С. 121-128.*



АРТТЕРАПІЯ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ: ОФЛАЙН ТА ОНЛАЙН РОБОТА ДЛЯ СТАБІЛІЗАЦІЇ ТА ВІДНОВЛЕННЯ ДІТЕЙ ТА ПІДЛІТКІВ ВПО

Якименко Марина,

*членкиня ВГО «Арт-терапевтична асоціація» в Харківській області,
бібліотекарка відділу мистецтв
(Харків – Львів)*

ART THERAPY IN EXTREME CONDITIONS: OFFLINE AND ONLINE WORK FOR THE STABILIZATION AND RECOVERY OF IDP CHILDREN AND ADOLESCENTS

Maryna Yakymenko,

*member of the NGO «Art Therapeutic Association» (Kharkiv),
librarian of the art department (Kharkiv – Lviv)*

У статті представлено результати арттерапевтичної роботи з вимушено переселеними дітьми та підлітками, життя яких змінилося у лютому 2022 року. Проаналізовано теоретичні передумови апробованої програми, акцент зроблено на працях О. Вознесенської, М. Сидоркіної, О. Копитіна, Бессела ван дер Колка. Узагальнено специфіку ресурсної та безпечної роботи арттерапевта у офлайн та онлайн форматах. Презентовано досвід проведення в умовах воєнного стану груп відновлення та реабілітації для дітей і підлітків, вимушено переселених із зони бойових дій, або тих, які могли перебувати в умовах воєнних дій, але у безпечному місці. Зазначено особливості роботи, що полягала у поєднанні онлайн і офлайн форм, веденні двох груп одночасно через різне місцезнаходження дітей. Перша група, офлайн – вела на постійній основі у просторі прихистку для ВПО (5 місяців з квітня по вересень 2022 року, м. Львів); група онлайн – для усіх українських дітей молодшого шкільного віку, також робились записи зустрічей та викладалися на ютуб-каналі проекту «EdCamp Ukraine». Виокремлено три етапи роботи: знайомство; творча зацікавленість; пошук змісту. Обґрунтовується використання конкретних арттерапевтичних методик та технологій на кожному з представлених етапів, які дають змогу проявити себе, дізнатися щось нове та спробувати це, отримуючи підтримку від групи: ігри, вправи, малювання, казки та ін. Припускається, що арттерапія може допомогти увійти в світ уяви та дати найкращу підтримку, профілактику дезадаптивних навичок, можливості для розвитку здорового майбутнього українських дітей. Зроблено висновок про те, що арттерапія є найбільш безпечним, ресурсним методом відновлення та реабілітації дітей, які постраждали від травми війни.



Ключові слова: травма, внутрішні ресурси, арттерапія, екстремальні умови, діти, підлітки, вимушено переміщені особи.

The article presents the results of art therapy work with forcibly resettled children and teenagers whose lives changed in February 2022. The theoretical prerequisites of the tested program are analyzed, the emphasis is on the works of O. Voznesenska, M. Sydorkina, O. Kopytin, and Bessel van der Kolk. The specifics of the resourceful and safe work of an art therapist in offline and online formats are summarized. The experience of conducting recovery and rehabilitation groups for children and adolescents who were forcibly relocated from the war zone or who may be in the conditions of hostilities but in a safe place under martial law is presented. It was noted that a feature of the work was the combination of online and offline forms, conducting two groups at the same time, due to the different locations of the children. The first group, offline – was conducted on a permanent basis in the space of a shelter for IDPs (5 months from April to September 2022, Lviv), the online group – for all Ukrainian children of primary school age, meetings were also recorded and taught on the YouTube channel of the «EdCamp Ukraine» project. Three stages of work are distinguished: familiarization; creative interest; content search. The use of specific art therapy techniques and technologies at each of the presented stages is substantiated. allow you to express yourself, learn something new and try it, receiving support from the group – games, exercises, drawing, fairy tales, etc. It is assumed that art therapy can help enter the world of imagination and provide the best support, prevention of maladaptive skills, opportunities for the development of a healthy future of Ukrainian children. It was concluded that art therapy is the safest, most resourceful method of recovery and rehabilitation of children who suffered from war trauma.

Key words: trauma, internal resources, art therapy, extreme conditions, children, adolescents, forcibly displaced persons.

Проблема. З лютого 2022 року життя українців змінилось, ситуація змусила виїхати зі своїх домівок мільйони українських сімей. Вимушена зміна життя тягне за собою багато змін, це як поділ життя на до і після, порушення відчуття безпеки, відчуття відчуженості, бо навкруги все інакше, побутові питання, які потребують постійних вирішень. Це, в своєму комплексі, надає велике навантаження на нервову систему людини. Сім'я може виїхати з місця, де була загроза їхньому життю, але ті відчуття, які вони пережили, можуть переслідувати і в безпечному місці. До всього цього додається новий виклик – адаптація до нових умов життя в новому середовищі. Увесь цей комплекс завдань та адаптація потребує від людини великих внутрішніх ресурсів.



