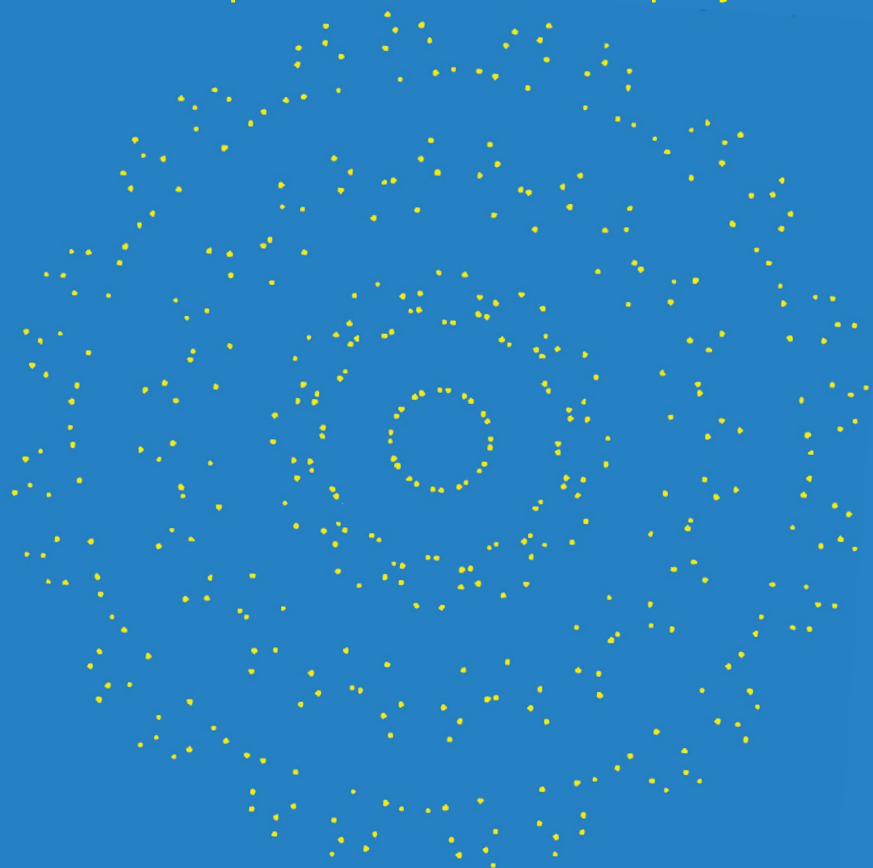


# ПРОСТІР АРТТЕРАПІЇ:

**МИСТЕЦТВО ВІДНОВЛЕННЯ ПСИХІЧНОГО  
ЗДОРОВ'Я В ЧАСИ ВІЙНИ**

Матеріали ХХ Міжнародної міждисциплінарної  
науково-практичної конференції

31 березня – 02 квітня 2023 року



Київ 2023

**Всеукраїнська громадська організація  
«Арт-терапевтична асоціація»**

**Інститут соціальної та політичної психології  
Національної Академії педагогічних наук України**

**Благодійна організація «Перша допомога душі» (США)**

**Міжнародна Асоціація креативних мистецтв в освіті та терапії**

## **ПРОСТІР АРТТЕРАПІЇ:**

**мистецтво відновлення психічного здоров'я в часи війни**

**XX Міжнародна міждисциплінарна  
науково-практична конференція  
31 березня – 02 квітня 2023 р.**

**ТЕКСТИ ДОПОВІДЕЙ  
ТА МАТЕРІАЛИ  
ТВОРЧИХ МАЙСТЕРЕНЬ**

**Київ – 2023**

УДК 159.98  
ББК 84.5

**Простір арттерапії: мистецтво відновлення психічного здоров'я в часи війни:** матеріали XX Міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції (31 березня – 2 квітня 2023 р.) / [за наук. ред. О. Л. Вознесенської, Л. О. Подкоритової]. Київ, 2023. 163 с.

Редакторська група – О.Л. Вознесенська  
Л.О. Подкоритова  
О.М. Цимбала

У збірнику представлено тези доповідей та концепції майстер-класів XX Міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції **«Простір арттерапії: мистецтво відновлення психічного здоров'я під час війни»** (31 березня – 02 квітня 2023 р.). Матеріали конференції присвячені осмисленню досвіду відновлення психічного здоров'я особистості в часи війни і відображають сучасний стан теорії та практики арттерапевтичної допомоги людині у відновленні та самовідновленні, пошуку внутрішніх ресурсів особистісного зростання у воєнний час.

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

Автори несуть відповідальність за зміст тез.

**ПРОСТІР АРТТЕРАПІЇ:  
мистецтво відновлення психічного здоров'я в часи війни**

**XX Міжнародна міждисциплінарна  
науково-практична конференція  
31 березня – 02 квітня 2023 р.**

**ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ**

## GRIEVING WITH CHILDREN AND ADOLESCENTS

**Bradley Wendy,**

*MS, ATR-BC, CLAT, board-certified, licensed art therapist,  
professor at Quinebaug Valley Community College,  
and Director of Supervision with First Aid of the Soul  
(Connecticut, USA)*

Working with grieving children requires a thorough understanding of their clinical needs and age-specific requirements. This presentation will focus on the importance of safety and the age-specific needs of bereaved children. Using research-based and trauma-informed methods, we will discuss what children go through when they are grieving: the experience of loss, which has its own unique characteristics in childhood; and how to help these children using expressive art therapy techniques.

This presentation will help you better understand how to integrate safety and creativity into the therapeutic space.

Wendy is a board-certified, licensed art therapist with over 25 years of experience working directly with children and families in pediatric and psychiatric hospitals, and in school-based systems. She has facilitated creative arts therapy and psycho-educational groups for children, teens, and parents, and worked as a manager of an early intervention city-wide program for young children where we studied resiliency in early childhood. Wendy has volunteered with Operation Smile, serving in the role of Child Life Specialist.

Currently, Wendy has a private practice in Connecticut where she works specifically with bereaved children, families in crisis, children in trauma, and mothers to support them in parenting. She is also an adjunct professor at Quinebaug Valley Community college, where she has been teaching psychology and early childhood education since 2009.

Wendy has been working with FAS since the beginning co-facilitating and leading support groups, workshops, seminars, and supervision support.

## ГОРЮВАННЯ У ДІТЕЙ ТА ПІДЛІТКІВ<sup>1</sup>

**Бредлі Венді,**

*MS, ATR-BC, CLAT, сертифікована ліцензована арттерапевтка,  
професорка громадського коледжу Quinebaug Valley,  
директорка з супервізії в «Перша допомога душі»  
(США, Коннектикут):*

Я сертифікована, ліцензована арттерапевтка з більш ніж 25-річним досвідом роботи безпосередньо з дітьми та сім'ями в педіатричних

<sup>1</sup> *Переклад – Кейт Ломака, магістерка лінгвістики, сертифікована перекладачка.*

та психіатричних лікарнях, а також у шкільних системах. Я керувала творчими арттерапевтичними і психолого-освітніми групами для дітей, підлітків і батьків, а також працювала менеджеркою загальнооміської програми раннього втручання для дітей молодшого віку, де ми вивчали стійкість в ранньому дитинстві. Я була волонтеркою в Operation Smile, виступаючи в ролі фахівчині з життя дітей. В даний час у мене приватна практика в Коннектикуті, де я працюю саме з дітьми, які пережили важку втрату, сім'ями, які пережили кризу, дітьми, які отримали травму, і матерями, щоб підтримати їх у вихованні дітей. Я також є ад'юнкт-професоркою у громадському коледжі Квінбог-Веллі, де з 2009 року викладаю психологію та дошкільну освіту.

Венді працює з FAS з самого початку, співфасилітуючи та проводячи групи підтримки, воркшопи, семінари та супервізійну підтримку.

Робота з дітьми, які переживають горе, вимагає глибокого розуміння їхніх клінічних потреб і вікових потреб. Ця презентація присвячена важливості безпеки та віковим особливостям дітей, які пережили втрату. Використовуючи методики, що базуються на дослідженнях і враховують специфіку травми, ми проговоримо про те, через що проходять діти у стані горя: про досвід переживання втрати, який має свою унікальну специфіку у дитячому віці; та про те, як допомогти таким дітям за допомогою технік експресивної арттерапії. Ця презентація допоможе краще зрозуміти, як інтегрувати безпеку і творчість у терапевтичний простір.

## **ДОСВІД АРТТЕРАПЕВТИЧНОЇ РОБОТИ З ДІТЬМИ НА ДЕОКУПОВАНИХ ТЕРИТОРІЯХ КИЇВСЬКОЇ ОБЛАСТІ В ПРОЄКТІ «ПСИХОЛОГИ НА ВІЙНІ»**

**Віткалова Вікторія,**

*аналітично орієнтована психологиня,  
членкиня дивізіону дитячої та підліткової психології та Етичної комісії  
ГС «Національна психологічна асоціація»,  
членкиня ВГО «Арт-терапевтична асоціація» (Київ)*

Метою доповіді є розповідь про практичний досвід в методі арттерапії в умовах війни «в полях», тобто через опрацювання артметодик з реальними людьми в військових подіях, які продовжуються.

У цій доповіді описаний шестимісячний досвід арттерапевтичної роботи з дітьми на деокупованих територіях Київської області в проєкті «Психологи на війні», серпень 2022-листопад 2023.

За цей час було проведено понад 25 групових занять та 70 консультацій з дітьми, загальна кількість учасників і учасниць – 120 осіб.

Пропонуючи клієнтам-дітям дієві та полегшуючі життя практики, ми виходили з ідей та концепцій арттерапії, теорії вікової психології та теорії кризової психології, спираючись на провідний принцип «не нашкодь своїми втручаннями та діями, намагайся полегшити стан клієнта після вашої роботи».

Ось, деякі спостереження, що потрібно враховувати в роботі з дітьми на деокупованих територіях Київської області, прямо чи опосередковано постраждалими від війни.

На зустрічі з психологом може опинитися дитина з будь-яким рівнем напруги, тривоги, травматичного досвіду. Вона може проживати його в активній фазі, а може вже запуснитися робота захисних механізмів психіки. Щодо способів захисту, то на цьому етапі відсутні більш зрілі механізми – такі, як витіснення чи сублімація, – що запобігли би прояву/вибуху агресивних імпульсів у вигляді насильства. Домінують примітивні засоби захисту: проєкція, розщеплення, проєктивна ідентифікація, відігравання.

Отже, спостерігайте, слухайте, ставте прості запитання з декількох слів, повільно, даючи змогу дитині зробити вибір: відповідати чи не відповідати на запитання. Це дасть можливість встановити контакт, створити довірчу атмосферу, у дитини може прокинутись ідея довіри дорослому, бо зараз майже всі діти не довіряють, тому що війна – це актуалізовані дії дорослих.

На деяких зустрічах проявляється ідея, що дорослі винні у війні. Цю ідею дитина не завжди має можливість проявити та опрацювати, бо дорослі, які поруч, також є учасниками подій та перебувають у своїх важких процесах (регрес, напруга, шок, почуття безвиході та інші). Діти неусвідомлено звинувачують всіх дорослих у тому, що відбувається, а якщо цю злість не вдається проявити, вона переходить у злість на себе, як наслідок розповсюджена кількість аутоагресії, проявленої в самопошкодженнях та фізичній травматизації.

На допомогу психологу для встановлення контакту з клієнтом-дитиною допоміжним може бути щось дуже зрозуміле та безпечне для дитини, щось з її світу, тому важливо бути в курсі сучасних іграшок, назв популярних мультфільмів або мати під руками щось з більш раннього досвіду дитини (елементарні, банальні іграшки-ведмедики, гумова качка для купання, кольорова пірамідка). Пам'ятаємо, що криза (стрес, травма) часто призводить до регресу психіки, або до протилежного стану – занадто швидкого неприродного дорослішання. Психіка дитини іде в той вік, де було комфортно та безпечно. Або надшвидко намагається освоїти способи поведінки, стратегії дорослого, щоб

себе убезпечити від небезпеки. Тому, на ваших зустрічах дитині варто створити безпечний досвід без критики та вербальних конструктів, на кшталт: «роби тільки так, і буде щастя, тому що я знаю краще».

Теорія травми має ідею, що «травматичний досвід хоче виходу, хоче бути опрацьованим», тому створіть на зустрічі можливість такого опрацювання. Налаштуйтеся на найрізноманітніший досвід, намагайтеся бути добрим до себе і своєї недосконалості, як фахівця і як людини, слухайте у всі вуха і приймайте всі процеси, які відбуваються під час зустрічі з дитиною.

Дозволимо також деякі рекомендації щодо підбору матеріалів для занять з дітьми.

### **В період гострої фази горя/ травматичних подій (перші місяці).**

Не варто пропонувати клієнтам вправи, які пов'язані з: малюванням на тканині. Наприклад, якщо в досвіді клієнта нещодавно були похорони, або він був свідком поранень, відкритих ран, досвід «тканина + фарба» може викликати важкі асоціації та емоції, до яких клієнт ще не готовий.

Вправи з використанням м'якої глини. Цей матеріал може активізувати спогади про евакуацію, коми багнюки на дорозі під час евакуації, спогади про похорон.

Не рекомендую вправи з використанням звукових іграшок. Якщо дитина сама не просить ту чи іншу іграшку «експериментувати». Звуки у вашому просторі мають бути тихими, спокійними, мелодійними. Не пропонуйте інструменти з різкими та гучними звуками. Як виняток, експеримент з «пародіями на звуки повітряної тривоги, фантазії, як може звучати повітряна тривога за задумом дитини». Важливо, щоб іграшки для ігрової терапії були цілими, міцними, якісними та приємними на дотик. Уникайте в терапії іграшки, деталі яких легко від'єднуються, можуть зламатися або мають ядучо-яскравий колір.

Варто підбирати легкі в сприйнятті методики, уникати складних і багатокрокових, у яких декілька складових етапів, підходів, запитань після виконання. Не повинно бути: придумай, поміркуй на що схоже? Це важка інтелектуальна робота, мозок під час стресу уповільнюється та не може обробляти багато інформації одночасно. Лише прості та легкі вправи. Це повинно бути просте терапевтичне втручання, мету якого ви розумієте заздалегідь.

Якщо психологічна методика/вправа має рекомендації за віком, пропонуйте дитині з урахуванням «вік дитини плюс 2 роки».

Наприклад, методика підходить дітям від 4х років, пропонуйте її не молодше 6 років, бо в стресових ситуаціях можемо спостерігати



регрес психіки, дитині буде важко, її напруга після втручання – збільшиться. Присвятить декілька зустрічей регресивним практикам (каракулі, пальчикове малювання, взаємодія з м'якими іграшками, беззмістовне перебирання іграшок тощо).

Підготуйте в кабінеті або вашому просторі багато природних матеріалів для розфарбовування: палиці різного діаметру та довжини, камінці, мушлі, штампи з овочів, папір чорного кольору.

Нам фахівцям важливо пам'ятати правила: не нашкодь, не ретравматизуй незнанням.

Під час роботи з психотравмою, психолог не намагається прискорити процес зцілення клієнта. Це покроковий супровід проживання людиною внутрішніх процесів, саме в особистісній інтенсивності та темпі. Втручання не повинні бути активними або повільними, це діалоговий процес, в якому фахівець розуміє кожний свій крок та несе за нього професійну відповідальність.

## **ЗАСТОСУВАННЯ АРТТЕРАПІЇ В РОБОТІ З ДІЮЧИМИ ВІЙСЬКОВИМИ**

**Вознесенська Олена,**

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

В умовах повномасштабної війни все українське суспільство зазнає колективної травми. Допомоги потребують і діти, і дорослі, і навіть фахівці з психології. Війна зачіпає майже всіх людей, але найбільше від воєнних травм страждають ті, хто боронить нашу країну. 24 лютого 2022 р., коли чоловіки та жінки, не вагаючись взяли в руки зброю, ще не було зрозумілим ані масштаби катастрофи, ані довжину шляху до перемоги.

За перші півроку стало зрозумілим, що потрібна не лише строюва підготовка чи заняття на полігонах. Вчорашні менеджери, дизайнери, фахівці ай-ті-індустрії та вчителі терміново потребували психологічної підтримки та відновлення в умовах бойових дій. Адже ніхто не був готовий до того, з чим довелося зіштовхнутися на війні, і ніхто не мав навичок першої психологічної допомоги та емоційної саморегуляції.

В цьому повідомленні я хочу поділитися досвідом участі в проєкті підготовки військовослужбовців за курсом «Перша психологічна допомога та відновлення в екстремальних умовах». Ініціатором

та куратором курсу став Родіон Григор'ян, військовослужбовець ЗСУ, кризовий психолог та арттерапевт, який звернувся зі своєю ідеєю до мене. Курс був створений в співавторстві з Л. В. Мовою, докторкою педагогічних наук, кандидаткою психологічних наук, доценткою, В. Л. Мотузко, психологом, тренером школи тілоохоронців, фахівцем по запобіганню ПТСР та А. О. Семеновим, психологом. Це курс містив опрацювання 10 тем, які викладалися впродовж 36 академічних годин, і був експертований та рекомендований до впровадження фахівцями з ГС «Національна психологічна асоціація»:

- Актуалізація важливості психологічної підготовки військовослужбовців.
- Прояви психіки і поведінки військовослужбовців перед боєм і в бою.
- Профілактика та попередження суїцидальної поведінки у військовослужбовців.
- Засоби гармонізації емоційного стану військовослужбовців в екстремальних умовах.
  - Перша психологічна допомога в бойових умовах.
  - Оптимальний бойовий стан.
  - Техніки самодопомоги та відновлення.
  - Методи та прийоми саморегуляції: опора та баланс.
  - Методи опанування агресії, злості, гніву.
  - Багатовимірна модель подолання стресу та кризи.
  - Вплив психічних процесів на виконання службових обов'язків військовослужбовця.

Під час підготовки програми використовувалися «Протоколи надання психологічної допомоги військовослужбовцям Збройних сил України в бойових (екстремальних) умовах». Професійні військові отримують навчання з тематики першої психологічної допомоги згідно програмам фахової та спеціальної підготовки. Але 24го лютого 2022 року військовими в один день стали сотні тисяч вчорашніх цивільних. Тому, в першу чергу, курс був спрямований на навчання військовослужбовців ТрО ЗСУ. В межах курсу для інструкторів пройшли навчання біля 100 військових психологів, офіцерів морально-психологічного забезпечення ТрО з усіх регіонів України, в яких вже позаду було звільнення Київської, Чернігівської, Сумської областей, бої на півдні та сході України. Зазвичай на курсі навчалися 1-2 військовослужбовця від одного підрозділу. Оскільки відбувалася підготовка інструкторів, одним з завдань було опанування не лише знань з курсу, а й навичок їх викладання іншим. Продовженням проєкту став скорочений курс

для молодшого та середнього командного складу, в межах якого проходили навчання командири взводів (загалом біля 200 людей).

Взагалі основними завданнями психологічної допомоги в бойових (екстремальних) умовах є:

- подолання кризових психічних станів військовослужбовців;
- відновлення психологічної витривалості військовослужбовців та їх психічної стійкості до впливу стресових чинників бойової обстановки (екстремальної ситуації);
- відновлення у військовослужбовців необхідного рівня психологічної готовності до виконання завдань.

В межах цих завдань арттерапевтична робота відбувається на етапі психологічної допомоги та психологічного супроводу військовослужбовця або групи. Згідно з визначенням, психологічна допомога особовому складу в бойових (екстремальних) умовах – це комплекс психологічних заходів відновлювального характеру, спрямованих на подолання негативних психологічних наслідків впливу чинників бойової обстановки (екстремальної ситуації) та відновлення психічних станів військовослужбовців для належного виконання завдань за призначенням [3].

Як зрозуміло, арттерапія не є основним методом роботи з військовослужбовцями в бойових (екстремальних) умовах, але можлива на етапі відновлення після бойових дій, під час декомпресії, на ротації.

Заняття з першою ж групою показали гостру необхідність термінового психологічного відновлення для особового складу ТрО. Адже на момент початку липня невідготівлені до бойових дій цивільні люди вже майже півроку брали в них участь як комбатанти.

Безпосередньо наші заняття були спрямовані на опанування почуттів та саморегуляцію і відновлення. Військовослужбовцям було запропоновано, в першу чергу, тілесні вправи на заземлення, вивільнення агресії та страху, центрування та контейнерування. Ми орієнтувалися на те, що ці вправи є основою саморегуляції в умовах бойових дій:

- заземлення – зв'язок з реальністю («де я є?»): вправи для м'язів стопи тощо;
- центрування – емоційна нейтральність та баланс почуттів («хто я є?»): вправи з невербального коучингу – «8 потоків» тощо;
- контейнерування – здатність опанувати свої почуття в екстремальних умовах задля найкращого виконання бойових завдань: вправи для м'язів, «відповідальних» за здатність до контейнерування – м'язи стегна, підключичні, продольні м'язи спини тощо [1].

Утримані та затиснуті почуття та емоції накопичуються в тілі на рівні м'язів і в подальшому можуть зашкодити здоров'ю

військовослужбовця, впливати на його самопочуття і психічний стан під час бойових дій. Тому ми вважали важливим допомогти слухачам курсу опанувати навички вивільнення цих емоцій в безпечний для себе та інших спосіб через роботу з певними групами м'язів, які «відповідають» за ці емоції (гнів – біцепси, трицепси, м'язи нижньої щелепи; страх – м'язи шиї та плечей тощо).

Ми усвідомлювали обмеженість застосування арттерапії з діючими військовослужбовцями через певні особливості арттерапії, як то потреба у певних матеріалах, використання військовими в екстремальних умовах таких захисних механізмів як раціоналізація, інтелектуалізація, відмова від творчості в умовах строгої військової дисципліни і ставлення до неї як до дитячої забави, важливість зібраності, зосередженості та готовності до дій в будь-який момент тощо. Саме тому ми ретельно вибирали матеріали для допомоги військовим у вивільненні своїх почуттів та відновленні після бойових дій.

Глина застосовувалася нами як матеріал, що допомагає контакту живої землі з чутливими долонями, біологічно активними точками на них, робить ліплення ефективним самомасажем (особливо м'яття глини), сприяє відновленню внутрішньої рівноваги. Взаємодія з цим природним матеріалом має седативний ефект – заспокоює нервову систему, допомагає відреагувати почуття та допомагає розслабитися. Також завдяки «нейтральному» кольору глина провокує вільні асоціації. Велике значення мають захисні властивості глини та образів з неї, які сприяють «утриманню» складних переживань, їхньому контейнеруванню [2]. До цього слід додати, що робота з глиною дозволяє працювати з огидою, відразую – емоціями, вивільнення яких в нашому суспільстві вважається культурно неприйнятним, але які разом зі страхом та гнівом переважають всі інші під час війни.

На першому етапі пропонувалося експериментування з матеріалом: що з ним можна робити, як він реагує на різні маніпуляції. На цьому етапі військовослужбовці били та кидали шматок глини (вивільнення агресії), щипали та гладили (отримання тактильних і кінестетичних відчуттів та дрібної моторики задля заземлення). Потім було запропоновано відривати від великого шматка глини маленькі, а з великої кількості маленьких шматочків знов зліпити великий. Наприкінці експериментів з матеріалом учасникам пропонувалося сформуванню кулю. Після формування кулі вони продовжували ліплення до формування готового образу без завдання, за власним бажанням. Такий спосіб був обраний задля підтримки цілісності та безперервності процесів та убезпечення від ретравматизації. Зі спостережень – військовослужбовці занурювалися у вільну

творчість, втрачаючи відчуття часу, починали себе вести як діти, важко поверталися до когнітивного опанування навчального процесу.

Якщо коротко окреслити створювані образи, то часто це була зброя – танки, бмп, гранати, «джавеліни» та інші протитанкові засоби; предмети з довоєнного цивільного життя; образи жінок, скульптурні портрети, використовувалися також символи колективного несвідомого – Сонце, око, образи тварин – змія, собака, символи людської цивілізації – Стоунхендж, піраміда, символи України – тризуб. Іноді це були особливі значущі образи, як то жіночі статеві органи (матка, придатки) у лікаря, який до початку повномасштабного вторгнення був хірургом-гінекологом. Звичайно глина стимулює виникнення конкретних образів та асоціацій, пов'язаних із тілом і його органами. Робота з глиною приводила до вивільнення емоцій, умиротворення, спокою, заземлення, а також сприяла певному розслабленню, відновленню зв'язку з творчої складовою особистості

Інший матеріал, який застосовувався нами в роботі з військовослужбовцями (ідея належала Р. Григор'яну) – фольга. Це – незвичайний матеріал для ліплення, фольга добре моделюється і тримає форми, і, водночас, легко рветься, потребує максимальної обережності. Фольга є блискучою, святковою і «ресурсною» в тому сенсі, що вона пробуджує ранні дитячі спогади, повертає за ресурсним досвідом в дитинство. Ми пропонували учасникам тренінгів «зліпити» з двох квадратів фольги (розмір приблизно 30 на 30 см) свій ресурс. Серед образів достатньо часто вони використовували образи військової авіації, квітів та тварин. І завжди ця робота викликала радість, піднесення, покращення настрою, появу розкнутості, що свідчило про звернення до дитячої творчої частини особистості та знаходження ресурсу в колективному несвідомому.

Деякі застосовані групові вправи можуть бути спрямовані на психологічне злагодження підрозділів військовослужбовців, налаштування один на одного, відчуття один одного в бойових умовах в подальшому:

- хаотичний одночасний рух всіх учасників групи в просторі без контакту очима, з горизонтальним поглядом, зі зміною напрямку руху, але таким чином, щоб в будь-який момент часу всі були рівномірно розташовані в просторі, не залишалось «порожніх», «неприкритих» місць, не було скупчення людей в одному місці, коли вони заважають один одному вільно рухатися;

- передавання учасниками зліплених з глини куль по колу з концентрацією на різниці у відчутті цих куль (ваги, температури, гладкості тощо) до повернення власної кулі.

До того, що було сказано, ми ще хочемо додати, що перегляд перфомансів плейбек-театру також, за нашими спостереженнями, дуже позитивно впливав на емоційний стан військовослужбовців, дозволяв відреагувати затиснуті почуття, пережити катарсис, відчутти спільність та підтримку.

Отже, застосування арттерапевтичної роботи з глиною та фольгою дозволяє військовослужбовцям виразити та відреагувати складні почуття, які виникають в умовах війни, що сприяє покращенню емоційного стану, підвищенню стресостійкості. Це свідчить про адекватність застосування арттерапії на етапі відновлення після бойових дій, цей метод може бути складовою психологічного супроводу під час ротаций. Незамінними є тілесні вправи на відреагування складних почуттів, пов'язаних з бойовими діями, та задля саморегуляції.

### **Література:**

1. Вознесенська О. Л. *Арт-терапія у подоланні психічної травми*: Практичний посібник. Вид. 2е: випр. та доповн. Київ: Золоті ворота, 2016. 198 с.
2. *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]. Київ: Золоті ворота, 2017. 312 с.
3. Інструкція. Протоколи надання психологічної допомоги військовослужбовцям Збройних сил України в бойових (екстремальних) умовах. 2021. 44 с.

## **ART MAKING AS A COMMON LANGUAGE ART THERAPY WITH UKRAINIAN TEENAGERS FROM PLACEMENT CENTERS IN ROMANIA**

**Anca Ghearasănescu,**  
*art therapist Phronetik,*  
*affiliated member at European Federation (EFAT)*  
*(Bucharest, Romania)*

A war does not only have the potential to affect the house as a home, but unfortunately the inner safe place, „the inner home» as well. The Red Pencil initiative in Romania, along with the help of Hope and Homes for Children Romania (local partner), two art therapist (Romanian and Ukrainian) and a supervisor, implemented group art therapy activities for as many as four groups of children and teenagers from Ukraine coming from placement centers. All the forces were joined to create a new place for the young refugees to build another sense of safety in their new home country.

From the first day of war, Romania responded to refugees' crisis, offering prompt help ranging from humanitarian transports, emergency

shelter, food, basic medical assistance to psychological support. Starting October 2022 until April 2023 I conducted weekly group art therapy sessions for 9 teenagers, aged from 16 to 18 years old.

The overall objectives of the project were to grow a better emotional resilience for the still uncertain future generated by the armed conflict, reduce the distress level and mood improvement. During the sessions, I aimed to create a safe space to increase emotional resilience through self-confidence, awareness of inner resources, sense of belonging, sense of identity and methods of self-support through creative self-expression.

Under a close and careful supervision (Irina Katz-Mazilu), Paola Luzzato's Trauma Treatment Through Art Therapy (TT-AT) protocol was implemented in working with the four groups after 5 weeks since the project started. TT-AT is a 3 phase and 6 sessions protocol based on the 6 symptoms for Post-Traumatic Stress Disorders (PTSD) and Complex Post Traumatic Stress Disorders (C-PTSD), listed by the International Society for Traumatic Stress Studies (Cloitre et al, 2020). For each symptom a psychological need is identified, and a dedicated art therapy workshop is conducted. The beneficiaries went through all 3 phases: strengthening, dealing with trauma and dealing with present life.

\*\*\*

The two groups of teenagers I worked with are aged 16-18 years old and came in Bucharest at the beginning of the war in Ukraine. Previously, they were in placement centers.

Specific to this art therapy sessions I conducted is the language barrier, participants speak Ukrainian or Russian, only 2 participants know basic English. That is the reason why in the first 3 sessions a Ukrainian and Romanian speaker was needed to offer information about art therapy, basic guidelines, verbal instructions and avoid transforming the language gap into an issue. In time, I noticed that the language barrier can be seen both as a challenge and a way of creating new emotional bridges in the absence of a common verbal ground.

The structure of the art therapy sessions was mainly focused on the creative process which gave the participants more time to work on their themes and shift from verbal ventilation to a symbolic and more powerful approach of their inner struggles and resources.

They could share, in a safe space, how they lived the beginning of the war, how it is for them to be away from their home country, what Ukraine means for them and, maybe even more important, how they see their future. My role was to create and hold the emotional space for each participant and for the group, encourage free creative expression and offer

support when emotional resistance and blockage occurred. For verbal communication we used the Google Translate application in the speech to text/speech mode. After a few weeks, the words and affirmation they wrote in their art works were not only in Ukrainian, but also in English and in Romanian. For me it was the sign that an emotional bridge between us was being built from the other side as well.

Art therapy offered them the opportunity to «feel» in a sensory way the Ukrainian colors (yellow and blue are very present in the art works) and national symbols (during the workshop with natural materials – wheat and oatmeal sheaf, red viburnum among the materials). These experiences allowed them to connect with an important aspect of their identity and at the same time to create a personal story of their connection with Ukraine.

One image that will remain with me is the one of a pink Christmas globe hanged on an old lock. It is a globe painted by a 16-year-old girl who chose to leave the globe in that place. The contrast between the girlish and childish appearance of the globe and the metallic, lifeless lock of the closed doors went directly in my heart. Maybe she unconsciously put in an image what the Ukrainian teenage refugees go through. I felt that I received the disturbance of a world in a metaphorical image, to understand them better and be closer to them.

\*\*\*

The Red Pencil is an international humanitarian organization founded in 2011 in Singapore by Laurence Vandenborre. During the following years, The Red Pencil expanded its range of activities, developing and offering creative arts therapy programs in every continent. It has tried to respond to the rapid growth of societies, migration issues and the evolving needs of beneficiaries in various cultural contexts. The Red Pencil mission is to bring the power of the arts to the children, adults and families, as a way of expression towards joy, balance and well-being, with a special focus on creative arts therapy for those facing overwhelming life circumstances which are inexpressible with words.

Hope and Homes for Children Romania is a non-profit charity that profoundly reforms the child protection system in Romania. In Romania the organization was founded in 1998 when over 100,000 children were living in orphanages in precarious conditions. Hope and Homes for Children is a global charity specialized in child protection and was founded in 1994 in UK by Mark and Caroline Cook. During the following years it managed to implement to reform the child protection systems and prevent family breakdown in 30 countries in Europe, Africa, and South America, through offices or partner organizations.



## **МИСТЕЦТВОТВОРЕННЯ ЯК СПІЛЬНА МОВА: АРТТЕРАПІЯ З УКРАЇНСЬКИМИ ПІДЛІТКАМИ В ЦЕНТРАХ РОЗМІЩЕННЯ В РУМУНІЇ<sup>2</sup>**

**Анка Геарасемеску,**  
*арттерапевтка Phronetik,*  
*афілійований член Європейської федерації арттерапії (EFAT)*  
*(Бухарест, Румунія)*

Війна може вплинути не лише на будинок як дім, але, на жаль, і на внутрішнє безпечне місце, «внутрішній дім». За ініціативи «Red Pencil у Румунії» разом із допомогою «Hope and Homes for Children Romania» (місцевий партнер), двох арттерапевток (румунки та українки) та супервізорки було проведено групову арттерапію для чотирьох груп українських дітей та підлітків із центрів розміщення. Усі зусилля були об'єднані, щоб створити нове місце для юних біженців, щоб побудувати інше відчуття безпеки в їх новій країні.

З першого дня війни Румунія відреагувала на кризу біженців, пропонуючи швидко допомогу, починаючи від гуманітарних перевезень, екстреного притулку, їжі, базової медичної допомоги до психологічної підтримки. З жовтня 2022 року по квітень 2023 року я проводила щотижневі групові сесії арттерапії для 9 підлітків віком від 16 до 18 років.

Загальними цілями проєкту було підвищення емоційної стійкості до все ще невизначеного майбутнього, породженого збройним конфліктом, зниження рівня дистресу та покращення настрою. Під час занять я прагнула створити безпечний простір для підвищення емоційної стійкості через впевненість у собі, усвідомлення внутрішніх ресурсів, відчуття приналежності, почуття ідентичності та за допомогою методів самопідтримки через творче самовираження.

Під пильною і ретельною супервізією (Ірини Кац-Мазілу) був реалізований протокол Паоли Луццато «Лікування травм за допомогою арттерапії» (ТТ-АТ (Trauma Treatment Through Art Therapy) у роботі з чотирма групами за 5 тижнів після початку проєкту. ТТ-АТ – це протокол, що містить 3 фази і 6 сесій, які базуються на 6 симптомах посттравматичного стресового розладу (ПТСР) (Post-Traumatic Stress Disorders (PTSD) і комплексних посттравматичних стресових розладів (К-ПТСР) (Complex Post Traumatic Stress Disorders (C-PTSD), занесених до списку Міжнародного товариства досліджень травматичного стресу (Cloitre et al., 2020). Для кожного симптому визначається психологічна потреба та проводиться

<sup>2</sup> *Переклад* – Лариса Подкоритова, к. психол. н., доц.

спеціальний майстер-клас з арттерапії. Бенефіціари пройшли всі 3 фази: зміцнення, робота з травмою та робота з теперішнім життям.

\*\*\*

Підлітки обох групи, з якими я працювала, мають вік 16-18 років і приїхали до Бухареста на початку війни в Україні. Раніше вони були в центрах розміщення.

Специфікою цих арттерапевтичних сесій, які я проводила, є мовний бар'єр: учасники розмовляють українською або російською, лише 2 учасники знають базову англійську. Саме тому на перших 3 сесіях були потрібні люди, які розмовляють українською і румунською, – щоб надати інформацію про арттерапію, основні настанови, словесні інструкції та уникнути перетворення мовного бар'єру на проблему. Згодом я помітила, що *мовний бар'єр* можна розглядати і як виклик, і як *спосіб творення нових емоційних мостів за відсутності спільної словесної основи*.

Структура арттерапевтичних сесій була переважно зосереджена на творчому процесі, який давав учасникам більше часу для роботи над своїми темами та переходу від словесного обговорення до символічного і більш потужного підходу до їхньої внутрішньої боротьби та ресурсів.

У безпечному місці вони могли поділитися тим, як вони пережили початок війни, як їм бути далеко від рідної країни, що для них означає Україна і, можливо, найважливіше, яким вони бачать своє майбутнє. Моя роль полягала в тому, щоб створити й утримувати емоційний простір для кожного учасника і для групи, заохочувати вільне творче самовираження та пропонувати підтримку, коли виникали емоційний опір і блокування. Для вербальної комунікації ми використовували додаток Google Translate у режимі мовлення на текст/мовлення. Через кілька тижнів слова та вирази, які вони писали у своїх художніх роботах, були не лише українською, а й англійською та румунською мовами. Для мене це була ознака того, що між нами будується емоційний міст і з іншого боку.

Арттерапія дала можливість чуттєво «відчутти» українські кольори (жовтий і синій дуже присутні в мистецьких роботах) та національну символіку (під час майстер-класу з природними матеріалами – пшеничний та вівсяний пучок, червона калина серед обраних матеріалів). Цей досвід дозволив їм поєднати важливий аспект їхньої ідентичності та водночас створити особисту історію їхнього зв'язку з Україною.

Один образ, що залишиться зі мною, – це рожева різдвяна куля, підвішена на старому замку. Ця куля намальована 16-річною

дівчиною, яка вирішила залишити кулю на місці. Контраст між дівочим і дитячим виглядом кулі та металевим, неживим замком зачинених дверей запав прямо в серце. Можливо, вона несвідомо відобразила те, через що проходять українські підлітки-біженці. Я відчувала, що сприймаю неспокій світу в метафоричному образі, аби краще зрозуміти їх і бути ближчою до них.

\*\*\*

The Red Pencil («Червоний олівець») – міжнародна гуманітарна організація, заснована в 2011 році в Сінгапурі Лоуренсом Ванденборре. Протягом наступних років The Red Pencil розширив спектр своєї діяльності, розробляючи та пропонуючи програми творчої арттерапії на всіх континентах. Організація намагалася відреагувати на швидке зростання суспільства, проблеми міграції та зміни потреб бенефіціарів у різних культурних контекстах. Місія Red Pencil полягає в тому, щоб донести силу мистецтва до дітей, дорослих і сімей як спосіб вираження радості, рівноваги та благополуччя, з особливим акцентом на творчій арттерапії для тих, хто стикається з важкими життєвими обставинами, які важко передати словами.

Hope and Homes for Children Romania (Надія та Оселі для дітей Румунії) – некомерційна благодійна організація, яка глибоко реформує систему захисту дітей у Румунії. У Румунії організація була заснована в 1998 році, коли понад 100 000 дітей жили в дитячих будинках у важких умовах. Hope and Homes for Children – це всесвітня благодійна організація, яка спеціалізується на захисті дітей і була заснована в 1994 році у Великобританії Марком і Керолайн Куками. Протягом наступних років їй вдалося через представництва чи партнерські організації реалізувати реформування систем захисту дітей та запобігти розпаду сімей у 30 країнах Європи, Африки та Південної Америки.

### **Література:**

1. Cloitre M., Courtois C. A., Charuvastra A. et al. Treatment of Complex PTSD: Results of the ISTSS Expert Clinician Survey on Best Practices. *Journal of Traumatic Stress*, 2011. № 24 (6). P. 615–627
2. Luzzatto P., Ndagabwene A., Fugusa E., Kimathy G., Lema I. & Likindikoki S. Trauma Treatment through Art Therapy (TT-AT): a ‘women and trauma’ group in Tanzania. *International Journal of Art Therapy*, 2021. 27 (1). P. 36-43.

## МИСТЕЦТВО В ПОДОЛАННІ КОЛЕКТИВНОЇ ТРАВМИ ВІЙНИ

Горностаї Павло,

*доктор психологічних наук, професор,  
головний науковий співробітник Інституту соціальної  
та політичної психології НАПН України,  
сертифікований психодраматист  
і тренер психодрами (Київ)*

Тема колективних травм стала актуальною після початку російсько-української війни в 2014 році і, особливо, в період повномасштабного вторгнення російської армії з 24 лютого 2022 року. Все наше суспільство травмовано війною – не тільки ті, хто найбільше постраждав, і хто б'ється з ворогом на передовій. Під час війни, де все є непередбачуваним, де немає повністю безпечного клаптика рідної землі, не залишається байдужих. Кількість емоцій і почуттів, які виникають в житті під час війни, дуже сильно перевищує норми, характерні для мирного життя. Це, звичайно вимагає значно більших ресурсів, щоб впоратись з цим. Така ситуація виснажує, травмує психіку, робить її дуже вразливою до всього. Все суспільство переживає колективну травму і потребує психологічної допомоги.

Сила колективної травматизації залежить від багатьох чинників, які можна об'єднати в формі наступних чотирьох принципів: **значущості; справедливості; активності; переживання**. Ці принципи мають подвійний вектор: і в бік посилення травмування, і, навпаки – в бік зцілення. Великий масштаб трагедії – є причиною більшої травми, а підтвердження суспільної значущості боротьби – здатне цю травму полегшувати. Брутальне порушення справедливості є травмівним, а відновлення, навпаки – цілющим. Висока активність людей допомагає протидіяти травмі. Також, чим більше можливості переживати різні почуття, тим легшою буде травма і ефективнішим зцілення. І навпаки – блокування активності і переживання почуттів значно посилює травматизацію.

Два останніх принципи мають пряме відношення до мистецтва, яке допомагає здійснювати такі необхідні для опрацювання колективних травм практики, як *окультурювання та ритуалізація* травмівного досвіду. Людство використовувало ці засоби зцілення протягом всієї історії. Їх суть полягає в емоційному опрацюванні численних травмівних подій. До дієвих засобів окультурювання належать міфологія і міфотворчість, які існували ще з давнини, складання героїчного епосу, а також інших літературних

творів на тему колективної травми. Велике значення має створення пам'ятників на відзнаку трагічних подій (скульптурних та архітектурних). Потужним засобом окультурення колективних травм є всі напрями культури і види мистецтва: музичні твори, зокрема – народні пісні, фольклор, живопис, театр, а також безліч прикладних форм і жанрів мистецтва.

Для того, щоб культура і мистецтво мали зцілювальний потенціал, треба щоб вони допомагали катарсичному виходу всіх переживань, що оточують колективну травму (реалізація *принципу переживання*). Ще в героїчному епосі був широко представлений такий мотив як оплакування жертв. Це можна підтвердити такими прикладами як «Плач Єремії», однієї з книг Старого Заповіту, оплакування троянського героя Гектора його дружиною Андромахою в Гомерівській «Іліаді», «плач Ярославни», яка тужить за своїм чоловіком князем Ігорем Святославичем у слов'янському епічному творі «Слово о полку Ігоревім». Це тільки найвідоміші приклади, а такими мотивами пронизаний весь героїчний епос різних народів.

Мистецтво за своєю суттю фактично покликане загоювати колективну душу народу. Якщо не здійснюється окультурення травми, то відбувається травмівна трансформація самої культури, що відображається також і в мистецтві. Зона розмежування цих полярних тенденцій залежить від того, наскільки тема травми вичерпується в культурному наративі, перетворюючись з травми на традиційну історію.

Травмівна подія містить амбівалентність: *трагедія – героїка*. В цьому має бути певний баланс і позитивний суспільний досвід: трагедія передбачає оплакування, героїка – оспівування. В цьому разі переживання трагічного має бути логічно завершеним, щоб бути терапевтичним. Цілющі властивості трагедії як жанру драматургії були проаналізовані Аристотелем на прикладі давньогрецької трагедії в його творі «Поетика». В розробленій ним концепції катарсису, згідно з одним із правил побудови трагедії, глядач має пережити трагічну насолоду або катарсис, що викликається страхом і співчуттям.

Щоб трагедія мала терапевтичний потенціал, в неї має бути закладений оптимізм, інакше – вона не буде виконувати свою гуманістичну функцію. Іншими словами, має зрештою перемагати добро або, принаймні, трагедія має заважати торжеству зла. Це добре прослідковується в драматургії епохи Ренесансу. Приклад – «Ромео і Джульєтта» Вільяма Шекспіра, трагедія двох закоханих, що призвела до примирення ворогуючих кланів. Оптимізм у вигляді звільнення

суспільства від коронового зла ціною смерті героя проглядає і в таких шекспірівських трагедіях як «Гамлет» і «Король Лір».

Подібно до літературного трагедійного жанру, трагедії в суспільному житті також повинні мати позитивні перспективи, інакше – трагізм травми або «вмонтовується» в культуру, або витісняється у групове несвідоме. В другому випадку травма все одно потрапляє в культуру, але в сублімованому, видозміненому вигляді. Пряме відтворення травми стає неможливим, оскільки дійсність занадто жахлива, а через це вона табується. Відбувається щось на кшталт поза-межного гальмування, тільки на рівні колективної психіки.

Має бути отримана певна рівновага між оплакуванням трагедії та оспівуванням героїки, найкраще – якщо при цьому реалізується принцип справедливості. Він може бути досягнутий або прямими заходами, в яких реалізується засудження зла, або непрямо – засобами мистецтва в символічній формі. Героїки буває недостатньо, щоб скомпенсувати трагічне, особливо якщо порушується (або не спрацьовує) **принцип справедливості**. Тоді героїка починає працювати на пошуки та відновлення справедливості. Це не завжди відбувається в продуктивний спосіб, можуть виникати ідеї реваншизму, коли травма стає частиною культури – тільки не в пасивно-жертвоній формі, як у випадку витіснення, а в активно-агресивній. Але це є формою компенсації, протилежної тенденції зцілення.