Травматична подія більше впливає на тих, в кого менше ресурсів. З накопиченням життєвого досвіду людина вчиться справлятися з різними ситуаціями в житті та виробляє власні копінг-стратегії. Тому діти є найбільш уразливими та чутливими, бо ще не сформували свій життєвий досвід та здебільшого орієнтуються на стан дорослих [2].

Травма впливає і на уяву. А уява напряму пов'язана з гнучкістю розуму, тому деякі люди можуть повторювати якісь історії, немов пошкоджена платівка. Також травма має вплив на якість нашого життя. Коли людина звертається до яскравих днів свого минулого, їй важко уявити своє майбутнє, немає до чого прагнути, вона не бачить жодних орієнтирів [4].

Найбезпечнішим та м'яким засобом відновлення ресурсного стану є арттерапія. Бо саме через ресурсний стан людина зможе створювати нові сенси у повсякденному житті, аналізувати свій досвід та шукати те, що дає сили та бачення позитивного у житті, не дозволяючи травматичному досвіду впливати на якість життя.

Але на нині немає спеціальної наукової літератури, яка б описувала програми відновлення та реабілітації дітей та підлітків, що постраждали від воєнних дій та були вимушені змінити місце проживання. Цей унікальний досвід є лише в українських арттерапевтів, які безупинно працюють з постраждалими у всіх куточках нашої країни.

Отже, *метою* статті є презентація досвіду арттерапевтичної роботи з вимушено переселеними дітьми та підлітками.

Виклад основного матеріалу. В науковій роботі описано особливості роботи з дітьми, що отримали травму. О. Вознесенська та М. Сидоркіна поділилися досвідом та науковим підґрунтям можливостей роботи з важкою втратою у дітей та підлітків, принципами роботи та екологічними засобами використання методів арттерапії [2]. Це базова книга, яка стала основним джерелом при підготовці до початку роботи з дітьми.

О. Копитін аналізує особливості роботи з травмованими дітьми та дорослими, спираючись на концепцію особистості як систему відносин людини і довкілля та мистецтво як засіб підтримки і регуляції ідентичності для подолання дезадаптивних захисних реакцій [5].

Доктор Бессел ван дер Колк вивчав вплив травми як на функціонування мозку, так і на те, як травма на фізіологічному рівні може впливати на стан та функціонування мозку та поведінку дітей. Автор вказав, що травма впливає та міняє нервову систему, світ бачиться спотворено, як джерело загроз, де відсутнє відчуття безпеки. Й у своїй роботі терапевт спирається на відродження відчуття безпеки, розслабленості та відчуття себе як необхідного у цьому світі [4].



Під час арттерапевтичного процесу, діти та дорослі отримують досвід позитивних змін, що допомагає гармонізації розвитку та особистісному росту [7]. Сильною стороною арттерапії є різноманітність матеріалів, з якими людина може взаємодіяти, це допомагає підключити різні канали сприйняття навколишнього світу. Через вплив на сенсорну систему з часом з'являється потреба в осмисленні свого досвіду.

Під час роботи з дітьми, які покинули свої домівки, важливо уважно слідкувати за станом групи та поступово додавати більше простору для самостійного створення історій, рефлексій. Надто директивний стиль або забагато простору на перших етапах можуть створити бар'єр для подальшого спілкування та налагодження комунікації. Регулярність дає підтримку як символ стабільності, відчуття безпеки, спокою, це допомагає більш активному включенню уяви для повернення емоцій. Дуже важливо давати знання та вправи для того, щоб справитись з різними емоціями.

Для дитячого та підліткового віку дуже важливими є соціальні зв'язки. Через гру та арттехніки діти пробують не боятися робити щось нове, шукати свій стиль, спілкуватися з іншими, обмінюватися ідеями, вчися один в одного.

Кожна група має різний формат – і потребує багато сил, вивчення спеціалізованої літератури, знань різних технік та їх особливостей, але весь процес об'єднує те, що робота у групі – це живий процес. Варіабельність, гнучкість арттерапії дає найкращі можливості для дітей та підлітків відчутти природний процес самовідновлення, самим відкривати щось нове в своєму темпі.

Починаючи працювати з дітьми в різних форматах і намагаючись організувати найбільш ресурсну, безпечну роботу, важливо звернути увагу на такі особливості:

- **при онлайн роботі:** стабільність інтернету; мінімум матеріалів, які можна використати на занятті; обмеженість часу; записувати зустрічі, щоб діти, в яких була повітряна тривога, могли подивитися відео в більш безпечний час;

- **при офлайн роботі:** враховувати повітряні тривоги, які активізують страхи; все, що можна з собою взяти, має вміститись в рюкзак арттерапевта; завдання мають бути такі, які можна використати за одну зустріч (через можливу зміну місця проживання); в групі діти різних вікових категорій від 3 до 14 років.

Ми мали досвід проведення в умовах воєнного стану групи відновлення та реабілітації для дітей та підлітків, вимушено переселених



із зони бойових дій або тих, що перебували в зоні воєнних дій, але у безпечному місці. Одночасно велись дві групи: офлайн та онлайн.