Можливість зцілення травми засобами мистецтва існувало завжди, навіть в тих випадках, де в історичному досвіді великих суспільних груп не вистачало героїки (наприклад, якщо група в силу історичних причин перебувала переважно в стані жертви). Такі ситуації стимулювали навіть до виникнення самобутніх культурних течій. Чудовим прикладом є такі жанри музичної культури як **джаз** і, особливо – **спі-ричуелс**, які є культурними відповідями на численні історичні травми темношкірої раси. Потужне джерело колективного зцілення є і в українських народних піснях, які містять багато тужливих і трагічних мотивів. В сучасній історії завдання колективного зцілення ефективно виконує новий вид монументального живопису – **мурали** (картин на стінах будинків). Яскравий приклад – картини художника Бенксі, які таємничим чином з'являлись на стінах «поранених» будинків в містах Київщини, травмованих під час російської окупації. Ці приклади правомірно розглядати і як форми **резильєнтності**.

Процесу зцілення сприяє не лише переживання трагічного. Сміх, гумор, сатира, сарказм може мати не меншу катарсичну силу і зцілюючий ефект. На гумор і сміх може легко перетворюватись навіть гнів

і злість, коли ми починаємо висміювати своїх ворогів замість того, щоб боятись і ненавидіти. Цьому можуть допомогти карикатури, анекдоти, плакати, комічні факти та історії, несподівані фотографії, що викривають агресію, реваншизм в діях ворога. З самого початку війни (9 років тому) наш народ користується гумором (наприклад, висміюванням агресора в **політичній карикатурі**), що є і залишається чудовою сублимацією патогенних емоцій і почуттів. Відомо, яку роль відіграла політична карикатура в антигітлерівській пропаганді у Другій світовій війні. Значення гумору неможливо переоцінити. Він здатний бути потужною зброєю в інформаційній війні. І водночас, гумор – це чудовий засіб проти стресів війни і запорука психологічного здоров'я.

Багатющі надбання культури і мистецтва (практики окультурування) можна використовувати в професійній психотерапевтичній діяльності, наприклад, бібліотерапії, драматерапії на матеріалі відповідних творів мистецтва, а також бібліодрамі, міфодрамі, аксідрамі та інших методах дії. Провідне місце в цьому списку займає група **методів арттерапії** (назву часто використовують у множині, підкреслюючи широту охоплення предмету), покликаних цілювати засобами мистецтва. Мабуть, немає такого виду і жанру мистецтва, який не міг би бути використаний в арттерапевтичній практиці. Потужний цілюючий потенціал мистецтва в поєднанні з психотерапевтичною парадигмою і методологією створює небачений по своїй силі сплав, здатний вирішувати велике коло терапевтичних завдань, серед яких – протидія такій страшній колективній травмі як велика війна.

## WITH WHAT HAPPENED DURING THE UKRAINIAN WAR

**Della Cagnoletta Mimma,**

*PhD, art therapist, psychoanalyst, writer and artist,  
co-founder and president of Art Therapy Italiana,  
member of IACAET and the European Federation of Art Therapists,  
honorary member of the Italian Professional Association of Art Therapists*

**Fiore Barbara,**

*art therapist, supervisor and teacher,  
member of Apiart since 2001 (MISE certificate),  
diploma in art psychotherapy Goldsmiths College, London (Italy)*

**Longo Enrica,**

*expressive psychotherapist,  
psychologist of the Little Big Heart association in the pediatric cardiology  
department of the Sant'Orsola Malpighi Polyclinic in Bologna*

**Govoni Rosa Maria,**  
*dance-movement psychotherapist, BC-DMT, APID,*  
*head of the advanced training department for dance-movement therapy,*  
*teacher and supervisor of authentic movement, Circle of Four faculty,*  
*co-founder of Art Therapy Italiana*  
*(Bologna, Italy)*

This report is a testimony of how the members of Art Therapy Italiana have been in a dialogue with what was happening during the Ukrainian war.

At the beginning of March 2022, we have organised a silent online meeting, called conversations on the war, where everyone could paint, dance and create to express emotions about what was happening. Instead of avoid suffering and deny what was going on, we shared our personal art expressions in order to narrate our feelings, because «in the truly creative space, the shadow and the soulful expression are inseparable» ( McNiff, 2011 pag 85).

### **First art.**

As creative arts therapists we look for paths of resilience and relief through bodily and expressive imagination. The use of art and movement nourishes the seed of imagination, a necessary ingredient to overcome moments of crisis.

With this in mind, two of the authors (Della Cagnoletta and Govoni) organised webinars for therapists engaged in difficult and stressful situations, to practice techniques helpful to regain a sense of security, based on breathing and grounding, with movement and art.

The awareness of the kinesphere (Bartenieff, 1980) and of our personal space are revived through experiencing different movement qualities that expand our body perceptions. With the use of kinaesthetic imagination, we can find new energy forms which are useful for restoring basic safety states.

The work on awareness processes is fundamental. It activates and awakens our conscientious and observing internal part, our internal witness that is present in order to track our movements with respect, compassion, in a non-judgmental way, exactly as it works in the practice of the Authentic Movement.

The webinars led the participants from perceiving their body and the evolution of moving and being moved by a sensation-image, to art expression. Traces on the paper, which are the continuation of movements, gave visual testimony of what happens in the encounter between inner and outer stimuli and defined our search for creative sources, through bottom-up and top-down processes. These steps revitalised internal resources.

Working with body movements and art expression promoted an embodied presence in a period of great uncertainty and connected embodiment



with animacy ( Ingold, 2013 ) , giving life and form to the perceptions felt in the body.

The objective of the webinars was to allow the emergence of a path of resilience, imagination and bodily felt experiences, to connect with the body self with a renewed energy.

Through breathing, proprioception and grounding ( Gray, 2017), we supported a sense of security, and the creation of a safe place.

We believe that «connectedness is a biological imperative» (Porges, 2011), that promotes human collaboration and reciprocal protection.

During the art experience, participants were invited to explore different landscapes, leaving personal marks on the paper, in search of a space configuration that was comfortable enough and of different art forms that strengthen our involvement with the world.

Discovering our connections through movement and art created a common space, where burden of life could rest.

### **Second act.**

Art gallery can be a meeting place as one of the authors ( Fiore) recounts.

During an open studio, organised in an art gallery as «an atelier for peace» people with serious mental problems met with passing by citizens. The war had just begun, the news were confusing, we were all incredulous and anxious. We filled the walls of the gallery with small drawings of tiny landscapes. A foreign boy arrived and he started working with us. Since I don't speak English, I didn't immediately understand where he came from, I had to take care of the most fragile people, using a thousand eyes and arms to ensure that the creative flow would not break. Someone told me: «He is an Ukrainian student, he studies here and doesn't know how to get in touch with his family». I saw him take the yellow with a thick brush, widen it, but it wasn't the sun, I understood that the yellow spot was getting bigger and bigger, and we all saw that a fire was breaking out. I stood by him and while I was wondering what to do to limit that fire, I learned that the boy was about to have an appointment next door with a psychologist who spoke his language. He left and we kept his fire. I was relieved to know that he had a meeting with a therapist who could support him.

I felt the pain of someone who loses contact with his family because of the war, the pain of being far away from them in a moment of extreme danger. A part of the drama that I did not know.

I met another Ukrainian boy, 10 year old, as a guest at a summer relief center for cancer children. He was accompanied by his mother. Here too there were problems with translation, but I had assistants in the group and

we helped each other with the Google translator. The child was exhausted by the disease but he had another form of traumatic anger, because of the war. He was restless and hyperactive, but he loved drawing and making comics written in his alphabet, which all of us worked very hard to decipher. There were many monsters and bad characters, men fighting with gigantic weapons. We could hear the noise of the war, there were two overlapping wars, his personal against the disease and the real war in his country. We wondered where his father was, while the boy drew all the time with his head down and a great need to release his tension. The other children, even if they were sick, helped him and tried to translate his stories with the loving language that the children have among themselves. The situation was really moving. I was glad that he was so keen on drawing, because his body relaxed for a while, before the tension took over him again.

I keep these two moments in my memory. I have often thought about them during this year. I can't show their drawings yet. I keep them well guarded. I like to think that these two people may have had a few minutes of relief, of listening, of peace, of respect, thanks to my beloved art.

### **Third art.**

Many children with their families arrived in Italy. One of the authors (Longo) worked with some of them, included in the school system and, thanks to the sensitivity and humanity of the team of the secondary school, it was possible to activate an art therapy project.

The art therapy journey began in May 2022 and ended with the end of the school year. The meetings were conducted by the art psychotherapist in collaboration with a retired art professor.

The activities were aimed at primary and secondary school and took place twice a week with meetings lasting approximately a couple of hours, with all the Ukrainian children and adolescents. When possible, an attempt was made to carry out the activities also with some of their classmates to further promote socialisation and integration within the class group.

In order to involve adolescents in the creative process we used certain materials and technique capable of not threatening excessive self exposure, such as collage which responds very well to the defensive needs of the adolescent, providing a safe and structured technique in the self-disclosure process. We encouraged the group to think of positive images and the collages showed natural landscapes, different kinds of food and the theme of the holiday.

The creation of a safe place was another significant activity we proposed in order to provide positive stimuli and the representation of a place that could evoke tranquility and serenity, strong enough to contain fragments

of the traumatic experience, images related to concrete experience that could have emerged while escaping from the war.

Some recycled boxes were placed in the center of the table, so that each participant could choose his/her own box and transform it with markers, pencils, paints, fabrics, glue, magazines. Some participants wanted to create their own intimate place alone, others worked in pairs. Many images were related to the theme of the sea and the beach which were unknowingly represented with the same colours as the Ukrainian flag. They painted boats and stormy seas but also patriotic symbols.

When they were requested to create a city with all their safe places, it appeared fragile, with an unsafe base that brought out the theme of precariousness and the impossibility of feeling rooted.

In order to contain all these feelings, we launched another project called «Photos Project», a Whatsapp group where each of them could send photos, taken by themselves or downloaded from the Internet, with the theme of chaos and calm. The goal of this project was to bring them closer to their emotional aspects through a language they were very familiar with, in order to transmit the value of making two different emotional aspects coexist such as chaos and calm.

As a symbol of the conclusion of the journey, we thought of making paper boats with a phrase written in Italian and Ukrainian: «Always choose the route of hope». We asked to create an image that for them could speak of hope. Many different images emerged, some filled with rainbows, symbols of peace, others associated with returning to Ukraine, some boxes with paper airplanes, containers with the colours of the Ukrainian flag.

The primary school children we worked with, showed a remarkable body agitation that expressed their discomfort. With one child, I realised drawing wasn't enough to comfort him. He made a paper telescope and I made one myself, with the aim of entering in a relationship. We started playing by looking at each other through our telescopes, an important tuning moment that allowed a further expression with art materials.

One of our main goals for primary school children was to talk about emotions through the non-verbal language of art. We showed an illustrated book: «We are the emotions». After showing a character from the book who embodied a certain emotion, the children were then asked to represent it through a drawing. This activity created a space where the children brought out all their uneasiness with the war theme. For most of the children, the source of anger and sadness was scapegoated by Putin, who was depicted in various guises, often beside his grave. In the art therapy group, the children had the opportunity to express themselves in respect

to the tragedy of the war. Images of houses and surrounded by bombs emerged, allowing the children to talk about their anxieties.

On the opposite side, some children, for whom getting in touch with their emotions would have been too disturbing an experience, drew scenes of peace and everyday life.

We were also able to help parents to find ways to talk about the war with their young children, while explaining how to support the expression of children's emotions through the language they are used to, i.e. drawing, trying to accommodate all emotions by promoting, as far as possible, a culture of peace.

We also encouraged primary school children to build their the safe place. The children were quite excited especially when they used paints. One of the girls represented the wallpaper in her bedroom in Ukraine, a reassuring image for her. The use of paint made it possible to contact an internal place, an embodied place visible through the image that emerged from the creative process.

An activity with the theme of hope was also proposed to the little ones. The child who had shown himself to be very resistant to the use of drawing at the beginning of the journey, completely immersed himself in the creation of «beach number 5», the bathing establishment where he would have loved to return.

For the anniversary of the Republic Day, an exhibition was set up with the artistic works of the school children on the theme of war and a section was dedicated to the works created during the art therapy projects. In this occasion it was very important to share the end of a journey with young people and to meet and share fears and worries with their parents, but also to welcome questions, to share silences and gratitude.

We have worked in different ways and contexts with the same idea, finding a secure enough place – inside the body, in the art form, within a cardboard box – in order to mobilise sources of strength ( Hazut, 2005, pag. 102 ). Creative arts therapy unlocks passivity and gives means to express together with sorrow and pain some hints of hope for humanity.

**Authors:**

**Mimma Della Cagnoletta**, doctor in Philosophy, art therapist, psychoanalyst, is co-founder and president of Art Therapy Italiana. Former professor at the University of Milan, she has been teaching and supervising for more than three decades. She is now director of advanced studies in art therapy, she runs art therapy groups and supervision sessions for individuals and groups. She works with movement therapists in order to integrate art

and movement into teaching and practice. Author and painter, she is active member of IACAET and European Federation of Art Therapist and honorary member of the Italian Professional Association of Art Therapists.

**Rosa Maria Govoni**, dance movement psychotherapist, BC-DMT, APID, director of advance training in dance movement therapy, Authentic Movement teacher and supervisor, faculty of Circle of Four, co-founder of Art Therapy Italiana, has been practicing for more than three decades. She supervises professionals in the mental health fields, teaches extensively in Italy and China for IACAET. She is director of advanced studies in dance movement therapy for Art Therapy Italiana. She has private practice in Bologna, Italy.

**Enrica Longo** is an expressive psychotherapist who received her specialisation at the psychotherapy institute of Art Therapy Italiana. Enrica is a psychologist for the Little Big Heart Association in the paediatric cardiology department of Sant'Orsola Malpighi Polyclinic of Bologna. She also has her own private practice and collaborates with schools and other institutions. Throughout all her work the main method used with her patients is art therapy.

**Barbara Fiore**, art therapist, supervisor and Italian Art Therapy teacher, UNI 11592 law 4/2013 certification, Apiart member since 2001 (MISE certified), art psychotherapy diploma from Goldsmiths College, London. She has gained her experience in the socio-medical, educational, social fields, she is on the board of the Italian Art Therapy association, responsible for the Community area.

## **ДІАЛОГ ЧЛЕНІВ ART THERAPY ITALIANA ІЗ ТИМ, ЩО ВІДБУВАЛОСЯ ПІД ЧАС УКРАЇНСЬКОЇ ВІЙНИ<sup>3</sup>**

**Делла Каньолетта Мімма,**

*докторка філософії, арттерапевтка, психоаналітичниця,  
письменниця і художниця,  
співзасновниця та президентка Art Therapy Italiana,  
членкиня IACAET і Європейської федерації арттерапевтів,  
почесна членкиня Італійської професійної асоціації арттерапевтів*

**Фіоре Барбара,**

*арттерапевтка, супервізорка, викладачка,  
членкиня правління Італійської арттерапевтичної асоціації*

**Говоні Роза Марія,**

*танцювально-рухова психотерапевтка,  
керівниця відділу підвищення кваліфікації з танцювально-рухової терапії,  
викладачка і супервізорка*

---

<sup>3</sup> Переклад – Лариса Подкоритова, к. психол. н., доц.

**Лонго Енріка,**  
*експресивна психотерапевтка, психологиня*  
*(Болонья, Італія)*

Ця доповідь є свідченням того, як члени Art Therapy Italiana були у контакті із тим, що відбувалося під час російсько-української війни.

На початку березня 2022 року ми організували безсловесну онлайн-зустріч названу «Бесіди про війну», де кожен бажаючий міг малювати, танцювати та творити, щоб висловити емоції щодо того, що відбувається. Натомість уникнення страждань і заперечення того, що відбувалося, ми ділилися своїми особистими мистецькими вираженнями, щоб розповісти про наші почуття, тому що «у справжньому творчому просторі тьм і душевне вираження нероздільні» (McNiff, 2011 р. 85)

### **Перша дія.**

Як творчі арттерапевти ми шукаємо шляхи відновлення і розради через тілесну та виразну уяву. Використання мистецтва та руху живить зерно уяви – інгредієнт, необхідний для подолання моментів кризи.

Пам'ятаючи про це, двоє авторок (М. Делла Каньолетта і Р. М. Говоні) організували вебінари для терапевтів, що перебували у важких і стресових ситуаціях, аби практикувати техніки для відновлення почуття безпеки, засновані на диханні і заземленні, за допомогою руху та мистецтва.

Усвідомлення кінесфери (Bartenieff, 1980) і нашого особистого простору відроджується через переживання різних рухових якостей, які розширюють сприйняття нашого тіла. За допомогою кінестетичної уяви ми можемо знайти нові форми енергії, корисні для відновлення відчуття базової безпеки.

Основною є робота з процесами усвідомлення. Вона активує та пробуджує нашу свідому та спостережливу внутрішню частину, нашого внутрішнього свідка, який присутній, аби відстежувати наші рухи з повагою, співчуттям та без засудження, саме так, як це працює у практиці Автентичного Руху.

Вебінари перевели учасників від сприйняття власного тіла, розвитку руху та переживання відчуття-образу до художнього вираження. Сліди на папері, які є продовженням рухів, дали наочне свідчення того, що відбувається під час зустрічі між внутрішніми та зовнішніми стимулами, і визначили наш пошук творчих джерел через процеси знизу вгору та зверху вниз. Ці кроки відновили внутрішні ресурси.

Робота з рухами тіла та художнім вираженням сприяла втіленій присутності у час великої невизначеності та пов'язувала

втіленність з одушевленням (Ingold, 2013), надаючи життя та форми відчуттям, які переживає тіло.

Мета вебінарів полягала в тому, щоб дати можливість створення шляху стійкості, уяви і тілесних відчуттів та з'єднатися з тілом за допомогою нової енергії.

Через дихання, пропріоцепцію та заземлення (Gray, 2017) ми підтримували відчуття безпеки та створення безпечного місця.

Ми віримо у «зв'язок є біологічним імперативом» (Porges, 2011), який сприяє людській співпраці та взаємному захисту.

Під час мистецького досвіду учасникам було запропоновано досліджувати різні ландшафти, залишаючи особисті позначки на папері, шукаючи конфігурацію простору, яка була би достатньо зручною, і різні форми мистецтва, які посилюють нашу причетність до світу.

Виявлення наших зв'язків через рух і мистецтво створило спільний простір, де можна було відпочити від життєвого тягара.

### **Друга дія.**

Художня галерея може бути місцем зустрічі, як розповідає одна з авторок (Б. Фіоре).

Під час відкритої студії, організованої в художній галереї як «ательє миру», люди з серйозними психічними розладами зустрічалися з відвідувачами. Війна тільки почалася, новини були бентежні, ми всі були недовірливі та тривожні. Ми заповнили стіни галереї маленькими малюнками крихітних пейзажів. Приїхав хлопець-іноземець і почав з нами працювати. Оскільки я не володію англійською, я не відразу зрозуміла, звідки він узявся, мені довелося піклуватися про значно слабших людей, тисячею очей і рук стежити, щоб творчий потік не зламався. Мені хтось сказав: «Він український студент, він тут навчається і не знає, як зв'язатися з родиною». Я бачила, як він бере товстою щіткою жовту фарбу, розмащує її, але це було не сонце. Я зрозуміла, що жовта пляма стає все більшою і більшою, і ми всі бачили, що розгоряється пожежа. Я стояла поруч із ним і, міркуючи, що робити, аби зменшити пожежу, дізналася, що хлопець має зустрітися поруч із психологом, який розмовляє його мовою. Він пішов, а ми берегли його вогонь. Я з полегшенням дізналася, що він зустрівся з терапевтом, який міг його підтримати.

Я відчула біль людини, яка втрачає зв'язок із сім'єю через війну, біль перебування далеко від них у момент надзвичайної небезпеки. Частина драми, якої я не знала.

Ще одного українського хлопчика, 10 років, я зустріла у гостях у літньому центрі допомоги онкохворим дітям. Його супроводжувала

мати. Тут теж були проблеми з перекладом, але у мене були помічники в групі і ми допомагали один одному за допомогою перекладача Google. Дитина була виснажена хворобою, але у неї була інша форма травмівного гніву – через війну. Хлопчик був неспокійним і гіперактивним, але любив малювати та складати комікси, написані його абеткою, розшифрувати яку було складно нам усім. Було багато монстрів і поганих персонажів, чоловіків, які билися гігантською зброєю. Ми могли почути шум війни, це були дві війни, які перетиналися: його особиста боротьба проти хвороби та справжня війна в його країні. Ми намагались дізнатися, де його тато, а хлопець весь час малював, опустивши голову і відчуваючи велику потребу зняти напругу. Інші діти, навіть якщо вони хворіли, допомагали йому і намагались перекладати його історії тією мовою любові, якою спілкуються діти поміж собою. Ситуація дійсно була зворушливою. Я раділа, що він так захопився малюванням, оскільки його тіло на деякий час розслабилося, перш ніж напруга знову охопила його.

Я зберігаю в пам'яті ці два моменти. Протягом цього року я часто думала про них. Я поки що не можу показати їхні малюнки. Я їх дбайливо оберігаю. Мені подобається думати, що ці двоє людей, можливо, мали кілька хвилин полегшення, вслухання, спокою, поваги завдяки моєму улюбленому мистецтву.

### **Третя дія.**

До Італії приїхало багато дітей із сім'ями. Одна з авторок (Е. Лонго), яка працювала з деякими з них, була включена до шкільної системи, і, завдяки чуйності та людяності колективу загальноосвітньої школи, їй вдалося реалізувати арттерапевтичний проєкт.

Арттерапевтична подорож розпочалася у травні 2022 року і завершилася із закінченням навчального року. Зустрічі проводилися артпсихотерапевтом у співпраці з професором мистецтва на пенсії.

Заходи були спрямовані на початкову та середню школу і відбувалися двічі на тиждень як зустрічі, що тривали близько двох годин, з усіма українськими дітьми та підлітками. За нагоди, було зроблено спробу провести заходи і з деякими їхніми однокласниками для подальшого сприяння соціалізації та інтеграції у класній групі.

Щоб залучити підлітків до творчого процесу, ми використовували матеріали та техніки, які не загрожували надмірним саморозкриттям, зокрема колаж, який дуже добре відповідає захисним потребам підлітка, забезпечуючи безпечний і структурований спосіб саморозкриття. Ми спонукали групу думати про позитивні образи, і на колажах були показані природні ландшафти, різні види їжі і свята.



Створення безпечного місця було ще однією важливою діяльністю, яку ми запропонували, щоб забезпечити позитивні стимули та зображення місця, яке могло би викликати спокій і безтурботність, в мірі достатній, щоб утримати фрагменти травмівного досвіду, образи, пов'язані з конкретним досвідом, які могли виникнути під час втечі від війни.

Кілька перероблених коробок були розміщені в центрі столу, щоб кожен учасник міг вибрати власну коробку та перетворити її за допомогою фломастерів, олівців, фарб, тканини, клею, журналів. Деякі учасники хотіли створити своє інтимне місце поодиноці, інші працювали в парі. Багато зображень були пов'язані з темою моря та пляжу, які несвідомо були представлені такими ж кольорами як український прапор. Малювали човни і бурхливе море, а також патріотичну символіку.

Коли їх попросили створити місто з усіх їхніх безпечних місць, воно виявилось крихким, з небезпечною основою, що висвітлювало тему нестабільності та неможливості відчутти себе вкоріненими.

Щоб стримати всі ці почуття, ми запустили ще один проект під назвою «Photos Project» у Whatsapp групі, де кожен із них міг надсилати фотографії, зроблені власноруч або завантажені з Інтернету, на тему хаосу та спокою. Мета цього проекту полягала в тому, щоб наблизити їх до їхніх емоційних виразів за допомогою мови, яка їм була добре знайома, і передати цінність співіснування двох різних емоційних проявів, таких як хаос і спокій.

Як символ завершення подорожі ми придумали зробити паперові кораблики з фразою, написаною італійською та українською мовами: «Завжди обирай шлях надії». Ми попросили створити образ, який би для них говорив про надію. З'явилося багато різних зображень, одні із веселкою, символом миру, інші – пов'язані з поверненням в Україну, кілька коробок з паперовими літачками, контейнери з кольорами українського прапора.

Діти молодшого шкільного віку, з якими ми працювали, демонстрували помітне тілесне збудження, яке виражало їхній дискомфорт. Я зрозуміла, що з одним хлопчиком малювання недостатньо аби втішити його. Він зробив паперовий телескоп, і я також зробила його, щоб зав'язати стосунки. Ми почали грати, дивлячись один на одного через наші телескопи – важливий момент налаштування, який надав можливість для подальшого вираження через художні матеріали.

Однією з наших головних цілей у роботі з молодшими школярами було говорити про емоції невербальною мовою мистецтва.

Ми показали ілюстровану книгу: «Ми – емоції». Після показу персонажа з книги, який втілює певну емоцію, дітей попросили зобразити це за допомогою малювання. Ця діяльність створила простір, де діти виявили всю свою тривогу через війну. Для більшості дітей джерелом гніву і смутку став путін, якого зображували в різних іпостасях, часто біля його могили. В арттерапевтичній групі діти мали можливість виразити себе щодо трагедії війни. Виникли образи будинків серед бомбардування, що дозволило дітям розповісти про свої тривоги.

З іншого боку, деякі діти, для яких контакт зі своїми емоціями був би надто тривожним досвідом, малювали сцени миру та повсякденного життя.

Ми також змогли допомогти батькам знайти способи говорити про війну з їхніми маленькими дітьми, пояснивши, як підтримувати вираження емоцій дітей звичною для них мовою, тобто через малювання, намагаючись улагоджувати всі емоції, пропагуючи, наскільки це можливо, культуру миру.

Ми також заохочували дітей молодшого шкільного віку будувати своє безпечне місце. Діти були особливо в захваті від фарбування. Одна з дівчат намалювала шпалери у своїй спальні в Україні, як заспокійливий для неї образ. Використання фарби робило можливим контакт з внутрішнім місцем, втіленим місцем, видимим через образ, що виник у творчому процесі.

Малечі також було запропоновано заняття на тему надії. Малюк, який на початку чинив сильний опір щодо використання малюнків, повністю занурився у створення «пляжу № 5», купального закладу, куди він із задоволенням повернувся би.

До Дня Соборності було оформлено виставку художніх робіт школярів на тему війни і була виокремлена секція, присвячена роботам, створеним під час арттерапевтичних проєктів. У цій події було дуже важливо розділити з молодими людьми кінець подорожі, зустрітися та поділитися страхами і хвилюваннями з їхніми батьками, але також заохотити запитання, поділитися мовчанням та вдячністю.

Ми працювали різними способами та контекстами з тією самою ідеєю, знаходячи достатньо безпечне місце – всередині тіла, у формі мистецтва, у картонній коробці – щоб мобілізувати джерела сили (Nazut, 2005, с. 102). Терапія творчим мистецтвом розблоковує пасивність і дає засоби виразити разом із сумом і болем деякі натяки надії на людство.

## **Література:**

1. Akthar. Z. & Lovell. A.(2018) Art therapy with refugee children: a qualitative study explored through the lens of art therapists and their experiences. *International Journal of Art Therapy*. 24(3). 139-148.
2. Bartenieff I. with Lewis D. (1980), *Body Movement, Coping with the environment*, New York, Gordon and Breach Science
3. Danev M., (1998), *Library project: «Step by step to Recovery»*. In D. Dokter (Ed.), *Art therapists, refugees and migrants: Reaching across Borders*, 127-142. London Jessica Kingsley Publishers.
4. Della Cagnoletta M., (2010). *Arte Terapia, la prospettiva psicodinamica*. Carocci Editore, Roma.
5. Govoni, R.M.(2021)» *La benevolenza del testimone interno:ritrovando il proprio corpo e il suo respiro in movimento.Riscoprire luoghi di risorsa attraverso il Movimento Autentico, la DMT integrata alla teoria polivagale ispirata al lavoro di Amber Gray in connessione a Laban ,Bartenieff ,Kestenberg , Hackney*. In «Dal corpo virtuale alle virtù del corpo» in (Atti del Convegno Nazionale APID® 2021, a cura di Elena Mignosi e Fernando Battista Bollettino della Fondazione Nazionale «Vito Fazio-Allmayer» *TEORIE PEDAGOGICHE E PRATICHE EDUCATIVE Anno L – nn. 1-2 – Gennaio-Dicembre 2021*
6. Gray E.A(2017), *Polyvagal informed Dance Movement Therapy for trauma: a global perspective*.39-43.-46 in *Am J Dan Ter (ADTA)*.
7. Hazut, T. (2005) *From Dark Black to Bright Pink: the power of art expression and creation in coping with life threat*, in *Art Therapy and Political Violence*, ed. Kalmanowitw, D. And Lloyd, B, Routledge, London and New York
8. Howard G. S., (1991), *A narrative approach to thinking, cross-cultural psychology and psychotherapy*, *American Psychologist*, 46, 187-197.
9. Ingold, T. ( 2013) *Making: Anthropology, Archaeology, Art and Architecture* , Routledge, London
10. Malchiodi C. A., (2009). *Arteterapia. L'arte che cura*, Giunti Editore.
11. McNiff, S. ( 2011), *From the Studio to the World in Art in Action*, Ed. Levine E.G. and Levine S.K., Jessica Kingsley, London and Philadelphia
12. Oztabak M. U., (2000), *Refugee Children's Drawings: Reflections of Migration and War*, *International Journal of Educational Methodology*, 6 (2), 481-495.
13. Rousseau C. et al, (2003), *Working with Myths: Creative Expression Workshops for Immigrant and Refugee Children in a School Setting*, *Art Therapy*, 3-10.
14. Scaramella C. (2006), *Il coraggio di sopravvivere, Deportate Esuli Profughe*, 4.
15. Porges, S. (2011), *The polyvagal theory: neurophysiological foundations of emotions, attachment, communication, self-regulation*, New York, W.W. Norton & Company

## ВИКОРИСТАННЯ АКВАРЕЛЬНИХ ТЕХНІК У АРТТЕРАПІЇ ПРИ КРИЗОВИХ ІНТЕРВЕНЦІЯХ

**Доцюк Анжела,**  
*психологиня, арттерапевтка, художниця-дизайнерка,  
керівниця школи малювання і дизайну «АНДО»,  
членкиня акварельної асоціації «BWA»,  
керівниця відокремленого підрозділу  
ВГО «Арт-терапевтична асоціація»  
у Чернівецькій обл. (Чернівці))*

Акварель – це емоція. Тому її використання у кризових інтервенціях є вдалим вибором для застосування у арттерапевтичних методиках.

Не дарма в іноземних мовах вона звучить як watercolor (вода + колір). Начебто колір, що потрапляє у воду. Але первинною тут є саме вода. І про цю важливість не слід забувати, бо інші фарби чи артматеріали – це одразу колір. Вода має прозорість і вгадати чітко, де більше всмоктування у папір, – неможливо, метафорично, нагадує гірськолижну трасу, де лижник у жодному разі не повторить однаково свій спуск.

Кризова реакція розглядається як зрозуміла тимчасова втрата психічної рівноваги (дезадаптація), що вимагає невідкладної психологічної, медичної, соціальної, юридичної чи матеріальної допомоги. Поведінку людини у кризі можна розцінити як «дії у винятковій (екстремальній) ситуації», якими вона, можливо, не завжди здатна керувати.

Нерідко кризу ототожнюють із поняттям «хвороба», що стає відправним пунктом, навколо якого зосереджується тлумачення необхідності надання, у випадку кризи, сторонньої допомоги.

У практичній роботі при кризових інтервенціях (учасники: діти, дорослі будь-якого віку) методики / вправи з аквареллю є ефективним невербалізованим засобом без прив'язок до формотворення, сюжету, об'єктів, символізації, ліній, тому емоційно створений артпродукт вважається несвідомим, інтуїтивним відреагуванням психічної системи, у якому некерована водяна пляма проявляє часто несподівані відокремлені зображення форм або символів при висиханні паперу. У техніках, де малюнки починаються з води, завжди учасники на рівноцінних стартових позиціях, немає колірної плями чи лінії, де б могло спрацювати колективне несвідоме й оманливо, не за власним відчуттям, інший учасник, підглядаючи, міг би передати у зображенні на власному малюнку відчуття Іншого. Наступний крок – сенсорне сприйняття кольору (якщо сусідній учасник торкається кольору, доки колір

не потрапляє на тло, когнітивна система Іншого не винаходить раціоналізації у відсутності форми, тому і колір береться учасником індивідуально за відчуттям). І третій крок – дія фарбою на тлі.

Якщо розглядати вид акварельної техніки як твір мистецтва, може бути поєднання технік так, як у стильовому напрямку Контемпорарі; натяки на стилі: Абстракція, Абстрактний Експресіонізм, Сюрреалізм, наївний живопис, автоматизм. Вільна асоціація – у психоаналітичному ключі. Але у арттерапевтичному значенні мета не полягає у тому, щоб досягти рівня мистецької роботи того чи іншого напрямлення, стилю чи майстерності, або підходів. Тут основним є, як в арттерапії в цілому, внутрішнє самовираження, спонтанність, часто вільна асоціація.

Чим чіткіше є розуміння межі та різниці між мистецьким твором та арттерапевтичним продуктом, витвором, предметом, тим вільніші дії щодо створення цього продукту.

Акварельна техніка вважається графічною технікою, не живописом, хоча в останнє десятиліття в Україні її почали відносити до живопису. Акварель є достатньо креативною і сміливою фарбою. Не піддається контрольованим рухам та ідеї обмеження. Якщо автору за відчуттями не вистачає контурів, їх можна додати масляними олівцями, таким чином акварель стає фоновим зображенням, і є першим етапом у процесі ефективності інтервенції.

Техніка акварельного виду для кризових клієнтів залежить від їх кризового стану (виділяють такі головні типи кризових станів: кризи періоду дозрівання, кризи життєвих змін, ситуаційні та травматичні кризи) та фази протікання кризи. **Перша фаза**, характеризується як фаза первинного зростання напруги або розвитку кризової проблеми. Вона виникає при першому зіткненні із проблемою, яка турбує. Коли в особистості немає змоги організувати свої дії та подумати над її вирішенням у подальшому, це призводить до зростання рівня напруги. **Друга фаза** характеризується як фаза подальшого зростання напруги або вершина проблеми. Ця фаза включає в себе внутрішні та зовнішні ресурси, які використовуються у подоланні кризової ситуації. До внутрішніх ресурсів відносяться: копінг-стратегії, психологічні механізми захисту. До зовнішніх ресурсів відносять – допомогу психолога, психотерапевта та допомогу найближчого кола оточення. **Третя фаза** характеризується як власне криза, підвищення тривоги, розвиток депресивних станів. До неї входить: імпульсивна та саморуйнівна поведінка, яка може переходити у дії спрямовані на саморуйнацію, що ведуть за собою суїцидальні спроби та наміри, діяльність пов'язану із ризиком для життя, адиктивну поведінку. **Четверта фаза**,

або фаза відновлення передбачає конструктивний вихід із кризи, який полягає у прийнятті «правильного» рішення.

Відносно вищезгаданого можна спостерігати, що іноді будь-який художній матеріал є небажаним при використанні клієнтом / учасником, виникає відчуття страху: «зустріч зі страхом перед початком», «щось зробити не так», передчуття негативної оцінкової реакції – часто тригери, сумніви зрозуміти і подати правильно за завданням творчий продукт; страх не впоратись, засудження, висміювання, технічне забруднення фарб, початку, не відповідності очікуванню (і своєму і психолога). Спрацьовують механізми захисту, та людина починає чинити опір. Тут можна запропонувати будь-яку доступну взаємодію з водою (вода як елемент живлення, поповнення енергією не викликає алергічних реакцій від барвників тощо): випити, змочити пальці, змочити клаптик тканини, нанести воду пальцями на іншу ділянку власної шкіри. Цей контакт з водою можна продовжувати з фарбами без пензлів та інших допоміжних матеріалів між папером і виконавцем/клієнтом. Таким чином, виникає безпека і довіра до психолога, психотерапевта, педагога і до запропонованої техніки. Те, що є ефективним чи допоміжним для одного учасника, не має бути руйнівним для іншого.

Техніки акварельного підходу обираються в залежності від проживання кризової ситуації (кризова ситуація – це ситуація, яка виходить за рамки звичайного досвіду, тобто до неї немає готових адаптивних стереотипів поведінки. Така ситуація викликає потрясіння людини і зміну її звичної картини світу. Виділяють два типи кризових ситуацій: екстремальні ситуації (природні лиха, техногенні катастрофи, різні види насильства, в тому числі тероризм та ін.) і ситуації втрати близького (розлучення матері і дитини, смерть близької людини, розлучення батьків та ін.)

Акварель є найскладнішим видом серед фарб, тим самим найкраще працює у випадках: страхів, фобій, стресу, конфлікту; з невпевненістю, деструкцією, проявами девіантної поведінки, проблемною адаптацією, тривогою, агресією, дереалізацією тощо. У підборі матеріалу також може підійти акриловий розчин на воді, подібний до акварелі. Сенс складає вода як важливий елемент живлення і самозбереження. Некероване розсіювання фарби по тлу без створення образів, ліній та мети малюнка, забезпечує терапевтичний хід процесу, у якому важливим є емоційний миттєвий прояв, що часто відповідає соматичним або тілесним відреагуванням; виникнення інсайтів, флешбеків.

Також акварель є грою між тілом, водою, фарбами та папером і засобами малювання. У контакті з водою вже відбувається шлях до вербалізації – голосові звуки, що походять від емоційності. Воду не можливо відчути як предмет, таким чином, вона виступає полем для фантазії, фрустрації, вільної асоціації ще до того, як в неї потрапляє пігмент фарби.

Креативне мистецтво є джерелом всебічної творчої дозволеності на тлі, яке є власністю автора. Розгортання малюнкової площі є лише бажанням та рішенням учасника. І справді, будь-які творчі заняття призводять нас до терапевтичного ефекту, вони несуть в собі позитивний емоційний заряд, відчуття спокою та задоволення, завдяки самовираженню.

### ***Варіанти акварельної демонстрації:***

1. Класичний на папері пензлями.

2. Не класичні: руками, шпателями; вкраплення, крапкування, заливання, вприскування, хлопання (з фарбою на руках), витискання з тканини.

У залежності від кількості води та концентрації фарби зображення виглядає більш блідим чи яскравим. Що стосується і появи контурів плям, або плямової безмежності.

Після роботи з аквареллю потрібно дати малюнку висохнути, а емоційне відреагування відбуваються одразу ж на початку, формується у процесі, на етапі висихання води, а після висихання присутні часто усвідомлені, когнітивні реакції, що інтерпретують об'єктність і формотворення.

Акварельна техніка як посередник між клієнтом та терапевтом є важливим інструментом, де терапевт має маркувати те, як тестує реальність клієнт у короткому часовому сегменті, поки не висохла вода. У роботі зі стресовими ситуаціями краще не втручатися з питаннями. А з тривогою і агресією, підключатися у паралель виконання продукту.

Оскільки криза – це боротьба особистості за збереження емоційної рівноваги та адаптації у випадку, коли проблеми сприймаються як неподолані, та переживання людини, що опинилася у кризовій ситуації, залежно від характеру кризи та інтенсивності стресового чинника визначаються широким спектром емоційних, когнітивних, тілесних та поведінкових розладів – тривоги, страху, паніки, агресії, депресії, деперсоналізації, дереалізації, дисоціації та ін., акварельна техніка сприяє наближенню до подолання проблем, саморегулювання і збереження емоційної рівноваги, зміни погляду зі звичного ракурсу на більш конструктивний.

Вид технік дбайливий, оскільки акварельний папір розрахований на вологу і йому, як і людині, необхідна достатня кількість води. Без води акварельні фарби не є ефективними. Отож, можна паралельно живити фізичне тіло споживанням води.

Взаємодія з арттерапевтичною акварельною технікою надає відчуття впевненості, захищеності у процесі виконання та продовжує дію протягом найближчого часу. Так, клієнт сам починає відчувати, коли йому потрібно взятися за воду і фарби.

Акварель сама по собі розкриває незаплановані сюжети або тематичні акценти. Не перевантажена колірними яскравими плямами. Якщо пляма є яскравою і викликає напруження у клієнта, її можна розмити водою, а, зрештою, змити все і відтворити первинне тло, якщо папір з 100% вовни. За необхідністю, можна спробувати різні техніки, пов'язані з водою та обрати актуальну, безпечну і конструктивно корисну.

### **Література:**

1. Бреусенко-Кузнецов О. А. Застосування казки в контексті групової арттерапії. *Психолог.* 2005. № 39. С. 15-20.
2. Булах І. С. *Психологія життєвих криз особистості* : навч. посіб. Вінниця : ТОВ «Нілан-ЛТД», 2015. С. 8-35.
3. Максименко С. Д., Шевченко Н. Ф. *Психологічна допомога тяжким соматично хворим* : навч. посіб. Київ : Ін-т психології імені Г. С. Костюка; Ніжин : Міланік, 2007. 115 с.
4. *Психосоціальна допомога в роботі з кризовою особистістю*: навч. посіб. Київ, 2012. 275 с.
5. Савчин М. В., Василенко Л. П. *Вікова психологія* : навч. посіб. Київ : Академвидав, 2005. 360 с.
6. *Соціально-психологічна профілактика стресів та стресових розладів учнів та студентів* : навч. посіб. / [за ред. В.Г. Панка, І.І. Цушка]. Київ : Ніка-Центр, 2007. 164 с.

## **ГЕРОЙ ЗА ВИКЛИКОМ – ОЧИМА ПСИХОТЕРАПЕВТА**

**Жабко Наталя,**

*психологиня-психотерапевтка відділення психосоціальної реабілітації комунального неприбуткового підприємства Львівської Обласної ради  
Львівська обласна клінічна психіатрична лікарня,  
навчаюча тренерка за напрямком психодрами,  
навчаюча супервізорка за напрямком музичної терапії,  
членкиня ВГО «Арт-терапевтична асоціація» (Львів)*

Сьогоднішня суспільно-політична ситуація є вкрай важкою. Умови війни диктують непрості умови та перебудови. Рік тому на теренах



Львівської обласної клінічної психіатричної лікарні відкрився новий відділ психосоціальної реабілітації для військових. Паралельно з медикаментозним лікуванням пацієнти отримують реабілітаційні заходи, зокрема: арттерапія, музична терапія, можливості групової роботи та індивідуального консультування. Для новоствореного відділення було потрібно трохи часу, щоб структурувати роботу. Лікуючі лікарі отримали графік роботи по днях та чіткі години відвідувань центру. Було розроблено лист-скерування на реабілітаційну роботу.

Перша закрита група сформувалась у жовтні і працювала, приблизно, чотири місяці. Враховуючи термін перебування пацієнта у стаціонарі (це від 2 тижнів до 2 місяців) пацієнти відвідували центр з понеділка по п'ятницю. Такий інтенсив мав певні результати. Більшість пацієнтів не мали досвіду спілкування з психологом чи психотерапевтом.

Новосформована група потребувала психоедукаційної роботи на початку. Учасники знайомі між собою візуально. Участь відбувалась за рекомендацією лікуючого лікаря або спрацювало «сарафанне радіо». Усі пацієнти отримали інформацію про реабілітаційну роботу та лист-скерування з переліком активностей. Група склалась з 12 учасників, серед них 1 особа жіночої статі. Атмосфера на першому сеансі пригнічено-пасивна. Між учасниками, фактично, немає контакту. Якщо хтось і говорить, то тихим голосом. Вербальний і візуальний контакт є стриманим. І стає зрозумілим, що таку атмосферу буде важко розслабити.

З часом, викристалізуються певні структури особистості:

- в першу чергу ті, які свідомо порушують правила, агресивні у поведінці, агрогантні **психопатоподібні**;

- **гістрійні** – є потреба бути в центрі уваги, часто змінювався настрій та почуття. Легко піддавались впливу та ідеалізували партнера;

- **тривожні особистості** – пацієнти з вираженим почуттям неспокою та тривоги; з відчуттям соціальної неспроможності та меншовартості; «приклеювання до когось»;

- **залежні** – делегування відповідальності іншим. Неможливість сформулювати свої потреби. Непереносимість відчуття самотності;

- **порушення мозкових функцій, контузії** – чутливість до звуків, зниження гостроти слуху, нечітке сприйняття оточення, зниження пам'яті;

- **депресивні** – втрата надії на майбутнє, відсутність до оточення, вітальні порушення. На початку роботи пацієнтам було важко ділитись своїми переживаннями.