Офлайн група проводилась у місті Львів. Діти були переселенцями з міст Харків, Бердянськ, Маріуполь. Вони разом з батьками проживали у прихистку, організованому на території спортшколи. Вік дітей варіювався від п'яти до чотирнадцяти років, іноді долучались діти трирічного віку. Кількість дітей на занятті – від двох до десяти учасників. Група відкрита, студійного типу, могли доєднатись дорослі. В теплий час року всі зустрічі проводились на вулиці.

Тривалість групи: 5 місяців, з квітня по кінець вересня. За цей час було проведено 20 зустрічей. Заняття проходили з періодичністю один раз на тиждень. Тривалість одного заняття 1,5-3 години. Заняття складалось з двох частин – арттерапевтичної та ігрової.

Онлайн група проходила за ініціативою освітянського проекту «EdCamp Ukraine». Діти були переселенцями з різних міст України, деякі учасники жили в своїх містах, могли заходити на заняття зі станції метро, дехто за кордоном чи в більш безпечних містах України. Вік дітей варіювався від шести до дев'яти років. Кількість дітей на зустрічі – від 2 до 8 чоловік. Група відкрита, студійного типу, діти приходили іноді на 1 заняття, іноді на всі.

Тривалість групи: 3 місяці, з кінця березня по червень. Заняття проходили з періодичністю три рази на тиждень з трьома арттерапевтами. Тривалість одного заняття 30 хвилин.

Особливістю роботи було поєднання онлайн і офлайн форм, ведення двох груп одночасно (через різне місцезнаходження дітей). Перша група, офлайн – велась на постійній основі у просторі прихистку для ВПО, група онлайн – для усіх українських дітей молодшого шкільного віку. Робились записи зустрічей та викладались на ютуб-каналі проекту «EdCamp Ukraine».

Роботу з дітьми онлайн і офлайн умовно можна поділити на три етапи:

1. **Знайомство** – власне, саме знайомство; аналіз стану дітей та пошук темпу, з яким працювати. Діти зазвичай працюють швидко і не дуже готові до комунікації. Тривалість – десь два місяці.

2. **Творча зацікавленість** – завдання вже під потреби та інтереси групи. Одного завдання буває замало, є бажання попрацювати довше, розповісти про себе, свої переживання, своє життя тоді та зараз. На цьому етапі можна додавати в роботу фарби. Тривалість – на 3-4-му місяці роботи.

3. **Пошуки сенсів** – розвиток теми мотивації, мрії, створення нового зі старого; поглиблення зв'язків з українською культурою через



мистецтво; картки з питаннями, щоб розширити знання один про одного, із залучанням до відповідей дорослих. Робота з абстрактними зображеннями (плями, «сбру»). Створення зін-книжечок на вільну тему у техніці колаж – виплеск внутрішньої філософії та важливого про себе. Тривалість – через 4 місяці роботи.

З часом, через більш концентровану роботу, змінювалась і потреба дітей у подовженні часу для зустрічей, малюнок міг стати початком історії, з'являлась цікавість до своєї творчості, починає проявлятися свій стиль. Легше говорити та питати, діти дають активний зворотній зв'язок один одному, дуже активно підтримують творчі знахідки, можуть займатись творчістю в будь-який час та показують результати цього процесу.

Умовність етапів полягає у тому, що другий та третій етапи йдуть поруч, а також у тому, що будь-яке заняття, можна проводити як більше про ресурс, так і більше заглиблюватись, це все залежить від готовності та стану групи на час проведення зустрічі, від того, які події відбувались. Іноді, найпростіші завдання можуть давати найбільш глибинну роботу.

Особливості роботи в різних форматах:

1. Знайомство

При онлайн роботі – завдання гнучкі, щоб можна було швидко змінити план та пристосуватися до стану групи; вправи на розвиток креативності. З персонажів дуже гарно підходять монстрики, дракончики та щось подібне.

При офлайн роботі – малювання на вільну тему; малювання дорослим того, що хоче дитина; вирізання з паперу; ліплення з пластиліну та застигаючої м'якої маси. Працювали з пластиліном стільки, скільки була потреба у групі.

2. Творча зацікавленість

При онлайн роботі – написання казок з малюванням для молодших школярів; робота через символи тварин.

При офлайн роботі – експерименти з матеріалами. Якщо на першому етапі ліпили з пластиліну, то на цьому етапі: «малювали» пластиліном на папері, на пластикових кришках. Малювання пластиліном дало найбільш глибинний зміст малюнків. Тут вже на третій місяць роботи додавалось малювання мокрим-по-мокрому, малювання праформ (коло, лемніската). Такий спосіб малювання допомагав в концентрації та досягненні медитативного стану через взаємодію з формою та кольором. Також ми пропонували вправи на об'єднання у вигляді створення спільної планети або плакату, опрацювання травми через техніку



«гратаж» [3]. Мріяли та давали проявитись позитивним емоціям, продряпаючи кольоровий малюнок крізь чорний шар фарби.

3. Пошуки сенсів

При онлайн роботі – більше теми про мрії, мотивацію, про неприємні відчуття та що з ними робити.

При офлайн роботі – акцент в роботі більш на те що було, є зараз і майбутнє. Як приклад минулого – поглибити знання про культуру, відчутти себе творцем, тобто ти вже не спостерігач, а творець – через відчуття того, що вже було колись створено. Увага на колаж та зін-книжечки, де є простір для креативності та самовиявлення. Вільна тема дозволила комусь поглибити щось про себе, комусь дослідити свій гумор. Навіть просте малювання праформ може стати темою для аналізу та саморефлексії, «що мені подобається/не подобається».

На першому етапі при онлайн роботі – акцент на ресурсний стан через метафори, акцент на тому, що є навколо. Вправи на креативне мислення (якого кольору мій настрій?), малювання двома руками, пошук образів з каракулі. Такі вправи заземляють та дають відчутти себе у просторі. Якщо перейти до більш тематичної творчості, то можна застосовувати такі техніки: малювання дракончиків щастя, кораблів, монстриків. Застосовувались техніки, пов'язані з темою страху – ловити страх за допомогою намальованих ловців снів, в павутинні яких заплутуються погані сновидіння та думки, які зникають від сонячних променів. А як розвиток цієї теми – знаходити чарівні засоби, щоб побороти страх та добре спати, також такі малюнки діти малювали та дарували тим, кому хотіли побажати гарних снів.

Етап знайомства в офлайн форматі: найбільш дієві теми вільного малюнка, ліпити з пластиліну, можна провести декілька зустрічей. Не обмежувати тривалість зустрічі, діти можуть приходити та працювати, потім різко піти, а потім повернутись та, подивившись, що зробили інші, створити ще щось. За часом це, зазвичай, не більше години. Можна починати спілкуватись про те, що діти створюють, часто це герої онлайн ігор, діти дуже емоційно розповідають про них. Якщо декілька зустрічей включали роботу з пластиліном, то можна запропонувати проаналізувати, як змінювались образи. Наприклад, на першій зустрічі учасниця зліпила дракончика, який вилупився з яйця. На наступній зустрічі – двох драконів, які виявились батьками того дракончика, і вони його охороняли.

Щоб попрацювати з тактильними відчуттями, добре підходить створення іграшок з синельного дроту, його важлива особливість у тім, що він добре приймає форму, яку йому надають, а також, його легко



випрямити та зробити наново, якщо не сподобалось, що вийшло. Це можуть бути черв'ячки, равлики. Такі іграшки можуть стати героями історії.

Іноді діти молодшого шкільного віку будуть просити намалювати їм шаблон для розмалювання або взагалі весь малюнок, зліпити щось за бажанням дитини. Таким чином дитина відновлює зв'язок з дорослим та відчуття контролю. Психолог може виконати таке побажання дитини – обов'язково під контролем «замовника».

На другому етапі в онлайн роботі дуже гарно підходить використання казок, історій про тварин, але коли діти не тільки слухають історію, а й малюють героя та йде обговорення його природних сил. Наприклад, лев – цар звірів, сильний, могутній, а що дитині може дати такі ж сили, як у лева, які фрази чи дії? Також можна поговорити про спокій через образ черепахи. Або дізнатись, чому страх не такий вже непотрібний, бо є така тваринка, як зайчик, але в нього може бути друг та чарівна сила. Тваринний світ дає безліч тем для спілкування та розуміння того, що у кожного є чому повчитись.

Під час офлайн зустрічі дуже яскраво проявляється творча зацікавленість: акцент на спільній роботі для створення спільної планети, спільний плакат, але це не завжди може спрацювати, бо учасники можуть більше тягити до індивідуальної творчості, особливо, коли відбулись події, які піднімають тривожність. Пробувати, дивитись на стан групи та пропонувати простір для спільної творчості як засіб вчитись один в одного.

Також «малювали» за допомогою пластиліну – ця техніка найкраще підходить для переживання сильних емоцій, як-от, наприклад, гнів або страх. Бо малювання потребує зусиль для того, щоб розмазати пластилінову масу по картону. Іноді потребує створення іншого малюнка, більш ресурсного, особливо, коли перший малюнок пов'язаний зі страхами, руйнуваннями, важкими пережитими подіями.

Додавалось малювання праформ для концентрації, самогармонізації та відключення думок. З'являється бажання говорити про свою роботу, глибший аналіз власних відчуттів та вчинків. Важливо, щоб були великі формати паперу та воскові олівці. Малювання кола, лемніскати структурує, найважливішим є сам процес та відчуття, які виникають [5]. Та після такого медитативного створення простих форм переходили до малювання фарбами за вальдорфською педагогікою «Сонце в мені» – малювання на великому форматі двома кольорами, жовтим та синім, широкими пензликами, спочатку кругле велике сонце, а потім вже небо. Такі техніки, при своїй простоті, дають безпечний простір, гармонізацію та структурованість.