Багато часу надавалось на відновлення чи нарощення реальності. Шлях проходив через досвід інших відносин через підвищення самооцінки, залучення ресурсів. На перших етапах було завдання налагодити контакт між собою, знизити рівень тривожності та страху. Пробудження інтересу один до одного та озвучення своїх планів – це було вже неабиякі зміни. Групова робота є цінна тим, що зіставляючи свої власні переживання у різних ситуаціях, пацієнти вчаться один в одного, як врахувати свої специфічні риси, уживатись з іншими людьми та в складних ситуаціях. Учасники підтримували один одного, зав'язались дружні стосунки і поза групою.

### **Література:**

1. Морено Дж. *Включи свою внутренню музику*: Музыкальная терапия и психодрама (Пер.з англ.) М. : Когито Центр, 2009. 143 с.
2. *Музикотерапевтична праксеологія*: матеріали міжнародного навчального семінару : збірник статей. Випуск 2. Відень, 2019. 24 с.

## **ВИКОРИСТАННЯ АРТТЕРАПЕВТИЧНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ГРУПОВІЙ ТЕРАПІЇ ЖІНОК, ЯКІ ПЕРЕЖИВАЮТЬ НАСЛІДКИ ТРАВМАТИЧНИХ ПОДІЙ**

**Касумова Ольга**

*спеціалістка вищої категорії психологиня-методистка, менторка,  
супервізорка, практ. психологиня Харківської ЗОШ № 52,  
керівниця ГО «ART-Kharkiv – Арт-простір»,  
членкиня ГС «Національна психологічна асоціація»  
та ВГО «Українська спілка психотерапевтів»,  
членкиня правління та керівниця відокремленого підрозділу  
ВГО «Арт-терапевтична асоціація» в Харківській обл.  
(Харків-Варшава, Польща)*

Жінка! Скільки в цьому слові ніжності, мудрості, сили і доброти. В шані схиляємо голови перед тобою, Жінко. В тобі поєдналося все прекрасне, добре, чисте. Адже жінка – кохана, дружина, хранителька сімейного щастя. Оскільки жінка, прийшла в цей світ для любові.

Повномасштабне вторгнення Росії в Україну стало випробуванням для всіх українців, і – особливо – для жінок. Українки захищають Батьківщину на передовій і рятують поранених, займаються життєзабезпеченням людей в тилу, працюють під ракетними обстрілами. Мільйони українських жінок втратили домівку, роботу і джерело засобів до існування, стали вдовами, втратили дитину, стали вимушено переміщеними особами, біженками.

Психотравма – це життєва подія або ситуація яка впливає на значущі сторони існування людини і приводить до глибокого психологічного переживання. Виникнення психічної травми розглядається як наслідок незавершеності інстинктивної реакції організму на травматичну подію.

Основна діяльність роботи в підтримуючих та терапевтичних групах була і є спрямована на такі напрямки:

- соціально-психологічна допомога жінкам у впорядкуванні власного емоційного і психологічного стану та навчання методикам саморегуляції;
- психологічна допомога жінкам, що переживають наслідки травмівних подій, в першу чергу – із сім'ям, де є діти з інвалідністю;
- психологічна допомога із застосуванням арттерапії у подоланні стресу, викликаного наслідками війни (перебування в зоні окупації чи бойових дій, вимушений переїзд в інші місця проживання тощо);
- формування позитивної «Я-концепції» у жінок, що переживають наслідки травмівних подій через самопізнання та самосприйняття.

О.Л. Вознесенська звертає увагу, що одна справа, коли людина бажає переїхати в іншу країну і ставить перед собою мету пристосуватися до нових умов життя, і зовсім інша – коли її зі звичного середовища викидають насильно або вона змушена покинути рідні місця через небезпеку...

Тому однією з найбільших проблем, з якою стикаються жінки з дітьми, які вимушено покинули країну – це проблема непорозуміння, і, відповідно, порушення психологічного стану. На прямі питання щодо психологічних проблем і необхідності психологічної допомоги для них чи їхніх дітей жінки давали негативну відповідь, з іншого боку, вони скаржилися на постійне відчуття тривоги, переживань, «поганих» емоцій і порушень поведінки у них самих та їхніх дітей, що фактично свідчило про те, що проблеми психологічного характеру вони та їхні діти мають, і, відповідно, вони потребують фахової психологічної допомоги, з іншого боку, не всі готові до терапевтичної роботи.

Арттерапія відома своїми потужними психотерапевтичними властивостями та дозволяє особистості висловити себе «таємними голосами»: рухами, кольором, лініями, формою, пластиком. Наголошено і на безмежних можливостях самої людини впоратися з наслідками травмівних подій – розумі, бажаннях, прагненнях, волі та духу, які важливо вміти застосовувати правильно.

Групова арттерапія надає учасникам можливість отримати необхідну підтримку, підсилити впевненість у собі, самим вирішувати, якою мірою довіряти оточуючим свої думки і переживання, наснажитися

для подальших дій. Жінки усвідомили зміни в собі, своєму світосприйнятті, об'єднали зусилля для посилення ролі жінок та вплив на прийняття рішень на різних рівнях, відчували потребу ділитися своїм досвідом з іншими жінками, які також потребують допомоги.

### **Література:**

1. Вознесенська О. Л. Ініціаційні техніки в арт-терапії. *Наукові записки Інституту психології ім. Г.С.Костюка АПН України* / за ред. академіка С.Д. Максименка. Київ : Главник, 2005. Вип. 26, в 4-х томах, том 1. С. 267–271.

2. Вознесенська О. Л. *Ресурси арт-терапії на допомогу вимушеним переселенцям*. Практичний посібник для тренерів. Київ : Human Rights Foundation, 2018. 50 с.

3. *Простір арт-терапії: ресурси зцілення: Матеріали XI міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції* (м. Київ, 3-4 квітня 2014 р.) / За наук. ред. А. П. Чуприкова, Л. А. Найдюнової, О. А. Бреусенка-Кузнєцова, О. Л. Вознесенської, О. М. Скар. Київ : Золоті ворота, 2014. 198 с.

4. Жінка – це вічна таємниця! URL: [http://www.nurse.net.ua/index.php?option=com\\_content&view=article&id=728:l---r&catid=32:2011-08-16-07-54-40&Itemid=66](http://www.nurse.net.ua/index.php?option=com_content&view=article&id=728:l---r&catid=32:2011-08-16-07-54-40&Itemid=66) (дата звернення 20.03.2023).

## **ON SUPERVISION AND SELF-SUPERVISION IN TRAUMA TREATING**

**Irina Katz-Mazilu,**

*senior art therapist, trainer and supervisor in the project «The Red Pencil» and «Hope & Homes» in Romania, artist, founder and board member of the European Federation of Art Therapy (Paris, France)*

*This paper will present the art therapy mission with children and teenagers from Ukraine living in Bucharest since the beginning of the war, implemented by The Red Pencil and Hope & Homes Romania.*

**The Red Pencil** is an international humanitarian organization founded in 2011 in Singapore by Laurence Vandenborre. During the following years, The Red Pencil expanded its scope of activities, developing and offering creative arts therapy programs in every continent. It has tried to respond to the rapid growth of societies, migration issue and the evolving needs of beneficiaries in various cultural contexts. The Red Pencil mission is to bring the power of the arts to the children, adults and families, as a way of expression towards joy, balance and well-being, with a special focus on creative arts therapy for those facing overwhelming life circumstances which are inexpressible with words.

**Hope and Homes** for Children Romania is a non-for-profit charity that profoundly reforms the child protection system in Romania. In Romania the

organization was founded in 1998 when started to work with over 100.000 children who were living in orphanages in precarious conditions. Hope and Homes for Children is a global charity specialized in child protection and was founded in 1994 in UK by Mark and Caroline Cook. During the following years it managed to implement to reform the child protection systems and prevent family breakdown in 30 countries in Europe, Africa and South America, through offices or partner organizations.

The mission lasted from beginning Oktober 2022 to April 2023, with Anca Ghearasamescu and Yulia Farafonova as art therapists and Irina Katz-Mazilu as supervisor.

As this mission was very complex, the need for supervision was obvious. Between October and April, we had 9 supervision sessions of 1h30. We communicated in English and online, as the supervisor is currently located in Paris. Before the start of the mission we met in Bucharest in person to share and prepare our collaboration, and also with the staff of Hope&Homes for children. The link with The Red Pencil (based in Brussels) was supported by Elisa Bongiovanni online. It was an international mission and work.

After a few art therapy sessions, when the groups of children and teenagers of the two centers had got familiar with art therapy and collaborative with the art therapists, I proposed to introduce the TT-AT (Trauma Treatment through Art Therapy) protocol as matching with the situation and with the profiles of our young clients. The art therapists experienced the protocol themselves and we shared about how they could use it in their 2 workshops. Meanwhile I was myself attending an international online supervision group on the TT-AT organized by the EFAT with Paola Luzzato, who is the author of the method and published the protocol. Thus we are working in a large network through Europe!

Another important issue which occurred at some point was that the participants needed – and wished – a longer time than the initial programme planned from October to December 2022. Moreover some of them presented a complex psychological profile due to their trauma. So I suggested to The Red Pencil a prolongation of the programme and the implementation of individual sessions at some points of the phase 2. This demand was accepted by both The Red Pencil and Hope&Homes. The children and teenagers were very happy to benefit of the attention and care provided in individual sessions. The mission is currently in progress and we still need to analyse the results to be able to formulate a protocol according to our experience in using the TT-AT with children and teenagers. This mission proved the utility of art therapy in dealing with crisis situation and complex trauma

**Irina Katz-Mazilu** is a senior art therapist, trainer and supervisor currently living in Paris, France. Born in Romania, she graduated at the University of Paris Cité and for many years practiced arts therapies in psychiatric and socio-educative organizations. She has been the president of the French Federation of Arts Therapists from 2008 to 2018. Currently Irina Katz-Mazilu has a private practice and participates to missions with international organizations. She also offers training and supervision. She is a founder and member of the Board of the European Federation of Art Therapy since 2018 and currently it's treasurer. She takes part in national and international meetings and conferences and published in French and English. Irina Katz-Mazilu is also a visual artist [www.irinakatzmazilu.com](http://www.irinakatzmazilu.com)

## ПРО СУПЕРВІЗІЮ ТА САМОКОНТРОЛЬ ПРИ ЛІКУВАННІ ТРАВМ<sup>4</sup>

**Кац-Мазілу Ірина,**

*старша арттерапевтка, тренерка і супервізора  
в проєкті «The Red Pencil» and «Hope & Homes» в Румунії,  
художниця, засновниця та членкиня правління  
Європейської федерації арттерапії (Париж, Франція)*

*У цих тезах представлено арттерапевтичну місію з дітьми та підлітками з України, які проживають у Бухаресті з початку війни, реалізовану «Червоним олівцем» (The Red Pencil) та Надія та Дім Румунії (Hope & Homes Romania).*

**«Червоний олівець»** – міжнародна гуманітарна організація, заснована в 2011 році в Сінгапурі Лоуренсом Ванденборре. Протягом наступних років The Red Pencil розширив сферу своєї діяльності, розробляючи та пропонуючи програми креативної арттерапії на всіх континентах. Він намагався відреагувати на швидке зростання суспільства, проблему міграції та зміну потреб бенефіціарів у різних культурних контекстах. Місія Red Pencil полягає в тому, щоб донести силу мистецтва до дітей, дорослих і сімей як спосіб вираження радості, рівноваги та благополуччя, з особливим акцентом на творчій арттерапії для тих, хто стикається з важкими життєвими обставинами, які не можуть бути виражені словами.

**Hope and Homes for Children Romania** – це некомерційна благодійна організація, яка проводить глибокі реформи у системі захисту дітей в Румунії. Ця організація була заснована у Румунії у 1998 році, коли почала працювати з понад 100 000 дітей, які живуть у важких умовах дитячих будинків. Hope and Homes for Children – це всесвітня

<sup>4</sup> *Переклад* – Лариса Подкоритова, к. психол. н., доц.

благодійна організація, яка спеціалізується на захисті дітей і була заснована в 1994 році у Великобританії, Марком і Керолайн Куками. Протягом наступних років завдяки своїм представництвам або партнерським організаціям їм вдалося реалізувати та реформувати систему захисту дітей та запобігти розпаду сімей у 30 країнах Європи, Африки і Південної Америки.

Місія тривала з початку жовтня 2022 року до квітня 2023 року за участю Анки Геарасамеску та Юлії Фарафонова як арттерапевток та Ірини Кац-Мазілу як супервізорки.

Оскільки ця місія була дуже складною, потреба у супервізії була очевидною. Між жовтнем і квітнем ми мали 9 супервізійних сесій тривалістю по півтори години. Ми спілкувалися англійською онлайн, оскільки супервізорка наразі знаходиться в Парижі. Перед початком місії ми зустрілися в Бухаресті особисто, щоб обговорити та підготувати нашу співпрацю, а також зустрілися з персоналом Норе&Номес для дітей. Зв'язок із The Red Pencil (розташованим у Брюсселі) підтримувався онлайн за сприяння Елізи Бонджованні. Це була міжнародна місія і робота.

Після кількох сеансів арттерапії, коли групи дітей і підлітків з двох центрів ознайомилися з арттерапією та спрацювалися з арттерапевтами, я запропонувала запровадити протокол ТТ-АТ (Trauma Treatment through Art Therapy (Лікування травм за допомогою арттерапії) як відповідний ситуації та профілям наших юних клієнтів. Арттерапевти самі випробували протокол, і ми обговорили, як вони можуть використовувати його у своїх заняттях. Тим часом я сама відвідувала міжнародну групу онлайн-супервізії ТТ-АТ, організовану EFAT з Паолою Луццато, яка є авторкою цього методу та оприлюднила протокол. Таким чином, ми працюємо у великій мережі по всій Європі!

Іншим важливим питанням, яке виникло у певний момент, було те, що учасникам було потрібно (і бажано) більше часу, ніж початкова програма, яка планувалась з жовтня по грудень 2022 року. Крім того, деякі з них мали складний психологічний профіль через свої травми. Тому я запропонувала The Red Pencil продовжити програму та виконання окремих сеансів у деяких пунктах другої фази. Цей запит був прийнято і The Red Pencil, і Норе&Номес. Діти та підлітки були дуже раді отримати увагу і турботу під час індивідуальних занять. Місія триває і зараз, і нам ще потрібно проаналізувати результати, аби мати змогу сформулювати протокол відповідно до нашого досвіду використання ТТ-АТ з дітьми та підлітками. Це місія довела корисність арттерапії у роботі з кризовими ситуаціями і складними травмами.

## ТЕАТР ОДНОГО АКТОРА У РЕАЛІЗАЦІЇ СТРАТЕГІЇ ВІДНОВЛЕННЯ ТА ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ЦІЛІСНОСТІ ОСОБИСТОСТІ

**Лазоренко Борис,**

*кандидат філософських наук, доцент,  
провідний науковий співробітник*

*Інституту соціальної та політичної психології НАПН України,  
член ВГО «Арт-терапевтична асоціація» (Київ)*

На жаль, в Україні триває війна, яка спричинена військовою агресією росії. За деякими оцінками військових експертів вона може набутися затьожного, виснажливого характеру, що, у свою чергу, буде сприяти перетворенню набутих особистістю психотравм та посттравматичних стресових станів у хронічні явища. У зв'язку з цим загострюється необхідність стратегічного підходу до відновлення та збереження психологічної цілісності особистості, формування її прихильності до здорового способу життя, уникнення, наскільки це можливо, небойових втрат військових та цивільного населення в умовах війни. У реалізації цієї стратегії корисними можуть бути різні психотехнології, які мають на меті вирішення цих завдань.

Метою тез є привернення уваги до методики парадоксальної інтенції В. Франкла, яка була вдосконалена ним під час перебування в німецькому концентраційному таборі [1]. На базі цієї методики була розроблена авторська версія [2].

У цих тезах методика представлена в авторській інтерпретації застосування механізму парадоксальної реакції у використанні психотравматичних станів у якості ресурсів особистісного посттравматичного зростання в її індивідуальному варіанті. Початково ця версія була розроблена у груповому форматі Театру спонтанності [3]. В умовах воєнних дій вона була адаптована до індивідуальної роботи в онлайн форматі [4], а попередньо опрацьована як методика самодопомоги [5]. В певному сенсі цей варіант індивідуального застосування методики можна назвати Театром одного актора. В ньому зосереджена увага на особливостях опрацювання психологічного спротиву та вирішення внутрішнього конфлікту між двома основними намірами у стосунку власних негативних емоційних та психосоматичних реакцій на небезпечні зовнішні ситуації – «позбутись» і «прийняти». Підсвідомий спротив та традиційні способи опанування внутрішніх конфліктів часто стають перешкодами на шляху актуалізації механізму парадоксальної реакції, який, власне, і є основним елементом забезпечення ефективності



методики. Надаємо короткий опис алгоритму її застосування щодо спротиву та внутрішнього конфлікту.

Найбільш поширеними негативними емоційними реакціями на негативні зовнішні ситуації є страх, тривога, відраза та інші. І, як правило, при актуалізації таких реакцій на зовнішню ситуацію у людини природно виникає потреба позбутись їх у той чи інший спосіб. Перш за все, позбутись негативної ситуації. Якщо не вдається позбутись ситуації, як у випадку війни, людина намагається позбутись свого негативного стану у різний, часто шкідливий для власного здоров'я, спосіб.

Методика парадоксальної інтенції спрямована на опрацювання власних негативних емоційних та психосоматичних станів шляхом їх прийняття та засвоєння. Першим кроком її застосування є зміна наміру з «позбутись» на «прийняти» ці емоційні стани як власні позитивні внутрішні захисні реакції психіки й організму на негативну зовнішню ситуацію. Тобто відділити провокативний вплив зовнішньої ситуації від власної внутрішньої захисної реакції психіки на цей вплив і сприйняти, і опрацювати її як свою рідну із застосуванням відповідних тілесних та дихальних психотехнологій. Нерідко, згідно методики людина намагається прийняти свій негативний стан з повагою, диханням з тим, щоб активізувати механізм парадоксальної реакції, проте це їй не вдається. Як правило, це зумовлено підсвідомим наміром його «здихатись» і у такий спосіб позбутись. Однак, досягти цього неможливо, оскільки негативний стан укорінений у фізіологічних механізмах, які забезпечують біологічне виживання людського організму.

Важливим наступним кроком щодо актуалізації цього механізму є допомога рук, згідно поширеної поради «взяти себе в руки», а саме: слід розташувати свої руки на тому місці в тілі, в якому відчувається епіцентр негативної емоції і зосередити увагу на своєму фізичному відчутті під руками. Як правило, такими відчуттями є тепло, холод, важкість, біль, тиск тощо. Необхідно сприйняти свої фізичні відчуття з миром та повагою, своєрідно «роздихуючи» їх, з концентрацією на них своєї уваги. При відсутності несвідомого спротиву актуалізується зазначений механізм парадоксальної реакції, включається процес послідовної зміни станів до його позитивного завершення базовим інтегральним станом.

Проте, інколи, всупереч намаганням людини, такого включення бажаного механізму не відбувається, людина безрезультатно втрачає сили, час і терпіння. Причиною цього, як правило, є підсвідомий

спротив прийняттю неприйнятного, намагання його «здихатись». Таким чином, проявляється внутрішній конфлікт намагання начебто свідомого, у такий спосіб прийняття свого негативного стану, і підсвідомого спротиву цьому. У вирішенні внутрішнього конфлікту людина вдається до прийняття однієї чи другої його сторони або ж застосовує технологію домовленості сторін чи «управління конфліктом». У даному випадку ці технології не є ефективними, оскільки коріння конфлікту сягає у глибину підсвідомості. І хоча ці стани і спротиву, і сприйняття є нашими власними, однак вони є представниками важливих ресурсів нашого виживання, так званими «великими фігурами».

Важливим наступним кроком і особливістю опрацювання цього конфлікту в контексті даної версії методики є внутрішнє звернення до негативного стану і спротиву як до певних великих самостійних фігур власної підсвідомої сфери психіки з проханням про їх порозуміння та злагоду. Змістом цього прохання є допомога людині у досягненні того стану, який їй необхідний для її подальшого життя, але не так, як вона особистісно знає, бажає чи сподівається, а так, як це можливо і необхідно відповідно до змісту її підсвідомої сфери. В цілому, у своїй глибинній сутності цей спосіб вирішення внутрішнього конфлікту споріднений із обміном ролями у психодрамі, використанням психотехнік двох стільців чи двох рук у гештальттерапії. За умови внутрішнього включення людини в процес спілкування із власною глибиною включаються і парадоксальна реакція, і спонтанний перебіг зміні внутрішніх станів до набуття позитивного інтегрального стану, що і є основною метою застосування методики на певному її етапі.

### **Література:**

1. Франкл В. Парадоксальная интенция. Страдания от бессмысленности жизни: Актуальная психотерапия. Новосибирск : Сиб. универс. изд-во, 2011. С. 49–57.

2. Лазоренко Б. П. Парадоксальна інтенція: європейський та український досвід опанування посттравматичних стресових станів в умовах російсько-української війни. *Виклики сучасної психологічної науки країн ЄС: перспективи інтеграції українського досвіду* [збірник тез методологічного семінару лабораторії методології і теорії психології Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України]. Відп. ред. В. Л. Зливков; укладачі С. О. Лукомська, О. В. Котух. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2022. С. 37–40. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/732124>

3. Лазоренко Б. Театр спонтанності: зустріч у задзеркаллі особистості. Простір арттерапії: творчість як задзеркалля реальності. *Матеріали XVII Міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції (м. Київ,*

27–29 лютого 2020 р.) / [за наук. ред. Л. А. Найдьонової, О. Л. Вознесенської, О. М. Скнар]. Київ : ФОП Назаренко Т. В, 2020, С.132–134.

4. Лазоренко Б. П. Технології театру спонтанності у збереженні психологічного здоров'я УБД, волонтерів, ВПО та інших громадян в умовах воєнних дій. *Простір арттерапії: місце особистості в часи суспільних трансформацій* : матеріали ХІХ Міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції, м. Київ, 17–18 червня 2022 р. С. 14–16.

5. Лазоренко Б. П. Самодопомога при негативних емоційних станах. Навчально-практичний центр психологічних інновацій ІСПП НАПН України. URL:<https://www.facebook.com/watch/?v=212139913441124> (дата звернення 20.03.2023).

## **ІСТОРИЧНИЙ РИТМОАНАЛІЗ ПРАКТИК МУЗИКУВАННЯ ТА ТЕРАПІЯ МУЗИКОЮ**

**Литвин-Кіндратюк Світлана,**

*кандидатка психологічних наук, доцентка кафедри психології розвитку  
Прикарпатського національного університету  
імені Василя Стефаника (Івано-Франківськ)*

Сучасні дослідження на теренах історичної психології торкаються не лише вивчення історичних характерів та особливостей історичних ментальностей представників різних історичних епох на основі вивчення спогадів, біографії, творів мистецтва тощо. Дедалі більша увага дослідників привертається до психолого-історичної реконструкції різноманітних соціальних практик – повсякденних, сакралізованих, втаємничених, міфоруальних. Відтак вони охоплюють різноманітні аспекти укладу життя минулого різних народів, які є часто естетизованими. Важливою ознакою цих соціальних практик є регулярність, яка впродовж століть зумовлювала певний ритм зміни елементів соціальної ситуації, в яких вони конструювалися як на рівні архаїчного способу життя, так і традиційного чи модерного, забезпечуючи гармонізацію соціального часу та часу особистості. Таке узгодження слід розглядати як важливу сторону конструювання колективної життєстійкості та благополуччя соціальної спільноти. Маркери згаданого ритму виступали двоюко й по-різному тяжіли до когерентності в умовах мирного життя та війни. Йдеться, по-перше, про певний «малюнок» змін, фігурацій ритуальної та ритуально-побутової поведінки особистості в просторі поселення; по-друге, про конструювання, поряд з природно-акустичним, своєрідного вокально-поетичного та музично-акустичного доквілля соціальної спільноти, зокрема на основі практик музикування. З цією метою з давніх-давен створювалися музичні інструменти.

З метою окреслення психоритмічних засад практик музикування з врахуванням історичних змін способу та укладу життя нами були застосовані прийоми психолого-історичної реконструкції, які були позначені нами вслід за А. Лефевром як «трансдисциплінарний ритмоаналіз». Спершу йшлося про виявлення ознак морфогенезу такої фактично найбільш стабільної соціокультурної форми як ритуал. У пригоді стали результати численних ритуалістичних студій в межах чотирьох основних напрямів, який умовно позначимо як міфоритувальний, структурний, семіотичний, перформативний. Реінтерпретація результатів цих студій в контексті положень соціального конструкціонізму та соціального екзистенціалізму дозволило виокремити низку маркерів ритуалу, які вказують на його психологічний морфогенез в історичному аспекті (інваріантну рекурентність, періодичність, рефлексивну рекурсивність, поліритмічну пертурбативність).

Уявлення про першоритуал, який історично задає рекурентний ритм відтворення інваріантним формам ритуальної поведінки в онтогенезі вказує, на нашу думку, на перший соціально-психологічний маркер морфогенезу ритуальної поведінки особистості. В музичних практиках зазначений ритм здебільшого кореспондує з ритмами ударних інструментів, тобто мембранофонів, що розлого представлено в архаїчних ритуальних дійствах. В архаїчному мисливському побуті сакральні місця та час подій (існували племенні та міжплеменні ритуальні центри) зазвичай були чітко означені. В цих місцях колективної пам'яті (комеморації) панував досвід уподібнення тіл та тотемів на основі невербальної комунікації (семантика виразного жесту та удару в бубни). Він наповнював рекурентними ритмами всі сфери життя поза колективними дійствами завдяки цим тотемам, а також в екстремальних умовах ініціацій чи збройних протистоянь. У цьому зв'язку цікаво згадати одні з сучасних синкретичних релігій – кубинську сантерію. В процесі релігійного обряду саме ритми трьох бубнів бату призводять до втілення богів (оріш) у присутніх учасників релігійного дійства.

Натомість результати досліджень традиційного побуту засвідчують періодичний ритм перетворення ритуалу на ритуально-побутову поведінку в цих модусах вказують на другий соціально-психологічний маркер їх морфогенезу – періодичність. Для традиційного побуту властивий життєвий порядок, в якому має місце часопросторовий паритет модусів сакральності та буденності, тривіальності та екстремальності. В буднях та святах, організації численних господарських справ відбувається періодичне чергування модусів соціального існування в житті традиційної спільноти та особистості.

Періодичні, осциляторні ритми організації повсякденного та сакрального життя в умовах традиційного побуту найбільш повно втілені, на нашу думку, з одного боку, у ритміці дзвонів, у практиках дзвонів протягом доби чи місяця, що переплітаються як з церковними піснеспівами, так і сигналами небезпеки, сполоху. З другого боку, йдеться про виокремлення в межах цього укладу життя окремих інструментів «музики війни», якими були визнані, приміром, волинка у шотландців, чи в українських козаків литаври (тулумбаси).

Відомо, що струнні інструменти виникли безпосередньо для задоволення естетичних смаків людей, що виявилось в зростанні потреби сприймати музику в розвитку її мелодійного начала. Вважається, що це відбулося на порівняно вищому щаблі людської цивілізації. Приміром зображення перших арф були знайдені в похованнях шумерського міста Ура, яке існувало в умовах першої хвилі урбанізації ранніх аграрних суспільств. В античному, давньогрецькому побуті арфи теж стали музичною «візитівкою» життя полісу. З початком епохи Відродження в побуті мешканців міст найбільшого поширення набули хордофони та струнні інструменти – найперше, ліра, лютня, мандоліна, згодом більш популярними стали гітара та скрипка. Особливою популярністю у XIX столітті почали користуватися різновиди клавішних, зокрема фортепіано – концертні, салонні роялі тощо, яскравості звучання яких притаманні виражена інтонаційність і рефлексивність. Потреба мешканців міста у трансформації завше періодичної музики дзвонів у мелодійнішу систему була зумовлена більш різностороннім залученням особистості до сприймання чи виконання музичних творів, оскільки важливим стало не лише синхронізації соціальних практик з музично-акустичним довкіллям, а й цілеспрямована естетизація індивідуального досвіду слухача в залах театрів чи філармоній, розвиток особистісної ідентичності засобами музичної культури, її художньо-естетичний самовияв та музична самоосвіта.

В умовах нової модерності соціальна ритміка ритуалу характеризується втіленою в поведінці окремого індивіда полі ритмічністю, що кореспондує в музиці з хаотизацією ритмів та відмовою від поліфонічності звучання, примату категорії прекрасного в музичній естетиці на тлі збіднення, й навіть, деградації музично-акустичного середовища міст. Терапія музикою, яка породжена таким ландшафтом, не завжди має оздоровчий ефект та сприяє зміцненню життєстійкості особистості, вона швидше стає елементом процесу втрати особистістю тих чи інших аспектів цілісності та ідентичності. Так, в дипломній роботі І. Найді, яка було виконана в 2008 рр. під нашим керівництвом,

було показано, що найбільш приємною і цікавою підлітки назвали популярну на той час рок-музику. Натомість застосування методики САН засвідчило більш позитивні зрушення в активності, настрої й самопочутті учнів на уроках після прослуховування ними творів класичної та народної музики. Не випадково в добу модерну та постмодерну набувають більшого поширення окремі практики традиційного музикування, приміром культури дзвонів музики, де музика дзвонів слугує як періодичному узгодженню сакральної та профанної сторони життя в межах традиційної релігійної поведінки, так і сприйманню мелодій суголосно в образах колективної пам'яті народу, його історією. В цьому контексті бачимо особливе значення розвитку музичної терапії в Україні, основне завдання якої, за словами О. Львова, – «відновлення та нарощення реальності» [1], оскільки цей шлях автор вбачає у досвіді відносин з іншим, у підвищенні самооцінки, зміцненні ресурсів, у відновленні ідентичності. Потенціал психолого-історичного аналізу в розробці проблем психології мистецтва в умовах війни вбачаємо у збагаченні методичного арсеналу не лише музичної психології, а й музикотерапії.

### **Література:**

1. Львов О. О. Музикотерапія як напрям: Історія, розвиток, перспективи, техніки. *Форум психіатрів та психотерапевтів: збірка статей*. Українська Спілка Психотерапевтів, Кафедра психіатрії та психотерапії ФПДО Львівського національного медичного університету ім. Короля Данила Галицького. Т. 12. Львів : ПП «Вид-во «БОНА», 2019, 182 с.

## **ВИКОРИСТАННЯ ОБРАЗУ «ГОРЩИКА» В РОБОТІ З ТРАВМІВНИМ ДОСВІДОМ**

**Літвінова Ольга,**

*кандидатка психологічних наук, доцентка  
кафедри психології, педагогіки та філософії,  
Кременчуцького національного університету  
імені Михайла Остроградського,*

*членкиня ВГО «Арт-терапевтична асоціація» (Кременчуг)*

В умовах переживання травматичного досвіду, який сьогодні є характерним майже для кожного українця, особистість нібито втрачає свою цілісність, коли ситуація невизначеності теперішнього і майбутнього не дає відчутти себе в безпеці та структурувати своє життя. Коли людина знаходиться в тяжкому психологічному стані, вона часто використовує такі метафори щодо власного стану: «я розбита», «я спустошена», що може виступати ознакою порушення цілісності.

За Дж. Герман, психологічна травма – це порушення цілісності функціонування психіки людини, що викликане екстремальною ситуацією, яка виходить за межі звичайного, нормального людського досвіду. Знаходження дієвих методів відновлення цілісності психіки людини з метою налагодження її повноцінного функціонування може допомогти екологічно прожити травмівний досвід особистості.

На думку В. Назаревич, образ горщика виступає основою для характеристики цілісності особистості. На основі методики «Горщики» В. Назаревич та роботи ізраїльських психологів (О. Леймунська) було запропоновано методику «Горщик як символ цілісності власного «Я», що впроваджувалася на групах психологічної підтримки з метою екологічного проживання травмівного досвіду війни. *Мета* – в метафоричній формі будь-якого горщика, посудини представити образ власного «Я», яке може зазнавати певних руйнувань в кризові періоди життя; показати можливість для «нової зборки» власного «Я» під впливом різноманітних внутрішніх та зовнішніх ресурсів людини; дозволити людині відчувати цінність власного «Я», можливість перетворити власні «шрами» після життєвих руйнувань на свої переваги, дати нові можливості для прояву себе, відчувати знов власну цілісність та цінність.

**Необхідні матеріали:** лист А3, гуаш, олівці, воскова крейда, різні додаткові матеріали (клей з різнокольоровим глітером, кольоровий скотч), набори метафоричних асоціативних зображень (ресурсні колоди).

**Інструкція.** Дана методика заснована на японському мистецтві кінцугі, заснованому в XV столітті, його ідея в тому, щоб реставруючи розбиті предмети, підкреслити усі тріщини за допомогою золота, замість того, щоб їх приховати. Але філософська ідея даної техніки торкається безпосередньо процесів зцілення та відродження. Реставрацію посудини, горщика можна зрозуміти як метафору людського життя – це певні кроки на шляху нашого зцілення після того, як ми зазнали психологічних травм, криз, і коли наше життя ніби то розбивається на шматки. Але у Бога немає інших рук, ніж наші власні, і тільки ми самі можемо зібрати себе до купи, ніби склеїти наново, крок за кроком, вдих-видих, загоїти рани, і нашим клеєм може виступати добре ставлення до себе, любов, підтримка, улюблена справа, допомога, уважність, турбота тощо. Кожний може закласти свою ідею в метафору клею. Це свого роду мистецтво загоєння ран. Це свого роду форма арттерапії, в ході якої ми проходимо певні випробування та перетворюємо свій досвід. Наші шрами, наші осколки, в яких втілена наша історія, нагадують нам про те, що ми змогли впоратися з перешкодами та вижили.

**Перший етап.** Пропонуємо людині уявити себе деякою посудиною, горщиком, наприклад, це може бути чашка, ваза, глечик, навіть каструля і намалювати її за допомогою олівців або фарб. Після цього пропонується дати відповідь на наступні запитання:

- Що це за посудина?
- З якого вона матеріалу?
- Як вона з'явилася у вас? Її хтось приніс в ваш дім, подарував або ви самі її купили, зробили?
- Де в вашому домі ця посудина зазвичай знаходиться?
- Яке її призначення?
- Чим вона наповнена?

**Другий етап.** Пропонуємо людині уявити, що як будь-яка посудина, ваша посудина, ваш горщик, може з часом покриватися тріщинами, на ній можуть з'являтися різні сколи, а може, внаслідок необережності, вона може впасти і якийсь шматочок від неї може відколотися. Закрийте очі і уявіть, якщо б так сталося, в якому місці могли з'явитися ці ознаки на вашій посудині та проведіть лінії олівцем, хаотично, як символ цих порушень цілісності вашої посудини.

**Третій етап.** Тепер дивлячись на вашу посудину як на образ вашого Я, скажіть, чи бували в вашому житті ситуації, які порушували вашу цілісність, коли здавалося, що щось руйнується в вас? Але у людині є надпотужна сила самозцілення, внутрішня сила, яка дозволяє відновлюватися навіть після самих страшних руйнувань. Так, ми, як і ваша посудина, вже не будемо такими як раніше, але це не означає, що вона не стане краще! Ми можемо обережно заклеїти наші осколки, тріщини, як робили це японські митці по відновленню посуду, заклеюючи їх золотим клеєм. Спробуйте і ви зараз склеїти вашу посудину, нанесіть клей різного кольору, або кольоровий скотч на ті тріщини, які ви намалювали на своїй посудині, додайте якісь нові символи, які приховають ці тріщини.

**Четвертий етап.** Обговорення робіт. Відповіді на запитання:

- Що для означає той клей, яким ви склеюєте тріщини? Що це може бути особисто для вас?
- Що допомагає вам зберегти вашу цілісність?

Можна додати метафоричні асоціативні зображення для знаходження символічного (ресурсного) клею для зцілення себе в кризових ситуаціях життя.

Ідея полягає в тому, що відреставрована посудина, горщик, може стати ще красивіше, ще міцніше, і продовжувати своє життя!

Впровадження даної методики показало знаходження нових ресурсів, нових копінг-стратегій для проживання травмивного досвіду.



Метафорична робота з символом посудини, горщика дає людині доторкнутися до своїх внутрішніх структур особистості, зрозуміти, що досвід, який ми проживаємо, не дивлячись на його небезпечність, відкриває для кожного нові можливості, адже ми можемо актуалізувати наші забуті внутрішні та зовнішні ресурси, які стануть нашими опорами для посттравматичного відновлення та зростання.

## **АРТТЕРАПІЯ В РОБОТІ З ДІТЬМИ В УМОВАХ ВІЙНИ НА ТЕРИТОРІЇ УКРАЇНИ**

**Луценко Олена,**

*практична психологиня-методистка, арттерапевтка,  
методистка Київського міського будинку учителя,  
практична психологиня Спеціалізованої школи № 114 м. Києва, членкиня ГС  
«Національна психологічна асоціація», керівниця відокремленого підрозділу  
членкиня правління та керівниця відокремленого підрозділу ВГО «Арт-  
терапевтична асоціація» у м. Києві (Київ)*

Через тиждень після початку повномасштабного вторгнення росії в Україну ми з колегами підтримали ініціативу президента ВГО «Арт-терапевтична асоціація» і 3 березня 2022 почали відкрити групу емоційної підтримки для дорослих. Маючи досвід роботи в умовах обмежень, що спричинив COVID-19 у 2020-2021 роках, ми впевнено обрали онлайн формат. Це дозволило нам охопити своєю увагою клієнтів в різних регіонах України і світу.

Першою проблемою, з якою ми зустрілися в роботі, виявилась неможливість застосовувати знайомі нам методики та вправи про безпечне місце. В Україні його просто фізично не було, попереднє уявлення про безпеку зникло, а сформувані нове в короткі терміни було дуже важко.

Другою – стала небезпека занурення у візуалізацію через ризик втратити контроль і керування над процесом.

Третьою – ймовірна загроза ретравматизації через метафору, яка в умовах війни може виявитися невдалою і болючою.

Протягом місяця учасниками нашої групи, в переважній більшості, були педагоги, психологи та арттерапевти. Разом ми обережно рухались крізь переживання і одночасно напрацьовували новий досвід застосування арттерапії в умовах війни. Інакше кажучи, ми були досліджуваними і дослідниками одночасно.

У результаті, в квітні 2022 ми запустили ще одну онлайн групу підтримки, яка своєю турботою охопила дітей та підлітків від 9 до 14 років, які перебували в Україні та за її межами.

На зустрічах ми виконували вправи для регуляції дихання, тілесні вправи і малювали. Ми обирали такі теми, образи і метафори, які могли:

- надати відчуття відносної безпеки, збереження контролю, підтримку особистих кордонів;
- навчити бачити можливості і шукати ресурси для подальшого розвитку і діяльності;
- сприяти відновленню та встановленню соціальних зв'язків;
- допомогти безпечно вивільнити і пережити емоції.

У той самий час у квітні 2022 року в територіальних громадах м. Києва був організований прийом сімей, що залишилися без домівок внаслідок бойових дій в Східних та Північних областях України. Переважно це були мами з дітьми. Наша увага була сконцентрована на наданні їм психологічної підтримки та допомоги. За участі та підтримки районної влади на базі місцевої бібліотеки ми з колегою організували зустрічі для мам та дітей внутрішньо переміщених осіб (ВПО), які відбувалися одночасно і паралельно. Для жінок проводилась психоедукація з питань подолання наслідків травмуючих подій. А діти віком від 4 до 14 років були залучені до роботи з арттерапевтом з метою стабілізації емоційного стану та сприяння загальному розвитку.

Ми не мали можливості спланувати цикл занять за певною програмою, оскільки склад та кількість учасників постійно змінювались. Тому, ми вирішили проводити тематичні розвивальні заняття, які обов'язково включатимуть дихальні вправи, руханки та творчі завдання з елементами арттерапії.

Всі заняття відбувалися в безпечному приміщенні. Перед заняттям дітям обов'язково нагадували правила пересування в укриття і дихальні вправи для стабілізації емоційного стану.

На початку заняття ми робили тематичні віршовані руханки з імітацією образів та різноманітних рухів героїв, замінивши тим самим пасивну візуалізацію на активні фізичні дії.

З метою уникнення ймовірної ретравматизації у виборі метафоричного образу ми, перш за все, спиралися на теми живої природи – зростали разом з могутніми деревами, обирали собі в друзі сильних тварин-захисників, досліджували безпечні сезонні явища.

В ході занять створювалися певні умови, що спонукали дітей до взаємодії в процесі створення творчої роботи.

Для кожної творчої тематики ми намагалися підібрати відповідні матеріали, щоб показати дітям різні варіанти їх застосування та сприяти розвитку сенсорних відчуттів і креативності.

Окремо варто зазначити, що з дітьми презентація творчих робіт та їх обговорення на кожному занятті зазвичай відбувалися двічі: перший раз безпосередньо в процесі виконання роботи, другий – при зустрічі з батьками (опікунами).

## **ART THERAPY PROCESS WITH AN UKRAINIAN ADOLESCENT WITH AUTISM**

**Sabrina Mazzola Roguljic,**

*art therapist, master of art pedagogy,  
post-graduate student in expressive art therapy,  
art therapy teacher and supervisor of I.E.P.A,  
art therapist of U.P.P.M. «La Roseraie» and the C.A.T.T.P. (Monaco)*

This presentation is a case study describing the art therapy process with one Ukrainian adolescent boy diagnosed with autism, that came in France from the war zone.

The art therapy one-on-one sessions were held in the Therapeutic center for children (Monaco), once a week from October 2022 onwards.

As a boy arrived from a war zone, art therapist wanted to offer a space where he would feel welcome and safe. His art and his play were reflecting his reaction to the war. The art therapist and the boy didn't speak the same language so the sessions were mostly non-verbal, or using google-translate. The sessions were person-centred, adapting entirely to the boy's needs and his wishes, but progressively guided towards an expansion in his expression. The adolescent's evolution through art will be presented through photography, time frame: before the war until now. He was using in each session his phone camera to document every detail and movement of his work/play, that resulted in stop-motion.

His sessions always started by repeating the scenery from previous session. The adolescent was expressing fear, anger and he was telling his story through symbols, symbolic acts, rituals, drawing, painting and a play. He was slowly introducing changes and openings (new materials, sounds, figurines, elements of the story,...). The art therapist's role was to witness and to hold his story, to observe and to react as he was highly focused to see her responses.

In presentation the author will explore therapeutic relationship, evolution of his narratives and themes, his connection to the mediums and his emotions expressed artistically and through movement and play.

*Keywords:* Art therapy and autism, non-verbal expression, war, art process, play therapy

## АРТТЕРАПІЯ УКРАЇНСЬКОГО ПІДЛІТКА З АУТИЗМОМ ПІСЛЯ ТРАВМИ ВІЙНИ: КЕЙС-СТАДІЯ<sup>5</sup>

**Маззола Рогульч Сабріна,**  
*арттерапевтка, магістерка артпедагогіки,  
аспірантка з експресивної арттерапії,  
викладачка арттерапії та супервізорка І.Е.Р.А,  
арттерапевтка U.P.P.M. «La Roseraie»  
та Лікувально-заочного центру С.А.Т.Т.Р. (Монако)*

У цій публікації представлено етапи арттерапії з одним українським підлітком, який має діагноз аутизм, і приїхав до Франції після перебування у зоні бойових дій.

Індивідуальні арттерапевтичні сесії проводилися у Центрі терапії для дітей (Монако) раз на тиждень з жовтня 2022 року.

Оскільки хлопець прибув із зони бойових дій, арттерапевтка створювала простір, де він почувався би приємно та безпечно. Його творчі роботи і гра відображали його реакцію на війну. Оскільки арттерапевтка і підліток не розмовляли спільною мовою, консультації були переважно безсловесними або ж з використанням засобу перекладу «Google Translate».

Консультації мали клієнт-центроване спрямування, адаптувалися до потреб та бажань підлітка, але поступово направляли його до розширення його власного вираження. Розвиток підлітка через мистецтво демонструють фотографії з різних періодів, починаючи від часів перед війною і до тепер. На кожній сесії підліток використовував камеру свого телефону, щоб задокументувати кожен деталь і рух своєї роботи / гри, що в результаті створювало покадрову анімацію («stop-motion»).

Його сесії завжди починалися повторенням сценарію з попередньої зустрічі. Підліток висловлював страх, гнів і розповідав свою історію за допомогою символів, символічних дій, ритуалів, малювання, живопису та гри. Він повільно вводив зміни та нові можливості (нові матеріали, звуки, фігурки, елементи історії тощо). Роль арттерапевтки полягала в тому, щоб стати свідком його історії, спостерігати та реагувати, оскільки він був дуже уважним до її відгуків.

У нашій презентації ми досліджуємо терапевтичні стосунки, еволюцію розповідей («наративів») та тем, зв'язок з середовищем та емоціями, які підліток висловив через мистецтво, рух та гру.

---

<sup>5</sup> Переклад – Мальченков Сергій, практ. психолог.

## ТВОРЧИСТЬ – ЯК РУШІЙ АКТИВНОГО ЖИТТЯ ТА ДЖЕРЕЛО ЗДОРОВ'Я

**Марховський Олег,**

*арттерапевт, кризовий психолог,  
актор театру імпровізації, плейбек-театру,  
член ВГО «Арт-терапевтична асоціація»  
(Тбілісі, Грузія)*

*Коли говорять гармати, музи мовчать?*

Маю особистий досвід офлайн роботи з учасниками Революції Гідності 2013-2014 рр., з переселенцями, біженцями та учасниками бойових дій в Україні 2014-2019 рр., згодом онлайн робота з тими самими категоріями людей у різних країнах.

Наразі мешкаю у Грузії, спілкуючись з жителями країни, що не оговталась від наслідків військової агресії сусідньої країни та анексії 20% своєї території. У Грузії сьогодні немає гарячої фази війни, але країна живе у фазі замороженого військового конфлікту та має сотні тисяч своїх внутрішніх біженців та переселенців, а також сотні тисяч переселенців з інших країн світу у зв'язку з війною в Україні, що суттєво впливає на атмосферу в суспільстві.

Мій досвід роботи з потерпілими від воєнних конфліктів як терапевта та власний досвід людини, що за останні 3 роки змінила 3 країни проживання, дає можливість стверджувати, що поряд з іншими засобами збереження та відновлення психічного здоров'я власне ТВОРЧИСТЬ є не тільки одним із суттєвих факторів відновлення здоров'я, а й засобом розвитку особистості, величезним джерелом життєвої сили та довголіття!

В умовах війни та в атмосфері пов'язаних з нею стресів, коли питання фізичного виживання свого, своїх близьких і країни загалом, стає найбільш актуальним у переліку потреб, здавалося би займатися мистецтвом чи творчістю – не на часі. Але саме цей аспект діяльності людини може стати одним із вагомих чинників фізичного і психічного здоров'я. Питання тільки у «внутрішньому дозволі чи забороні» на такі заняття.

Сьогодні ми з упевненістю можемо посперечатись з відомим висловом «Inter anna silent Musae» («Коли говорять гармати, музи мовчать»). Автор цього вислову невідомий, а сам вираз виник як пізній варіант іншого відомого давньоримського висловлення з промови Марка Тулія Цицерона у 52 р. до н.е. – «Коли гримить зброя, закони мовчать», та стосувався до іншого аспекту соціальних відносин. Мое

переконання, підтвержене світовим досвідом – творчість і в умовах війни є цілющим засобом і для тіла, і для душі!

Творчість я розглядаю у двох аспектах.

Перший – перцепція, перцептивна арттерапія як усвідомлене сприйняття продуктів творчості інших людей, творів мистецтва та світової культурної спадщини загалом. Це, як мінімум, дає людині можливість переключитись та відпочити, далі – розширити горизонти бачення, подолати «тунельний ефект» (звуження) сприйняття світу як наслідок стресу, особливо хронічного стресу чи психотравми. А далі, надихаючись досвідом подолання труднощів та життя інших людей, будувати власні плани на життя, розсувати горизонти планування на різних рівнях. Можливості для перцептивної арттерапії можна відшукати будь-де. Відвідування музеїв, виставок, концертів, театрів, тощо. Зокрема, інтернет нам надає необмежені онлайн можливості для цього.

Другий аспект – власна індивідуальна чи групова творчість. У широкому філософському сенсі ми можемо розглядати творчість людини як акт творення чогось нового, долученість до співтворчості та процесу розгортання самого Всесвіту, незалежно від релігійного контексту цього питання. Тут репертуар можливостей також необмежений. І для індивідуальної творчості абсолютно не потрібно мати спеціальні таланти чи здібності. Більше, ніж досить для цього – лише мати бажання, а можливостей вдосталь, буквально – тільки пальцями порухай! І тут проблема полягає саме у наявності цього бажання. Бо саме воно пригнічується атмосферою тривоги та стресу війни. І в цьому питанні дуже помічним є інформування та заохочення до творчості з боку соціальних інституцій, фахівців з арттерапії та взагалі будь-яких творчих людей, що здатні створити бодай мінімальні умови для творчості. Малювати, ліпити, грати, тощо можна будь де, на будь-чому та будь із ким. Самодіяльні волонтерські гуртки та студії чи власні вправи – справа абсолютно доступна! Скільки разів я був і свідком, і ініціатором, і учасником подібних перформансів, акцій, вправ. Зокрема: розмальовування камінців, бодіарт, малювання на будь-яких предметах та поверхнях; розказування та розігрування історій – як елементи психодрами, казко-терапії чи плейбек-театру з людьми, що ніколи цього не робили, а зробивши, відчували полегшення свого важкого емоційного стану і відчуття припливу ресурсів. У груповій творчості вкрай важливим аспектом також є соціальне спілкування, співтворчість з іншими людьми, які також долають труднощі війни.

Будучи зі шкільних років закоханим у музеї та організувавши десятки екскурсій для різних груп людей, я із подивом виявив, що такий

напрямок арттерапії, як *музейна арттерапія*, на відміну від арттерапії в музеях, практично нерозвинений та вкрай мало методично описаний. Тож бачу у цьому напрямку і свою перспективу як фахівця з арттерапії, і перспективу цього напрямку загалом. Також наразі ініціював та розробляю міжнародний онлайн та офлайн проєкт АРТ-СВІТ, що буде сприяти долученню усіх бажаючих до цілющого та надихаючого світу мистецтва та творчості.

Моє переконання: творчість та мистецтво не тільки зцілюють психіку у важкі часи боротьби та випробувань, а й перетворюють людину зі споживача та ремісника на творчу розвинену особистість, творця свого життя!

## INTERNALIZATION OF THE RUSSIAN INVASION IN CONTEMPORARY UKRAINIAN ART

**Nemchenko Evgen,**

*collector of art and antiques,*

*director of «Conflicted Art» (Washington, Columbia, USA)*

My name is Yevgen Nemchenko and I came to the United States from Ukraine 20 years ago. I have been an art and antiques collector for over 10 years focusing primarily on local and American art. However, when the invasion happened, I felt I had to help the situation in the only meaningful way I could. I used my network in the Ukrainian art world to purchase a number of works with the goal of helping artists personally and giving them and their work more global exposure. Doing so would encourage a way of looking beyond the often hyper-visual, dehumanizing, and sensationalist media pieces, but instead to look at Ukraine and the wider context of the war through the humanity, creativity, and personal stories coming from Ukrainian artists. I began exhibiting the collection in galleries and restaurants around the Washington DC area and eventually started an organization named Conflicted Art. Its immediate goal is to help Ukrainian artists in these difficult times with a larger goal of fostering US-Ukraine cultural ties.

And I would like to tell you a story about a young girl. Her name is Olha and she is only eight years old. While preparing one of my exhibits I was approached by my friend who asked me to show one of her drawings at an upcoming exhibit of mine. Normally, I don't work with anybody who is not a professional artist, but this time I decided to give it a chance.

When I saw the drawing I realized how powerful and telling it was. Most people, while looking at it, will shake their heads, some with anger, others with sorrow or sadness, and they would be correct, but only partially

correct. In this picture you can see a bomb coming down and an explosion. In the lower middle – the empty space – is the bomb shelter in the basement of the building, where people, including the little Olha, have been hiding during the air raids.

Let's mentally cover the upper right area of the drawing. The picture changes immediately. You suddenly see a totally normal bustling town: there are a bunch of cars on the road, trees and grass are green, children are playing ball in what looks like a yard. However, we know that this is bomb shelter, but even here, on the bottom, there is a door. This shows us that mentally even this girl that drew this sees and knows that there is a way out, light at the end of a tunnel.

I believe that this is what Ukrainians are all about right now. They are not letting this war stop them from living, moving forward, and even enjoying their lives to some degree, even if it is with a hint of sadness.

I can speak about the art community because I am communicating with them weekly. When the heaviest bombing was happening and half of the country was without electricity they would organize exhibitions by candlelight. In Kryvyi Rih, the city that was flooded after a Russian rocket hit a dam, they gather for lectures on modern art, and try to rethink what is contemporary art in Ukraine right now.

All artists process and express these difficult times and the horrors of war in very different ways.

This young lady, **Kristina Otchich-Cherniak**, that drew this picture is a virtuoso artist and can work in any medium, but her series of simple, almost one-line drawings are so sad and powerful that they almost turn you inside out, here I picked one of the simplest yet most powerful ones that is titled «Is it over, mom»?

Other artists are channeling their feelings by using a more calm and peaceful imagery, such as flowers. In this painting by a Dnipro artist **Alexander Bondarchuk**, on the bottom, we can see beautiful tulips in a very distinct style. This painting is also reflective of what's going on. These lines at the top are meant to symbolize the anti-tank obstacles called hedgehogs. You can see the same rhythm in the picture.

More passionate and usually younger artists want to make a strong political statement with their art, not without irony and mockery.

This artist from the Vinnitsa region, **Vitalij Zdebskij**, created a series of masterfully executed drawings of Putin where he makes fun of his incompetence. Here we can see a play on the folktale «Emperor's New Clothes» in Ukraine it is better known as «Naked King». Putin in the center is very serious, but naked, his servants – Lavrov, Peskov, Zakharova,



Simonyan and Skabeeva are dancing around him echoing a famous Matisse painting «Dance». They are also naked because they have nothing to show, they are dancing their last dance.

And going even further, a young artist, **Eugene Baraban**, took it to another level and created a utilitarian piece with these designs for the airplane vomit bags with the faces of Stalin, Putin, Lenin, and Lukshenko on them. This simple and concise work is really full of details, like the little horns, and a hook on the bottom of Lenin, pointing to his harmful ideology.

**Elena Alyabyeva** was a refugee from the eastern city of Kharkiv to the far western town of Uzhhorod. Her first works after arrival were somber, messy, and anxious as you can see here.

In time when her living situation began to improve, colors returned to her painting. As you can see there is the same theme, but the feeling is very different and there are only four months between these works. I believe this is magical and a great representation of the resilience of the Ukrainian people.

Going back to little Olha. That girl with the first drawing of a bomb shelter. She was very emotional that her drawing took part in the exhibit in the United States. It sold and she received the money. The first thing that she did when the power came back on was to go and buy her little sister gifts and more painting supplies for herself. But the most important thing is that in this difficult situation, I am going to quote her father here: «it opens her mind that she can earn even in her age. Can collect money on her dreams. Can earn in different ways. It is a small brick, that can build good foundation in her life in future» *end quote*.

I think that this alone is enough for all of us to keep going and keep doing what we can to help.

## ІНТЕРНАЛІЗАЦІЯ РОСІЙСЬКОГО ВТОРГНЕННЯ В СУЧАСНОМУ УКРАЇНСЬКОМУ МИСТЕЦТВІ<sup>6</sup>

**Немченко Євген,**

*колекціонер предметів мистецтва та антикваріату,  
керівник «Conflicted Art» (Вашингтон, Колумбія, США)*

Я колекціонер предметів мистецтва та антикваріату вже більше 10 років, але зосереджувався переважно на місцевому та американському мистецтві. Однак, коли відбулося повноцінне вторгнення у лютому 2022, я відчув, що мушу допомогти ситуації так як можу. Я використав свою мережу в українських мистецьких колах, щоб придбати низку робіт з метою допомогти митцям особисто та надати

<sup>6</sup> *Переклад автора.*

їм та їхнім роботам більш глобального доступу. Я вважаю, що це спонукає глядача поглянути за межі часто гіпервізуальних, дегуманізуючих і сенсаційних медіа-статей, а натомість поглянути на Україну крізь ширший контекст війни через людяність, креативність та особисті історії українських митців.

Як це не сумно, але митці та творчі люди у час конфлікту та стресу першими залишаються на узбіччі, і я вирішив використати свої зв'язки та знання, щоб допомогти їм. Я почав стежити за українським мистецтвом, яке виходило після початку вторгнення, і був вражений його технічним та емоційним рівнем. Я почав купувати мистецтво та перевозити його з України до США. Однією з цілей була негайна фінансова допомога митцям, оскільки багато з них переживали труднощі, втративши багато джерел доходу, наприклад, мистецькі ярмарки. Ще однією метою було зберегти їхню роботу, вивізни її із зони конфлікту.

Мистецтво, яке я купував, не було звичайним військовим мистецтвом із солдатами та військовими зображеннями; моєю метою було показати, як художники сприймають і рефлексують події навколо. Минув час, і я почав накопичувати твори, я почав бачити реальні історії в кожному творі та вирішив дати художникам голос. Я почав брати інтерв'ю з кожним художником і записувати те, що вони намагалися сказати своїми роботами. Коли матеріал накопичився, я бачив, що ним треба ділитися. Першим кроком, який я зробив, було створення веб-сайту ([www.conflictedart.com](http://www.conflictedart.com)), де я демонстрував мистецтво та історію кожного митця.

Наступним кроком було представити мистецтво у галерейному середовищі. Я почав надсилати електронні листи всім художнім музеям і галереям округу Колумбія, починаючи від найкращих Смітсонівських і за списком, який я створив. Зрештою я отримав відповідь від старого та шанованого клубу мистецтв у Вашингтоні, який був готовий дозволити мені проведення виставки в жовтні 2022 року, що успішно відбулося. Я почав виставляти колекцію в галереях і ресторанах у Вашингтоні. Це фактично створило Conflicted Art як організацію, метою якої є допомога українським митцям у цей неспокійний час. А також – більш амбітна мета – розвиток американсько-українських культурних зв'язків.

Я хотів би розповісти вам історію про дівчину. Її звати Ольга і їй лише вісім років. Готуючи одну з моїх виставок, до мене звернувся мій друг і попросив мене показати один з її малюнків на моїй майбутній виставці. Зазвичай я не працюю із непрофесійними митцями, але цього разу я вирішив подивитись.

Коли я побачив її малюнок, я зрозумів, наскільки він сильний і промовистий. Більшість людей, дивлячись на нього, почнуть хитати головами, одні з гнівом, інші з сумом або смутком, і вони будуть праві, але лише частково. На цьому малюнку ви можете побачити бомбу, що падає, та вибух. Знизу посередині – на пустому місці – бомбосховище в підвалі будинку, де під час авіанальотів ховалися люди, включно з маленькою Ольгою.

Але давайте подумки видалимо праву верхню частину малюнка. Картинка відразу змінюється. Ви раптом бачите цілком звичайне гарне місто: на дорозі купа машин, дерева і трава зеленіють, діти грають у м'яч десь у просторі схожому на двір. Але ми із вами знаємо, що це бомбосховище, але навіть тут, внизу, є двері. Це показує нам, що в своїх думках навіть дівчинка, яка це намалювала, бачить і знає, що є вихід, світло в кінці тунелю.

Я вважаю, що саме це і є тим, чим зараз живуть українці. Вони намагаються не дозволяти цій війні заважати їм жити, рухатися вперед і навіть, певною мірою, насолоджуватися своїм життям, навіть якщо і з відтінком смутку.

Я можу говорити про артспільноту, тому що спілкуюся з ними щотижня. Коли йшли найсильніші бомбардування і половина країни була без струму, вони влаштовували виставки при свічках. У Кривому Розі, місті, яке затопило після удару російської ракети у дамбу, вони збиралися на лекції про сучасне мистецтво та намагались переосмислити, що таке сучасне мистецтво в Україні зараз.

Усі художники дуже по-різному переживають і виражають ці важкі часи та жахи війни.

Молода дівчина, **Крістіна Отчич-Черняк** є віртуозною художницею і може працювати будь-яким засобом та у будь-якому жанрі, але її серія простих, майже однолінійних малюнків настільки сумна та сильна, що майже вивертає тебе навиворіт, ось я вибрав одну із найпростіших, але найпотужніших робіт під назвою «мамо, вже все?».

Інші художники висловлюють свої почуття, використовуючи більш спокійні та мирні зображення, наприклад квіти. На картині дніпровського художника **Олександра Бондарчука** внизу ми бачимо чудові тюльпани в дуже виразному стилі. Але ця картина також відображає те, що відбувається. Ці лінії вгорі є протитанкові перешкоди, які називаються їжаками. Я сподіваюсь, ви можете побачити на малюнку цей ритм.

Більш гарячі та зазвичай молодші художники намагаються зробити сильну політичну заяву своїм мистецтвом, навіть з іронією та глузуванням.

Художник з Вінницької області **Віталій Здебський** створив серію майстерно виконаних малюнків з Путіним, де висміює його некомпетентність. Тут ми можемо побачити п'єсу за казкою «Новий одяг імператора», в Україні більш відомою як «Голий король». Путін в центрі дуже серйозний, але оголений, його слуги – Лавров, Песков, Захарова, Симоньян і Скабеєва танцюють навколо нього, повторюючи відому картину Матісса «Танець». Вони також голі, тому що їм нема чого показати, вони танцюють свій останній танець.

**Євген Барабан** пішов далі і створив утилітарний твір із дизайном для блювотних мішків у літаку з обличчями Сталіна, Путіна, Леніна та Лукашенка. Цей простий і лаконічний витвір в дійсності насичений деталями, як ріжки, так і гачок внизу у Леніна, що вказує на його шкідливу ідеологію.

**Олена Аляб'єва** була біженкою з Харкова до далекого Ужгорода. Її перші роботи після переїзду були похмурими, безладними і тривожними. З часом, коли її життєва ситуація почала покращуватися, кольори повернулися до її живопису: тема одна, але відчуття дуже різні, і між цими роботами десь два-три місяці. Я вважаю, що це магічно і чудова характеристика стійкості українського народу.

Давайте повернемося до маленької Ольги, дівчинки з першим малюнком бомбосховища. Вона була дуже рада, що її малюнок взяв участь у виставці в США. Малюнок купили і вона отримала гроші. Перше, що вона зробила, коли світло повернулося, то пішла і придбала маленькій сестрі подарунки та приладдя для малювання, тому що вона звичайно зараз хоче бути митцем. Але найголовніше, що в цій складній ситуації, і я процитую її батька, «це наводить її на думку, що вона може заробляти навіть у своєму віці. Може заробляти на своїй мрії... Це маленька цеглинка, яка може побудувати хороший фундамент у її житті в майбутньому».

Я думаю, що одного цього достатньо, щоб ми всі продовжували йти вперед і робити все, що в наших силах, щоб допомогти.

## **«ШЛЯХ ДО ТЕПЛА», АБО ТРОХИ ПРО РОБОТУ АРТТЕРАПЕВТА В ГЕМАТОЛОГІЧНОМУ ВІДДІЛЕННІ**

**Ніколаєвська Юлія,**

*докторка мистецтвознавства, професорка  
Харківського національного університету мистецтв  
імені І. П. Котляревського*

**Андрущенко Владислава,**  
*онкопсихологиня КНП «Міська клінічна дитяча лікарня  
16 Харківської міської ради»*

**Пригункова Олена,**  
*студентка кафедри композиції та інструментування  
Харківського національного університету мистецтв  
імені І. П. Котляревського*

**Сагателян Тігран,**  
*студент кафедри народних інструментів України  
Харківського національного університету мистецтв  
імені І. П. Котляревського (Харків)*

Харків – місто, яке от вже більше року тримає опір близько до кордону з росією. Зараз він густо населений переселенцями (дорослими і дітьми) з деокупованих міст, які щоденно потребують психологічної допомоги. Але є в місті й осередки, затребуваність у допомозі в яких не переривалась ані на мить – дитячі лікарні. В одній з таких лікарень (КНП Міська клінічна дитяча лікарня 16 Харківської міської ради м. Харкова реалізується програма арттерапії).

Передісторія цього процесу пов'язана з проходженням студентами Харківського національного університету мистецтв імені І. П. Котляревського курсу «Music and arts therapy in the community» («Музика і мистецтво у громаді») (спільно з Українським католицьким університетом) із запрошеним лектором – професором Единбурзького університету, музичним терапевтом Найджелом Осборном. Протягом курсу проф. Осборн демонстрував дослідження діяльності мозку, результати досліджень впливу музики на мозок тощо та надавав приклади практичної реалізації певної творчоарттерапевтичної програми. Її основна ідея – миттєва реакція на психологічний стан, настроїв у конкретній групі і обов'язкова творча складова (від рефлексії, емпатії до імпровізації і створення невеликого музичного твору). Така модель стала основою роботи з групами дітей гематологічного відділення однієї з лікарень Харкова.

Позначимо основні компоненти заняття.

1. Важливою особливістю є те, що з групою дітей займається одразу декілька терапевтів (музиканти, психолог). Присутність психолога, який готує дітей до заняття, знає особливості протікання їхньої хвороби, особливості фізичного та морального стану під час заняття, реакції на різні варіанти активності та має можливість корегувати процеси під час заняття, є в даному випадку обов'язковим. Також важлива підтримка як фізична, так і моральна, особливо якщо група велика.

2. Заняття з дітьми з гематологічного відділення вимагають певної часової сконцентрованості й обережності, до того ж зазвичай група вельми різновікова. Тому при таймінгу максимум 30-40 хвилин треба мати докладний план, вміти від нього відступати, вміти імпровізувати по ходу і швидко реагувати, перш за все, на фізичний стан дітей. Особливо важливо, що заняття не стільки щось презентувало, скільки занурювало дітей у складення «історії». Як приклад – в лікарні відбулася сесія музичної терапії із загальною тематикою «Сонце всередині». Основною «сюжетною» лінією був пошук джерел тепла узимку. З цією метою учасники мандрували країнами світу та навіть планетами, переносились у Ріо-де-Жанейро, коли лунав твір бразильського композитора Луїза Бонфа «Прогулянка по Ріо», або навіть у Космос. Відгук дітей на подібні мандрівки був надзвичайний. Природною для учасників стала й участь у своєрідному імпровізованому «оркестрі». Іншими варіантами «пошуку» стали прислуховування до інструментів, торкання поверхонь, відчуття тепла тощо.

3. Попри внутрішній регламент, важливо ситуативно реагувати та імпровізувати, що зазвичай надихає дітей на творчість та співтворчість. Одним з можливих варіантів такої співтворчості став формат інтерактивного концерту, в якому брали участь всі присутні.

4. Обов'язковим для терапевтичної роботи в лікарні стали сесії з психотерапевтом після занять, у результаті чого відбулося усвідомлення багатошаровості процесу. Отже, можемо зробити певні висновки.

Робота арттерапевтичної групи відбувається на декількох рівнях:

- фізичний (сприйняття себе у просторі, відчуття та регуляція внутрішнього стану, тілесних реакцій,
- соціальний (почуття єдності та власної унікальності серед інших);
- особистісний (проживання спектру емоцій, здобуття досвіду позитивного мислення);
- духовний (формування цінності життя, себе як важливою частки буття).

Під час зустрічей вся команда намагається допомогти дітям і підліткам стабілізувати власний емоційний стан, пройти певний етап адаптації у лікарні. Адже, у широкому сенсі, робота арттерапевта – розширити досвід дітей щодо власних здібностей та навколишнього світу як місця безмежних можливостей.

## АРТТЕРАПЕВТИЧНИЙ ВИМІР ТЕРИТОРІАЛЬНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ У МІЖГРУПОВІЙ ВЗАЄМОДІЇ

**Плетка Ольга,**

*кандидатка психологічних наук, старша наукова співробітниця  
Інституту соціальної та політичної психології НАПН України,  
керівниця відокремленого підрозділу  
ВГО «Арт-терапевтична асоціація» в Запорізькій області (Київ)*

Територіальна ідентичність як складова ідентичності людини, є її базовою характеристикою поряд з іншими критеріями, за якими особистість складає уявлення про себе та інших. Наприклад питання «Хто Я?» розкриває статуси людини та її основні фізіологічні критерії: чоловік/жінка, син/дочка, професор/професорка і таке інше. Питання: «Який (-ка) Я?» показують певні характеристики, які у сукупності можуть охарактеризувати людину. Задаючи питання: Де Я? ми маємо нагоду позначити місцезнаходження особистості, а також показати складові її територіальної ідентичності. Наприклад, загальний опис самого/ї себе може виглядати наступним чином: Я – чоловік, успішний бізнесмен та мешканець міста.

Крім опису певних характеристик, хочеться згадати слова Марши Карп, яка сказала, що у людини 3 важливих фігури, які формують її долю. Це мама, тато та дід, в якому людина зростає чи живе зараз. Тобто місцезнаходження людини, її помешкання є важливою складовою формування її ідентичності. Ти мешканець міста чи села, живеш у приватному будинку чи у багатоповерховому та інші деталізовані характеристики показують людині характеристики за якими відбувається територіальна ідентифікація.

Однак, особистісна характеристика територіальної ідентичності також має соціальне значення, коли певні характеристики стають загальними для якоїсь групи людей, то ми можемо розглядати не тільки саму характеристику групи людей, а і спостерігати особливості взаємодії між такими групами. Яким чином ми можемо «побачити» складові територіальної ідентичності та з'ясувати механізми міжгрупової взаємодії, які використовують члени груп задля ефективності цієї взаємодії? Прямі питання анкети не можуть надати дослідникам достовірні відповіді респондентів, бо часто людям властиво відповідати соціально очікуваними штампами, загальними стереотипованими кліше або відповідь може мати фантазійні очікування самих респондентів.

Задля з'ясування неусвідомлених уявлень щодо тієї чи іншої складової ідентичності людини чи групи використовують арттерапевтичні методи дослідження, які дозволяють «побачити» те, що приховується

під час прямих питань анкет. Тому нами була розроблена комплексна методика «Простір життя», метою якою було дослідження особливостей прояву територіальної ідентичності у міжгруповій взаємодії. На жаль, війна внесла у свідомість громадян України свої корективи, що дозволило відслідкувати зміну ставлення до власної територіальної ідентичності та відслідкувати її прояви через арттерапевтичний творчий простір.

Дану методику ми застосовували у різний час першого року повномасштабного вторгнення в різних регіонах країни. Так, малюнки людей, що проживають на Київщині суттєво відрізняються від малюнків мешканців Мирнограда Донецької області, а останні – від малюнків Харківщини. Ми не можемо поєднувати ці малюнки на загальний аналіз, але можемо простежити динаміку сприймання ситуації на фронті й зміни уявлень людей щодо власної ідентичності. Так, група, учасники якої мешкають у Києві та Київській області, збиралася на початку травня 2022 року. Наразі пройшов місяць з деокупації Київської області. На малюнках чітко відокремлені межі простору, часто ці межі наведені так, ніби захищають від сторонніх. Переважають у малюнках червоні й чорні кольори. Іноді зустрічаються малюнки з більшою кількістю кольорів, але переважають темні. Будинки вимальовані схематично.

Головними на малюнках є паркани, стіни, які закривають від погляду самі будинки, дерева та квіти. Людей на малюнках майже немає. Можемо припустити, що події на цих територіях у період окупації суттєво вплинули на сприйняття своєї національної ідентичності, а разом з нею і на відчуття належності до своєї землі. В пам'яті респондентів ще «живі» спогади про навалу, про її злочини. Під час обговорення малюнків люди говорили про важливість життя, коли ти вижив і поруч із тобою вижили інші люди, коли важливим стає право жити на цій землі («Ніколи не замислювалась до війни, що дуже важливо відчувати свою землю, а коли ці прийшли, прямо стало надважливим відчуття своєї землі, свій народ», «Раніше просто жив, а тепер розумію, що комусь муляє моя земля, тому готовий відстоювати землю предків», «Приперлися порядки свої наводити на чужій землі, ми й самі вирішимо, які порядки нам потрібні, бо ми ту хазяї», «Ці... розстрілювати заради забави простих людей, не простимо їм цього», «А ще дуже болить, коли дивишся на зруйноване – скільки зусиль було, щоб красу творити, а тепер відчуття, що марно було»). Зауважимо, що респонденти не тільки виконували методику, а й відповідали на питання анкети. Так, більшість



респондентів відповіли, що для них важливими стали питання захисту власних домівок, країни. Також вони позначали, що раніше не замислювалися про важливість почуття приналежності до своєї країни, а з приходом окупантів ніби все стало на свої місця: це моя земля, я маю право на неї і не припустимо, щоб хтось сторонній хазяйнував на ній. Питання стало принциповим та нагальним – війна загострила сприймання та відкинула лояльність до чужинців.

Якщо ми роздивимось малюнки мешканців Мирнограда, які працювали в групі у червні місяці, то малюнки більш мирні. На цій території не було ворогів, бомбардування відбувається у сусідньому Покровську, Мирноград розташовано таким чином, що він на той час знаходився у тилу і не був об'єктом зацікавленості ворожих атак. Малюнки яскраві, але на багатьох чітко означено кордон мирного життя. Більшість малюнків розділено навпіл. Як пояснювали респонденти – війна змусила поділити своє життя на 2 частини: до війни і під час війни. Життя за межами війни поки не бачиться. Живемо у теперішньому, а зараз війна. Також респонденти зазначали, що в них змінилося ставлення до ворогів та недругів. Зазначали також, що деякі добрі сусіди виявилися не такими добрими, і тепер треба бути обережним. Ніхто з респондентів не втратив житла, але зауважували, що не збираються його віддавати. Цікавим виявилось, що на малюнках ми бачимо розділення на яскравий світ та чорно-кольорову частину, що позначає війну, або спостерігається серед яскравого світу острівки темного кольору. Однак межі власного простору не позначені широкими кордонами, не відділені від іншого простору. На нашу думку це свідчить про відсутність в досвіді ситуації втрати своєї домівки, наприклад. Також цікавими для аналізу виявилися малюнки, які не показують наслідки війни. Деякі малюнки були про мирне життя, ніби не існує війни. У відповідях спостерігався ефект: якщо зі мною цього ще не сталося, то його не існує. На нашу думку такий феномен показує захисні механізми психіки щодо неймовірного страху від подій, що діються навкруги. Нагадаємо, що респонденти, які пережили страхіття окупації, в більшій мірі демонстрували конгруентність дій, спогадів з реальністю. Чітко підкреслювали власні межі та захист своєї території.

Аналіз отриманих результатів ще триває. Маємо надію, що знайдемо відповідь на питання: які захисні механізми дають можливість не бачити реальності та перебувати у світі, де уява сильніша за реальність. Територіальна ідентичність у малюнках жителів Мирнограда не позначена як важливий феномен життя, скоріше

йдеться про відкриття в уяві людей можливості втрати своєї території, помешкання тощо.

Аналізуючи малюнки жителів Харкова, ми побачили багато сюжетів, пов'язаних з агресивними діями загарбників. На малюнках присутні вибухи, наслідки цих вибухів, але на зруйнованому майоріють символічні ознаки національної ідентичності (прапор, герб). Також під час обговорення респонденти зазначали, що для них власна територія – це головний атрибут належності до громадянства України, вони підкреслювали, що стали більше спілкуватися українською, вивчати історичні факти та пишатися здобутками своїх предків. Групи працювали під час визвольної операції ЗСУ на Харківщині і респонденти у всі малюнки додавали символіку та образи захисників. Мова йшла про неймовірну силу нашої нації, про незламність та про цінність й важливість відчуття приналежності до когорти сильних та мужніх.

Отже, арттерапевтичні методи роботи щодо проявів територіальної ідентичності є істотно інформативними та наочними засобами дослідження свідомих та несвідомих механізмів міжгрупової взаємодії в умовах війни.

## **АРТТЕРАПЕВТИЧНІ ВПРАВИ ДО ВЕЛИКОДНЯ: «НАМАЛЬОВАНА ПИСАНКА» І «РЕЦЕПТ ПАСКИ»**

**Подкоритова Лариса,**

*кандидатка психологічних наук, доцентка каф. практи. психології  
і педагогіки Хмельницького національного університету,  
керівниця відокремленого підрозділу*

*ВГО «Арт-терапевтична асоціація» в Хмельницькій обл. (Хмельницький)*

Під час ведення нами арттерапевтичної групи підтримки онлайн (лютий-червень 2022 р.) ми використовували відомі, модифіковані та авторські арттерапевтичні вправи, зокрема з арттерапевтичного онлайн марафону «Новотвір» (авторки О. Ключанова, Л. Подкоритова) [1].

Напередодні Великодня та після нього ми запропонували учасницями групи прості тематичні вправи «Намальована писанка» і «Рецепт паски». Обидві вправи спрямовані на створення у клієнтів ресурсного стану та розвитку національного самоусвідомлення.

Опишемо ці вправи детальніше.

«Намальована писанка» базується на відповідному шкільному завданні з малювання.

**Мета:** створення ресурсного стану, розвиток національного самоусвідомлення.

**Обладнання:** папір А4, будь-які засоби для малювання.

**Тривалість:** 45 хв.

**Хід вправи.** Учасницям було запропоновано намалювати одну або кілька писанок, використовуючи кольори і символи, які хочеться. Час на малювання не обмежується.

**Запитання для обговорення:**

- Розкажіть про свою писанку: які кольори і символи ви використали? Що вони для вас означають?
- Які почуття і фізичні відчуття у вас виникали у процесі малювання та які – зараз, коли ви дивитесь на свій малюнок?
- Чи хотіли б ви щось змінити у своєму малюнку: домалювати, перемалювати тощо?

**«Рецепт паски»** (авторська вправа Л. Подкоритової)

**Мета:** створення ресурсного стану, розвиток національного самоусвідомлення.

**Обладнання:** папір А4, будь-які засоби для малювання, ручки для писання.

**Тривалість:** 45 хв.

**Хід вправи.**

1-й етап. Учасницям було запропоновано написати «чарівний» рецепт паски, наприклад: взяти півкіло любові, змішати з десятком посмішок, додати багато надії та дрібку іронії. Близько 10-15 хв.

2-й етап. За своїм рецептом намалювати паску. Час на малювання не обмежується.

**Запитання для обговорення:**

- Розкажіть про рецепт своєї паски. Які почуття і фізичні відчуття виникали у вас у процесі його творення і читання?
- Розкажіть про малюнок паски. Які почуття і фізичні відчуття у вас виникали у процесі малювання, та які – зараз, коли ви дивитесь на свій малюнок?
- Чи хотіли б ви щось змінити у своєму малюнку або рецепті?

Виконання обох арттерапевтичних вправ викликали в учасниць групи підтримки радість, задоволення, натхнення, подарували надію. Учасниці також згадували про власний досвід випікання пасок, підготовки крашанок і писанок, згадували свої сімейні Великодні традиції. Таким чином, мета вправ була досягнута.

Зрозуміло, що найбільш доцільним використання «Намальованої писанки» і «Рецепту паски» виглядає саме у період Великодніх свят, проте, ми вважаємо, що їх можна пропонувати клієнтам в індивідуальній і груповій роботі і поза цим святом з певними змінами. Наприклад,

можна запропонувати замість «рецепту» паски, написати «рецепт» хліба, пирога, тістечка чи будь-якої іншої страви. Малювання і розмальовування яйця має настільки прадавню традицію, що може бути використане не залежно від свята Великодня. Однак, зазначені модифікації потребують додаткових досліджень.

### **Література:**

1. Ключанова О., Подкоритова Л. *Новотвір: матеріали арттерапевтичного онлайн марафону* : методичні вказівки до проведення. Хмельницький : ВГО «Арт-терапевтична асоціація» ; Центр інноваційної педагогіки та психології Хмельницького національного університету, 2022. 48 с.

## **ЗАСТОСУВАННЯ ПСИХОСЕМІОТИЧНОЇ АРТТЕРАПІЇ У ПІДГОТОВЦІ ПСИХОЛОГІВ-ПРАКТИКІВ**

**Сергієнко Ірина,**

*кандидатка психологічних наук,*

*доцентка кафедри психології, глибинної корекції та реабілітації*

*Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького,*

*членкиня відокремленого підрозділу ВГО «Арт-терапевтична асоціація»*

*у Черкаській області (Черкаси-Канада)*

Світ взаємодії сучасних людей наповнено надшвидкими змінами. Люди з різних культур та народів рухаються по всьому світу, отримуючи освіту, працюючи за кордоном, створюючи шлюби, підписуючи ділові угоди тощо. Відбуваються зміни у сферах символів і значень для певних соціальних спільнот. Люди можуть не розуміти одне одного, навіть розмовляючи однією мовою. Потрібна спільна платформа для засвоєння значень символів реальностей різних людей. Такою платформою, на нашу думку, є арттерапія та усі напрями психологічної допомоги, що поєднують невербальну та вербальну символіку для пізнання психіки. Зокрема, ми пропонуємо новий підхід для розвитку в особистості здатності до розуміння символічних значень світу інших.

Психосеміотична арттерапія – це форма групової психодіагностичної та трансформаційної практики, спрямована на надання допомоги суб'єкту саморозвитку у психологічному самодослідженні власної творчої продукції та самозміні. Цей метод проходить апробацію в системі підготовки майбутніх психологів з метою розвитку рефлексії, розширення самосвідомості та формування здатності до самоаналізу й саморозвитку у контексті фахової підготовки.

Теоретико-методологічні положення авторського психосеміотичного підходу в арттерапії побудовано на засадах теорій Ч. С. Пірса, К. Юнга, Л. С. Виготського, Б. Г. Ананьєва, О. М. Леонтєва,

О. О. Леонтєва, Є. А. Соловійової. Психосеміотика – галузь психологічних знань, що вивчає різні аспекти взаємодії знаків та знакових систем та психіки людини. В практиці арттерапії психосеміотика, на нашу думку, може мати своє застосування в контексті дослідження суб'єктом саморозвитку системи власних індивідуальних знаків, виражених в образній формі (Сергієнко І. М, 2010).

Ми пропонуємо психосеміотичний підхід в арттерапії як авторський напрям психологічної практики і дослідження діагностичних, трансформаційних, терапевтичних механізмів взаємодії образів-знаків та психіки суб'єкта саморозвитку.

Для реалізації психосеміотичної арттерапії авторка розробила модифікований перелік тем психологічних творчих завдань для самодослідження (90 тем) та супровідний опитувальник самопізнання (на 150 питань). Метод психосеміотичної арттерапії реалізувався нами у листопаді 2020 р. (онлайн) та жовтні 2021 р. (очно) у кількості 62 акад. год. зі студентами-психологами 4-го курсу протягом 1,5 тижні занять. Застосовувався спосіб «занурення» з метою посилення концентрації уваги майбутніх психологів на самопізнанні. Цей метод також було апробовано в процесі проведення груп підтримки 2022-2023 рр. для студентів та випускників-психологів Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького.

Окреслимо методичні аспекти застосування методу психосеміотичної арттерапії. Для проведення сесій зі студентами-психологами ми визначили декілька етапів – самопрезентація, знайомство з образними семіотичними системами інших, зворотний зв'язок, самоаналіз, самозізнання. При цьому було враховано: етапи процесу самопізнання у онтогенезі; етапи динаміки групи зустрічей (за У. Шутцом); етапи роботи арттерапевтичної групи.

Нами визначено такі **цїлі психосеміотичної арттерапії**.

1. **Обсервативна.** Вікарне самонавчання учасників на основі спостереження за роботою фахівця-арттерапевта.

2. **Когнітивна.** Навчання самоаналізу і самопізнанню. Розширення самоусвідомлення.

3. **Дидактична.** Навчання і самонавчання знанням та методам роботи арттерапевта у сфері психосеміотичного аналізу і синтезу.

4. **Виховна.** Формування професійно необхідних особистісних якостей психолога. Корекція деструктивних тенденцій психіки майбутнього психолога. Самовиховання фахових якостей.

5. **Експериментально-резолютивна.** Навчання новим психологічним знанням на власному досвіді. Прийняття нових життєвих рішень.

6. *Терапевтично-профілактична.* Опрацювання травматичного досвіду з метою упередження порушень етичних принципів психологом. Оволодіння позитивними мисленням і безумовним ставленням до клієнтів. Формування навичок відновлення внутрішнього балансу.

7. *Трансформаційна* – зміни та самозміни психіки майбутнього психолога.

8. *Супервізійна.* Власна навчальна практика під спостереженням фахівця-арттерапевта.

9. *Акмелогічна.* Життєва мудрість та зрілість. Формування здатності (вміння) аналізувати себе у складних життєвих ситуаціях та змінювати, трансформувати і перенавчатися відповідно до завдань адаптації у нових ситуаціях на даний момент та на майбутнє.

Вказані етапи та цілі було закладено у програму занять із психосеміотичної арттерапії для майбутніх психологів-практиків.

Процес реалізації психосеміотичної арттерапії передбачає аналіз специфіки семіотичних систем кожного учасника, відображених у його творчій продукції. Аналітико-синтетична діяльність може здійснюватися арттерапевтом разом із суб'єктом самопізнання та групою засобами фахової діалогічної взаємодії. Діалогічна взаємодія у психосеміотичній арттерапії є фаховим інструментом роботи психолога, який синтезовано із міжособистісною комунікацією у групі.

Фахову діалогічну взаємодію у групах учасників, що зорієнтовані на самопізнання та самозміну на основі розуміння унікального змісту семіотичних систем себе та Іншого, ми вважаємо центральним методичним моментом у реалізації психосеміотичного підходу в арттерапії.

Психосеміотичний підхід в арттерапії дозволяє кожному відчути себе Дослідником власної психіки, свого внутрішнього світу; Другом, який може зробити суттєві кроки, щоб із любов'ю намагатися зрозуміти реальність Іншого і досягти взаєморозуміння. Майбутні психологи в ході занять групи психосеміотичної арттерапії навчаються бачити унікальність семіотичної системи кожної людини та будувати діалог, який сприяє її розумінню суб'єктом саморозвитку та іншими людьми.

## **ЯК ДІТИ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ В ЛИТВІ СПРИЙМАЮТЬ ВІЙНУ В УКРАЇНІ: АНАЛІЗ ЇХ МАЛЮНКІВ**

**Лесінскієне Сігіта,**

*професорка медичного факультету Вільнюського університету,  
дитяча психіатрія Клініки психіатрії Інституту клінічної медицини  
(Вільнюс, Литва),*

**Костюк Олена,**

*кандидатка медичних наук,  
доцентка кафедри неонатології Національного університету  
охорони здоров'я України імені П. Шупика,  
(Київ, Україна-Вільнюс, Литва)*

**Самбарас Рокас,**

*науковий співробітник Клініки психіатрії Інституту клінічної медицини,  
медичного факультету Вільнюського університету (Вільнюс, Литва)*

**Лапінскайте Августа,**

*студентка 5 курсу медичного факультету Вільнюського університету  
(Вільнюс, Литва)*

Війна викликає стрес і негативні переживання, а діти є найбільш вразливими до таких подій. Розуміння та дослідження того, як діти сприймають і що думають про війну, має важливе значення для того, як допомогти їм впоратися з прямим чи непрямим впливом війни та пов'язаними з цим почуттями та фантазіями. Підростаючи, діти стикаються з битвами та ворогами в казках, фільмах, комп'ютерних іграх та реальності. Шкода, але зараз у світі точаться війни. Проте є багато гарних і добрих ініціатив, які намагаються допомогти суспільствам пережити жахи війни. Ми всі розуміємо, що мир є найкращим середовищем для зростання дітей, але багато людей мають справу з досвідом і наслідками війни. Існує відносно небагато наукових статей, пов'язаних з досвідом війни у дітей дошкільного віку (Candy, 2000; Karen et al., 2003; Walker et al. 2003; Slone & Mann 2016).

Раптова спроба росії окупувати Україну та жорстока війна, яка триває на території України, становили й продовжують становити загрозу в тому числі для Литви та інших країн Балтії. Литовська держава і народ Литви всіляко підтримують і допомагають народу України, його наполегливій обороні та мужній боротьбі за свободу. У литовському суспільстві є багато акцій підтримки України, багато вербальної та візуальної інформації про хід війни в ЗМІ, насамперед через телебачення, радіо та інтернет-портали. Дорослі та підлітки активно допомагають українським родинам, які втекли від війни до Литви. Те, як діти дошкільного віку сприймають війну, що триває в Україні, не досліджувалося і цьому питанню приділялося мало уваги. Спілкування з дітьми про жорстокі воєнні події є проблемним питанням для багатьох батьків і педагогів. Оскільки для 4-6-річного віку характерні яскрава уява та символічний спосіб мислення, сприйняття та розуміння цієї несподівано жорстокої війни в Україні дітьми дошкільного віку досі залишається незрозумілим. Мало інформації

про те, як обговорювати з дітьми події війни, що триває. За словами Кенді (2002), «дитяче створення знаків і створення графічних символів є універсальним явищем; малюнки дітей дошкільного віку та усні розповіді пов'язані кількома різними способами». Малювання могло би допомогти дитині зобразити уяву (Lesinskiene et al., 2018) і служити відповідним способом перевірити та пояснити хвилювання, пов'язані з війною, та інші емоційні переживання.

**Метою** було дослідити ставлення батьків щодо спілкування з дітьми про війну, спосіб їх мислення та сприйняття дітьми воєнних подій шляхом аналізу їхніх малюнків.