Давно вже довела свою дієвість як при опрацюванні травми, так і під час викликів карантину техніка «гратаж», коли восковими олівцями малюють фон, потім замальовують чорною фарбою, а після того як все висохне, дерев'яними паличками продряпують зображення. Це немов відкриття кольорів через чорну фарбу, яке дає змогу учасникам говорити про важливе, про мрії, плани, що подобається та надихає.

Плетіння мандали на бамбукових паличках – це одна з доволі потужних технік, яка заспокоює, гармонізує, але на перших етапах використовувати її не бажано – через сильне включення тактильних відчуттів, бо може викликати надто сильні спогади, пов'язані з минулим; переходити до неї можна тільки тоді, коли учасники у ресурсному стані вже довгий час. Для маленьких учасників було запропоновано сплести легшу версію «Око бога», яку плетуть на двох паличках. На початку це потребує більшої уваги та концентрації, заняття не бажано переривати, не закінчивши роботу.

Робота з абстракціями: малювання за допомогою піпеток або варіація техніки «ебру» на молоці. Абстрактні роботи допомагають зняти напругу завдяки тому, що все повинно бути гарно та красиво, а також дають змогу емоціям проявити себе саме так, якими вони є. Колір, різні засоби малювання одночасно підключають дві-три сенсорні системи. Через це включається цікавість, бажання експериментувати, що допомагає психіці краще відновлюватись та включатись у різноманітність світу. Техніка «малювання піпетками» – це створення кольорових плям за допомогою піпеток для дитячої творчості та роздмухування їх трубочками для пиття. Одна з найшвидших та найемоційніших робіт. Цікаво, що після малювання та висихання робіт діти не могли згадати, де те, що робили саме вони. Тобто і тут процес був найважливішим. Ще одна техніка – «ебру» є більш художньою, але був обраний більш економний варіант – на молоці. Створюються малюнки акриловими фарбами, розведеними водою, в ємності, наповненій на 2-4 см молоком. Можна капати піпетками, пензликами. На поверхні створюється кольорова плівка, за допомогою паличок, можна дати рух малюнку. Потім кладеться щільний папір, треба почекати деякий час, щоб фарба проникла у волокна паперу, та різко підняти. І на аркуші буде відбиток малюнку, який був на поверхні молока.

Сенсорні пляшки (вправа не з арттерапії) – це більше був експеримент, який проявив себе як гарний інструмент іграшки-антистрес. Щоб зробити, необхідно взяти прозору пластикову пляшку 0,5 л, налити гліцерин та теплу воду і насипати різних розмірів та кольорів блискітки. Є варіанти з гідрогелевими кульками, маленькими іграшками, гумками для плетіння. Потім закрутити кришечку, щоб



не було бульбашок кисню, та дуже сильно струснути, щоб всі елементи перемішались між собою. Гліцерин уповільнює осідання блискіток. Споглядання заспокоює, а якщо є потреба в активності – час від часу слід трусити суміш у пляшці. Після того, як діти їх зробили та почали бавитися, то коли була вільна хвилинка чи нервування, діти тягнулись до антистрес-пляшки та дивились на рух блискіток, а не до телефону. Тобто тут маємо включення фізіології та зміна засобів самозаспокоєння.

Третій етап онлайн зустрічі – це більш заглиблення у тему мрій, допомогти виконати мрію якогось жителя лісу, придумати, як динозаврику справитись з образою. Таким чином можна розширити знання дитини та знайти варіанти розв'язання життєвих викликів, продумати кроки, що можна зробити.

Цікавою є тема імені людини, коли можна розповісти історію, чому так когось назвали, тут дуже добре долучати дорослих. Через такі історії, йде об'єднання зі щасливим часом дитинства, тепла, безпеки, спогадів про яскраві моменти.

Офлайн зустрічі та пошук сенсу – це більше про створення зін-книжечки на вільну тему, що спонукало учасників подивитись, як вони бажають презентувати себе [6]. Деякі учасники саме на цьому занятті змогли відкрити щось про себе, а також дати щирий зворотний зв'язок, отримати підтримку групи. До цієї зустрічі доєднались дорослі, які самі виявили бажання взяти участь.

Знайомство з мистецтвом Марії Примаченко та створення паперового колажу із зображенням дивної чудернацької тварини було таким експериментом, щоб занурити у світ українського мистецтва через прояв себе. Саме ця мисткиня чудово поєднувала свою фантазію та народні мотиви, та робила це настільки просто та чуттєво, що її витвори є дуже зрозумілі дітям. Це ще один елемент, коли учасники є не глядачами, а творцями, а такими вони можуть стати тільки через чуттєве підключення до теми.

Надалі робота була з повторенням створення зін-книжечок, чергуючи їх з використанням різних технік, спрямованих на включення різних відчуттів (див. опис другого етапу).