**Методи.** 113 батьків з 5 дитсадків Вільнюса (за погодженням з адміністрацією) заповнили анонімну анкету, розроблену авторами цих тез. 15 пунктів анкети містили загальні дані про респондента та дитину, способи спілкування з дитиною про воєнні події, ставлення батьків, вплив воєнних подій на емоції, настрій, загальне самопочуття, поведінку дитини, малюнки, ігри, спілкування, апетит, сон. У батьків просили дозволу зустрічатися з дітьми, обговорювати війну, малювати. З дітьми були проведені індивідуальні інтерв'ю з відкритими структурованими запитаннями про війну, розробленими відповідно до дитини. З дітьми проводили індивідуальні бесіди в дитячих садках у комфортній та тихій обстановці і просили намалювати, як вони уявляють війну. У цьому дослідженні було проведено кількісний і якісний аналіз дитячих малюнків.

**Обговорення.** У нашому дослідженні, подібно до результатів інших досліджень (Наквоорт&Hagglund, 2001; Walker et al. 2003; Slone&Mann, 2016; Jabbar et al., 2018) дитячих військових малюнків, представлено зображення, які відображали конкретне розуміння воєнних подій і підкреслювали негативні емоції та руйнівні наслідки війни. Більшість дітей малювали яскраві суцільні лінії та кольорові насичені картини воєнних подій, які ілюстрували їхні яскраві враження. Домінуючі теми, визначені у дитячих воєнних малюнках: війна як збройна і небезпечна діяльність; війна як вияв агресивності та конфліктності; війна, що руйнує будинки та побут людей; і смерть.

**Результати:** 45 батьків (39,8 %) дали дозвіл на розмову з дитиною про війну. Результати показали, що 62 батьків (54,9%) зазначили, що вони говорять про війну зі своєю дитиною дошкільного віку, 3 респонденти відповіли «не знаю» і 1 не відповів на це питання. Водночас 68 (60,2%) батьків не дали згоди. 23 (63,9%) батьків, які дозволили поговорити з дітьми про війну, зазначили, що діти розпитують їх про війну. Водночас лише 33 (48,5%) батьків, які не дали дозволу, вказали,



що їхні діти запитують про війну ( $p=0,135$ ). Крім того, батьки, які дозволяли говорити з дітьми про війну в Україні, значно частіше вказували, що вони говорять дітям про війну (26 батьків (74,3%)), порівняно з батьками, які не давали дозволу (29 батьків (45,3%)) ( $p=0,006$ ). Батьки зазначили в анкетах, що помітили зміну малюнків своїх дітей щодо контексту війни в Україні. Згідно з найчастішими відповідями батьків на дитячих малюнках «з'явилося більше сердечок і синьо-жовтих кольорів», «дитина почала малювати українські прапори», «дитина в малюнках використовує переважно синьо-жовті кольори, часто малює українські прапори». Було проведено інтерв'ю з 36 дітьми, всі діти намалювали малюнки. Середній вік дітей становив  $5,3\pm 0,7$  року. Кожен дитячий малюнок досліджували, вивчали заповнення простору, вибір інструментів, кольорів, представлених символів за змістом, формою та переважаючими темами, словесні описи чи коментарі дитини під час малювання, якщо такі були.

Результати досліджень показують, що відмінності в розвитку дітей були очевидними через їхні малюнки та знання про мир і війну, підтверджуючи, що розуміння дітьми війни передре їхньому розумінню миру (Jabbar et al., 2018). Розуміння концепції ворога також описується як важливий компонент уявлення про війну у дітей дошкільного віку (Myers-Bowman та ін., 2003; Мерфі та ін., 2018). У нашому дослідженні не досліджувалися концепції миру та малюнки миру чи ворогів. Наприкінці спілкування було розроблено короткий ритуал, щоб допомогти дитині завершити інтерв'ю в більш позитивному ключі та дати можливість проявити активність і зробити символічну річ, щоб допомогти Україні та українцям захистити свою країну. Діти робили це охоче та брали участь у цій символічній грі: малювали відбитки своїх рук, потім робили витинанки. Дослідник писав українцям побажання та ставив їх у коло, як соняшник (це часто асоціюється з українцями). Виявилось, що цей символічний ритуал слугував допоміжним інструментом завершення. Це дозволило дітям бути активними учасниками та допомогти людям на війні, передаючи їм особистий привіт. У літературі вказується, що, враховуючи творчу уяву дітей, можна вдало поєднувати елементи гри та малювання при вивченні внутрішнього самопочуття та емоційних переживань дітей (Walker et al., 2003; MacMillan et al., 2015; Murphy et al. ін., 2018).

Вкрай важливо вивчити вплив нещодавньої війни в Україні на дітей і знайти відповідні способи, за допомогою яких батьки та навчальні заклади можуть сприяти належній підтримці дітей

під час воєнних подій. Отже, щоб допомогти Україні жити в мирі, дошкільнят потрібно інформувати та залучати до життя громади відповідно до віку. Діти дошкільного віку мають чутливе, магічне, символічне сприйняття світу, тому дорослим часто незручно говорити з ними про проблемні переживання війни, смерті, руйнування міст та інших лих. Або дорослі уникають, не знаючи, чи розуміють їх діти, чи як їм розповісти про воєнні події. Коли відбувається втрата, часто виникає бажання захистити дітей від сумних, болісних переживань. Дітей неможливо захистити від новин про війну, але важливо, що і як їм розповідають дорослі. Навіть тоді, якщо дітям не розповідають про війну, вони чують про це від оточуючих у садку, суспільстві, по радіо, телебаченню. Наскільки і як діти розуміють війну, що триває, наскільки вони потребують відчуття причетності, залежить від соціокультурних традицій і вікових особливостей дітей. У нашому дослідженні учасники були п'ятирічними; усі знали про війну, яка триває в Україні, та охоче розповідали про події, демонструючи співпереживання та розуміння труднощів війни. Сім'ї деяких дітей брали активну участь у допомозі біженцям з війни, про що вони охоче розповідали.

**Висновки.** Сприйняття дітьми воєнних подій, що тривають, та їх уявлення формуються їхнім безпосереднім досвідом, характером самих подій та образами, які вони бачать у ЗМІ. Переважаючою темою малюнків були зброя, воєнні події, падаючі бомби, зруйновані будинки, солдати, мертві люди, перелякані обличчя. Для розуміння дітьми воєнних подій важливими були думки та висловлювання батьків, членів родини, характер засобів інформування населення та новин у ЗМІ. Коли дитина малює досвід війни і зображує воєнні події, необхідно бути поруч з дитиною, розмовляти з нею, обговорювати зображені символи, створюючи умови і можливості для безпечного висловлення нею виникаючих думок і лякаючих асоціацій. Розширення можливостей дітей брати активну участь у дослідженні їхніх реакцій у безпечному та сприятливому середовищі було корисним за допомогою малювання, розмови та творчих елементів символічної гри. Важливо знати почуття та переживання дітей дошкільного віку, реагувати відповідно до їх віку та реагувати на їхні потреби. Розмовляти з дітьми про війну необхідно, намагаючись зрозуміти їх світогляд, уявлення, страхи, адже досвід війни в ранньому віці є важким фактором для подальшого розвитку дитини. Батькам і вихователям необхідно порадити, як правильно і прийнятно говорити з дітьми про війну, враховуючи їхній вік і досвід.

## ДОСВІД ПЕРФОРМАНСІВ ПЛЕЙБЕК-ТЕАТРУ ДЛЯ ВІЙСЬКОВИХ

**Савінов Володимир,**

*молодший науковий співробітник Інституту соціальної та політичної психології НАПН України, психолог Будинку дитячої творчості Подільського району м. Києва, співзасновник та керівник Київського плейбек-театру «Déjà vu plus», в.о. голови правління Київської філії ВГО «Українська спілка психотерапевтів», керівник відділення плейбек-театру ВГО «Арт-терапевтична асоціація» (Київ)*

Плейбек-театр як сучасне мистецтво досить часто використовується як засіб арттерапії, оскільки втілення на сцені внутрішнього світу глядачів стає творчим продуктом [Савінов, 2018, с. 98], до якого можна поставитись, відреагувати та проаналізувати емоції і т. д. Саме дійство складається з двох послідовних практик – розповідання та інсценізації, і наприкінці, художнього узагальнення, відбуваючись наступним чином. 1) Кондактор (ведучий) звертається до присутніх з проханням розказати щось своє особисте: емоції, почуття, ситуацію, подію. 2) Після індивідуальної розповіді актори, які нейтрально слухали її на сцені, миттєво втілюють заданий матеріал у театральній мініатюрі в спеціально розроблених та відпрацьованих формах. Все. Ніяких додаткових інтервенцій, зворотного зв'язку, аналізу, розбору. Хіба що наприкінці дійства, яке триває в середньому півтори години, 3) кондактор разом з аудиторією формулює спільну назву всіх почутих та втілених 5-7-ми історій. Це називається червоною ниткою або лейтмотивом, темою перформансу, яку іноді дуже непросто усвідомити в процесі комунікативно-артистичного театального дійства, а тим більше, влучно й лаконічно виразити.

Коли плейбек-театр використовується для прикладних арттерапевтичних, психосоціальних чи соціально-психологічних завдань, то його можна доповнювати додатковими інтервенціями, меседжами, рефлексивними колами та ін., перед цілісним дійством та після нього. Іноді навіть під час плейбек-театру можуть допускатись незначні модифікації у випадку важких історій, поставлених додаткових завдань чи надзвичайних умов. Наприклад, зміщення акценту на розповідь, обрання більш екологічних форм, підкреслення якоїсь теми, розширений зворотній зв'язок оповідачів тощо. І все одно, плейбек-театр має залишатись самим собою, інакше його цілісна й збалансована технологія не спрацюватиме або матиме психологічні ризики. Що спрацює найбільше? Коли як, але важливими є всі три компоненти: розповідь,

інсценізація і пошук спільного наративу. Кожен з них має свої психотерапевтичні й розвивальні ефекти [Савінов, 2015; 2022] сам по собі, навіть без додаткових модифікацій та інтервенцій. Опосередковано працює, власне, і організовуваний простір. І тут не можемо погодитись з думкою Ю. Сорока та А. Савченка, які досить глибоко досліджували соціальний театр в Україні протягом останніх років, про те що він «... відрізняється від арттерапії, де об'єктом впливу є окрема особистість» [Soroka Y., Savchenko A., 2021, p. 111], адже як арттерапія може бути груповою, так і плейбек-театр може бути індивідуальним, оскільки наративи в ньому є особистісними, а один з базових процесів – укріплення індивідуальності [Савінов, 2022, с. 122].

Звичай як інструмент арттерапії чи психосоціальної підтримки плейбек-театр застосовується, зрозуміло, для вразливих груп, які переживають травму чи її наслідки. З військовими та постраждалими від війни теж, але вже повністю звільненими зі служби, тобто після або окремо від бойових дій [див., напр. Rivers, 2015]. З початком повномасштабної агресії росії проти України 24 лютого 2022 р. ми подумали, а що як його дати і для «невразливих» груп? Авангардом яких, звісно, є військові, хто захищає нашу державу і народ, свідомо ризикуючи життям прямо зараз. Правда, світового досвіду такого застосування плейбек-театру знайти важко, ми як «Червоний хрест», працюємо переважно з наслідками, принципово не втручаючись у силові протистояння. Крім того, під час арабо-ізраїльського конфлікту було встановлено, що плейбек-театр можливий лише для людей, які вже мають волю до примирення, а наші військові мають волю до захисту, тобто до продовження боротьби.

Ці два аргументи викликали сумніви, але Київський плейбек-театр «Дежа вю плюс» у липні 2022 р. все-таки прийняв запрошення виступати для чинних бійців ЗСУ, адже гуманістичною цінністю ми вважаємо спротив збройній агресії і терору армії РФ проти мирного населення. А військові не менше, а то й більш гостро потребують психологічної допомоги, підтримки, відновлення. Тож, паралельно виступаючи для традиційних аудиторій прикладного плейбек-театру (ВПО, волонтери, постраждали від втрат і руйнувань та ін.), ми вирішили робити перформанси і для чинних військових.

Загалом станом на березень 2023 р. театр здійснив 5 перформансів саме для діючих військових, тобто для бійців, які зараз служать і знаходяться на ротації. Чотири з п'яти були виступами на курсах підготовки військовослужбовців Сил ТрО ЗСУ «Перша психологічна допомога та відновлення в екстремальних умовах»

(липень-вересень 2022 р.), один – безпосередньо у військовій частині (23 лютого 2023 р.). Нагода описати наш невеличкий досвід є першою спробою його зафіксувати, висловивши перші міркування, залишаючи аналіз для наступних досліджень та публікацій.

Загалом у виступах плейбек-театру для комбатантів ми не помітили майже *нічого особливого* – ні в технології проведення, ні в темах перформансів, ні в індивідуальних розповідях, ні в психології кондакtingу (спілкування), ані у сприйнятті та втіленні історій. Це підтверджує, що технологія плейбек-театру є універсальною, перевіреною і виваженою. А головне, що українська армія та народ – одне і те ж, тобто військові, а особливо добровольці, нічим не відрізняються від цивільних людей. Правда, деякі нюанси ми все ж помітили.

Так, спілкуючись з глядачами, переважна більшість з яких ще вчора були програмістами, вчителями чи менеджерами, все одно, було відчуття більшої, ніж зазвичай, гостроти моменту. Військові в середньому нам здавалися конкретнішими, прямішими, сміливішими. А чого їм вже боятись? Не доводилось довго чекати на оповідача, спостерігати сором розказати «таїну» чи справжні почуття тощо. Це вимагало від плейбек-театру симетрично бути впевненішим, прямішим. Інакше для виникнення довіри військових просто не вистачало б підґрунтя. При цьому, коли довіра виникала, в очах бійців так само відчувалася туга невисловленості, як у тієї непальчанки, яка років 50 тому наштовхнула Дж. Фокса на саму ідею плейбек-театру... Ще один нюанс, військові краще володіють дисципліною, що дає змогу директивніше, а тому відносно швидше й чіткіше проводити перформанс.

Отже, військовослужбовці висловлювали свої переживання й історії щодо служби, війни та життя в цілому, а актори втілювали розповіді у театральних мініатюрах. Особливість полягала лише у змісті розповідей та силі, гостроті емоцій, пов'язаних із загальнонаціональними трагічними обставинами війни. Якщо, наприклад, у когось з членів театру відбувся «паралельний процес», схожа особиста ситуація та почуття, то звісно, було важче їх опанувати, залишившись в рамках служіння плейбек-театру. Але аудиторія все це розуміла і навіть ставала ресурсом підтримки для плейбек-театру, допомагаючи як відреагувати, так і продовжувати творчому процесу йти далі. Тобто ми не лише не спонукали військових до дії, а іноді відчували, що вони спонукали нас.

Всі перформанси були закритими, тобто лише для сформованого кола учасників, і «чистими», тобто без наперед заданих тем. Були схожі історії, але червоні нитки (лейтмотиви, спільні теми)

на кожній із зустрічей випліталися різні. Саме в них ми вбачаємо функціональну особливість, яка стосується ЗСУ в цілому, оскільки розкриваючи індивідуальні наративи військових, плейбек-театр демонструє проблематику, яка недостатньо опрацьована, становить незручності чи небезпеку для військової служби. Таким способом, як методом фокус-груп, можна виявляти проблемні сфери, досліджувати їх у такій оригінальній формі, та ще й моделювати на сцені, де за пильного спостереження та аналізу можна знайти і напрями вирішення деяких суперечностей.

А тим більше, якщо військовослужбовці з однієї групи, соціальної категорії – тоді проблеми розкриваються глибше, різнобічніше. Плейбек-театр може бути своєрідним «психометром» проблем і недоліків, що виконує функцію фокус-групи чи асесмент-центру, ще й з додатковими функціями. Корисно, що участь у плейбек-театрі не залежить від статі, віку, матеріального достатку та умов проживання [Тутаренко et al., 2021, р. 2759], тобто ці речі можна не враховувати, виступаючи для будь-яких аудиторій, чоловічих і жіночих, молодих і старших, у т. ч. тих, що проживають в казармах чи польових умовах. Відомо також, що плейбек-театр краще працює з людьми з вищою освітою та містянами [там само], що теж треба враховувати при організації виступів. Наприклад, для максимальної ефективності на перформанс краще запрошувати офіцерів, командирів та їхніх заступників з вищою освітою, бажано мешканців міст. Але і у змішаних групах теж будуть свої переваги з точки зору функції «психометру»: якщо військовослужбовці представлятимуть різні верстви населення, рівень освіти й типи поселення, то психологічна проблематика бійців ЗСУ розкриватиметься повніше й різнобічніше, доповнюючись ще особливостями різношерстої взаємодії всередині підрозділів.

Отже, позначимо цю проблематику в загальному вигляді – деякі з глибоко розкритих тем на наших перформансах для діючих військових, а також головні емоції й почуття, що їх супроводжували:

- Була тема страху майбутнього бою. Після висловлення історій про очікування небезпек і смертельних загроз та втілення їх на сцені, учасники змогли дещо опанувати це почуття, звикнути з ним.
- Тема прийняття і неприйняття ролі військового була розкрита з різних боків, часто з гумором, але завжди виходячи на серйозні та евристичні висновки. Іноді нових рішень для всієї групи.
- Адаптації до умов служби також є незручною і недостатньо від-рефлексованою сферою, враховуючи терміновість і часто вимушеність самого рішення піти у військові формування. Почуття гніву на колег,

образи або безпорадності з приводу службової взаємодії також знайшли свій вихід на перформансі.

- Тема мотивації служити та воювати. «Ми йдемо воювати для того, щоб захистити мир». Тут згадувались історії з минулого, ностальгійно теплі. Лише тепер зрозуміло, наскільки вони були безтурботними.

- Сила єдності, почуття натхнення – цей лейтмотив насичувався історіями про вдалі операції чи везіння під час обстрілів, спокійне ставлення до ризиків, коли ти не один і т. ін. Механізм психологічного єднання у плейбек-театрі спрацьовував якнайкраще для таких групових історій.

- Переживання втрати своїх близьких, які залишилися в умовному тилу, але все одно можуть загинути в будь-який момент від терористичних атак росії-агресора. Горювання і тривога – ці почуття також були розділені як плейбек-театром, так і всією групою військових. Запустились механізми відреагування і взаємопідтримки.

- Туга за рідними розкривалася через спогади приємних моментів, бажання зустрітись і тепер таке обмежене, але таке цінне спілкування...

- Гнів та побоювання щодо повернення до цивільного життя – теж потужна тема, насичена історіями про зрадників, минулих братів, трусів та всіх інших «недоліків» цивільних людей, що не стали до лав захисників. Вже в аудиторії виникали й опозиційні думки та вислови, що виправдовують їх тим або іншим чином. Сподіваємось, що після повернення, бійці будуть більш підготовлені до конструктивної взаємодії з цивільним та громадянським суспільством.

Загалом в результаті цих плейбек-театральних інтервенцій, говорячи формальною мовою, можна очікувати на зростання рівня емоційної саморегуляції у підрозділах чи групах, покращення прийняття умов служби, підвищення мотивації до захисту України, промоцію здорового способу життя та більш вираженого ставлення до повоєнних проблем реінтеграції у цивільне суспільство і т. д. по відрефлексованій та відреагованій тематиці. Але зважаючи на конфіденційність індивідуальних історій, а іноді й військову чи службову таємницю окремих фактів, в наступних дослідженнях плануємо звернутись краще до особливостей самого плейбек-театру, що впливають з такої психосоціальної взаємодії.

Перспективами майбутніх наукових розвідок вбачаємо також порівняння впливу плейбек-театру на військових під час тимчасової реабілітації у парадигмі психологічного відновлення НАТО, коли підопічні мають бути захищені від можливості виникнення «почуття

пацієнта», узгодженість з вимогами протоколів швидкої психологічної допомоги. Проблема ризиків збільшення ПТСР також потребує додаткових досліджень.

**Висновки.** Виступаючи для військових, які беруть участь у бойових діях, а не лише для тих, хто вже повністю демобілізований з різних причин, плейбек-театр бере на себе двосторонній ризик: вийти за межі власних цінностей та нашкодити самим військовослужбовцям, що потребує додаткових досліджень. В цілому, у плейбек-перформансах для комбатантів (у технології, темах, індивідуальних розповідях, психології кондакtingу та гри) особливості майже відсутні, що показує з одного боку, універсальність ритуалу плейбек-театру, з іншого – єдність, цілісність армії та народу України.

Всі перформанси були «чистими», без наперед заданих тем, тому проблематика виявилась якомога ближчою до реальних переживань і проблем військовослужбовців. Актуалізовано та глибоко розкрито у вигляді червоної нитки перформансів було такі теми, як страх майбутнього бою, прийняття і неприйняття ролі військового, адаптація до умов служби, мотивація служити та воювати, сила нашої єдності, переживання втрати своїх близьких, туга за рідними, побоювання щодо повернення до цивільного життя. В результаті плейбек-театральних інтервенцій відбулося опрацювання цих тем та спільне відреагування пов'язаних з ними почуттів, що дає підстави очікувати на зростання рівня емоційної саморегуляції у підрозділах та в окремих бійців, покращення прийняття умов служби, підвищення мотивації до захисту України, промоцію здорового способу життя та більш виваженого ставлення до повоєнних проблем реінтеграції у цивільне суспільство.

Досвід роботи плейбек-театру для психологічного відновлення військових відкриває майже непомітні особливості таких виступів, що мають різні джерела: необхідність «симетричності» настрою групи, функціональність щодо ЗСУ як «психометру», відсутність спонукання до дії тощо. Але потребують додаткового досвіду, досліджень та аналізу, на наш погляд, особливості самого плейбек-театру з комбатантами, зокрема співвіднесення його впливу з принципами психологічного відновлення НАТО, військовими протоколами швидкої психологічної допомоги, ризиками збільшення ПТСР, що становить перспективу подальших розвідок.

### **Література:**

1. Савінов В. В. Базові переживання оповідача плейбек-театру для особистісних трансформацій: від справжності дійства до справжності дійсності. *Простір арттерапії: місце особистості в часи суспільних трансформацій* :



матер. XIX Міжнар. міждисциплін. наук.-практ. конф. (м. Київ, 17–18 червня, лютий 2022 р.) / За наук. ред. О. Л. Вознесенської, О. М. Скар. Київ: ВГО «Арт-терапевтична асоціація», 2022. 203 с. С. 116-123. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/731753>.

2. Савінов В. В. Вплив плейбек-театру на особистість, що переживає наслідки травматичних подій. *Психологічна допомога особистості, що переживає наслідки травматичних подій* : зб. статей укр.-пол. наук. семінару (м. Київ, 21–22 червня 2015 р.) / За наук. ред. Т. М. Титаренко ; Інститут соціальної та політичної психології НАПН України, Представництво Польської академії наук у м. Києві. Київ: Міленіум, 2015. 150 с. С. 133-143. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/711965>.

3. Савінов В. В. Плейбек-театр як засіб арт-терапії: коли плинність замирає. *Простір арт-терапії: творча інтеграція та трансформація в епоху плинного модерну* : матер. XV міжнар. міждисциплін. наук.-практ. конф. (м. Львів, 16–18 лютого 2018 р.) / За наук. ред. А. П. Чуприкова, Л. А. Найдюнової, О. Л. Вознесенської, О. М. Скар. Львів: ЛНУ ім. І. Франка, 2018. 196 с. С. 94-99. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/711002>.

4. Rivers B. Narrative power: Playback Theatre as cultural resistance in Occupied Palestine. *Research in Drama Education: The Journal of Applied Theatre and Performance*. 2015. Vol. 20. Is. 2. P. 155-172. URL: <https://doi.org/10.1080/13569783.2015.1022144>.

5. Soroka Y., Savchenko A. Social Theater in the Crisis Time in Ukraine: A Sociological Perspective (on the Basis of Data from Kharkiv). *Laboratorium: Russian Review of Social Research*. 2021. Vol. 13(3). P. 111–133. URL: <https://doi.org/10.25285/2078-1938-2021-13-3-111-133>; <https://www.academia.edu/70939755>.

6. Tytarenko T. M., Dvornyk M. S., Larina T. O. et al. Citizens Obtaining Psychosocial Support during the COVID-19 Pandemic in Ukraine: A Cross-Sectional Study. *Wiadomości Lekarskie*. 2021. Vol. LXXIV. Is. 11. Part. 1. P. 2755-2761. URL: <https://doi.org/10.36740/WLek202111113>.

## **МУЛЬТИМОДАЛЬНА МЕТОДИКА «ВКОРІНЕННЯ ТА СИЛА РОДУ» ЯК РЕСУРС ВІДНОВЛЕННЯ НАСЕЛЕННЯ ПІД ЧАС ВІЙНИ**

**Скар Оксана,**

*кандидатка психологічних наук, арттерапевтка,*

*старша наукова співробітниця*

*Інституту соціальної та політичної психології НАПН України,*

*членкиня правління ВГО «Арт-терапевтична асоціація» (Київ)*

Більше року повномасштабного ведення війни росії проти України позначаються не тільки на повсякденному житті більшості українців, а й – на стані їх психічного здоров'я. Кожен етап війни, безумовно, несе свої виклики як для громадян, так і для фахівців сфери помічних професій загалом, та психологів, арт- та інших

психотерапевтів зокрема, як таких, що здатні й мають ресурси впливати на стан психічного здоров'я українців.

Психологічні проблеми, які виникають на різних етапах війни, мають свою специфіку, і частину досвіду нам ще належить осмислити у майбутньому. Зараз же можемо відзначити, що виклики початкового етапу були пов'язані, передусім, з таким: руйнуванням безпекових основ усталеного буття людей; необхідністю суттєвих трансформацій і швидкої адаптації до нових умов життя; переосмислення настанов, які не вкладаються в межі людського, ціннісного, цивілізаційного світогляду; а також – з пошуком дієвих інструментів опанування стресового досвіду надпотужної інтенсивності, що посилювався великою кількістю шокуючих загроз. На мою думку, нам вдалося «освоїти», опанувати цей досвід та адаптуватися до нових умов життя з великою кількістю невизначеностей.

Кожен новий етап війни – **нові виклики**. Тож наразі, на даному етапі, що триває, маємо такі особливості:

- **Нові й нові загрози.** Повсякчас перебуваємо під дією «нового» стресового досвіду, бо загрози, з якими стикаються громадяни України, весь час змінюються (наступ, окупація, обстріли, масовані обстріли, враження енергетичної інфраструктури і все, що із цим пов'язано: відсутність тепла, інтернет-зв'язку, непередбачувані відключення світла, складність планувати графіки онлайн роботи тощо – все це підсилювало відчуття нестабільності, непередбачуваності не тільки майбутнього, а й життя «тут і тепер»). Це призводить до необхідності гнучко реагувати, стрімко «перебудовувати» поведінку, шукати нестандартні «творчі» рішення та швидко адаптуватись до нових реалій сьогодення. Тож актуальним є розвиток гнучкості й резильєнтності, стресостійкості людей та здатності нестандартно мислити та діяти.

- **Виснаження.** Оскільки стрес має накопичувальний ефект, на зараз все частіше зустрічаємось зі станами не тільки емоційного, а й фізичного виснаження, зниження рівня енергії, нестатку сил, втоми, тощо;

- **«Марафон».** Ми живемо в ситуації, коли кінця краю воєнним діям не видно, а отже – життя в ситуації невизначених «часових» перспектив майбутнього накладає свою специфіку на перебіг життя.

**Важливо:** підтримувати зв'язок з реальністю, підтримувати здоровий оптимізм і Віру, дбати про себе, свої емоційні стани, запобігати утворенню ПТСР, для чого, в свою чергу, доречною будуть вчасні заходи з психологічної профілактики, реабілітації та відновлення

різних верств населення, бо ми маємо не тільки перемогти у цій війні, а й вийти з неї психічно здоровою нацією.

Хочу представити вашій увазі методика, апробовану під час участі в проєкті «Відновлення під час війни», реалізованої завдяки спільній співпраці з організаціями ВААД та «Незламна мама» у липні 2022 р. Дана методика розроблялась та запроваджувалась спільно з Павлом Димою. В апробації взяли участь 15 осіб (жінки різного віку, що постраждали під час війни).

Чому **методика мультимодальна**? Ми обрали саме таку конфігурацію, бо застосування різних модальностей дозволяє, з одного боку, різнобічно опрацювати складний досвід, а з іншого – дає змогу залучення різних ресурсних каналів у процесі роботи.

Методика «Вкорінення та сила роду» залучає: роботу з тілом, символом, малюнком, візуалізацію.

Логіка організації форми роботи учасників обумовлювалась розумінням процесу як такого, що проходить через етапи:

1. стабілізація (заземлення, посилення власних опор);
2. актуалізація матеріалу;
3. пошук та віднайдення ресурсу;
4. інтеграція отриманого досвіду.

Виходячи із цього, ми рухались від індивідуального пропрацювання кожною учасницею теми в межах групи, до обговорення отриманого досвіду в мінігрупах та до спільної роботи в групі.

Отже, кілька тез про те, Чому важливо залучати тіло?

- **доступність**: завжди є із собою!;
- **дієвість**: дієвий «інструмент» зв'язку з реальністю (заземлення, центрування);
- **ефективність**: швидка стабілізація свого емоційного стану;
- **практичність**: відновлення внутрішньої опори;
- **простота**: відновлення контролю над тілесними проявами дає відчуття контролю над своїм життям;
- **ресурсність**: контакт із силою, енергією і життєстійкістю;
- **вдячний відгук**;
- **доцільність**: важливе для опрацювання травмітного досвіду.

Таким чином, ми виходимо із того, що саме тілесні техніки є важливими для опрацювання травмітного досвіду; вони також є дієвим інструментом саморегуляції, що допомагає людині справлятися зі стресовими реакціями тіла; «управлятися» з інтенсивними емоціями; відновлювати відчуття стійкості, балансу і порядку; віднаходити внутрішні опори; розвивати здатність спиратися на себе.

Ми використали в нашій роботі *символ дерева*, який є ресурсним з огляду на наступні ключові моменти. В психології дерево часто розглядається як образ людини, а коріння – як зв'язок із родом. Коріння – основна опора дерева і джерело його живлення. Вкорінення символізує як зв'язок із реальністю, заземлення, стійкість, впевненість, так і відчуття підтримки та Сили Роду тощо. Відображає зв'язок минулого, теперішнього і майбутнього. Дерево також символізує ріст, розвиток, життя, відродження. Отже, уособлює процес розвитку особистості, у т.ч. психологічного зростання, дорослішання. Символ світового дерева, духовної культури людства. Символізує також центральну вісь світу, яка поєднує небо і землю; шлях людини до духовних цінностей; цикли життя, смерті і відродження, безсмертя тощо.

Ефективність застосування образотворчої арттерапії в роботі зі складним досвідом сама по собі не потребує обґрунтування, і все ж таки відзначимо терапевтичні ефекти, які досягаються завдяки включенню в роботу цієї модальності:

- актуалізація матеріалу;
- наочність;
- вихід напруги, емоційна розрядка;
- екологічна реконструкція;
- глибинне тематичне пропрацювання, що не викликає супротиву;
- зміцнення ідентичності та самоприйняття (в т.ч. завдяки прийняттю арттерапевтом та емоційній підтримці терапевта та групи);
- підвищення самооцінки, зміцнення впевненості у собі;
- орієнтація на інсайт;
- усвідомлення та інтеграція набутого досвіду тощо.

### **Етапи роботи:**

**1 етап.** Тілесно-орієнтована вправа «Дерево» на основі індивідуальної роботи з тілом, із спрямуванням уваги на тілесні відчуття. Тілесне вибудовування + візуалізація образу дерева + усвідомлення зв'язку з тілом.

**2 етап.** Малювання. Було запропоновано аркуш умовно розділити на 2 частини та зобразити своє дерево на верхній частині аркушу.

**3 етап.** Візуалізація, в процесі якої відбувається зустріч із представниками свого роду, які мали *успішний досвід* виживання і подолання наслідків війни. Мета – отримати підтримку Роду, пораду, послання від Роду, вдалих «рецепт» успіху в опануванні складними ситуаціями війни.

**4 етап.** Обговорення отриманого досвіду в мінігрупах. Кристалізація найбільш цінного досвіду для кожного.

**5 етап.** Продовження роботи з малюнком. Пропонувалось змінити на малюнку те, що хочеться. А також домалювати / підсилити коріння.

**6 етап.** Обговорення. Інтеграція отриманого досвіду.

Відзначимо, що цю методику, на нашу думку, доречно використовувати на «просунутих» етапах роботи в групах, де сформована довіра і безпечний простір, а учасники вже мають навички емоційної стабілізації та володіють інструментами саморегуляції.

Підсумовуючи, зауважимо, що в ситуації, коли зовні все нестабільно і хитко, запит на віднайдення опори, відновлення внутрішньої стабільності і повернення відчуття хоча б мінімального комфорту, набуває особливої актуальності. Якщо зовнішні опори руйнуються, або недостатні, а порядок непередбачуваний, завжди можна **зміцнювати себе зсередини, підсилювати себе, створювати свій внутрішній порядок**, ще більше приділяти увагу своїм внутрішнім опорам, нарощувати їх міць.

Представлена мультимодальна методика є екологічним і дієвим засобом роботи психолога, арттерапевта для вирішення таких запитів клієнтів, як: віднайдення, активізація опор; розвиток здатності спиратися на себе і власну тілесну структуру, відчуття свого «стрижня»; наближення до власної цілісності; досягнення внутрішньої зібраності; відновлення, посилення відчуття стійкості та стабільності; збалансовування; встановлення теплого контакту із собою; набуття спокою і організованості; зв'язок із Силою Роду; присвоєння Сили Роду; підтримання безперервності життя: зв'язок минулого – теперішнього – майбутнього тощо.

## МАГІСТЕРСЬКА ОСВІТА З АРТТЕРАПІЇ ЯК ЕФЕКТИВНА ВІДПОВІДЬ НА ВИКЛИКИ ВІЙНИ

**Терновий Дмитро,**

*драматург, культурний менеджер,  
співзасновник Театру на Жуках (Харків)*

Не будучи арттерапевтом чи психологом, я дивлюся на ситуацію з розвитку арттерапії в Україні трохи «збоку», ніби свіжим оком. Мій багаторічний досвід роботи в економічній журналістиці, який привчив мене занурюватися в матеріал і аналізувати факти та цифри, а пізніше – досвід керівництва різноманітними культурними проектами, дозволяють мені скласти власну думку, яка може виявитися цікавою та корисною тим, хто є професіоналом у цій галузі.

Влітку 2022 року я брав участь в організації та проведенні у Франції арттерапевтичної резиденції «Тепло» для українських біженців. Резиденції відвідали близько 100 дітей з матусями, з якими працювала команда досвідчених українських психологів-арттерапевтів. Результати резиденції переконливо доводили дієвість цього методу в роботі з постраждалими під час війни. І дуже ефективними в цьому контексті виявилися театральні тренінги, які проводив запрошений мною єдиний в команді психологів «не-психолог» – польський режисер Марек Косьцюлек. Завдяки цьому стало зрозумілим, що митці дійсно є величезним потенціалом з точки зору поширення арттерапевтичної допомоги.

Звідки виникло питання про осмислення і подальше поширення набутого досвіду.

1. В основі погляду – власний *досвід: від театру до арттерапії*.

- Наша ініціатива «Театральне вікно до Європи» та досвід співпраці з ЗВО, який може бути цінним і для розвитку арттерапії.

- Резиденція арттерапії «Тепло»-2022 у Франції: концепт резиденції; зміни, що відбувалися з учасниками за три дні; відгуки матерів-учасниць, досвід театральної терапії.

Але як цей локальний досвід масштабується до національного рівня?

2. *Опис проблеми у вимірі України.*

Найболючіша проблема – тотальний характер психічної травми війни. За оцінкою міністра охорони здоров'я В. Ляшка, 14 млн. українців відчувають вплив війни на свій емоційний стан. За даними першої леді О. Зеленської, психологічної підтримки потребують не менше 60% українців.

За результатами 2022 року з'явилися не лише оціночні, а й реальні цифри, що свідчать про масштаб проблеми, з якою вже стикнулася система охорони здоров'я: офіційна статистика двох міністерств – МОН та МОЗ України (в закладах яких працює найбільша кількість наявних в країні психологів), каже: по допомогу, пов'язану з травмою війни, звернулися понад 1 млн. українців. Втім, і ця вражаюча цифра не дає повної картини, оскільки не враховує дані за іншими відомствами (Національна поліція, Міністерство у справах ветеранів України, військові медики тощо), а також звернення до фахівців, що мають приватну практику. Кількісний вимір проблеми дає можливість оцінити очікуваний у найближчі роки попит на психологічну підтримку.

Якісний вимір проблеми – це питання готовності наявних психологічних служб до роботи з ПТСР і придатності звичних інструментів підтримки саме до роботи з психологічною травмою.

Виникає питання: як досягти співставного масового лікувального ефекту для суспільства? Чому саме арттерапія може і має стати відповіддю на ці виклики?

Вважаю, що, окрім відомих переваг методу, це ще й можливість подвійного масштабування впливу: з одного боку, через групову роботу, з іншого – через збільшення кількості фахівців завдяки увімкненню у ланцюг підготовки кадрів мистецьких вишів та класичних університетів.

### **3. *Що ми маємо в Україні зараз:***

- перевантаження роботою наявних арттерапевтів (виснажлива робота на рівні фізичних можливостей);
- сотні «низових» ініціатив з боку митців (переважно інтуїтивна допомога, з використанням одного інструменту, без базових знань з суміжних сфер та з психології);
- відсутність в Україні спеціальності «арттерапевт»;
- на рівні Кабінету міністрів за ініціативи офісу першої леді йде розробка Національної програми психічного здоров'я та психосоціальної підтримки, якою опікується Міністерство охорони здоров'я.

### **4. *Міжнародний досвід:***

- магістратури з арттерапії у Франції, США, Великобританії, створені при класичних або мистецьких університетах, та багатьох інших країнах, де арттерапія є визнаною професією;
- міждисциплінарна програма, запущена за підтримки ООН в університеті Бейруту;

Додатковий вимір – проблема очима митця.

***Яким вбачається найбільш логічний шлях втілення освітніх програм з арттерапії в Україні?***

- розробка навчальних спеціальних курсів та магістерських програм з арттерапії;
- створення локальних міждисциплінарних та міжвузівських кластерів арттерапевтної освіти;
- створення міжміських міжвузівських програм обміну;
- арттерапевтичні резиденції.

В якості інструмента втілення арттерапевтичної освіти пропонується організація та проведення Круглого столу із залученням представників різних міністерств, офісу першої леді, профільних спеціалістів іноземних вишів, національної фахової спільноти, українських ЗВО, громадського сектору тощо.

# ART THERAPY IN WARTIME: AN APPROPRIATE COMMUNICATION POSSIBILITY FOR STRONG EMOTIONS AND FEELINGS AND A TOOL FOR ACTIVATING THE PROCESSING AND INTEGRATION OF TRAUMATIC FACTS

**Tezza Roberta,**

*certified psychodynamically oriented art therapist,  
clinical dance therapist, designer,  
teacher of art therapy at the Lyceum Academy Institute (Milan, Italy),  
full professional member of EFAT (Verona, Italy)*

«The best way to take care of the future is to take  
care of the present moment»

*Thích Nhất Hạnh*

In this presentation I report on my experience of providing individual and group art therapy sessions to people who experienced traumatic situations. I intend to show how art therapy can be a valid tool, but one to be handled with care and attention.

This approach can allow for insight building and expression in a nonverbal, nonthreatening way that helps individuals understand themselves and their issues better, explain them to others, and work on them. It allows for a depiction of what they're really struggling with in ways that are not just visual but truly visceral.

Indeed, art therapy has a long-standing link with the war and its military and civilian victims. The discipline itself, in fact, originated more or less simultaneously in Europe and America in the years of the Second World War, but there are testimonies that already after the First World War in some hospitals the wounded military used art to find relief from the anguish of the traumas experienced.

And in our times, in the last ten years, many art therapists in U.S.A. have provided services for veterans of combat, all of whom were diagnosed with PTSD (Post Traumatic Stress Disorder).

Furthermore, this experience with Ukrainian people is a great opportunity for me to continue my practice in the same direction of my art therapy education inspired by Edith Kramer's method. During the time in Prague (1940-42), Kramer witnessed the therapeutic impact of art when she assisted Friedl Dicker Brandeis in teaching art to the children of political refugees.

Now, in modern time, careful and team-monitored use of art-therapy makes it possible to process painful and traumatic events more effectively, dealing not only with the experiences, but also with the imaginative aspects



inscribed in the brain: facilitating the ability to express oneself through images makes it possible to give form and containment to one's feelings and accelerates the ability to process traumatic experiences.

Art therapy responds to the needs of shaping traumatic events and making them shareable, to the need to express them so that they can find sense and comprehensibility, initiating a process of elaboration and integration of traumatic experience.

Science shows us that the part of the brain that records a traumatic experience can also be the part where healing happens. And art therapy shows us how to activate this connection.

## **ХУДОЖНЯ ТЕРАПІЯ В ЧАСИ ВІЙНИ: МОЖЛИВІСТЬ АДЕКВАТНОЇ КОМУНІКАЦІЇ СИЛЬНИХ ЕМОЦІЙ І ПОЧУТТІВ ТА ІНСТРУМЕНТ ДЛЯ АКТИВАЦІЇ ПРОЦЕСУ ПЕРЕОСМИСЛЕННЯ ТРАВМАТИЧНИХ СИТУАЦІЙ<sup>7</sup>**

**Тецца Роберта,**

*сертифікована психодинамічно-орієнтована арттерапевтка, клінічна танцювальна терапевтка, дизайнерка, викладачка арттерапії в Інституті Академії Ліцею (Мілан, Італія), повний професійний член EFAT («Європейська федерація арттерапії») (Верона, Італія)*

Найкращий спосіб піклуватися про майбутнє –  
це піклуватися про поточний момент.

*Тхік Ньят Хан*

У своїй доповіді я поділюсь своїм досвідом проведення індивідуальних та групових сесій арттерапії для людей, які пережили травматичні ситуації. Я маю намір показати, як арттерапія може бути дійсно дієвим інструментом, але потребує обережного та уважного підходу.

Цей підхід дозволяє краще пізнавати себе та самовиражатися в невербальний, не загрожуючий спосіб, що допомагає індивідам краще розуміти себе та свої проблеми, пояснювати їх іншим та працювати над ними. Він дозволяє виразити ефективними способами те, з чим люди дійсно борються.

Справді, арттерапія має довгострокові зв'язки з війною – жертвами серед військових та мирного населення. Сама дисципліна, фактично, виникла більш-менш одночасно в Європі та Америці в роки Другої світової війни, але є свідчення, що вже після Першої світової війни у деяких лікарнях поранені військові використовували арттерапію для полегшення від страждань завданих травматичними подіями.

---

<sup>7</sup> *Переклад* – Семенова Оксана, викладачка.

А в наш час, за останні десять років, багато арттерапевтів у США надають послуги ветеранам бойових дій, яким був поставлений діагноз ПТСР (посттравматичний стресовий розлад).

Крім того, досвід роботи з українцями – це цінна можливість для мене продовжити мою практику, розпочату під час навчання арттерапії на основі підходу Едіт Крамер. Крамер спостерігала за терапевтичним впливом мистецтва, коли вона перебувала в Празі (1940-42) і допомагала Фрідл Дікер Брандейс в навчанні дітей політичних біженців.

Наразі обережне використання арттерапії під наглядом групи фахівців дає можливість ефективніше опрацювати болісні та травмівні події, працюючи не тільки з досвідом, а й з аспектами уяви вбудованими в мозок: сприяння можливості виражати себе через образи дозволяє надати форму почуттям, покращити здатність їх контролювати та прискорює можливість опрацювати травмівні досвіди.

Арттерапія відповідає на потребу переосмислювати травмівні події і можливість їх виражати зрозумілим чином, ініціюючи процес опрацювання та інтеграції травмівного досвіду.

Наукові дослідження доводять, що частина мозку, яка фіксує травмівний досвід, також може сприяти процесу одужання. А терапія мистецтвом демонструє нам, як активізувати цей процес.

## **ОСОБЛИВОСТІ РОБОТИ З ТРАВМОЮ ЗАСОБАМИ АРТТЕРАПІЇ З ДІТЬМИ РІЗНИХ ВІКОВИХ КАТЕГОРІЙ**

**Фарафонова Юлія,**

*психологиня, арттерапевтка,*

*керівниця відокремленого підрозділу*

*ВГО «Арт-терапевтична асоціація» у Миколаївській області*

*(Миколаїв-Бухарест)*

Вже рік, із самого початку повномасштабного вторгнення росії в нашу країну, допомога Україні та постраждалим від війни стала пріоритетним напрямком в роботі багатьох міжнародних організацій.