Окремо приділялась увага роботі через настільні та психологічні ігри. Підліткам, які не бажали брати участь через власні установки, страх, що буде не гарно або з них будуть сміятись, пропонувалось після основного заняття, пограти в настільні ігри. При виборі орієнтувалися на прості правила, швидкі але надзвичайно корисні. Наприклад, гра «Шалені мордахи» про розпізнавання емоцій, розви-



ток пам'яті та уважності. Це гра як тренажер того, як ми розуміємо людей. Використовувалися й інші ігри, здебільшого на розвиток пам'яті та уваги, наприклад, «Меморіс» або «Вірю – не вірю». Через позитивні емоції, включеність у процес всієї групи створювались безпечні умови, щоб діти не боялись приходити на наступні заняття. На останньому місяці роботи групи діти замовляли ігри, в які вони хотіли б зіграти, або пропонували свої. Також цікавим інструментом стала психологічна гра «More than one story» для підлітків: на картках написані різні завдання, про що розказати, і кожен міг у колі розповісти свою історію. Важливо, що розповідали та цікавились один одним, активно долучаючи дорослих. Приклади завдань з карток, які обирали підлітки: «Розкажіть про людину, за якою ви сумуєте», «Розкажіть про роботу, якою Ви займаєтесь або хотіли б зайнятись», «Розкажіть щось про вашу сім'ю» та інші. Уся група спілкувалась і працювала разом вже деякий час, але все одно був привід дізнатись ще щось нове про інших.

Висновки. Арттерапія є найбільш безпечним, ресурсним методом відновлення та реабілітації дітей, які постраждали від травми війни. Ігри, вправи, малювання, казки – усе це дає дитині змогу проявити себе, дізнатись щось нове та спробувати його, отримуючи підтримку від групи. Таким чином, арттерапія може допомогти увійти в світ уяви та дати найкращу підтримку, профілактику дезадаптивних навичок, можливості для розвитку та забезпечення здорового майбутнього українських дітей.

Література:

1. Бюхи П. *Терапия рисованием форм.* 2-е изд. / пер. с нем. Л. Деменковой. Київ: НАИРИ, 2017. 144 с.
2. Вознесенська О.Л., Сидоркіна М.Ю. *Арт-терапія у подоланні психічної травми: практичний посібник.* Київ: Золоті ворота, 2016. 202 с.
3. Галіцина, Л. Пташка в печері, або Арт-терапія як засіб психологічної адаптації вимушених переселенців та СЖО. *Простір арт-терапії: зб. наук. ст.* Київ: Золоті ворота, 2018. Спеціальний випуск. С. 97–104.
4. Колк Б. ван дер. *Тело помнит все: какую роль психологическая травма играет в жизни человека и какие техники помогают ее преодолеть* / пер. с англ. И. Черногго. Київ: Форс Україна, 2021. 664 с.
5. Копытин А.И. *Методы арт-терапии при травматическом стрессе.* Москва: Когито-Центр, 2014. 203с.
6. *Лабораторія сучасного мистецтва : методичка для занять з дітьми та підлітками* / упорядн. Валерія Бураджієва, за ред. Поліни Ліміної. Дрогобич: Коло, 2021. – 192 с.
7. Лебедева Л.Д. *Практика арт-терапії: підходи, діагностика, система занять.* Санкт-Петербург; Москва : Речь, 2021. 192 с.



ЗМІСТ

Простір арттерапії: Творча багатовимірність життєдайного простору арттерапії в умовах війни (Перун М.)..... 3

ТЕОРЕТИЧНИЙ ТА МЕТОДОЛОГІЧНИЙ ПРОСТОРИ ЗАСТОСУВАННЯ АРТТЕРАПІЇ

Вознесенська О. Меми як засіб медіа-арттерапії в подоланні колективної травми війни.....5

Пилипенко Н. Робота з дітьми з травмівним досвідом, фобіями та панічними атаками із застосуванням юнгіанської пісочної терапії та арттерапії30

ПРАКТИКА АРТТЕРАПІЇ, АВТОРСЬКІ МЕТОДИКИ ТА КЛІНІЧНІ ВИПАДКИ

Луценко О., Фарафонова Ю. Арттерапевтична група емоційної підтримки (онлайн) у період війни: досвід проведення, спостереження, висновки.....68

Подкоритова Л., Ліпська Г. Психологічна корекція тривожності у дітей дошкільного віку за допомогою арттерапії: емпіричне дослідження.....82

Подкоритова Л., Яніна Т. Психологічна корекція тривожності у дітей молодшого шкільного віку за допомогою ляльки-мотанки: емпіричне дослідження..... 109

Якименко М. Арттерапія в екстремальних умовах: офлайн та онлайн робота для стабілізації та відновлення дітей та підлітків ВПО 126



Простір арт-терапії : Зб. наук. праць / УМО, 2022, ВГО «Арт-терапевтична асоціація»; редкол.: Лушин П.В. та ін. Київ : ФОП Назаренко Т.В., 2022. Вип. 2 (32). 154 с.

У статтях збірника розкрито сутність арттерапії як специфічного виду психотерапевтичного діяння, окреслено сучасний досвід розвитку арттерапевтичної практики в умовах війни в Україні та властивого арттерапії бачення людини та світу. Випуск підготовлено за результатами проведення Всеукраїнського щорічного науково-практичного семінару «Творча багатовимірність життєдайного простору арттерапії», який проходив у онлайн-форматі 6 жовтня 2022 р. Для арттерапевтів, психологів, педагогів, психіатрів, мистецтвознавців, для всіх, хто цікавиться вітчизняним та світовим досвідом арттерапії.

The articles in the collection reveal the essence of art therapy as a specific type of psychotherapeutic action, outline the modern experience of the development of art therapy practice in the conditions of the war in Ukraine and the vision of man and the world inherent in art therapy. The issue was prepared based on the results of the All-Ukrainian annual scientific and practical seminar “Creative multidimensionality of the life-giving space of art therapy”, which was held online on October 6, 2022.

For art therapists, psychologists, teachers, psychiatrists, art connoisseurs, for everyone who is interested in the domestic and global experience of art therapy.



Курс підвищення кваліфікації
«Теорія і практика арттерапії: розмаїття підходів»

Курс спрямований на оволодіння практикою застосування арт-терапевтичних технологій у консультуванні та психотерапії. Особлива увага приділяється розвитку тілесної й емоційної чутливості, умінню по-творчому вирішувати терапевтичні й дидактичні завдання.

Курс призначений для практичних і медичних психологів, соціальних працівників, педагогів, студентів старших курсів психолого-педагогічних спеціальностей і представників творчих професій.

Основна мета: оволодіти теорією та практичними навиками роботи методами арттерапії; розкрити особистісний потенціал учасників програми.

Основні завдання:

- Набути досвіду практичного застосування арттерапії в групі.
- Оволодіти вміннями інтерпретувати, прогнозувати, корегувати поведінку іншої людини, спираючись на невербальні компоненти людського буття та продукти артдіяльності.
- Розвинути емпатію, саморефлексію, сформувані професійну свідомість.
- Покращити суб'єктивне самопочуття та укріпити психічне здоров'я.

Навчальна програма розрахована на 460 годин

Студенти **обирають для вивчення** один з напрямів спеціалізації: *танцювально-рухова терапія, казкотерапія, арттерапія в роботі із сім'єю, арттерапія в роботі з травмою, арттерапія і психосоматика.*

Команда провідних арттерапевтів Асоціації пропонує своє авторське бачення навчання арттерапії, де класичні методи доповнюються новаторськими, утворюючи науково-обґрунтований навчальний комплекс. Серед викладачів О.Л. Вознесенська, ст. н. с., к. психол. н.; О.М. Скнар, ст. н. с., к. психол. н., М.Ю. Сидоркіна, к. психол. н., Л.В. Галіцина, Ю.Д. Гундертайло, В.В. Рубан, Ю.М. Скибицька та ін.

За підсумками навчання видається **державне свідоцтво** НАПН України з підвищення кваліфікації та **сертифікат** ВГО **“Арт-терапевтична асоціація”**.

Програма складається з 16 модулів по 3 дні по 8 годин, самостійної роботи, супервізійних занять, особистої терапії учасників.

Додаткова інформація: art.therapy1@gmail.com



Наукове видання

ПРОСТІР АРТ-ТЕРАПІЇ

Збірник наукових праць
Випуск 2 (32)

Засновано в 2007 році

Періодичність – 2 випуски на рік

Верстка – *А.А. Миколенко*

Обкладинка – *А.А. Миколенко.*

В оформленні обкладинки використане фото О. Луценко

Коректура та літературна редакція – *М.Б. Перун, Х. Шпак*

Надруковано з оригіналу-макета, виготовленого
у ВГО «Арт-терапевтична асоціація»

Підписано до друку 29.12.2022 р. Формат 84x108/32.
Папір офсетний. Гарнітура Times New Roman.
Ум. друк. арк. 7,35. Обл.-вид. арк. 7,54. Тираж 300 пр.



ВКЛАДКА 1



Рис. 1. Мем категорії «Приниження ворогів», підкатегорія «Побаження смерті»



Рис. 2. Мем категорії «Приниження ворогів», підкатегорія «Санкції»

ВКЛАДКА 1



Рис. 3. Мем категорії «Приймення ворогів», підкатегорія «Приймення значимих для ворога символів».



Рис. 4. Мем категорії «Піднесення українців», підкатегорія «Народна війна».

ВКЛАДКА 2



Рис. 2. Мем категорії «Піднесення українців», підкатегорія «Піднесення армії».

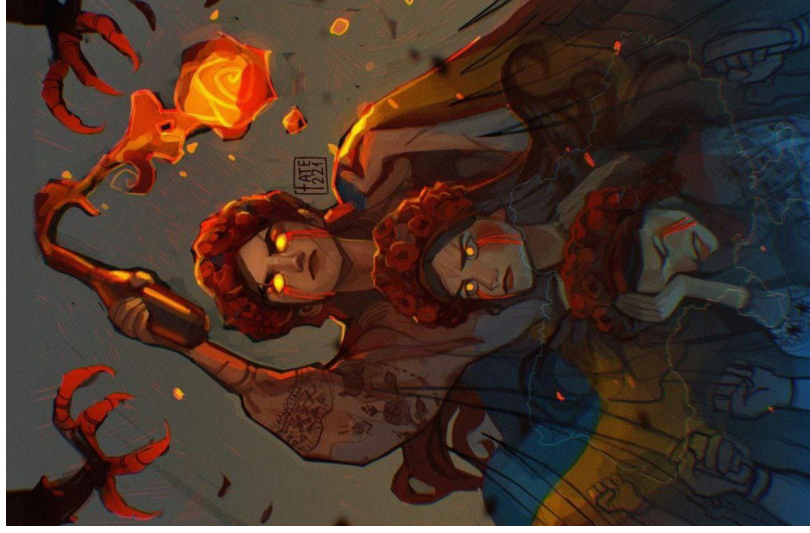


Рис. 1. Мем категорії «Піднесення українців», підкатегорія «Жінки».