Організація The Red Pencil (Europe) у співробітництві з організацією Homes & Homes у Бухаресті обрала для допомоги непросту категорію: це діти з багатодітних сімей, які до війни проживали в центрах протидії насильству, а з початком війни були вимушені переїхати в Румунію. Частина дітей, які брали участь у проекті, виїхали за межі України без батьків, і піклування про них взяла на себе соціальні служби Румунії. Інша частина дітей виїхала з мамами, але через велику кількість дітей у родині та їх малий вік допомога соціальних служб теж виявилась дуже важливою. До того ж більшість мам дітей працюють повний робочий день.

Працівники організації Nopes & Nomes роблять дуже багато для забезпечення базових потреб дітей, однак, враховуючи всі ускладнюючі обставини та той стрес, який отримали діти, було прийнято рішення про необхідність також регулярної психологічної допомоги.

Ця допомога надається з жовтня 2022 року по квітень 2023 року. Засобом допомоги дітям обрана арттерапія. Проект реалізується на базі двох центрів проживання дітей та їх мам. В одному центрі з дітьми працює арттерапевтка Anca Ghearasamescu, а в іншому – Юлія Фарафонова, членкиня ВГО «Арт-терапевтична асоціація», яка теж опинилась у Бухаресті через війну.

Робота проводилась у двох групах дітей, по 4 дитини в кожній. Вік дітей першої групи – 6–9 років, вік дітей другої групи – 12–16 р.

Як теоретичне підґрунтя для роботи в проекті був обраний 6-кроковий протокол за Paola Luzzatto. Він складається з трьох етапів роботи:

1. Зміцнення та набуття ресурсу
2. Опрацювання травми
3. Повернення в теперішній час і адаптація.

Масштаб трагедії українського народу з моменту повномасштабного вторгнення росії на нашу територію перевищує всі мислимі розміри. Величезна кількість дітей опинились у різних дуже складних умовах. Немає і не могло бути гарантовано успішних протоколів та рекомендацій щодо роботи з такими дітьми – тільки знання психології травми та вікової психології. Досвід, отриманий в ході реалізації кожного проекту зараз, дуже актуальний і може стати в нагоді для подальшої роботи з дітьми з метою відновлення їх після травми.

Робота в групі почалася в жовтні, через 6 місяців після евакуації, але на початку відвідування дітьми центру денного перебування, де проводились заняття. Це повинно було налагодити певну стабільність та покращити адаптацію до нових умов. Але стабільність у сенсі організаційних питань не означає стабільності внутрішньої.

Перші зустрічі були зосереджені на знайомстві з дітьми, налагодженні контакту та виявленні їх потреб з метою планування ефективної подальшої роботи та переходу до реалізації протоколу.

У групі підлітків увага була направлена на комунікацію з ведучим групи з подальшим вибудовуванням стосунків та на занурення у світ арттерапії.

У той час у групі молодших дітей головною домінантою стала їх поведінка. Для того, щоб зрозуміти стан дітей, варто знати їх історії з довоєнних часів (сімейне насильство з боку батька), потім

переживання етапу евакуації без батьків і, нарешті, виклики теперішнього часу. Тривалий стрес, відсутність стабільності та недостатність емоційної підтримки, відсутність навчання в школі та велика кількість вільного неструктурованого часу спровокували у дітей такі явища як імпульсивність, непослух, агресивна та конфліктна поведінка, бійки, недостатня здатність виконувати інструкції.

Арттерапія – це той засіб, який найкращим чином може впливати на емоційний стан дітей через те, що творчість стосується несвідомих, правопівкульних механізмів роботи мозку. Вона добре допомагає дітям екологічно проявляти свої почуття та контролювати їх.

На першому етапі роботи в проєкті основним засобом була робота з матеріалами. В стані певного хаосу, який відчуває дитина, в нагоді стають неструктуровані пластичні матеріали.

На цьому етапі не варто давати дітям складні інструкції. Краще слідкувати за дитиною, даючи їй можливість обирати матеріал і вільно використовувати його. На кожному занятті, після вивільнення емоцій, дітям слід дати просте завдання, типу замальовки, яке структурує.

Матеріали та творчі засоби, які виявились максимально ефективними на цьому етапі:

- слайми;
- глина;
- повітряний пластилін;
- блистівки;
- гуашеві фарби;
- ножиці та папір.

Найважливіші з додаткових засобів, які доповнюють роботу арттерапевта, – це

- м'які іграшки;
- тілесні вправи.

Всі перші зустрічі діти включалися в роботу на дуже короткий час, погано себе поводити, відмовлялись слухати інструкції, але демонстрували інтерес до ведучого, нібито перевіряли його. Головною ідеєю цієї перевірки є пошук зовнішньої підтримки в особі дорослого, який здатен зберігати рівновагу тоді, коли дитина цю рівновагу втратила.

У стані довготривалого стресу та психічної напруги, які часто супроводжуються регресивною поведінкою, дітей не варто посилено вчити чи виховувати. Їх треба спочатку «догодувати». Причому догодувати не тільки їжею, а в метафоричному сенсі, у тому числі за допомогою арттерапії. Дитині, яка опинилась в стані дефіциту безпеки, і через те має відчуття незадоволення базових потреб, лікувальним

стає стан достатку. На щастя, персонал центру денного перебування робив і робить усе можливе, щоб дати це дітям: працівники обіймають дітей, пригощають їх цукерками, пестять їх.

Той самий процес, але у символічному вигляді, ми спостерігали на сеансах арттерапії. Наприклад, одного разу діти попросили у ведучої великі аркуші паперу розміром кілька метрів. Вони розтягували їх по кімнаті, скріпляли скотчем, розфарбовували. Один хлопчик навіть зробив з паперу конверт та заліз у нього, виглядаючи при цьому дуже задоволеним. Після цього він попросив пенопласт та скотч, прикріпив його до батареї та наніс кілька ударів ногою, символічно виводячи свою агресію назовні. Цей приклад яскраво демонструє те, як людині притаманне інтуїтивне прагнення до зміцнення та знання, як це зробити найкращим для себе способом.

Застосована протягом перших занять, описана вище стратегія дала свої результати. Поведінка дітей покращилась, вони стали більш стабільні емоційно, і ми змогли приступити до пропрацювання травми за допомогою протоколу. Діти дуже охоче виражали на папері свій спогади і почуття. Вони якісно виконали такі завдання як «контур тіла» (болі в тілі та змілюючі кольори ззовні) та «сумна / зла дитина». Покращенню стану дітей сприяло те, що персонал центру денного перебування для дітей прислухався до моїх рекомендацій, тому діти мали можливість повторювати рекомендовані вправи кожного дня протягом тижня.

Робота в групі підлітків дещо відрізнялась від роботи з молодшими дітьми, але в чомусь була схожа.

Як і молодші діти, підлітки теж перевіряли ведучу групи, але не стільки на стійкість і вміння витримувати складну поведінку чи стан хаосу у дитини, а більше на автентичність і готовність показувати себе справжню, без соціальних масок. Вони відреагували на це своєю відкритістю і готовністю слухати та сприймати нові ідеї.

Оскільки підлітки здатні багато замислюватися про життя, дуже важливим було спілкування на складні філософські теми.

Але поряд з цим, коли одного разу мова зайшла про цікаві спогади з дитинства, діти разом з ведучою отримали велике задоволення та багато ресурсу.

Складність в цій групі виникла саме зі ставленням дітей до арттерапії. Цінність живого спілкування з ведучою в якийсь період перевищила для них цінність арттерапії (яка була головним засобом цього проєкту). Як відомо, психіка завжди обирає найпростіший шлях. Дітям цієї вікової категорії притаманний великий потяг до спілкування, але важливо було дати дітям спектр інструментів для самопідтримки.

Можливо, саме малювання та інша творча діяльність нагадувала підліткам шкільні уроки, де вона не була терапевтичною, а більше асоціювалась з чимось примусовим.

Тому ведучій довелося шукати доступні шляхи. В нагоді стали готові метафоричні асоціативні картки, з якими діти мали справу завжди із задоволенням. Настільні ігри та елементи драматургії стали тим приємним заняттям, яке підтримувало інтерес підлітків до зустрічей.

Як і в групі молодших дітей, підліткам була актуальна тема годування. Саме підлітки попросили зробити солодкий стіл замість однієї із зустрічей. Для них виявилась важливою турбота дорослих про їх базові потреби.

Також для залучення учасників до творчого процесу в нагоді стали різні нетипові арттерапевтичні методики, наприклад, їм дуже подобалось малювання акриловими фарбами на молоці.

Проте, незважаючи на спротив, підлітки поступово звикли до ідеї, що почуття можна не тільки тримати в собі чи проговорювати, а також їх можна висловлювати за допомогою форми та кольору.

У цій групі максимально якісно та свідомо були реалізовані всі етапи протоколу роботи з травмою.

Як ілюстрацію того, яке велике значення має вік дитини, варто згадати хлопчика 12 років. З початку зустрічей від брав участь у роботі групи підлітків, але його поведінка та рівень усвідомленості відрізнялись від трьох інших учасників. Пізніше на супервізіях було прийнято рішення про переведення його в молодшу групу, що дало дуже показовий результат: у молодшій групі поведінка хлопця різко покращилася. Цей приклад показує, що в розвитку дітей можуть бути періоди, коли вони вагаються між різними віковими категоріями: вже не дитина, але ще не підліток. На думку ведучої, це переміщення між двома групами було корисним для хлопчика, бо це дало йому більше інформації про себе у взаємодії з іншими й можливість порівнювати та робити висновки.

Після 12 запланованих зустрічей виявилось, що цієї кількості для досягнення стійких результатів від занять не вистачило, і проєкт був продовжений ще на 6 зустрічей, а також були додані індивідуальні сесії з кожною дитиною.

Результати в кінці другого етапу показують, що у кожній дитини, яка брала участь у проєкті, підвищилася стресостійкість, вміння розуміти свої почуття та частково контролювати їх, готовність до співпраці з дорослими та рівень базової довіри, відчуття своєї цінності.

Узагальнюючи вище сказане, наведемо перелік відмінностей процесу роботи у двох групах (дитячій і підлітковій) у таблиці 1.

*Таблиця 1*

**Узагальнення відмінностей, виявлених у процесі проведення груп**

| <i>Параметр</i>                              | <i>Діти 6–9 років</i>                                | <i>Підлітки 12–16 років</i>                          |
|--|--|--|
| <b>Проблеми з поведінкою</b>                 | Так  | Ні, крім хлопця 12 років                             |
| <b>Головна потреба</b>                       | Стабільний дорослий порядок, прийняття емоцій дитини | Змістовне спілкування, довіра, індивідуальний підхід |
| <b>Запит на «годування»</b>                  | Метафоричне «годування» та солодощі                  | Вечеря, спілкування                                  |
| <b>Готовність виконувати творчі завдання</b> | Охоче, із задоволенням, але хаотично                 | Через супротив, але осмислено                        |
| <b>Виконання кроків протоколу</b>            | Всі, крім завдання «лінія життя»                     | Всі  |
| <b>Застосовування тілесних вправ</b>         | Так  | Ні   |
| <b>Театральні етюди</b>                      | Ні   | Так  |
| <b>Проблеми з поведінкою</b>                 | Так  | Ні, крім хлопця 12 років                             |
| <b>Настільні ігри</b>                        | Ні   | Так  |
| <b>Улюблені матеріали</b>                    | Пластичні матеріали, фарби                           | Фарби, суха пастель, простий олівець                 |
| <b>Додаткові методики, які сподобались</b>   | М'які іграшки (Teddy-bear therapy)                   | Метафоричні асоціативні карти                        |

**АРТТЕРАПІЯ ЯК МЕТОД ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ДІТЯМ, ЯКІ ПОСТРАЖДАЛИ ВНАСЛІДОК ВІЙНИ**

**Федулова Оксана,**

*психологиня, викладачка історії*

*КЗ «Нікопольський фаховий медичний коледж» ДОР»*

*(Нікополь)*

Актуальність застосування арттерапії заснована не на навчанні одному з видів мистецтва (малюванню, танцям, акторській майстерності),

а на тому, що особистість за допомогою спеціально та індивідуально підібраних технік та методик арттерапії отримує можливість виплеснути негативні емоції, поділитися своїми переживаннями, зрозуміти свої бажання і, таким чином, покращити свій психоемоційний стан. Застосування арттерапії дає можливість проявити внутрішні емоції, стан людини – перенести їх на папір чи інший матеріал, з яким працюємо, в матеріальну реальність. В результаті маємо змогу отримати певне об'єктивне відображення емоцій та почуттів у формі малюнка, колажу, скульптури, тощо. І це вже матеріальний об'єкт, з яким можна працювати в реальності.

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

**Мета:** дослідити ефективність використання засобів арттерапії у наданні психологічної допомоги дітям, які постраждали внаслідок війни.

**Гіпотеза:** використання засобів арттерапії як методу надання психологічної допомоги дітям сприяє нормалізації їх психоемоційного стану.

В дослідженні було проаналізовано теоретичну базу з проблем використання арттерапії в діагностики емоцій та терапії дітей, які постраждали внаслідок війни, а також визначено та обґрунтовано ефективні методики арттерапії для роботи з дітьми, які постраждали внаслідок війни.

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

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

Фахівці когнітивно-поведінкового підходу, клієнт-центрованої психотерапії використовують методи арттерапії – малюють, ліплять з пластиліну чи глини, але не називають це арттерапією та не використовують весь потенціал застосування творчості в реабілітаційному процесі та в наданні психологічної допомоги.



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

Проблема надання соціально-психологічної допомоги дітям війни та біженцям не нова для світу, проте є зовсім новою для вітчизняних фахівців. Зазначимо, що наразі в Україні немає навіть усталеного терміну, який використовується щодо громадян України, які були вимушені тимчасово виїхати із своїх домівок у інші області країни. Правозахисники наголошують на тому, що саме терміни «внутрішньо переміщені особи» та «вимушені переселенці» максимально відповідають міжнародній правовій практиці і мають бути поширені в Україні [2, с. 27].

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

Найважливішою проблемою дітей є труднощі адаптації до нового середовища спілкування (стан відчуженості і знедоленості, тривожності та психічної напруги, агресивності й підвищеної конфліктності тощо) [5, с. 32].

В психологічній практиці арттерапія використовується задля вирішення діагностичних, корекційних, психопрофілактичних завдань. Використання цього методу із дітьми, сім'ї яких стали вимушеними переселенцями, може сприяти покращенню психічного здоров'я та задоволенню таких потреб як спілкування, прийняття, розуміння, емоційна підтримка, самовдосконалення, саморозуміння, вираження неприйнятих відчуттів, співвідношення цих відчуттів та думок з реальністю, позитивному сприйнятті навколишньої дійсності, подоланні відчуття самотності тощо [1, с. 92].

Надзвичайно корисною у реабілітації дітей, постраждалих від воєнних подій, є техніка конструювання, що за своїм змістом дуже близька до образотворчої діяльності (також відображається навколишня дійсність, робляться ескізи); застосовуються прикраси як й у декоративному мистецтві. З особливим інтересом діти виготовляють ляльок

для пальчикового театру – з паперу, картону, цупкої тканини. До того ж розігрування вистав такого театру розвиватиме м'язи рук дитини, координацію її рухів.

Дослідники [3; 4] виокремлюють кілька потужних механізмів лікувальної дії музики: катарсис, регулювання емоційного стану і увізнення свідомого переживання психо- і соціально-динамічних процесів. Призначення арт- та музикотерапії – проникнення у глибинні сфери особистості, що не завжди вдається за допомогою слова.

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

Отже, соціально-педагогічну реабілітацію дітей, постраждалих внаслідок вимушеної міграції, потрібно розглядати як цілісний безперервний процес розвитку особистості. Арттерапія є досить перспективною в роботі з дітьми, які опинилися в кризовій ситуації. Саме тому логічно підкреслити той факт, що творчий та системний характер допомоги дітям, постраждалим від війни в Україні, дає можливість підвищити рівень та ефективність життя цієї категорії населення.

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

Таким чином, в нашій арт-терапевтичній роботі з дітьми, які постраждали внаслідок війни, досягаються такі задачі:

- вираз емоцій і почуттів, пов'язаних з переживаннями своїх проблем, самого себе;
- активний пошук нових форм взаємодії зі світом;
- підтвердження своєї індивідуальності, неповторності і значимості;
- і, як наслідок трьох попередніх, – підвищення адаптивності в постійно мінливому світі (гнучкості).

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

Нами було розроблено програму арттерапевтичної роботи з дітьми-біженцями, які постраждали внаслідок війни. Її суть полягає

у використанні таких методів та форм роботи, як групова арттерапія (образотворча терапія, кольоротерапія, фототерапія.), музична терапія, танцювальна терапія, драматерапія (маскотерапія та застосування театральних форм), бібліотерапія (казкотерапія). Також ми застосовували елементи етнотерапія, ігротерапія, лялькотерапії, створення орігамі тощо. Крім того, кожний із цих видів містить безліч арттерапевтичних методик, які застосовуються для вирішення внутрішніх і міжособистісних конфліктів, кризових ситуацій, подолання вікових криз, травм, невротичних і психосоматичних розладів тощо.

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

### **Література:**

1. Вознесенська О. Арт-терапії сім'ї. *Психолог*. 2005. № 39. С. 9–14.
2. Вознесенська О. Особливості арт-терапії як методу. *Психолог*. 2005. № 39. С. 5–8.
3. Галіцина, Л. Корекція страхів: цикл занять методами арт-терапії. *Психолог*. 2015. № 17/18. С. 60–68.
4. Грищенко, Н. Досвід використання арт-терапії у роботі з дітьми-жертвами домашнього насильства. *Дитинство без насилля: суспільство, школа і сім'я на захисті прав дітей*: збірник матеріалів Міжнар. наук-практ. конф., 29–30 квіт. 2014 р. / ТНПУ; за заг. ред. О. Кікінежді. Тернопіль: Стереарт, 2014. С. 528–531.
5. Дмитрієва Л. Арт-терапія в роботі практичного психолога: в дошкільному дитячому закладі. *Психолог дошкільня*. 2014. № 8. С. 31–41.

## **ГЛИНА ТА ОСОБЛИВОСТІ ЇЇ ВИКОРИСТАННЯ У АРТТЕРАПЕВТИЧНІЙ РОБОТІ**

**Цимбала Олеся,**

*арттерапевтка, асистентка кафедри соціальної педагогіки та соціальної роботи Львівського національного університету імені Івана Франка, членкиня ГО «Національна психологічна асоціація», членкиня правління та керівниця відокремленого підрозділу ВГО «Арт-терапевтична асоціація» у Львівській області (Львів)*

Глина – природній матеріал, який використовувався людством протягом тисячоліть. В історії відоме широке застосування глини

у побуті. З неї виготовляли посуд для приготування їжі, зберігання та транспортування зерна. Глиняні глеки також використовували для захисту сувоїв, коштовностей, священних реліквій і текстів. З глини будували печі, димарі, каміни. Нею утеплювали будинки.

Крім практичного застосування глину використовували для створення різних фігур. У різних релігіях глина використовувалася у священних ритуалах. Антропологи припускають, що глиняні фігури мали магічне і ритуальне значення. Фігури, зроблені із землі (глини), можуть відображати зв'язок духовного світу з матеріальним [3].

У сучасному світі глина широко використовується як у побутовому житті, так і у художньо-прикладному мистецтві.

Опираючись на природність (зв'язок з землею), міцність та пластичність глини, робота з нею широко використовується в арттерапії. Доведено використання глини як ефективного лікувального матеріалу у роботі з різновіковими групами (А. Yaretzky, М. Levinson, 1996; S. Geller, 2013; С. Elbrecht, 2012); психічними порушеннями (F. Foster, 1997; А. Н. de Morais, S. Roecker, D. A. J. Salvagioni, G. Jacklin Eler, 2020).

В арттерапевтичній роботі глину використовують з метою покращення настрою (Е. Kimport, S. Robbins, 2012), у роботі з тривогою та страхами (F. Foster, 1997; Е. Kimport, Е. Hartzell, 2015) У роботі з травмою доведена ефективність використання глини (Г. Хульбут, 2002; С. Elbrecht та L. Antcliff, 2012; О. Вознесенська, М. Сидоркіна, 2016). «Робота з глиною дає можливість клієнтам розповідати про свою травму руками, використовуючи вроджену пам'ять замість когнітивного спогаду. Внутрішні відчуття проєктуються на глину, що допомагає витримати ці емоції. [2, с. 24].

Michal Sholt і Tami Gavron (2006) базуючись на концепції Danielle Knafo (2002), виділяють три основні властивості роботи з глиною [3]:

**1. Процедурні вираження через досвід дотику, руху та тривимірного аспекту роботи з глиною.** Робота з глиною передбачає тактильний досвід. Глиняні вироби є багатовимірними і можуть точно відображати реальні об'єкти. Властивості цього природного матеріалу допомагають створювати багатовимірні, реалістичні об'єкти, які можна розглядати з різних боків, торкатися.

**2. Процеси конструювання та деконструювання внаслідок роботи з глиною.** Особливістю глини є те, що з нічого (шматка глини) можна створити продукт різної форми, адже при взаємодії глина змінює форму. Така еластичність глини сприяє формуванню впевненості клієнта у собі. «Зробити зі шматка глини конкретну річ, яка є символом

і метафорою внутрішнього світу – це процес, схожий на алхімію: перетворення болю в осмислене вираження» [3, с. 68].

Пластичність глини дозволяє переробляти скульптуру стільки разів, скільки цього потребує клієнт. Таке конструювання і деконструювання сприяє терапевтичному зціленню.

**3. Процес регресії.** Фізіологічні властивості глини сприяють процесам регресії, які є ключовими у терапії. Спостереження за регресивними проявами клієнта дозволяє арттерапевту розширити розуміння внутрішнього світу клієнта та його потреб.

На основі аналізу клінічних випадків Michal Sholt і Tami Gavron (2006) виділяють терапевтичні фактори, які виникають у роботі з глиною:

- полегшує вираження емоцій;
- сприяє катарсису;
- допомагає виявити образи, які не контролюються розумом клієнта;
- сприяє насиченим і глибоким виразам;
- полегшує вербальне спілкування;
- сприяє конкретизації та символізації.

Спираючись на терапевтичні властивості глини, даний матеріал використовувався в арттерапевтичній роботі з дітьми, які через повномасштабне вторгнення росії на територію України та активні бойові дії змушені були з рідними покинути свої домівки і знайшли тимчасовий прихисток у Підбірцівському ліцеї Львівської міської ради. Заняття відбувалися один раз на тиждень упродовж червня-липня і проводилися спільно з психологинєю Наталією Шматок. В арттерапевтичних заняттях взяли участь 15 дітей віком від 5 до 13 років.

Арттерапевтичні заняття з глиною викликали у дітей позитивні емоції та інтерес. Вони з особливою зацікавленістю вивчали природний матеріал, досліджували його, експериментували з формою і консистенцією за допомогою води. Деякі учасники групи завдяки активному розминанню, киданню глини мали можливість у конструктивний спосіб виразити емоцію злості, агресію. Після ознайомлення з матеріалом дітям та підліткам пропонувалося створити вільний творчий продукт. Зазвичай діти ліпили посуд, фігури тварин, «чоловічків», військові атрибути (гранати). Коли глиняні фігури трішки підсихали, учасники арттерапевтичних занять із задоволенням їх розмальовували, таким чином наповнюючи себе емоціями.

Серед глиняних фігур дівчат домінував посуд, який вони ліпили для себе або для своїх близьких. Одна з учасниць (12 років) зліпила

мисочку для своєї улюбленої ляльки, яка залишилася вдома і вона за нею сумувала. Дівчинка 10 років зліпила маленьку вазу, щоб потім у неї ставити квіти, які вона дуже любить. Серед виліпленого посуду також була мисочка для цукерок. Діти сумували за своїми улюбленими речами і мали можливість виліпити з глини те, чого їм не вистачало.

Під час арттерапевтичних занять діти часто наслідували фігури інших учасників. Так, коли один з учасників зліпив гранату, то всі інші діти на наступний раз також хотіли ліпити гранати. Діти мотивували це тим, що хочуть допомогти нашим військовим. «*Це граната, яка знищить усіх росіян, а наші залишаться живими*» (дівчинка з Харківщини, 9 років).

Один з учасників арттерапевтичних занять, хлопець з Донеччини (10 років), активно працював з глиною (інтенсивно розминав, кидав) і на кожному занятті ліпив гранати. Це допомагало йому пропрацювати свої сильні емоції, оскільки окрім травматичних подій, пов'язаних з війною, у нього була складна сімейна життєва ситуація.

Глина – унікальний природний, міцний пластичний, лікувальний матеріал, який використовується в арттерапії з метою зцілення від травм, зменшення тривоги, підвищення настрою. Роботу з глиною доцільно застосовувати в арттерапевтичній роботі з різновіковими категоріями.

### **Література:**

1. Вознесенська О. Л., Сидоркіна М. Ю. *Арт-терапія у подоланні психічної травми*: практичний посібник. Київ: Золоті ворота, 2016. 202 с.
2. Hansen S. Clay: Qualities, Benefits, and Therapeutic Applications A Literature Review. *Expressive Therapies Capstone Theses*. 2018. 35. URL: [https://digitalcommons.lesley.edu/expressive\\_theses/35](https://digitalcommons.lesley.edu/expressive_theses/35) (дата звернення 20.03.2023).
3. Sholt M., Gavron T. Therapeutic Qualities of Clay-work in Art Therapy and Psychotherapy: A Review. *Art Therapy*. 2006. 23:2, 66-72. URL: <https://doi.org/10.1080/07421656.2006.10129647> (дата звернення 20.03.2023).

## **COLOR GRID TEST – PERSONALITY PICTURES OF A DIFFERENT KIND**

**Zurfluh Hans Rudolf),**

*master of art therapy, associate professor,  
head of the «Magenta» Ryden school (Lucerne, Switzerland)*

What do you think of when you read the word color test? A color authenticity test? A color opacity test? Or maybe a clarification of the red-green color blindness? In art therapy, color tests are used to accompany painters. They are like a photographic snapshot that gives therapists information about the personality of clients and their current issues.

In addition to the color test we have further developed, there are other color tests that we do not want to go into detail here.

There is the Lüscher test, the Frieling test/color mirror, and the Pfister color pyramid test

### **1. The 49-field color grid test according to PTM.**

The 49-field test is excellently suited for assessing findings in art therapy, as it quickly and easily illustrates which colors a client has more and which less

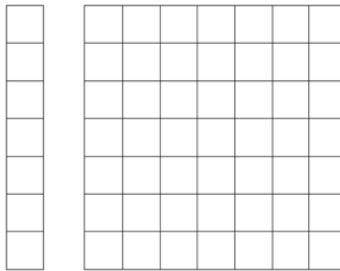
preferred. The color test is primarily suitable for anamnesis interviews.

For the therapist, it opens up new scope for interesting questions and the associated course of therapy.

### **2. The structure of the 49-field color grid test.**

The chakra theory is a term for many people, which is why I will not go into detail here. The 49-field test is an excellent way to start a process, as it quickly and easily shows which colors a patient prefers more and which they prefer less. The patient can easily break down his inhibitions by experiencing the colours. For the therapist it opens up new scope for interesting questions and the associated course of therapy.

True to its name, the 49-field color grid test is divided into seven by seven square fields of equal size.



*Picture 1. he raster of the 49. Field color grid test*

The preparation and execution of the test are relatively easy. Color analysis, on the other hand, is more complex and requires specific color knowledge.

### **3. Preparation and implementation of the color test in the PTM.**

For the color test in A4 or A3 format, the patient uses seven soft colored pencils or wax crayons in the spectral colors (red, orange, yellow, green, light blue, indigo, violet). The test is used in landscape format.

The painter is asked to paint each of the 49 fields with one of the seven pens in the color that suits him. It is important that the page is not rotated,

so that a meaningful analysis is possible in the later discussion. Also, the patient may only use one color per field. Although he can omit a color, in the end all fields must be painted.

Orientation features for the assessment:

- What is the posture of the painter?
- How is his voice / mood?
- What does his facial expression say?
- How fast does he paint the squares?
- Does resistance arise (e.g. tiredness, rebellion or disinterest)?

At the same time, attention is paid to the color with which the clientele begins, the order in which the fields are painted and the level of care. The strokes provide additional information about the personality of the clientele:

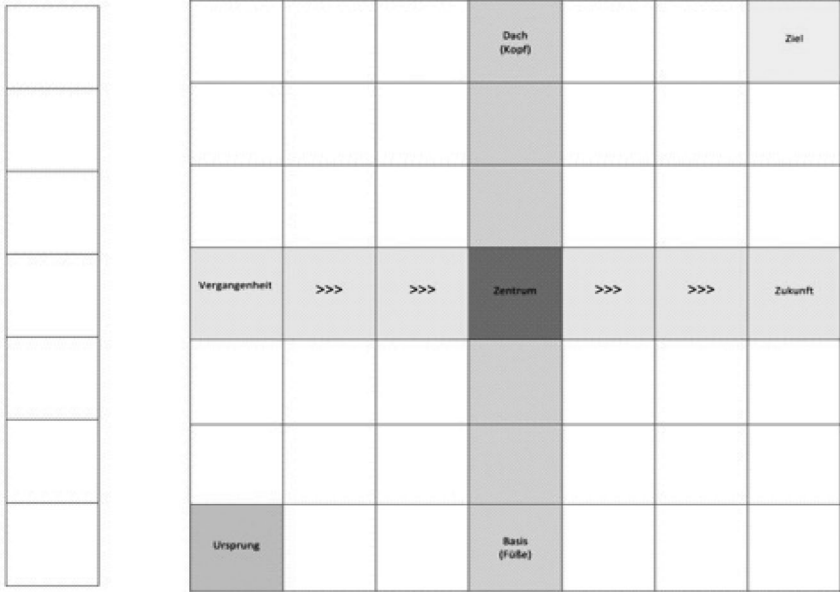
- Is the application of color fine, medium or heavy?
- Does the client paint the fields diagonally, horizontally, vertically or in a circle?
- Is the field boundary observed exactly or do the lines go beyond it?

Every detail can be important. The abnormalities or special features are recorded in keywords. After filling, the colors are entered in the Stiffeners tables. The color that was used the most goes in the top box. Then the other colors follow in descending order of frequency. The bottom field shows the color that was used the least or not at all. If two colors occur with the same frequency, the client can spontaneously decide which has more weight for him.

#### **4. Reading and evaluating the color grid test at PTM.**

Basically, the color test is read by the art therapist like an art therapy picture painted by the client (Fig. 4.3). The center forms the field in the middle. The color used there indicates the core topic. The «color information» is part of the so-called personality line and shows how the painter stands and walks in life. Correspondingly, the top and bottom fields of the vertical middle column symbolize the (human) head and feet. The middle line on the horizontal is the present line. The fields to the left of center reflect what was significant to the painter in the past. All fields on the right indicate future topics and developments. However, the color test can also be read diagonally. The bottom left field stands for the place of departure or origin. The top right box marks the target area. All in all, the color test can be used to find out which colors are dominant in the client's life at the current moment, in which color he is rooted and which color dominates in the center or in the head. Color gradients can also be seen in the presence and personality line as well as in the diagonals.





If a color occurs frequently or is missing completely, this should definitely be discussed. At the same time, it should be clarified why dominant color patterns or color pairs (complementary colors) occur or how a missing color can be reintegrated.

When reading the color test, it is important to be careful, to pay attention to details and to clarify anything that stands out with the painter. Each point of discussion holds valuable growth and development opportunities for the client and their process.

The color language becomes an important translator here, which the inserted table makes clear:

| To little ./.                                   | To much +                              | The colors | Well-balanced   |
|---|--|------------|---|
| spirituality<br>transcendence<br>Not integrated | dogmatic<br>Picked up<br>spiritualized | Violet     | connection between<br>heaven and earth<br>Spirituality lived -<br>integrated<br>Yin & Yang in<br>balance<br>Left/right cerebral<br>hemispheres in<br>sync |

| <b>To little ./.</b>   | <b>To much +</b>   | <b>The colors</b> | <b>Well-balanced</b>  |
|--|--|-------------------|---|
| Doesn't live<br>femininity<br>fear of depth<br>restless                        | Is overwhelmed<br>by your own<br>emotionality<br>Too passive                             | Indigo            | Courage to<br>introspect<br>Living femininity<br>Commitment<br>to one's own<br>emotionality   |
| Closely<br>language blocked  | Incomprehensible<br>Dreamy<br>Limitless<br>(turquoise= rigid,<br>petrified)              | Blue              | Clear<br>communication<br>skills<br>Width on all levels<br>Allows yourself and<br>others air and space  |
| blocked growth<br>closeness to nature &<br>Heart connection<br>blocked         | addicted to<br>harmony<br>Always optimistic<br>"hypocrisy"<br>(bilious green =<br>olive) | Green             | Heart connection –<br>live by the heart<br>Regenerates quickly<br>growth activated<br>Breathe easily and<br>regularly   |
| digestive issue<br>clarity is lacking<br>concentration theme                   | Too top-heavy<br>scared<br>Too open»<br>want to know<br>everything!                      | Yellow            | Recognize and<br>integrate fears as<br>reinforcement<br>Metabolism works<br>at all levels<br>Clear mind,<br>learns quickly,<br>enlightened, bright<br>disposition |
| Lives sexuality little<br>joy blocked<br>No prospects                          | Impatient<br>Too fast<br>Always wants<br>enjoyment on all<br>levels                      | orange            | Can always «dare<br>something new»<br>Watch his rhythm<br>Can enjoy, be<br>happy, laugh<br>heartily, lives  |
| Lifeless<br>drained of blood<br>Tired<br>Male side not<br>integrated<br>clumsy | overactive<br>Can't control anger<br>With your head<br>through the wall<br>Inflammation  | Red               | Grounded, stable,<br>nourished, inte-<br>grated, male side<br>integrated, can take<br>necessary steps,<br>acts, power poten-<br>tial, YES to life                 |

# ТЕСТ З КОЛЬОРОВОЮ ТАБЛИЦЕЮ – ІНШИЙ СПОСІБ ЗОБРАЖЕННЯ ОСОБИСТОСТІ<sup>8</sup>

**Цурфлю Ханс Рудольф,**

*магістр арттерапії, доцент, керівник школи «Маджента» Райден  
(Луцерн, Швейцарія)*

Про що ви думаєте, коли читаете словосполучення «Кольоровий тест»? Тест на справжність кольору? Тест на непрозорість кольору? А може уточнення червоно-зеленого дальтонізму? В арттерапії використовуються кольоропроби, якими також користуються художники. Вони дещо схожі на фотознімок, який дає терапевтам інформацію про особистість клієнтів та їхні поточні проблеми.

Окрім кольорового тесту, який ми вдосконалили, існують і інші кольорові тести, однак тут ми не будемо вдаватись в деталі. Існує тест Люшера, тест Фрілінга/кольорове дзеркало та тест колірної піраміди Пфістера

## **1. Тест кольорової таблиці на 49 клітинок відповідно до ПТМ.**

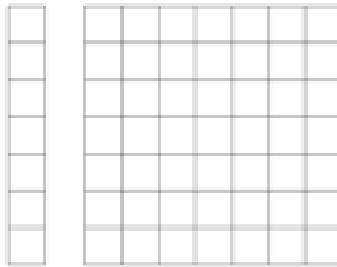
Тест із 49 секцій (клітинок) чудово підходить для оцінки результатів арттерапії, оскільки він швидко та легко показує, які кольори клієнт більше любить, а які менше. Кольоровий тест насамперед підходить для збору анамнезу пацієнта.

Для терапевта він відкриває новий простір для цікавих питань і розуміння щодо подальшого курсу терапії.

## **2. Структура тесту.**

Тест на 49 клітинок є чудовим способом розпочати процес, оскільки він швидко та легко показує, яким кольорам пацієнт віддає перевагу більше, а яким – менше. Пацієнт може легко відкинути свої внутрішні блоки та відчувати кольори.

Відповідно до назви, тест із кольоровою таблицею з 49 клітинок розділений на (7x7) секцій однакового розміру.



*Рис. 1. Приклад зображення тесту кольорової таблиці на 49 клітинок*

<sup>8</sup> *Переклад – Лабунська Оксана, психологиня, арттерапевтка.*

Підготовка та виконання тесту є відносно простими, однак аналіз результатів є складнішим і потребує спеціальних знань.

### **3. Підготовка та проведення кольоротесту в ПТМ<sup>9</sup>.**

Для кольорового тесту у форматі А4 або А3 пацієнт використовує сім м'яких кольорових олівців або воскових крейд спектральних кольорів (червоний, помаранчевий, жовтий, зелений, світло-блакитний, індіго, фіолетовий). Тест виконується на папері розташованому горизонтально.

Пацієнту пропонується розфарбувати кожен з 49 клітин одним з семи олівців у той колір, який йому підходить. Важливо, щоб сторінка не оберталася в процесі вертикально, щоб у подальшому обговоренні був можливий змістовний аналіз роботи. Крім того, пацієнт може використовувати лише один колір на поле. Хоча він може не використати якийсь з кольорів, зрештою всі поля повинні бути зафарбовані.

Орієнтири для оцінки роботи:

- Яка поза художника?
- Який його голос / настрої?
- Про що говорить його вираз обличчя?
- Як швидко він розфарбовує квадрати?
- Чи виникає внутрішній опір (наприклад, втома, бунт або незацікавленість)?

При цьому звертайте увагу на колір, з якого починає пацієнт, порядок фарбування клітинок і рівень зацікавленості суб'єкта. Штрихи також надають додаткову інформацію про особистість досліджуваного:

- Прослідкуйте, чи нанесення кольору легке, середнє чи сильне?
- Клієнт зафарбовує поля по діагоналі, горизонталі, вертикалі чи по колу?
- Чи точно дотримується меж поля, чи виходить за них?

Кожна деталь може бути ключовою, і є дуже важливою. Аномалії або особливості роботи пацієнта можна занотувати за допомогою ключових слів. Після заповнення кольори заносяться до стовпчика поруч. Колір, який використовувався найчастіше, потрапляє у верхню секцію. Потім йдуть інші кольори в порядку зменшення частоти. У нижньому полі залишається колір, який використовувався найменше або не використовувався зовсім. Якщо два кольори зустрічаються з однаковою частотою, клієнт може спонтанно вирішити, який має для нього більше значення.

### **4. Читання та оцінка тесту кольорової сітки на ПТМ.**

В основному, колірний тест читається арттерапевтом як арттерапевтична картина, намальована клієнтом. Центром слугує поле

<sup>9</sup> ПТМ – процесоорієнтована терапевтична методика.

посередині. Колір, який використовується там, вказує на провідну тему роботи. «Інформація про колір» є частиною так званої лінії особистості і показує, де художник знаходиться зараз і куди рухається в житті. Відповідно, верх та низ вертикальної колонки посередині символізують голову та ноги (людини). Середня лінія по горизонталі – це нинішня лінія. Поля ліворуч від центру відображають те, що було значущим для художника в минулому. Усі поля праворуч вказують на майбутні теми та події. Однак кольоровий тест також можна читати по діагоналі. Нижнє ліве поле означає точку відправлення, або початку. Верхній правий квадрат позначає ціль, або ж точку, куди людина рухається. Загалом, за допомогою кольорового тесту можна з'ясувати, які кольори є домінуючими в житті клієнта на даний момент, у який колір він вкорінений. Для цього варто прослідкувати, який колір домінує у центрі або у верхній частині таблиці. Градієнти кольорів також можна побачити в діагоналях.

|         |     |     |      |     |     |          |
|---------|-----|-----|------|-----|-----|----------|
|         |     |     | Верх |     |     | Ціль     |
|         |     |     |      |     |     |          |
|         |     |     |      |     |     |          |
| Минуле  | >>> | >>> | Верх | >>> | >>> | Майбутнє |
|         |     |     |      |     |     |          |
|         |     |     |      |     |     |          |
| Початок |     |     | Низ  |     |     |          |

Якщо колір з'являється часто або зовсім відсутній, це обов'язково слід обговорити. Водночас слід з'ясувати, чому виникають домінуючі кольорові візерунки або пари кольорів (додаткові кольори) або як можна повторно інтегрувати відсутній колір. Оцінюючи колірний тест, важливо бути обережним, звертати увагу на деталі

та уточнювати все, що виділяється у художника. Кожен пункт обговорення містить цінні можливості зростання та розвитку для клієнта.

Мова кольору стає тут важливим перекладачем, що зрозуміло з таблиці.

Таблиця 1.

**Мова кольору у діагностиці за кольоровий тестом**

| <i>Зустрічаються надто рідко</i>  | <i>Зустрічаються надто часто</i>   | <i>Кольори</i> | <i>Збалансовані</i>  |
|---|--|----------------|--|
| Духовність<br>Трансцендентність<br>Відсутність інтеграції                       | Догматичність<br>Оптимізм<br>Одухотворення   | Фіолетовий     | Зв'язок між небом і землею<br>Духовність жива – цілісна<br>Інь і Янь в рівновазі<br>Синхронізація лівої/правої півкуль головного мозку |
| Не проявляє жіночність<br>Боязнь глибини<br>Неспокій                            | Клієнта переповнює власна емоційність<br>Може бути надто пасивним                            | Синій (індіго) | Сміливість до самоаналізу<br>Випромінює жіночність<br>Прихильний до власної емоційності  |
| Стислість<br>Мова заблокована   | Незрозумілий<br>Мрійливий<br>Безмежний (бірюзовий = твердий, скам'янілий)                    | Блакитний      | Чіткі комунікативні навички<br>Простір на всіх рівнях<br>Дає собі та іншим повітря та простір  |
| Заблокований ріст<br>Близькість до природи і серцевий зв'язок також заблоковані | Пристрасть до гармонії<br>Завжди оптимістичний «лицемірство»<br>(жовчно-зелений = оливковий) | Зелений        | Сердечний зв'язок – живе серцем<br>Швидко відновлюється<br>Активізується зростання<br>Дихає легко і рівно                              |

| <i>Зустрічаються надто рідко</i>   | <i>Зустрічаються надто часто</i>  | <i>Кольори</i> | <i>Збалансовані</i>  |
|--|---|----------------|--|
| Проблеми з травленням<br>Не вистачає ясності<br>Варто дослідити тему концентрації пацієнта | Надто важкий<br>Наляканий<br>Занадто відкритий<br>хоче все знати                                  | Жовтий         | Визнає та проживає страхи<br>Метаболізм працює на всіх рівнях<br>Ясний розум,<br>швидко вчиться,<br>освічений, світла<br>вдача                                 |
| Мало випромінює сексуальність<br>Радість заблокована<br>Ніякої перспективи                 | Нетерплячий<br>Занадто швидкий<br>Завжди хоче насолоди на всіх рівнях                             | Помаранчевий   | Завжди може «наважитися на щось нове»<br>Слідкуйте за його ритмом малювання<br>Вміє насолоджуватися, радіти,<br>сміятися від душі,<br>випромінює сексуальність |
| Неживий<br>Втомлений<br>Чоловіча сторона неінтегрована<br>Незграбний                       | Надмірно активний<br>Не може контролювати гнів<br>Схильний рухатись до цілі напролом<br>Запальний | Червоний       | Заземлений, стабільний, живий,<br>інтегрований, чоловіча сторона задіяна, може робити необхідні кроки, діє, має потенціал влади, каже ТАК<br>життю             |

## ПРИСТОСУВАННЯ<sup>10</sup>

**Якубоне Даля,**  
арттерапевтка приватної школи «Школа Круглого Квадрату»,  
молодіжного відкритого простору «КІМАРАС»  
(Вильнюс, Литва)

Я працюю з групами співзалежних жінок, групами підлітків та молоді, дітьми з розладами аутистичного спектру, дітьми та дорослими із психічними відхиленнями. Також навчаю фахівців застосуванню методів арттерапії у психологічній та соціальній роботі.

<sup>10</sup> Переклад з рос. – Скнар Оксана, к. психол. н., с. н. с.

Моя доповідь – про досвід роботи арттерапевта в Українському Центрі.

Перша леді Литви Діана Науседене разом із першою леді України Оленою Зеленською ініціювали започаткування Українського центру з метою створення відкритого простору для культури, освіти та громадських послуг для української спільноти у Литві. Український центр створено у співпраці з Посольством України, Канцелярією Президента Литовської Республіки та Університету Вітаутаса Великого. Місія центру – збирання, посилення та представлення інтересів української громади. Метою центру є створення відкритого культурно-освітнього простору для української спільноти, яка надає інформацію про культурні, освітні та інші соціальні можливості у Вільнюсі та Литві, планує і організовує заходи, заняття та зайнятість для дітей та всіх членів Української громади в Литві.

Довгостроковою стратегічною метою є створення центру-інституту, який, використовуючи ефективну співпрацю між Литвою та Україною, сприяв би підготовці України до членства у Європейському Союзі.

Кількість зареєстрованих у Литві воєнних біженців з України (станом на 24.02.2023) становить понад 75 000 осіб.

Я звернулася до Українського центру, який шукав добровольців для проведення яких-небудь заходів із біженцями війни. Я вирішила працювати з жінками віком від 18 років. Волонтерством я почала займатися від початку відкриття центру, тобто з початку червня до 18 листопада 2022 року. Майже півроку.

Зустрічі проводилися щотижня в суботу вранці. Кількість учасників варіювалася від одного до 18. Я ніколи не знала, скільки їх буде. На майбутню сесію реєструвалося більше учасників, але деякі з них не приходили. У мене немає точних статистичних даних про те, скільки людей брало участь у арттерапії.

Якою я уявляла собі майбутню роботу? Що я, швидше за все, зіткнулася з дуже важкими емоціями учасників, стресом біженця, посттравматичним стресовим розладом: втратою свого «Я», апатією. Читала, вчилася, готувалася. Починала свою роботу з кола, знайомства, підготовки / розігріву.

Вперше у своєму професійному досвіді я зіткнулася з опором розминатися, вивчати різні інструменти та фарби, як змішується і наноситься фарба, без будь-якого плану, без теми.

Одна жінка хотіла малювати тільки гарні квіти та український прапор. Вона болісно відреагувала на пропозицію «зіпсувати папір»:



«Я не хочу нічого псувати. Українці такі добрі, такі працьовиті люди, чому це було потрібно...».

Як часто у своїй практиці, так і тут, в Українському центрі, я розпочинала зустрічі з теми «Моє життя зараз». Найчастіше учасники малювали ідилічні образи свого минулого, свого залишеного будинку, квітів, які колись були посаджені поруч; або втечу від війни, від можливої загибелі. Вони малювали не сьогоднішнього, не цей день, в якому вони зараз перебувають. На питання «Де ти на малюнку?», «Де саме ти є на ньому?», вони вказували на найспекотніший момент тих подій, найнебезпечніший для життя. Наприклад, автор малюнка стоїть поряд із прикордонним парканом, за ним рвуться бомби та стріляють.

Склад учасників занять з арттерапії весь час змінювався, і я спочатку не могла зрозуміти чому. Можливо, комусь було надто складно, може, не час для арттерапії. Як я потім дізналася, частина мігрувала далі, до інших країн. Литва була лише «проміжною станцією». Цей хаос тривав, можливо, перші чотири місяці.

Люди, які залишилися у Вільнюсі та відвідували центр, згодом звикли до свого нового місця проживання та своїх можливостей. Потрібен був час, поки я вирішила «закрити» групу, щоб вона стала із постійним складом. Шість учасниць. Четверо з них все ще трималися окремо одна від одної, не бажаючи ані дивитися одна на одну, ані домовлятися. Вони здебільшого дивилися на роботу, яку клали на підлогу під час обговорення, чи на мене, коли говорили про свою роботу. Тільки дві жінки дружили між собою та активно підтримували одна одну. У той момент я вже зрозуміла, що не можу працювати безпосередньо з травмою. У групі було безліч інших актуальних тем: стосунки з дітьми, чоловіками, партнерами, батьками, родичами тих, хто прихистив, втрата роботи, фінансів тощо. Про саму війну, її збитки можна було говорити тільки поряд із раніше згаданими темами. Хоча всі вони сильно залежали від потоку новин з різних інформаційних каналів, вони не могли прямо говорити про те, що вони із цього приводу відчувають. Але, як я вже зазначала, ми змогли намалювати і обговорити старі, укорінені сімейні проблеми. Війна була ніби на задньому плані, поруч, і з'являлася тільки з такого ракурсу і настільки, наскільки могла витримати кожна учасниця. І ми в групі могли разом прийняти, випробувати та винести (або перенести) цю частину травматичного досвіду учасниці. Тоді пішла терапевтична робота, почалась якість. Кожну зустріч ми закінчували у колі і ділилися про те, що важливе кожна для себе виносить, а на початку наступної зустрічі отримували зворотний зв'язок у тому, що сталося

за тиждень, які інсайти, сприйняття, які почуття відновилися після замерзання, емоційного застою.

Остання наша зустріч пройшла так: я принесла шматок глини у посудині, розділила його та взяла частину собі. Я попросила їх розповісти про те, з якими думками та почуттями вони прийшли на цю зустріч. Поки вони розмовляли і ділилися в колі, їхні руки місили глину, щось ліпили, міняли, продовжували ліпити. До цього дня вже склалася традиція на наших заняттях, що я спочатку запрошувала їх розім'ятися, доторкнутися до інструментів, матеріалів, а потім уже пропонувала основну тему. Тому під час розмови жінки місили і ліпили глину зовсім спокійно, ні про що не думаючи. Я запросила їх подивитися, що вони зробили. Реакція була: «Але ж я нічого не робила!».

Одні сміючись, інші, посміхаючись, погодилися на такий експеримент. Спочатку ми слухали відгуки інших, потім – те, що бачить сам автор. Це була одна з найсвітліших і надихаючих зустрічей, що додають сил мені, щоб я могла і надалі продовжувати працювати арттерапевткою.

Я абсолютно захоплююсь життєвою силою українських жінок, їхньою здатністю пристосовуватися та трансформуватися. Поряд із ними мені теж довелося навчитися приймати мінливу ситуацію, відмовитися від сталих уявлень про те, якою арттерапія має бути, про що вона має бути, і здобути мужність. Мужність для того, що я знайду, коли приїду на зустріч?

## **TRAUMA ART THERAPY, SOMATIC EXPERIENCING, AND POLYVAGAL THEORY INCORPORATED**

**Mia Janković Shentser,**

*master of sculpture, art education and art therapy,  
artist, art pedagogue, art therapist and art therapy teacher,  
editor of the «Creative Therapy» column in the magazine for science and culture  
of the Osijek Academy of Art and Culture Artos ,  
editor-in-chief of the Croatian journal on art therapy «Krugovi / Circles»,  
founder and president of the Croatian Art Therapy Association (HART) (Croatia)*

The lecture is taking a path in teaching the basics of polyvagal theory, and elements of somatic experiencing with the goal of relieving the trauma symptoms in the process of trauma art therapy.

The process with Holocaust survivors will be shown as an example of working with these three important approaches in trauma work.

\*\*\*

For trauma there is no past, there is the eternal present and presence. Our bodies react, and if we ever passed trauma, we will feel it in our

bodies: in the stiffness of our shoulders, in the tension of the jaws, in the disturbance of the stomach, and the heaviness in the legs. Our behaviors change, we get attentive, anticipating, alert, and ready to jump as soon as the surrounding triggers in us the awaited signal. The sound of a harsh voice, unfamiliar light, crowded places..all these are the real physiological responses of trauma in disguise.

The next question might be, what does that have to do with art therapy? Instead of answering, I might ask you about the symptom your trauma generated, because, let's be honest, we all passed through a few stressful events (if not traumas) in our lives. We could state a simple symptom like heart, or a bit more difficult, heaviness or numbness. I'm sure you got the picture. Each symptom, each mental idea, or a constructed word has a visual representation, and when we accept the gift of visual language, so natural to our mind, we can easily approach, explore, become aware, and understand our reactions, our symptoms, and our behavior.

The image your brain created for you, a riddle, you could say, is made for you to stop and listen („There is a voice that doesn't use words, listen!“, said Rumi), slow down, and become aware, acknowledge and confirm, validate and fulfill the connection between mind and body.

So these symptoms, these sensations or absence of sensations, are also explanations of our physiology. If we are talking about trauma, these will be pretty obvious, and they will give us a chance to explore the reaction of our nervous system, and the reasons for these reactions and work through these reactions, and integrate the newly found parts of Self.

It has been proved over and over again that our physiology doesn't react according to the level of a traumatic event or ACE level. Our physiology reacts to how we perceive the event, how much connection with the important persons and support we get, and how safe we can feel (in comparison to being safe). We react according to our window of tolerance and our coping mechanisms, according to resilience and ability to adapt.

There are two different approaches laid out above. One is an expressive art psychotherapeutic approach and the other is connected to biology, or physiology of trauma, using somatic experiencing and a polyvagal approach.

If we connect the two further, we can see how the subconsciousness of the visual processing and the intrinsic language of the body, both enveloped in traumatic memory, function in synchronisation through the trauma work.

The trauma work then is led through the process of exploration of here-and-now sensations and emotions, working on the specific physiological responses through the art process and combining social engagement as

a safety cue, and art therapy as an emotional cue., building self-awareness, self-compassion, and resilience through the process.

Since the war in Ukraine started I thought of how I can contribute. I think most of us were challenged by the immediate necessity of response, and the inability to be there.

My own experience of war in Croatia, war and tensions in Israel, working with the Holocaust survivors, and thanks to immense knowledge of great teacher Peter Levine, work of Steven Porges, and fundamentally and largely-art therapy trauma healing, all this and more brought to a combination of techniques I use in relieving of symptoms of anxiety and trauma, and which I use in my practice.

The fact that trauma experience stays alive and present in everyday life is something that attaches to the survivors of war trauma and the present victims of war trauma. The experience of safety is something that differentiates them. A great portion of relieving symptoms is a connection with the surroundings and being safe in the supportive surroundings. This is what we cannot have influence over in wartime. What we can influence is our response to the surrounding. “Between stimulus and response, there is a space. In that space is our power to choose our response. In our response lies our growth and our freedom.” (Frankl, 1946.) This means that we are aware and able to contain our emotions and mental content, it means that we need to widen our window of tolerance and grow to be able to help.

In this lecture, the work with Holocaust survivors will be presented as an example of passing through the above mentioned points of body response, emotional, and mentalization processes towards greater resilience and growth.

\*\*\*

The lecturer is an art therapist from Croatia, Mia Janković Shentser (1977), one of the founders and a current President of the Croatian Art therapy Association, HART. She has an MA in sculpture, art education (Academy of fine arts, University of Zagreb, 2001), and art therapy (Art therapy program, Creative Arts Therapies postgraduation studies at the University of J.J.Strossmayer in Osijek, 2018). She is an artist, art educator, art therapist, and lecturer in the Art therapy Program (Art therapy program, Creative Arts Therapies postgraduation studies at the University of J.J.Strossmayer in Osijek).

In 2021 she acquired a certificate in trauma treatment in Instinctual Trauma Response (11.5 CE), certificates in Collective trauma healing in expressive art therapies, THE Advanced Master Class in Treatment of Trauma, NICABM; She passed Peter Levine’s Trauma Master Class, and

Polyvagal theory in practice with Steven Porges; she studied research and statistics, HarvardX. In 2020. as well as «Resilience in crisis» (University Ben Gurion, Israel), and Neurology 1,2 & 3 (HarvardEx online courses).

She is the editor of the Creative therapies rubric in the Artos, the journal for science and culture of Osijek Academy of Art and Culture, And the editor-in-chief of the Croatian art therapy journal, Krugovi / Circles.

She works with the mentally ill, youth with behavioral disorders, Holocaust survivors, the elderly, youth with intellectual disabilities, children with autism, youth with eating disorders, and a wide population of not previously diagnosed persons.

Working with art therapeutic groups and individuals online through the HART organization, and FtF.

Her therapeutic direction is integrative with a humanistic, client-oriented approach; trauma-informed in ITR, Somatic Experiencing, and Sensorimotor art therapy, with Polyvagal-informed practice and a deep understanding of mind and body balancing.

Her articles and research in the area of art therapy have been published in Artos, a journal for science and art, and Socijalne teme journal for social and related science. She has presented on art therapy at George Washington University, Art Therapy program, Washington, D.C., at the AATA Conference in Miami, KoHOM Conference in Šibenik, and CEPAMET congress on Depression in the century of mind, in Zagreb.

## **ПОЄДНАННЯ В РОБОТІ З ТРАВМОЮ АРТТЕРАПІЇ, СОМАТИЧНОГО ПЕРЕЖИВАННЯ ТА ПОЛІВАГАЛЬНОЇ ТЕОРІЇ<sup>11</sup>**

**Янкович Шенцер Мія,**

*магістерка зі скульптури, художньої освіти та арттерапії, художниця, артпедагогиня, арттерапевтка та викладачка арттерапії, редакторка рубрики «Креативна терапія» в журналі для науки та культури Осієцької академії мистецтва та культури Artos, головна редакторка хорватського журналу з арттерапії «Krugovi / Circles» засновниця та президентка Хорватської асоціації арттерапії (HART) (Хорватія)*

У доповіді представлено основи застосування полівагальної теорії та елементів соматичного переживання з метою полегшення симптомів травми в процесі арттерапії.

Процес роботи із тими, хто пережив Голокост, буде розглянуто як приклад застосування цих трьох важливих підходів в травмотерапевтичній практиці.

<sup>11</sup> Переклад – Сидоркіна Марина, к. психол. н., с. н. с.

Для травми немає минулого, є вічне теперішнє та присутність. Наше тіло реагує, і якщо ми коли-небудь пережили травму, ми відчуємо це у своєму тілі: у скутості плечей, у напрузі щелеп, у болях в животі та тяжкості в ногах. Наша поведінка змінюється, ми стаємо уважними, передбачливими, пильними та готовими стрибнути, щойно оточення викликає в нас очікуваний сигнал. Звук різкого голосу, незвичне освітлення, багатолюдні місця... Все це справжні фізіологічні реакції прихованої травми.

Наступне питання полягає у тому, яке відношення це має до арттерапії? Замість відповіді я могла би запитати вас про симптом, який викликала ваша травма, тому що, будьмо чесними, усі ми проходили через ряд стресових подій (якщо не травм) у своєму житті. Ми можемо назвати простий симптом, пов'язаний із роботою серця, або трохи складніший, як важкість або оніміння. Я впевнена, що ви розумієте, про що йдеться. Кожен симптом, кожна думка чи сконструйоване слово має візуальне представлення, і коли ми приймаємо дар візуальної мови, такої природної для нашого розуму, ми можемо легко підійти, дослідити, усвідомити та зрозуміти наші реакції, симптоми, і нашу поведінку.

Образ, який ваш мозок створив для вас, можна сказати, є загадкою, створеною для того, щоб ви зупинилися і прислухалися («Є голос, який не використовує слів, послухайте!», сказав Румі), уповільнили темп і усвідомили, визнали і підтвердили, встановили зв'язок між розумом і тілом.

Таким чином, ці симптоми, ці відчуття або відсутність відчуттів також є поясненнями нашої фізіології. Якщо ми говоримо про травму, то вона буде досить очевидною, і вона дасть нам шанс дослідити реакцію нашої нервової системи та причини цих реакцій, попрацювати над цими реакціями та інтегрувати нещодавно знайдені частини Я.

Багато разів було доведено, що наша фізіологія не реагує пропорційно рівню травматичної події або інтенсивності несприятливого досвіду дитинства. Наша фізіологічні реакції зумовлені тим, як ми сприймаємо подію, наскільки якісним є зв'язок із важливими для нас людьми, та яку підтримку ми отримуємо, і наскільки безпечно ми можемо почуватися (порівняно з тим, щоб бути в безпеці). Ми реагуємо відповідно до нашого вікна толерантності та наших механізмів подолання, відповідно до резиліентності та здатності адаптуватися.

Є два різні підходи, викладені вище. Один – експресивний артпсихотерапевтичний підхід, а другий – пов'язаний із біологією

або фізіологією травми, що передбачає використання соматичного переживання та полівагального підходу.

Якщо ми з'єднаємо ці два підходи, то побачимо, як підсвідомість візуальної обробки та внутрішня мова тіла, оповиті травматичною пам'яттю, функціонують синхронно в процесі опрацювання травми.

Робота з травмою також передбачає процес дослідження відчуттів і емоцій тут і тепер, роботи над конкретними фізіологічними реакціями через процес образотворення і поєднання соціальної включеності як запобіжного сигналу та арттерапії як емоційного сигналу, розвиток самосвідомості, співчуття до себе та резильєнтності.

З початком війни в Україні я думала, як я можу зробити свій внесок. Я думаю, що більшість із нас відчували виклик негайної необхідності реагувати та неможливості бути там.

Мій власний досвід війни в Хорватії, війни та напруженості в Ізраїлі, робота з тими, хто пережив Голокост, а також завдяки величезним знанням великого вчителя Пітера Левіна, роботі Стівена Порджеса, а також фундаментально та значною мірою – завдяки використанню арттерапії в роботі з травмами,..., все це та багато іншого привело до поєднання технік, які я використовую для полегшення симптомів тривоги та травми у своїй практиці.

Досвід травми залишається живим і присутнім у повсякденному житті та супроводжує тих, хто пережив воєнну травму, а також тих, хто переживає її тепер. Досвід безпеки – це те, що їх відрізняє. Значна частина полегшення симптомів полягає в зв'язку з оточенням і в безпеці в сприятливому оточенні. Це те, на що ми не можемо вплинути під час війни. Те, на що ми можемо впливати, – це наша реакція на оточення. «Між стимулом і реакцією є простір. У цьому просторі є наша сила вибирати нашу відповідь. У нашій відповіді лежить наш ріст і наша свобода» (Франкл, 1946). Це означає, що ми усвідомлюємо та здатні контейнувати свої емоції та зміст думок, а також те, що нам потрібно розширити наше вікно толерантності та зростати, щоб мати змогу допомагати.

У цій лекції, на прикладі роботи з тими, хто пережив Голокост, буде представлено роботу з розглянутими вище тілесними реакціями, емоційними та когнітивними процесами, спрямовану на підвищення резильєнтності та сприяння посттравматичному зростанню.

\*\*\*

Лекторка – арттерапевтка з Хорватії – Мія Янкович Шенцер (1977), одна із засновників і нині президентка Хорватської асоціації арттерапії (HART). Вона має ступінь магістра зі скульптури,

художньої освіти (Академія образотворчих мистецтв, Університет Загреб, 2001) та арттерапії (програма арттерапії, післядипломне навчання Арттерапії в Університеті Й. Й. Штроссмайера в Осієку, 2018). Вона є художницею, артпедагогом, арттерапевткою і викладачкою програми арттерапії (програма арттерапії, післядипломне навчання Арттерапії в Університеті Й. Й. Штроссмайера в Осієку).

У 2021 році вона отримала сертифікат з терапії травм у методі «Інстинктивна реакція на травму» (11.5 CE), сертифікати з Колективної травматерапії у методі арттерапії, Навчання з травматерапії продвинутого рівня, NICAVM. Вона пройшла навчання роботі з травмою у Пітера Левіна та навчання застосуванню у практиці Полівагальної теорії Стівена Порджеса; вона вивчала дослідження та статистику, HarvardEx у 2020 р., а також «Резильєнтність в умовах кризи» (Університет Бен-Гуріона, Ізраїль) і Неврологія 1,2 & 3 (онлайн-курси HarvardEx).

Вона є редакторкою рубрики «Креативна терапія» в Artos, журналі для науки та культури Осієцької академії мистецтва та культури, а також головним редактором хорватського журналу арттерапії, Krugovi / Circles.

Вона працює з психічно хворими, молоддю з розладами поведінки, людьми, які пережили Голокост, людьми похилого віку, молоддю з інтелектуальними вадами, дітьми з аутизмом, молоддю з розладами харчової поведінки та широкою групою людей, яким раніше не було поставлено діагноз.

Проведення арттерапевтичних груп та робота з окремими особами онлайн здійснюється через організацію HART та FtF.

Її терапевтичний напрям є інтегративним з елементами гуманістичного та клієнтоорієнтованого підходів; усвідомленням реакцій, зумовлених травмою в ITR підході, соматичних переживаннях і сенсомоторній арттерапії, з практикою усвідомлення з опорою на полівагальну теорію і глибоким розумінням балансу розуму та тіла.

Її статті та дослідження в галузі арттерапії були опубліковані в журналі для науки і мистецтва Artos, і журналі Socialne teme, для соціальних і споріднених наук. Вона виступала з доповідями про арттерапію в Університеті Джорджа Вашингтона, а також для студентів в програмі з арттерапії, Вашингтон, округ Колумбія, на конференції ААТА в Маямі, конференції КоНОМ у Шибенику та Конгресі СЕРАМЕТ, присвяченому депресії в епоху розуму в Загребі.



**ПРОСТІР АРТТЕРАПІЇ:  
мистецтво відновлення психічного здоров'я в часи війни**

**XX Міжнародна міждисциплінарна  
науково-практична конференція  
31 березня – 02 квітня 2023 р.**

**ТВОРЧІ МАЙСТЕРНІ**

## ВСІ ЕМОЦІЇ ВАЖЛИВІ, ВСІ ЕМОЦІЇ ПОТРІБНІ

**Артеменко Євгенія,**

*практична психологиня I категорії, арттерапевтка,  
членкиня ВГО «Арт-терапевтична асоціація» (Кропивницький)*

Робота з емоціями та почуттями сьогодні набуває більш актуального значення. І цьому є свої логічні передумови. По-перше, «емоційна безграмотність», яка формувалась поколіннями. Нас з дитинства вчили розуміти мову і розмовляти, правильно використовувати слова, але ніхто не вчив правильно розуміти, приймати, проживати емоції. В кращому випадку – наші емоції знецінювалися, ми мали жорсткі заборони на прожиття тих чи інших емоцій, а деякі емоції та почуття, взагалі, витіснялися. По-друге, «суспільство в умовах активних воєнних дій» – сьогодні як ніколи, ми переживаємо великий і яскравий, на жаль, не позитивний, спектр емоцій, які потрібно правильно ідентифікувати, прожити та вивільнити. Ми опинилися посеред океану, а добре плавати вміють не всі, а якщо точніше, то всі вміють недобре плавати. Як результат – зараз все частіше зустрічається явище алекситимії, його можна розглядати як певний захисний механізм психіки, але, в врешті-решт, воно також завдає великої шкоди особистості як на психічному, так і на соціальному рівні.

Під час використання арттерапевтичних методик у роботі з емоційною сферою у людини формується певний зв'язок з внутрішнім Я, внутрішнім світом, проходить вербалізація пригнічених або ж зовсім витіснених емоцій то почуттів – тобто, відбувається процес самосвідомленості, що, в свою чергу, впливає на якість саморегуляції та соціальної взаємодії. А розуміти себе, досягати внутрішнього балансу, екологічно взаємодіяти з іншими – це актуально завжди.

Пропоную ознайомитися з арттерапевтичною технікою «9 маленьких мандал» (автор А. Коробкін, в адаптації Є. Артеменко )

**Мета:** регуляція емоцій та почуттів, усвідомлення власних емоцій, підвищення рівня стресостійкості.

**Тривалість:** 1-1,5 год

**Обладнання:** папір А4, олівці, фарби, пензлики.

**Форма роботи:** індивідуальна, групова.

**Інструкція.** Учасникам пропонують розмалювати 9 маленьких кіл (розмір кола, як склянка для води). Основне завдання полягає у тому, що потрібно розмалювати кола, відштовхуючись від емоцій та почуттів. Тут можна, за потреби, дати установку на використання одного-двох кольорів для кожної мандали. Пропонований перелік кіл з емоціями та почуттями 1 коло – сум; 2 коло – гнів; 3 коло – злість;

4 коло – страх; 5 коло – тривога; 6 коло – здивування; 7 коло – любов; 8 коло – радість; 9 коло – задоволення. Перевагу в порядку розмальовування варто надавати від негативних до позитивних емоцій та почуттів. Вибір емоцій та почуттів можна видозмінювати в залежності від переживань членів групи та їх домінуючого емоційного фону.

**Наступне завдання:** обговорити з учасниками, коли вони останній раз переживали ту чи іншу емоцію, і де в тілі вона відчувається.

Потім пропонують на великому колі розмістити мандали у такому порядку і розташуванні, як відчуває сам член/членкиня групи. Він/вона може скласти свою власну композицію із маленьких мандал.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу:

- Які емоції та почуття викликає велика мандала?
- Яка мандала у ній найбільш помітна? Яку емоцію вона відображає?
- Як часто Ви переживаєте цю емоцію?
- Яку емоцію було найскладніше відобразити?
- Яка мандала Вам найбільше подобається?
- Як велика мандала відображає Ваш емоційний стан?

**Деякі аспекти інтерпретації:** Мандала чітко відображає частоту та специфіку переживання особистістю як позитивних, так і негативних емоцій. Велика мандала дає змогу «виміряти» енергію емоцій та емоційний фон людини. Мандала кожної емоції, її кольорове забарвлення та особливості подачі є свідченням ролі та місця цієї емоції у емоційній сфері кожного з учасників майстер класу.

Якщо це групова робота, то членам групи пропонується створити «Альфа-мандалу» – велику спільну мандалу емоцій. На заключному етапі відбувається обговорення:

- Які почуття / емоції ви переживали в процесі створення «Альфа-мандали»?
- Які ваші враження від отриманого результату?
- Чи є бажання щось змінити. Якщо є, то що саме?

Робота з емоціями починається з визнання права на їх існування та важливість в нашому житті.

### **Література:**

1. Вознесенська О. Л., Сидоркіна М. Ю. *Арт-терапія у подоланні психічної травми*: Практичний посібник. Київ : Золоті ворота, 2016. 202 с. Вид. 2е: випр. та доповн.
2. Вознесенська О., Мова Л. *Арт-терапія в роботі практичного психолога Використання арт-технологій в освіті*. Київ: Шкільний світ, 2007. 120 с
3. Калька Н., Ковальчук З. *Практикум з арт-терапії*: навч.-метод. посібник. Ч. 1. Львів : ЛьвДУВС, 2020. 232 с.

## КИШЕНЬКОВА ШПАРГАЛКА «МІЙ РЕСУРС»

**Гурець Наталія,**

*психологиня, сертифікована транзакційна аналітичниця,  
членкиня ВГО «Українська спілка психотерапевтів»  
та ВГО «Арт-терапевтична асоціація» (Черкаси)*

Застосування методики. Людина, яка тривалий час перебувала у кризовому стані, переживала складні для себе почуття, зазвичай, схильна до «звуженого» сприйняття. Нервова система такої людини напружена, нібито постійно напготові «бігти, захищатися або замирити». Навіть після закінчення травматичної події клієнти тривалий час не можуть розслабитися, їм важко перебувати у стані «тут і тепер», важко самостійно звернутися до свого минулого досвіду подолання стресу і заспокоєння.

Ця методика є результатом синтезу реалізації стратегій надання першої психологічної допомоги у вигляді кризової інтервенції і арттерапевтичних технік. Її можна проводити у різних варіаціях, оскільки кожен фахівець, скоріше за все, має свою улюблену ресурсну колоду метафоричних карт, різні зображення і фотографії природи та природних явищ. Я використовувала разом з фотографіями природи і зображень різної діяльності людини, свою авторську проєктивну методику «Акварелі моєї душі».

**Мета** – надати можливість клієнту/ці або групі доторкнутися до своїх ресурсних станів і виготовити свою маленьку картку-нагадування про ці внутрішні скарби.

### **Завдання:**

- 1) створити безпечне поле взаємодії з іншими учасниками групи;
- 2) заохотити клієнта/ку бути в контактi зі своїми позитивними спогадами з минулого
- 3) запросити людину пригадати існуючі в її досвіді позитивні копінг-стратегії подолання стресових ситуацій;
- 4) запропонувати клієнту/ці або групі зобразити на символічному рівні (образи і символи простіше пригадати у подальшому) свої спогади у різних сферах відповідно до принципів ППД;
- 5) запропонувати створити мапу власних ресурсів на маленькій карточці.

**Інвентар:** аркуші А3, засоби для малювання (олівці, фломастери, пастель), різні колоди МАК з ресурсними зображеннями (можна звичайні картинки/фото природи, картки з зображенням різних сфер діяльності (необов'язково), проєктивна методика «Акварелі моєї душі», кольоровий папір.

**Вік 12 +**

**Опис методики.**

Спочатку на папері А3 формату я пропоную клієнту/ці викласти всі зображення з різних колод ресурсних МАК ті зображення, які нагадують йому/їй про позитивні стани і відчуття у таких сферах: природа, контакти, успіхи, знання/вміння/хобі, тіло, цінності/віра.

**Природа.**

Перебираючи картки з різними фотографіями місць природи, клієнт має змогу віднайти ті місця на природі, які йому/їй нагадують приємні подорожі або відпочинок. Він/вона відновлює у своїй пам'яті ті місця, які пов'язані зі спокоєм, затишком, які наповнювали його/її додатковими силами та енергією.

**Контакти.**

Тут я використовую методику «Акварелі моєї душі», яка дозволяє вибрати чоловічків та підібрати відповідні їхнім емоційним станам кольорові фони/або намалювати їх самостійно. Обираємо своїх рідних, друзів та самих себе у контакті. Коло моїх ресурсних людей. Як виглядають люди, які підтримують мене у біді, стресі? Як я себе почуваю, коли отримую від них підтримку і відчуваю турботу.

**Успіхи.**

Тут я прошу людину пригадати якісь успішні ситуації подолання труднощів, виходу зі складної життєвої ситуації або успіх у сфері своєї діяльності/хобі. Ситуації можуть бути різні: від маленького успіху у школі, вдало спеченого пирога, зв'язаних шарпеток до великих «зіркових» моментів. Характер та сфера успішної ситуації можуть бути різними, головне пригадати це відчуття «вау» – я це зміг/змогла. І символічно зобразити і ситуації.

**Знання/вміння/хобі.**

У якій сфері діяльності я максимально відчуваю радість самореалізації? Яка сфера мені приносить відчуття власної сили, впевненості, наповнює мене енергією. Як її можна символічно зобразити? Клієнт/ка пригадує, що у нього/неї виходить робити найкраще, від якої діяльності він/вона отримує задоволення і символічно зображає свої навички та вміння.

**Тіло.**

Якими я володію навичками самозаспокоєння на тілесному рівні? Що мені допомагає фізично відновлюватися? Як я відпочиваю? Що я люблю робити для тіла? Чи володію я навичками квадратного або кольорового дихання, навичками заземлення та релаксації. Символічно зображую те, що допомагає мені на фізичному рівні.

## **Цінності / віра.**

У цій сфері людина має можливість віднайти ресурсну картинку пов'язану із задоволенням своїх духовних, моральних потреб. Які переконання та цінності допомагають мені зберігати віру і сили? Які образи, приказки, герої для мене є ресурсними? Символи моєї віри. Яка фраза є моїм девізом по життю? Які цінності для мене є основними та світоглядними? Клієнт вигадує символи, пише фрази, які підтримують його ресурсний стан.

Після того як символи намальовані, картинки викладені і робота з 6-тьма сферами життя пророблена, я пропоную клієнту/клієнтці проговорити про результат своєї роботи. І потім, коли клієнт/ка відчуває позитивні почуття, впевненість від того, що він/вона так багато всього має/знає/вміє я пропоную зробити маленьку шпартгалку. Він/вона вирізає маленьку карточку з кольорового картону розміром з банківську картку. Для того, щоб її зручно було покласти у гаманець або кишеньку. Людина обирає колір картону, який вона асоціює з позитивними станами і малює на картці 6 символів-нагадувань про свої 6 сфер ресурсу.

Також людина може використовувати календарик, на зворотній стороні якого наклеюється білий/кольоровий папір з відповідними символами.

## **МАЛЮВАННЯ МАНДАЛИ ПО КРАПКАХ ЯК ЗАСІБ СТАБІЛІЗАЦІЇ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ**

**Дорогавцева Олена,**

*магістерка спеціальної психології, арттерапевтка,  
травматерапевтка, членкиня ГС «Національна психологічна асоціація»,  
керівниця відокремленого підрозділу ВГО «Арт-терапевтична асоціація»  
в Луганській області (Сватове–Київ)*

З вивчення літератури та власного досвіду ми знаємо, що мандала відображає як стосунки людини із зовнішнім світом, так і взаємини між різними аспектами внутрішньої реальності (Govinda, 1975).

Кожен з нас є веселкою, що складається з різних кольорів – веселкою емоційних станів. В якому б стані ми не знаходилися, мандала є своєрідним термостатом, що дозволяє врівноважити потоки наших переживань. У стані здоров'я ці потоки рухаються природно та вільно. У стані кризи та хвороби на шляху їх циркуляції виникають перешкоди. Якщо нам вдається подолати ці перешкоди, наше психічне життя наповнюється новим змістом.

Малювання мандал у момент кризи, подолання стресу, наслідків травмуючих подій має своєрідний «ефект дзеркала». В ньому відображається намальований на папері стан автора/ки.

Маючи глибокі переживання, людина наче «розпадається» на частини. Думки та емоції, наче зіркове небо – багато крапок і незрозуміла загальна картина. Але малюючи мандалу за крапками, ми можемо створити наче зоряний шлях для свого стану та зрозуміти, де ми зараз і куди є сенс рухатись далі.

Тому пропонуємо почати малювати мандали по крапках.

### **Методика.**

1. Концентруємо увагу на власному стані. За допомогою будь-якої медитативної вправи робимо «ревізію» відчуттів у тілі та наявності емоцій, що нас бентежать.

2. Обираємо трафарет (має сенс виготовити декілька прикладів заздалегідь – надрукувати або намалювати за шаблоном).

3. Спираючись на власні відчуття, починаємо об'єднувати крапки в загальний малюнок.

4. Робимо об'єднання доти, доки нам це буде достатньо. Краще таку роботу виконувати олівцем одного кольору. Це буде створювати межі і вже надасть відчуття зібраності та «мапування».

5. За допомогою кольорових олівців розфарбовуємо зображення, що ми отримали. Спостерігаємо за змінами власного стану.

6. По завершенні роботи можна роздивитись малюнок та подякувати собі за роботу.

### **Питання щодо виконаної роботи:**

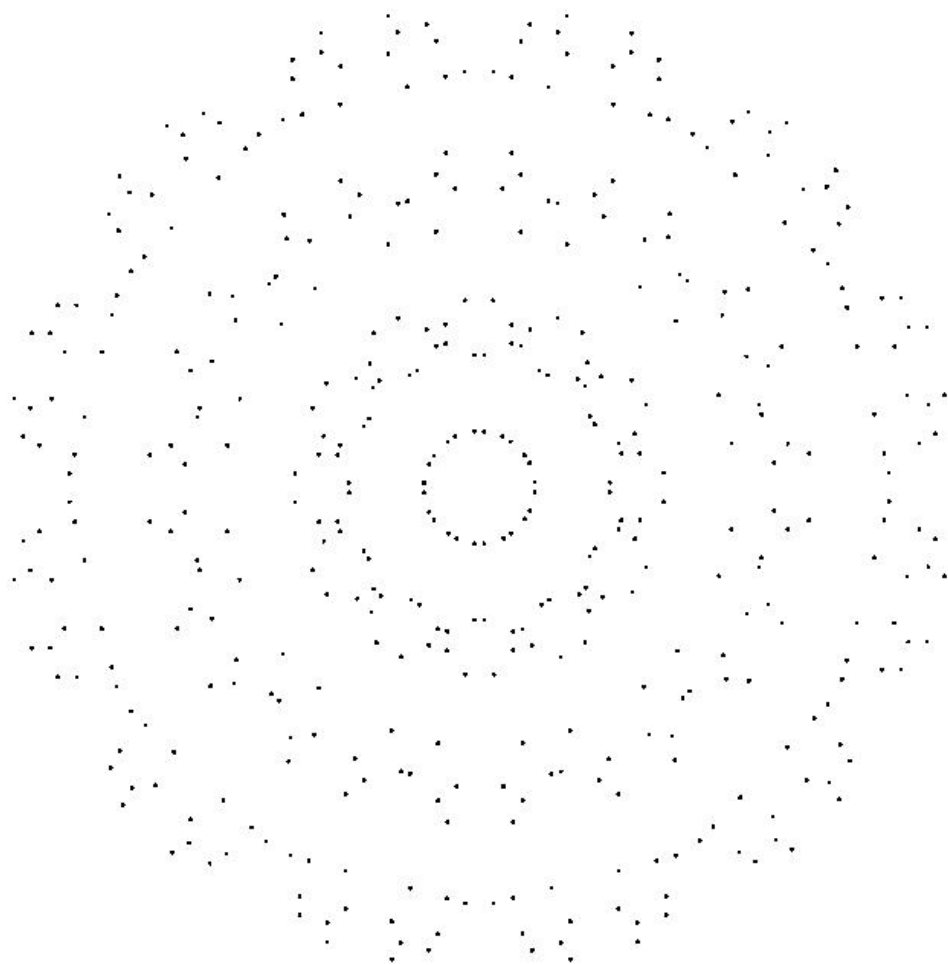
- Як змінився стан?
- Чи отримали відчуття зібраності, можливо з'явилися думки та плани на майбутнє?
- Як елементи мандали можуть взаємодіяти між собою?
- Який зв'язок вони мають з вашим життям?
- Завершити вправу ми пропонуємо також через медитативну практику «ревізії» внутрішнього стану.

**Інвентар:** папір А4 з нанесеними крапками, олівці, зручний простір для малювання.

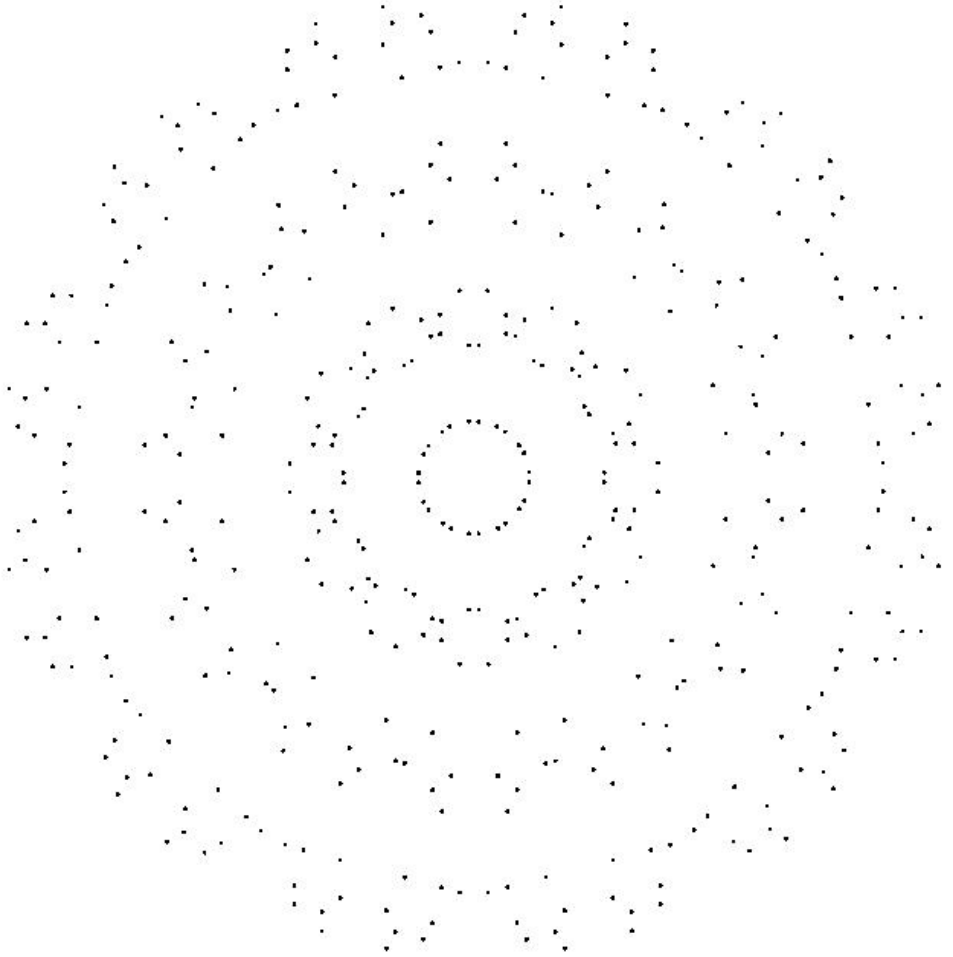
### **Література:**

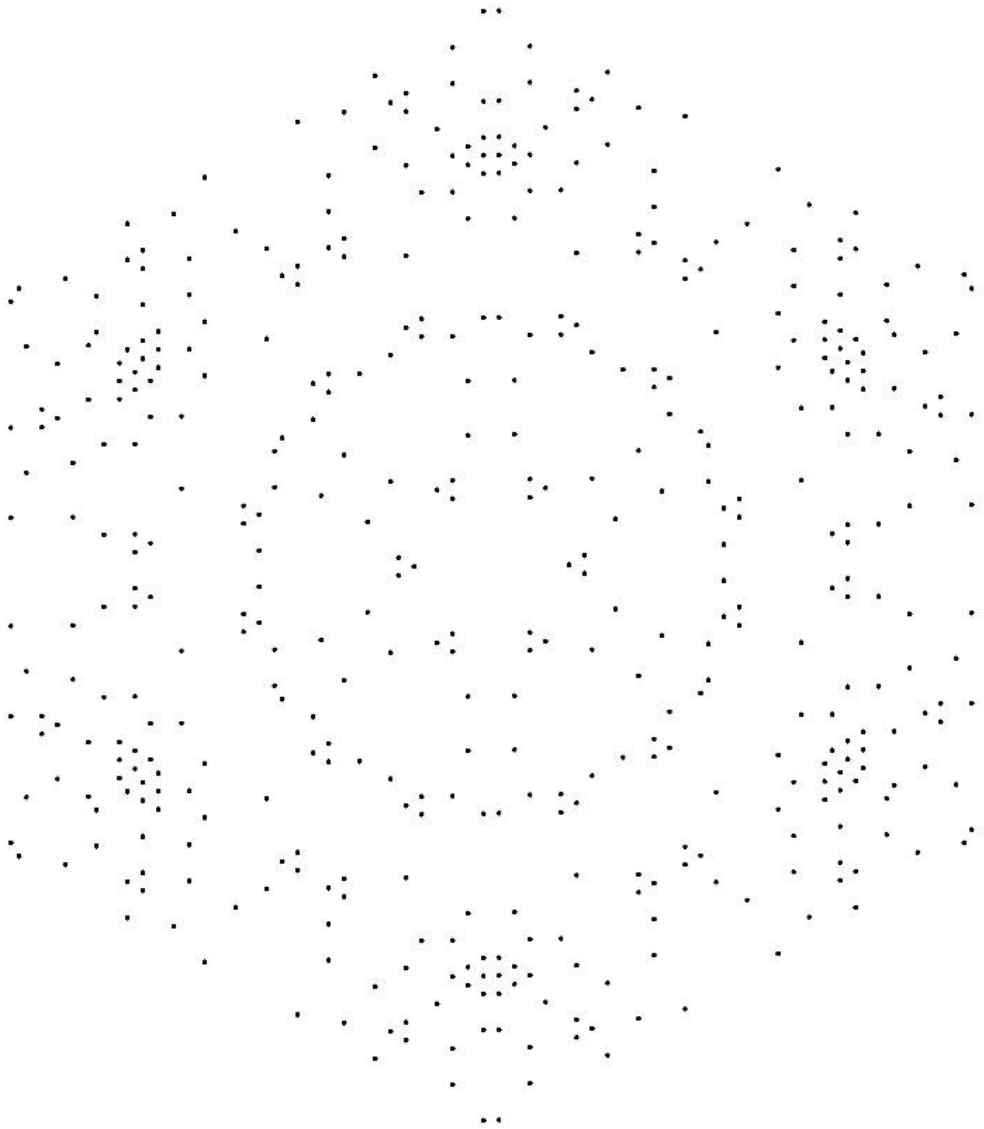
1. *Діагностика в арт-терапії. Метод «Мандала».* / под редакцією А.И. Копытина. СПб. : Речь, 2005.

## Зразки шаблонів для малювання мандал по крапках









## КАЗКОТЕРАПІЯ ЯК СПОСІБ ГАРМОНІЗАЦІЇ СТАНУ, САМОПІЗНАННЯ ТА ЗЦІЛЕННЯ ДІТЕЙ-ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ В ПОЛЬЩІ

**Касумова Ольга,**

*спеціалістка вищої категорії психологиня-методистка, менторка,  
супервізорка, практична психологиня Харківської ЗОШ № 52,  
керівниця ГО «ART-Kharkiv – Арт-простір»,  
членкиня ГС «Національна психологічна асоціація»  
та ВГО «Українська спілка психотерапевтів»,  
членкиня правління та керівниця відокремленого підрозділу  
ВГО «Арт-терапевтична асоціація» в Харківській обл.*

**Лялякіна Юлія**

*дефектологиня, казкотерапевтка,  
членкиня ГС «Національна психологічна асоціація»  
та ВГО «Арт-терапевтична асоціація» (Харків–Варшава, Польща)*

За даними Офісу освітнього омбудсмена України, війна може вплинути на моральний стан дітей. Батьки спостерігають у дітей перепади настрою, порушення сну, підвищений рівень тривожності, поганий апетит, спалахи агресії, нічні жахи, порушення уваги, небажання спілкуватися; є труднощі, які стосуються емоційної прив'язаності, адаптації у школах і дитячих дошкільних закладах та у налагодженні комунікації з однолітками, регресу в поведінці. Перебування за кордоном в розлуці з об'єктами прив'язаності (батьком, бабусею тощо) викликає в дітей і підлітків сум. У деяких – ледь помітний, а в інших – він дуже сильно відчутний. Такі діти потребують психологічної підтримки!