ВКЛАДКА 2

Коли побачив заглохлий москальський танк



Рис. 3. Мем категорії «Піднесення українців», підкатегорія «Тракторні війська».



Рис. 4. Мем категорії «Події», підкатегорія «Чорнобаївка».

ВКЛАДКА 3



Рис. 1. Мем категорії «Події», підкатегорія «Проблеми з бензином».



Рис. 2. Мем категорії «Тварини», підкатегорія «Птахи».

ВКЛАДКА 3



Рис. 3. Мем категорії «Тварини», підкатегорія «Котики».



Рис. 4. Мем категорії «Емоційні стани», підкатегорія «Тримаємося».

ВКЛАДКА 4



Рис. 1. Мем категорії «Відмежування від ворогів».

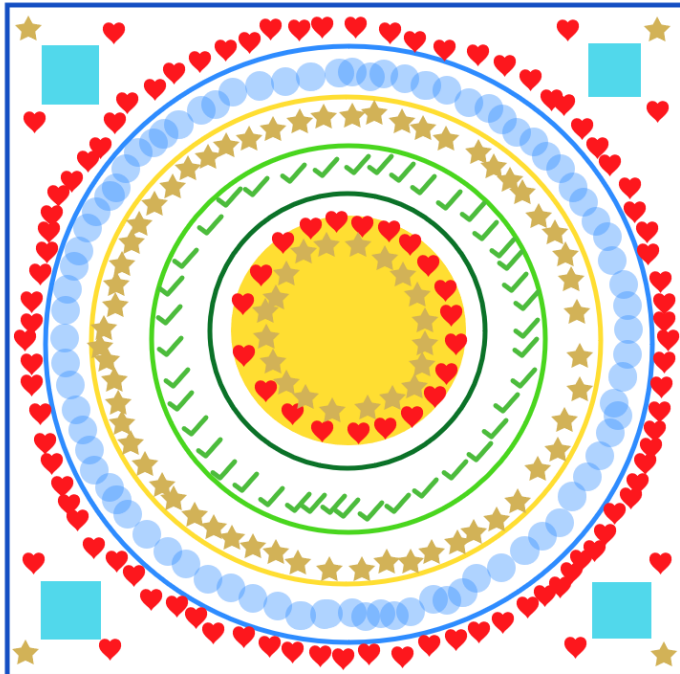


Рис. 2. Спільна мандала-щит.

ВКЛАДКА 4

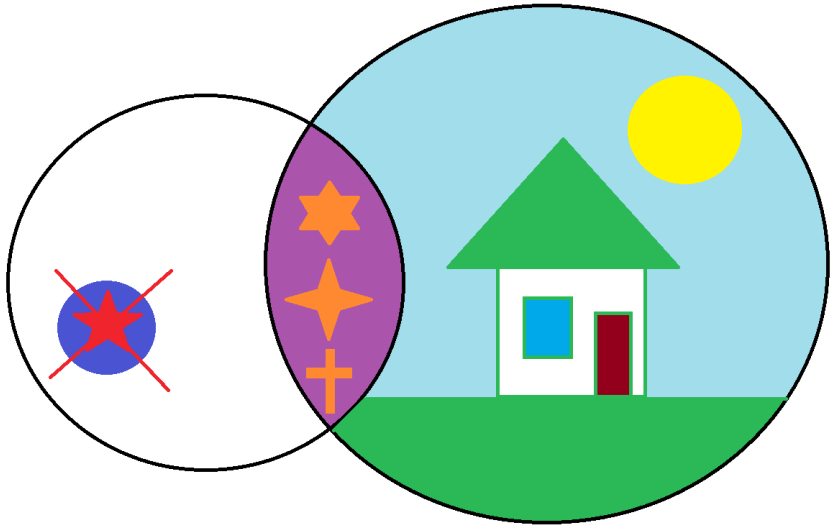


Рис. 3. Безперервність життя.



Рис. 4. Вулкан.

ВКЛАДКА 5



Рис. 2. Водоспад.



Рис. 1. Гейзер.

ВКЛАДКА 5



Рис. 3. Птах.



Рис. 4. Птах.

ВКЛАДКА 6



Рис. 3. Монстрик.



Рис. 2. Монстрик.



Рис. 1. Монстрик.

ВКЛАДКА 6



Рис. 4. Долоні.



Рис. 5. Долоні.