У дитинстві кожен з нас пройшов етап розвитку шляхом прослуховування казок, і кожен з нас уявляв себе головним героєм улюбленої казки. Найважливіше те, що кожний з нас коли-небудь складав історії, адже створення історій – саме по собі психотерапевтичне заняття: у свій творчий продукт людина вкладає частинку внутрішньої реальності.

Казкотерапія – це молодий, сучасний і перспективний вид арт-терапії, який, використовуючи метафоричні ресурси казки, дозволяє дітям розвинути самосвідомість, стати самими собою і побудувати особливі довірливі, близькі стосунки з оточуючими.

Казкотерапія передбачає роботу на ціннісному рівні. Саме звернення до казки дозволить дітям пригадати прості і глибокі істини, наситити душу добром, створюючи ресурс протистояння злу і хаосу. Казкотерапія як інструмент передачі досвіду – з вуст у вуста.

Це спосіб виховання у дитини особливого ставлення до світу, правил, прийнятих в її соціумі.

Майстер-клас є презентацію авторської казки Юлії Лялякіної «Кульбабки та Реп'яхи». На майстер-класі передбачається демонстрація кількох нестандартних технік роботи з пластиліном та фарбами.

Обладнання, матеріали:

1. Повітряно-пухирчаста плівка (5 см\*5 см).
2. Трубочки для напоїв, одноразові («соломка») (6 шт.).
3. Ножиці.
4. Целофанові пакети (3-5 шт.).
5. Аркуш паперу А3.
6. Набір фарб (гуаш).
7. Конструктор «Реп'ях» (якщо є);
8. Пластилін.
9. Шпательки маленькі

### **Психотерапевтична казка «Кульбабки та Реп'яхи»**

#### ***Мета:***

- допомогти дітям-переселенцям подолати надмірну тривожність;
- додати впевненості та віри у щасливе майбутнє;
- позбутися застрягання дитини-біженця в проблемі та віднайдення виходу з неї та іншого погляду на проблему.

«На одній галявині росли Кульбабки – ті самі, жовтенькі, які кожен із нас бачив. Кульбабки квітнули із року в рік та дивували своєю красою.

Поруч з Кульбабками росли Маки, трішки далі була галявина Волошок, за нею щедро квітнули Ромашки. Кожна галявина жила своїми клопотами: літніми ранками листями квіти збирали росу, ділилися вологою після дощу... Взимку впадали у сплячку та з нетерпінням чекали весну, щоб з новою силою рости та квітнути. Поруч з ними жили й інші квіти та рослини. Там були і Реп'яхи, що займали величезну площу. Реп'яхи були найбільш зухвалими серед рослин, вони вважали себе найважливішою рослиною на Землі і пишалися тим, що мають колючки, якими усіх дряпали. Своїми коренями та листями вони винищували все поруч.

Одного року, коли от-от мала прийти весна та теплом прогріти землю, до Реп'яхів прийшла ідея захопити галявину Кульбабок. Головний Реп'ях і каже:

– Вважаю, що ми маємо терміново зайняти галявину Кульбабок, тому що в них більш родючий ґрунт і лагідніше сонце, ніж у нас!

– Згоден! Пустимо глибокі коріння, поширимо насіння... – підтримав цю ідею ще один Реп'ях.

– Тоді варто нам вже братися до справ та виганяти Кульбабок, вони ще сплять і не будуть готові до нападу!

Кульбабки були більш теплолюбні, тому дрімали, не поспішаючи проростати з ґрунту.

Цим Реп'яхи і скористалися. Повитягували свої коріння і поповзли на галявину Кульбабок, а там одразу почали проростати у чужу землю.

Кульбабки попрокидалися і стали розмірковувати, як їм бути:

– Реп'яхи мають намір захопити нашу галявину, – казали одні.

– Не може такого бути! Це ж наші сусіди...., – казали інші.

– Може! Наша земля – їх мрія! Якщо це правда, то нам треба скоріше рятуватися і просити притулку в інших наших сусідів!

З того дня Кульбабки не могли спокійно рости. Сильні та міцні квіти залишилися на своїй галявині та швидко пускали свої корені, аби втриматись та зуміти відвоювати вологу у ґрунті влітку. Дехто знайшов клаптик землі серед добрих сусідів та почали рости серед Волошок, Маків та Ромашок.

Реп'яхи у той час раділи та нахабно пускали корені у чужий ґрунт, бажаючи зайняти якомога більше площі. Деякі Кульбабки ледь виживали під тінню широкого листя цих реп'яхів, їм не вистачало сонячних промінчиків та ранішньої роси. Деякі Кульбабки, що знаходилися далі від Реп'яхів, сподівались, що ті до них не доберуться. Але дарма, Реп'яхи були ненажерливі та нещадні. Єдиним спасінням того важкого літа стала річка, яка відділяла галявину Кульбабок від інших галявинок. Реп'яхи намагалися перетнути річку, але їм це не вдавалося...»

Кінець казки буде на на майстер-класі. Ми розберемо різні способи роботи з цією казкою з дітьми-біженцями та тими, хто постраждав від воєнних дій.

### **Література:**

1. *Простір арт-терапії: міф, метафора, символ*: Матеріали V Міждисциплінарної науково-практичної конференції з міжнародною участю (м. Київ, Інститут соціальної та політичної психології АПН України – ЦППО АПН України, 28 лютого – 1 березня 2008 р.) / За наук. ред. А. П. Чуприкова, Л. А. Найдьонової, О. А. Бреусенка-Кузнецова, О. Л. Вознесенської. – К Міленіум, 2008. – 102 с.

2. Лагер О. *Життя під час війни: які права і можливості має дитина-переселенець*. URL: <https://freeradio.com.ua/zhyttia-pid-chas-viiny-i-aki-prava-i-mozhlyvosti-maic-dytyna-pereselenets/> (дата звернення 20.03.2023).

## АРТМАНДРІВКА

**Пилипенко Наталія,**

*аналітично орієнтована психологиня,  
дитяча психотерапевтка, арттерапевтка,  
керівниця відокремленого підрозділу*

*ВГО «Арт-терапевтична асоціація» в Полтавській області (Полтава)*

Гостро стоїть проблема ефективного надання психологічної допомоги людям, які зазнали впливу психотравматичних чинників, пов'язаних з повномаштабною війною. Саме тому це потребує розроблення різноманітних методик надання допомоги, що поєднують низку методів, технік та інструментів відновлення. Запропонована методика включає в себе образотворчу терапію, дихальні, тілесні практики та медитативні техніки.

Застосування методів арттерапії для різних вікових груп має свою специфіку. Для кожного вікового періоду існують свої методики. Дана методика є універсальною, яку можна застосовувати для більшості вікових груп.

Мета – навчити клієнта/ку бачити сенс у власній творчій продукції, вербалізувати його/її і розуміти взаємозв'язок між зображеним і власним внутрішнім досвідом, відслідкувати вплив дихальних, тілесних практик та медитативних технік на сприйняття, аналізувати зміни реакцій під час процесу.

### **Методика «Артмандрівка»**

**Мета:** стабілізувати, надати додаткове джерело ресурсу, спрямувати на пошук ресурсу в собі, відпрацювати навички тілесної та дихальної стабілізації та активізувати учасників.

### **Завдання:**

1. Надати інструменти для емоційної саморегуляції та стабілізації.
2. Надати інструменти для емоційного відновлення.
3. Розвивати уміння долати складні переживання та використовувати власну енергію для покращення свого внутрішнього стану.

**Цільова група:** діти від 7 років, підлітки, дорослі.

**Тривалість:** 60 хв.

**Обладнання:** Папір А4, кольорові олівці, ручка, папір для записів.

### **Опис вправи:**

1. Налаштування;
2. Шкалювання стану від 0 до 10;
3. Дихальна вправа на стабілізацію;
4. Бесіда;
5. Медитація;

5. Робота з тілом;
6. Виготовлення артпродукту;
7. Робота з малюнком;
8. Дихальна техніка;
9. Тілесна вправа;
10. Опрацювання артпродукту через питання відповіді;
11. Шкалювання стану від 0 до 10;
12. Рефлексія.

## ПРОСТІР ЖИТТЯ В УМОВАХ ВІЙНИ

**Плетка Ольга,**

*кандидатка психологічних наук, старша наукова співробітниця  
Інституту соціальної та політичної психології НАПН України,  
керівниця відокремленого підрозділу ВГО «Арт-терапевтична асоціація»  
в Запорізькій області (Київ)*

Повномасштабне вторгнення змінило наше уявлення про війну та нашу здатність в ній виживати. Так, досвід виживання в окупації та процес відновлення опісля дозволив відслідкувати нюанси поведінки в умовах небезпеки та виокремити механізми стратегій взаємодії, які сприяли виживанню. Власний досвід такого проживання також показав дієвість тих чи інших стратегій, в умовах, коли ситуація змінюється миттєво. Здатність гнучко відповідати на ці зміни стала майже головною навичкою щодо спроможності відповідати на такі виклики конструктивними рішеннями. Так, в умовах окупації виявлено декілька стратегій поведінки, які сприяли виживанню людей. Зокрема, нами виокремлено такі стратегії:

1. ті, хто вірить окупантам, за них горою, ніби кажуть: «дивіться я за вас, не чіпайте мене»;
2. явні вболівальники «рускага міра», розказують про переваги, але активно не залучаються до співпраці з окупантами;
3. пристосованці: зараз така ситуація, вижду з неї максимально;
4. «нешасні»: коли щось дають – треба брати, хоча вони все мають;
5. нагода щось отримати, бо реально не мають;
6. «не відсвічую» – мене для окупантів немає;
7. гидують мати щось від чужаків.

У даному списку представлені типи пасивного чи відносно пасивного характеру поведінки, відсутні крайні типи: адепт або прихильник окупації, а також, лідерська протестна позиція, які потребують активності та співпраці або опозиції до загарбників. Ці типи

поведінки можна охарактеризувати як умовно-ресурсні стратегії відносно-безпечної взаємодії.

На майстер-класі ми будемо досліджувати властиві учасникам стратегії взаємодії та шукати ресурси щодо розширення рефлексії та рольових можливостей в умовах війни. Як віднайти ресурс під час війни, як врятувати себе та близьких, захищаючи свій життєвий простір.

Ми будемо досліджувати трансформації уявлень щодо свого життєвого простору. Також учасники майстер-класу зможуть віднайти конструктивний спосіб інтеграції отриманого під час війни досвіду у канву подальшого життя.

Авторська методика «Життєвий простір» складається з 5 етапів та має на меті показати можливі стратегії укріплення свого уявлення щодо власного простору та наявності відчуття належності до певної території, коли вираз «моя земля» набуває інших сенсів, ніж просто земля на якій я живу. Також важливим здобутком стане відновлення власних меж, які складаються з декількох ідентичностей, зокрема і територіальної.

На майстер-класі ми помандруємо шляхами самопідтримки та сили власного роду, де є різний досвід виживання, але кожен з цих досвідів є успішним, бо дозволив роду дожити до сьогодні.

Питання територіальної ідентичності майже стирається в умовах глобалізації, але постає ключовою фігурою буття в умовах війни. Тож кожен учасник зможе відчутти ту силу ресурсу, який має від свого роду та віднайти власну відповідь на виклики війни щодо збереження набутого та отримання нових для особистості досвіду, стратегічного плану виживання, спираючись на територіальну ідентичність як ключову характеристику належності до країни, території та свого роду.

Особливості власного досвіду, прийняття досвіду інших людей дозволить скласти певні уявлення щодо різноманіття відповідей на виклики війни. Як зберегти себе, свою належність в умовах повної невизначеності, загрози життю та страху жити в таких умовах. Як стати опорою для себе та близьких, як відновлювати свої можливості та набувати нових компетентностей під час війни. Ці питання дадуть можливість побудувати місточок між минулим, небезпечним теперішнім та невизначеним майбутнім задля наснаги жити не зважаючи ні на що. Також учасникам буде цікаво наочно вибудувати шлях до своєї сили, яка підживлює кожного. Приказка «своя земля – краща опора» стане у нагоді під час проживання внутрішніх процесів та проявленню їх назовні під час опанування методики.



## GOING HOME INSIDE YOU

**Tezza Roberta,**

*certified psychodynamically oriented art therapist, clinical dance therapist, designer, teacher of art therapy at the Lyceum Academy Institute (Milan, Italy), full professional member of EFAT (Verona, Italy)*

In this workshop, you will connect with your feelings and with body sensations through a short meditation/bodily experience. Then you will express your feelings, through the creative process, with the intent to rework them.

The goal of this workshop is to bring you into resonance with yourself and strengthen a connection with physical and mental stability and openness. This experience is a unique creative journey for each participant and can ignite an enriching therapeutic process that expands over time.

*Please bring with you:*

- paper, cardboards, old magazines or pictures for collage;
- pens or other writing tools, pencils;
- drawing or paint supplies of your choice (colored pencils, crayons, markers, watercolor paint, etc.);
- scissors, glue, paintbrushes, a small container with water, cloth for cleaning.

*\*Please adjust or substitute materials with similar supplies available to you.*

## ПОВЕРНУТИСЯ ДОДОМУ ВСЕРЕДИНИ СЕБЕ<sup>12</sup>

**Тецца Роберта,**

*сертифікована психодинамічно-орієнтована арттерапевтка, клінічна танцювальна терапевтка, дизайнерка, викладачка арттерапії в Інституті Академії Ліцею (Мілан, Італія), повний професійний член EFAT («Європейська федерація арттерапії») (Верона, Італія)*

На цьому воркшопі ви поєднаєтеся зі своїми почуттями і тілесними відчуттями через коротку медитацію/тілесний досвід. Потім ви будете виражати свої почуття через творчий процес, щоб їх переробити.

Мета цього воркшопу – привести вас у резонанс із собою та зміцнити зв'язок із фізичною та психічною стабільністю і відкритістю. Цей досвід є унікальною творчою подорожжю для кожного учасника та може запустити збагачувальний терапевтичний процес, який розширюється з часом.

<sup>12</sup> *Переклад – Лариса Подкоритова, к. психол. н., доц.*

*Будь ласка, принесіть із собою:*

- папір, картон, старі журнали або картинки для колажу;
- ручки або інші письмові інструменти, олівці;
- матеріали для малювання або фарби на ваш вибір (кольорові олівці, пастель, фломастери, акварельні фарби тощо);
- ножиці, клей, пензлики, невелику ємність з водою, ганчірку для чищення.

*\*Будь ласка, підготуйте відповідні матеріали або замініть їх подібними, що є доступні для вас.*

## **STRESS MANAGEMENT AND BURNOUT PREVENTION**

**Titova Anastasia,**

*MA, LPCC, MA, LPCC, Expressive Arts Therapist,  
Licensed Counselor, and Training & Education Coordinator  
of First Aid of the Soul (California, USA)*

Anastasia is a California-based licensed professional clinical counselor and psychotherapist with fourteen years of experience working with anxiety and depression reduction, stress management, and coping with trauma. She utilizes a trauma-informed holistic approach and has received comprehensive training in evidence-based practices, including CBT, Mindfulness, DBT, АСТ, Motivational Interviewing, and Expressive Art Therapy.

Anastasia has been involved with First Aid of the Soul from the start; firstly offering compassion support groups for Ukrainian teachers and mental health providers, and then conducting a series of workshops focusing on burnout prevention and compassion fatigue. Her role with FAS includes organizing trauma-informed educational training for our dear colleagues in Ukraine.

In this presentation «Stress Management and Burnout Prevention», you will learn more about the mechanisms underlying stress, emotional burnout and compassion fatigue, as well as learn strategies for preventing burnout. Participants will be able to learn more about stress and relaxation responses, practice grounding and mindfulness skills, learn how to use self-regulation and coping skills and assess uncontrollable circumstances, learn how personal values can help to cope with stress and anxiety, and work on building psychological resilience and using their internal resources effectively.

This experience will be a useful practical tool for you to use to take care of yourself and help the people you work with.

*\*Please bring some paper and basic writing materials for the directive.*

## УПРАВЛІННЯ СТРЕСОМ І ПРОФІЛАКТИКА ВИГОРАННЯ<sup>13</sup>

Титова Анастасія,

*МА, LPCC, ліцензована професійна клінічна консультантка і психотерапевтка, координаторка тренінгів та навчання «Перша допомога душі» (Бeverлі-Гіллз, Каліфорнія, США)*

Я ліцензована професійна клінічна консультантка і психотерапевтка, маю приватну практику в Беверлі-Хіллз, Каліфорнія, США. Я пройшла навчання з методики доказової психології, включаючи СВТ, Mindfulness, DBT, АСТ, мотиваційне інтерв'ювання та експресивну арттерапію. Я використовую в своїй практиці травма-чутливий цілісний підхід, і маю 14-річний досвід лікування людей, які страждають різними психічними розладами, включаючи депресію, тривогу, психози, розлади особистості, психологічні травми і розлади, пов'язані з вживанням психоактивних речовин. Я спеціалізуюся на зниженні тривожності, управлінні стресом і вирішенні конфліктів. У минулому я працювала у різних установах, таких як стаціонари, інтернати, лікарні часткової госпіталізації та громадські психіатричні установи. Мій досвід включає клінічне керівництво та керівництво в програмі амбулаторного лікування розладів, пов'язаних із вживанням психоактивних речовин чоловіками в LA County, а також у програмі інтернатних закладів для жінок, дітей та громад, які постраждали від вживання психоактивних речовин, психічних захворювань та домашнього насильства.

У 2018 році я стала речницею, яка виступає за медикаментозне лікування в рамках проєкту CA Hub and Spoke System: проєкт MAT Expansion. Я хотіла б запропонувати психологічну допомогу і консультації людям, постраждалим від війни в Україні, тому що нестерпно залишатися зовні і спостерігати за такою кількістю трагедій і втрат.

Психічне здоров'я так само важливо, як і фізичне здоров'я. Зараз мільйони людей відчувають страждання та серйозні травми, і ми повинні залишатися чуйними, співчутливими та турботливими один до одного».

Анастасія була залучена до Першої допомоги для душі з самого початку; спочатку вона пропонувала групи підтримки співчуття для українських вчителів та лікарів-психіатрів, а потім провела серію семінарів, присвячених профілактиці вигорання та втоми від співчуття. Її роль у FAS включає організацію освітніх тренінгів з питань травми для наших дорогих колег в Україні.

У цій презентації «Управління стресом і профілактика вигорання», ви дізнаєтеся більше про механізми, які лежать в основі стресу,

<sup>13</sup> *Переклад* – Кейт Ломака, магістерка лінгвістики, сертифікована перекладачка.

емоційного вигорання та втоми від співчуття, а також познайомитися зі стратегіями профілактики вигорання.

Учасники зможуть отримати більше інформації про реакції стресу та релаксації, попрактикувати навички заземлення та усвідомлення, навчитися використовувати навички саморегуляції та копінгу і оцінювати неконтрольовані обставини, дізнатися, як особисті цінності можуть допомогти впоратися зі стресом та тривогою, а також попрацювати над формуванням психологічної резилентності та ефективним використанням наявного внутрішнього ресурсу.

Цей досвід стане для вас корисним практичним інструментом, який можна буде використовувати для турботи про себе та допомоги людям, з якими ви працюєте.

\*Будь ласка, принесіть з собою письмове приладдя та папір.

## **ВІДНОВЛЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я В ЧАСИ ВІЙНИ ЧЕРЕЗ ВИГОТОВЛЕННЯ ВИРОБІВ З НИТОК: ПТАШКА-ОБЕРІГ**

**Фількіна Тетяна,**

*керівниця служби психологічної підтримки та допомоги  
ГО «Українська Спілка прикордонників»,  
психологиня Волонтерської психологічної служби  
ГО «Реабілітаційний центр Святого Павла»,  
членкиня ВГО «Арт-терапевтична асоціація» (Одеса)*

Війна – це стрес. Довгий, виснажливий, хронічний стрес. Для подолання цього стресу кожна людина використовує тілесні методи саморегуляції, що допомагають саме їй. Як це відбувається? Хтось розтирає долоні й вуха, стискає-розтискає кулаки, стискає у руках пружні предмети, тупотить ногами, обіймає себе чи когось поруч, щільно загортається у ковдру – так ми задіюємо пропріоцептивну сенсорну систему пов'язану із нашими відчуттями власних м'язів, сухожиль, кісток.

Ми також можемо у моменти хвилювання перебирати дрібнички в кишені або торкатися рельєфних поверхонь, гладити тварин, мати бажання обмитися водою – це вже приклади тактильної стимуляції, що може заспокоювати.

Похитування на стільці чи кріслі, пружинення на дивані чи м'ячі, бажання погойдатися на гойдалці – так ми заспокоюємо себе, задіюючи нашу вестибулярну сенсорну систему.

Сенсорна інтеграція – це підсвідомий неврологічний процес, який відбувається з усіма людьми. Ми сприймаємо сенсорну інформацію

від нашого тіла та довкілля. Наш мозок запрограмований на організацію або «інтеграцію» значущої для нас сенсорної інформації. Ця інтеграція дозволяє нам реагувати автоматично, ефективно та зручно у відповідь на специфічні сенсорні сигнали, які ми отримуємо.

**Мета:** включити сенсорну інтеграцію для подолання стресу та стабілізації психоемоційного стану, створюючи власноруч різнокольорову пташку-оберіг з ниток.

**Матеріали:**

- нитки трьох кольорів;
- ножиці;
- картон;
- клей;
- намистини для оченят;
- пір'я, стрази для прикрас.

Обирайте просту недорогу пряжу, підійде муліне, вовняна, бавовняна або акрилова пряжа. Комбінуйте кольори, додавайте цікавий декор.

**Процес виконання:**

1. Обмотайте картонний прямокутник пряжею 3х різних кольорів.
  2. З'єднайте нитки 2х кольорів, зв'язавши посередині.
  3. Нитки одного кольору перекиньте на одну сторону і перев'яжіть.
  4. Під нитки, що залишились вільними, покладіть 3й колір.
  5. З'єднайте нитки, що залишились вільними, через низ з хвостиком і обв'яжіть ниткою.
  6. Нитки 3го кольору перекиньте через верх до хвоста і з'єднайте.
  7. Насіння соняшника приклейте як дзьоб.
  8. Додайте оченята з намистин / гудзиків.
- Пташки прилетіли – весну принесли!

**Література:**

1. *Вгамувати стрес: як «сенсорія» заспокоює дітей та дорослих.* URL: <https://media.zagoriy.foundation/velyka-istoriya/vgamuvaty-stres-yak-sensoriya-zaspokouyue-ditej-ta-doroslyh/> (дата звернення 20.03.2023).
2. *Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій: методичний посібник* / З. Г. Кісарчук, Я. М. Омельченко, Г. П. Лазос, Л. І. Литвиненко, Л. Г. Царенко / за ред. З. Г. Кісарчук. Київ: ТОВ «Видавництво «Логос», 2015. 207 с.
3. *Птахи як символ українського народу* URL: <https://vseosvita.ua/library/ptahi-ak-simvol-ukrainskogo-narodu-259734.html> (дата звернення 20.03.2023).
4. Верговська М. С. *Сакральна постать пташки у традиційній культурі.* ІМФЕ ім. Т. М. Рильського НАН України. Київ. URL: <https://newacropolis.org.ua/theses/7c7c4e91-4d8d-4d2f-8a02-e08da2735c06> (дата звернення 20.03.2023).

# ЗАСТОСУВАННЯ АРТТЕРАПЕВТИЧНОЇ АВТОРСЬКОЇ МЕТОДИКИ «МІСЦЕ СИЛИ» В ПОСТТРАВМАТИЧНОМУ ЗРОСТАННІ

**Харитоновна Наталія,**

*практична психологиня вищої категорії,  
старша викладачка кафедри психології та соціального забезпечення  
Державного університету «Житомирська політехніка»,  
аспірантка Державного університету імені Івана Франка,  
керівниця відокремленого підрозділу ВГО «Арт-терапевтична асоціація»  
у Житомирській області (Житомир)*

Одним з важливих факторів ризику досягнення життєвого успіху, благополуччя та здоров'я сучасної людини є стрес. Стрес став, на жаль, типовим явищем не лише для українців, а й для людства усього світу, яке співпереживає з українським народом, через повномасштабне вторгнення російських військ в лютому 2022 року.

Воєнні події щодня змушують людей перебувати в дистресі. За даними статистики, до 60% усіх захворювань спричинено психоемоційними проблемами. А стрес призводить не лише до безсоння чи бажання негайно спустошити холодильник – все набагато серйозніше. Коли людина потрапляє у стресову ситуацію та намагається адаптуватися до впливу стресора, цей процес проходить три фази: фаза тривоги, фаза адаптації або опору, фаза виснаження.

Перебуваючи у фазі тривоги, організм мобілізується для зустрічі із загрозою. Відбуваються біологічні реакції, що зумовлюють боротьбу чи уникнення. У фізіологічному плані спостерігаються певні зрушення: згущення крові, підвищення тиску, прискорене серцебиття, надмірне пітіння, підкошування колін тощо. Якщо вплив загрози продовжується, і її не можна уникнути, організм намагається чинити опір їй або справлятися з нею. Відбувається перехід у фазу опору. Фізіологічні реакції перевищують норму сприйняття, тому тіло стає вразливішим для інших стресорів. Наприклад, коли людина знаходиться в постійній тривозі, вона гостріше реагує на неприємності. Зрештою, тіло адаптується до стресу і повертається до нормального стану. Якщо дія стресу продовжується, і людина не в змозі адаптуватися, ресурси організму виснажуються. Фаза виснаження, схильність до втоми, фізичні проблеми призводять до хвороб, психічних зривів і навіть загибель організму. Ті самі реакції, які дають можливість чинити опір короткочасним стресорам, при тривалій дії стають шкідливі. У цій фазі можна спостерігати депресії, дезорганізованість, оборонну позицію, несамостійність.

Серед успішних способів подолання стресу [3] можна виділити чітке визначення джерела негативного впливу та інтенсивності впливу на людину, зміна погляду на проблему, її переоцінка, прийняття проблеми та зменшення фізичного ефекту від стресу, що породжується ним. Також, важливим способом подолання стресу та наслідків психотравмуючих подій є створення безпечного простору, де людина змогла б відновити та поповнити психологічні ресурси. Тому розробка підходів, спрямованих на захист від впливу стресових ситуацій, з якими доводиться стикатися кожному у своєму повсякденному житті та професійній практиці, є нагальною потребою.

Кожен фахівець, який вирішив, що хоче попрацювати хоча б з одним із проявів психотравм, які мали вплив на людину, повинен усвідомити важливість власних компетенцій та вміння формувати безпечний простір для клієнта. Створення ресурсного простору для постраждалої особи не лише допомагає в подоланні наслідків психотравмуючих подій, а власне і призводить до створення простору для посттравматичного зростання клієнта.

Що означає бути у безпеці? Одне з визначень безпеки, запропоноване Мак-Кенном і Перлманом [McCann and Pearlman, 1990, 1992], а також Розенблюмом та Вільямсом [Rosenbloom and Williams, 2010], каже про те, що безпека – це потреба людини відчувати себе достатньо невразливою до шкоди, завданої нею самою або іншими. Вона також є потребою відчувати, що ті, кого ми цінуємо, достатньо невразливі до шкоди, завданої ними самими або іншими. Враховуючи ці визначення, перебуваючи в безпеці, клієнт/ка, в достатній мірі, можете вберегти себе від образ, жорстокого поводження або переживання подій, що травмують. Захищаючи себе, клієнт/ка зберігає зв'язок із дійсністю, заземляється тут і зараз, і здатний/а приймати правильні рішення.

На початку формування безпечного простору з клієнтом/кою важливо допомогти йому/їй ідентифікувати не лише свої переконання про безпеку, а й допомоги усвідомити те, що ви разом можете зробити для того, щоб змінити чи оскаржити ці переконання. Існують різні види безпеки. За фізичної безпеки вашому тілу нічого не загрожує. Її підтримка означає, що, в разі виникнення небезпеки чи небезпечної ситуації, людина здатна розпізнати сигнали небезпеки, розглянути можливі варіанти, діяти відповідно до них; або, якщо збереження безпеки здається неможливим, уникнути ситуації. Ментальна безпека означає, що клієнт/ка має право вибирати систему переконань і модель мислення та свідомості, які приведуть його/її туди, куди хоче або має прийти клієнт/ка. Емоційна безпека означає, що людина здатна визначати,

що відчуває в тих чи інших обставин, розпізнавати те, що підказує їй інтуїція, а потім діяти, керуючись своїми почуттями та інтуїцією. Духовна безпека досягається тоді, коли людина вміє ідентифікувати свої переконання про вищу силу, Бога або вищу істоту і довіряти їм, а потім використовувати ці переконання як засіб захисту собі та інших.

Розенблум і Вільямс [Rosenbloom and Williams, 2010] зазначають, що забезпечення безпеки є основною метою терапії або самозахисту перш, ніж буде виконано будь-яку роботу зі спогадами або емоційними проблемами, пов'язаними із психотравмою. Фахівець/чиня повинен допомогти клієнту/ці ідентифікувати та усвідомити сигнали, які дають йому/їй зрозуміти, що він у безпеці на фізичному, емоційному, ментальному та духовному рівнях. Відповівши на питання «що є для мене безпека» клієнт/ка зможе поглянути на свою психологічну потребу із безпечного простору.

Створення безпечного місця в психологічному супроводі особи із психотравмуючим досвідом, дасть можливість повернути особистості почуття базової довіри, відчуття визначеності, віри в те, що можна бути собою [1].

Як показує досвід психологічного супроводу осіб із психотравмуючим досвідом, використання психологічної методики «Безпечне місце» може нести в собі компонент тригера, який викликає негативні емоції і почуття. Окупація російськими військами в 2014 р. східної частини України позбавила багатьох людей не лише домівки, а й відчуття безпеки. Насилля, як фізичне так і психологічне, позбавляє людину, в тому числі і дитину, відчуття віри у світ, що має сенс та автономію. В зв'язку із цим, розроблено і адаптовано нову методику для застосування в практичній діяльності психолога, яка покликана формувати відчуття сили і безпеки під назвою «Місце сили».

Перш ніж приступити до виконання методики, психологу варто провести психоедукаційну бесіду про наслідки психотравмуючих подій для психічного здоров'я і подальшого життя людини. Обов'язково пропонується клієнтові ідентифікувати власне розуміння безпеки та усвідомлення власної мотивації до набуття нового досвіду.

Метою застосування методики «Місце сили» постає розвиток рефлексії, посилення особистісного ресурсу, підвищення відчуття контролю над ситуацією, формування навичок рефлексії власних станів і потреб. Застосування методики ставить перед фахівцем/чинєю певні завдання: вивести клієнта в зону усвідомлення особистісних ресурсів, допомогти виявити відчуття безпеки, розвивати емоційний інтелект, задіяти тактильні відчуття для більшого внутрішнього пережиття



нового досвіду, розвивати або відновлювати вміння слухати і чути свій внутрішній голос, тілесні відчуття та вивести в зону усвідомлення деякі копінг-стратегії особистості в посттравматичному зростанні. Під час виконання методики психолог/иня прагне скористатися силою уяви, викликаючи внутрішній конструктивний і ресурсний образ цього місця. В такій роботі клієнт/ка має можливість самостійно і довільно регулювати свій стан, використовуючи відповідні ресурсні для нього і гармонізуючі образи. Вміння застосовувати активну уяву, пов'язані з використанням гармонізуючих образів, дуже важливі для підтримки внутрішньої рівноваги. Ця методика допоможе сформувати і намалювати образ безпечного і комфортного простору чи місця сили з метою більш ефективного подолання стресу і наслідків психічної травми.

Для виконання методики «Місце сили» знадобиться арттерапевтичний інструментарій. Психологу/ині варто завчасно підібрати зображувальні матеріали. При застосуванні арттерапевтичного інструментарію доцільно уникати застосування акварельних фарб, фломастерів і маркерів, сухої пастелі та занадто твердої воскової крейди. З метою надання клієнтові/ці відчуття контролю над ситуацією, рекомендовано застосовувати папір формату А4. А от в кольорі паперу не варто клієнта обмежувати.

Методика «Місце сили» може застосовуватись в кількох варіаціях. Однією із них, після проведення візуалізації, може бути варіант створення як малюнку так і колажу. Тому, фахівцю рекомендується завчасно потурбуватись про забезпечення клієнта кольоровою періодикою, ножицями та клеєм. Дана методика вимагає тривалого часу. Мінімальний час, який планується для проведення методики, – шістдесят хвилин. Методику можна проводити як індивідуально, так і в груповій роботі. Вікові рамки застосування майже не обмежені. Перед початком застосування методики, психолог/ині важливо зрозуміти, як у клієнта функціонує мислення і фантазія. Більшість травматичних подій завдають уражень головному мозку, що може спричинити складності в проведенні методики.

Для закріплення позитивного ефекту та формування відчуття сил, безпеки й опори ми пропонуємо до цієї методики застосувати більш глибокі інтервенції. Після зображення на малюнку чи колажі «Місця сили» клієнтові/ці пропонується роздивитись свій, власне створений простір сили і безпеки, і знайти місце, яке, на думку клієнта/ки, найбільше дає йому/їй сили і відчуття безпеки. Знайшовши, визначивши це місце в просторі артпродукту, клієнт/ка зображує його, збільшивши до величини аркушу А4.

Складно перебільшити важливість у психологічній інтервенції застосування опрeдмечування власних фантазій та уявлень через артпродукт, тобто малюнок. Чимало джерел з нейропсихології стверджують, що мозок здатен сприймати уявні образи як реальність. Працюючи із психотравмою, психолог здатен за допомогою арттехнік, допомогти клієнтові відтворити відчуття контролю, відчуття часу та відновити ініціативність. Важливим ефектом такої методики є вихід клієнта зі стану заціпеніння, дратівливості та імпульсивності.

Наступним етапом, який допоможе закріпити позитивний досвід, може стати застосування елемента методики «Обійми метелика». Цю методику застосовують як швидкий спосіб допомогти в стресі та страху. Запозичена вона із практик EMDR. Ця вправа відома з 1998 року. Її авторка – психотерапевтка Лучина Артiгас – працювала в Мехіко з дітьми, які пережили стихійне лихо. Психолог/иня пропонує клієнту зосередитись на місці сили, яке зображено на папері. Концентрацію уваги клієнта/ки під керівництвом психолога/ини розподіляємо почергово як на малюнок, так і на приємні відчуття в тілі. Пропонуємо клієнту/ці «просканувати» своє тіло і зосередити увагу на тих місцях, де є приємні відчуття. Зорову увагу зору клієнт/ка зосереджує на візуальному образі. Поєднавши образ «Місця сили» із приємними відчуттями, клієнт/ка виконує додатково техніку «Обійми метелика». Таким чином, ми отримуємо «перехресне прогляджування» і робимо певний позитивний «якір» через тілесну рефлексію.

Методику «Місце сили» можна віднести до інокуляційної терапії. Інокуляційна терапія спрямована на озброєння людини необхідними психологічними навичками самопомоги при подоланні стресу та наслідків психотравмуючих подій.

Для всебічного вирішення психологічних проблем людей, які за часи війни зазнали психотравмуючих наслідків, необхідно використати потенціал різноманітних психічних структур особистості. Одним із ресурсів розкриття людського потенціалу до самоцілення, виходу із психотравми чи посттравматичного зростання може стати авторська методика «Місце сили».

### **Література:**

1. Джудіт Г. *Психологічна травма та шлях до видужання. Наслідки насильства – від знуцань у сім'ї до політичного терору*. Львів: Видавництво Старого Лева (BSL), 2015. 416 с.

2. *Handbook of EMDR and Family Therapy Processes* / Shapiro, F., Kaslow, F., & Maxfield, L. (Eds.). Wiley. 2007. 26 p.

3. Shapiro, F., Forrest, M. S. EMDR: *The Breakthrough Therapy for Overcoming Anxiety, Stress and Trauma*. Basic books. 2004.

4. Уильямс М.Б., Пойюла С. ПТСР: рабочая тетрадь. Эффективные методики преодоления симптомов травматического стресса/Мэри Бет Уильямс, Сойли Пойюла; пер. с англ. А.В. Ворон. Киев: Диалектика, 2021. 400 с.

## КОЛЬОРОВЕ ЖИТТЯ НА ДОТИК

**Черкесова Юлія,**

*аспірантка кафедри соціальної психології УДУ імені Михайло Драгоманова,  
членкиня ГС «Національна психологічна асоціація»,  
членкиня ВГО «Арт-терапевтична асоціація» (Київ)*

**Техніка:** пальчиковий живопис та японське мистецтво «Джин Шин Джітсу»

**Мета:** прояв та стабілізація внутрішнього емоційного стану, формування почуття стабільності та активація творчого ресурсу.

**Вікова категорія:** діти від 6 років та дорослі будь-якого віку.

**Завдання:**

- Вивільнення невідреагованих емоцій
- Сприяння гармонізації внутрішнього світу
- Розвиток здібностей до самовираження

**Інвентар:** папір А4, фарби (гуаш, акрил), мокрі або сухі серветки, ємність для води.

**Час роботи:** 60-90 хвилин.

**Теоретичний блок.**

Техніка пальчикового малювання (живопису), яка інакше називається Finger-painting. Засновницею цієї техніки є Рут Ф. Шоу – американський педагог. Доісторичні люди пальцями розтирали пігмент по стінах печер понад сорок тисяч років тому, але Шоу була першою, хто офіційно ввів подібне проведення часу в освіту, а надалі в психіатрію та психологію. «Все почалося природним чином у світі, – пояснює Шоу у своїй книзі 1947 року «Малюємо пальцями», – з маленького хлопчика в школі, який вимазав стіну в туалеті йодом». Шоу вважала, що «розмазування руками» – це природний прорив, і в 1931 запатентувала набір фарб, які діти могли використовувати, щоб «домазатися до найпотаємнішого».

Вона просувала пальчикове малювання немов практику забутої творчості. «Ніхто не може і не повинен говорити іншим, як малювати чи як творити, – писала вона. – Творчість має виходити з уяви та особистого досвіду». Вона бачила в малюванні пальцями можливість задовольнити дитячі пориви та звільнити їх від стриманості. «Побачимо,

що може твоя рука. Вона характеризує саме тебе. Кожен із нас по-особливому використовує пальці, їхня форма та відбиток теж у всіх різні, – стверджує Шоу. – Уява, яка спрямовує твої руки, приведе до створення чогось індивідуального, яке представляє лише тебе».

Слід звернути увагу на зв'язок, який Шоу малює між руками та творчістю. Так було й тисячі років тому. Аристотель вважав психіку чи душу «подібну руку», яку називав «інструмент інструментів». Це уявлення майже не змінилося. Наші руки та їхнє ставлення до творчого інструменту, як і раніше, займають первинне місце в уяві.

В усьому світі психологами визнається заспокійливий ефект малювання руками. Особливо це заняття показане самотнім людям, тим, хто відчуває хворобу чи емоційне знесилення. Проведено безліч досліджень, які доводять, що наші руки взаємопов'язані з увагою, мисленням, пам'яттю та іншими важливими функціями свідомості. Для психологів рівень розвитку дрібної моторики – це показник розвитку дитини, а в дошкільному віці і поготів, адже перед школою починається активне розширення розумової та фізичної діяльності. Вчені, фізіологи, психологи та інші фахівці вивчали взаємозв'язок мозку та тонких рухів рук. Наприклад, Марія Монтессорі зауважила, що, якщо у малюка проблеми з промовою, швидше за все, винна саме дрібна моторика: у нашому мозку центри, які відповідають за промову та рухи пальців рук, знаходяться дуже близько один до одного. Коли починаємо займатися і розвивати цю сферу, нормалізується, оскільки активність однієї зони в мозку змушує працювати центри, розташовані поруч.

Радянський педагог та письменник В. Сухомлинський вважав, що «розум дитини знаходиться на кінчику пальців», а психолог та психіатр В. Бехтерев довів, що прості рухи рук покращують вимову звуків, розвивають мову та знімають розумову втому. Виходить, що дрібна моторика позитивно впливає як функції свідомості, а й у весь організм загалом. У дослідженнях психологів малювання руками та пальцями допомагало пацієнтам подолати невпевненість у собі, впоратися зі страхами та почуттям пригніченості.

Малювання пальцями – це чудовий спосіб відреагування напруги. Коли людина накопичує емоції, не даючи їм вихід, це може призвести до негативних наслідків: захворювань, пригніченості, апатії тощо.

Є ще один спосіб справлятися з наслідками емоцій, впливаючи на руки. Цю техніку можна використовувати як допоміжну так і окремо від малювання пальцями. Вона називається «Джин Шин Джітсу», а самі японці вважають її формою мистецтва. У перекладі ця назва приблизно означає «Мистецтво щастя». Масажуючи пальці на руках

або больові точки на тілі і при цьому дихаючи правильно, ви входите в особливий стан свідомості, і саме в такому стані вам найлегше впливати на свої емоції та відчуття. Виявляється, пальці рук – це головні «генератори» страхів, тривоги, дратівливості та невпевненості у собі. Ця методика полягає в легкому масажі певних точок на руці залежно від того, що саме вас турбує, та сприяє покращенню стану певних органів тіла. Використовуючи цю техніку, людина зможе: зменшити напруження в тілі, підвищити рівень енергії, послабити хронічну тривожність та покращити сон.

**Великий палець:** тривога та головний біль. Великий палець безпосередньо пов'язаний з такими станами, як депресивність та тривожність. Якщо ви помітили, що останнім часом стали більш схильні до неврозів або страждаєте від частих головних болю, стисніть великий палець долонею іншої руки. Стисніть палець досить сильно, але й не перетискайте також.

**Вказівний палець:** розчарування та м'язові болі. Цей палець відповідає за виникнення страху і сум'яття, а також контролює роботу нирок. Фахівці Массачусетського університету довели, що масування вказівних пальців справді позитивно впливає на перебіг лікування ниркових хвороб. Також це допомагає полегшенню м'язовий і болі в спині.

**Середній палець:** втома та гнів. Якщо ви почуваєтеся втомленими і роздратованими, стисніть міцно середній палець і затримайтеся на 3-5 хвилин.

Хочете позбутися негативних емоцій та невпевненості у собі? Сконцентруйте свої сили та енергію на безіменному пальці. Не забувайте, що при виконанні цих вправ потрібно дотримуватися спокою та контролювати дихання.

**Мізинець:** стрес та нервозність. Цей пальчик «контролює» самооцінку. Якщо ви відчуваєте, що останнім часом вона у вас необґрунтовано низька, можливо, мізинцю не вистачає енергії та концентрації крові. Масажуючи цей палець, зосередьтеся на тому, що робите, відкиньте всі зайві думки, думайте тільки про хороше.

### **Етап 1. Самомасаж за технікою «Джин Шин Джітсу».**

Приділіть повну увагу тим пальцям, які найсильніше пов'язані з вашою ситуацією та емоціями, які ви зараз відчуваєте. Промасажуйте їх кілька хвилин за допомогою великого і вказівного пальців другої руки. Також ви можете час від часу притискати цей палець до долоні, замикаючи його в кільце. Після того, як ви закінчите з однією рукою, поміняйте руки і повторіть вправу.

## **Етап 2. «Спрямована візуалізація».**

Сядьте зручно, заплющте очі, заспокойте своє дихання та відчуйте усе своє тіло, відчуйте свої ступні, коліна, стегна, живіт, спину, плечі, лікті, долоні, шию, обличчя. І відчуйте, як із кожним видихом розслабляється усе ваше тіло. Уявіть затишне місце, де є багато кольорів, де вам комфортно і затишно. Місце в якому ви наповнюєтеся тільки позитивними емоціями. Це може бути як реальне так і уявне, фантастичне місце. Це місце, де ви все відчуваєте на дотик і вам приємно. Побудьте там деякий час... І розплющуйте очі.

## **Етап 3. Індивідуальна творча робота.**

Покладіть перед собою аркуш папери як вам зручно (горизонтально чи вертикально). Підготуйте фарби потрібних вам кольорів. Занурте палець в фарбу та почніть малювати на папері місце яке було у вашому уявленні. Малювати можна як одним пальцем так і всіма. Також малювати можна мазками, розмащувати фарбу, або торкатися, залишаючи відбиток. Слідкуйте за своїм диханням та інтенсивністю «кольорового мазка».

## **Етап 4. Рефлексивний аналіз.**

Запитання для обговорення:

1. Як ви назвете свою роботу?
2. Що це за місце на вашому малюнку? Воно реальне чи фантазійне?
3. Які кольори переважають у вашій роботі?
3. Яким пальцем ви малювали? Одним чи всіма?
4. Які почуття ви відчували у роботі?
5. Чи хотіли б ви щось додати? Якщо так, то що?
6. Що ви відчуваєте зараз?

## **Література:**

1. Фарноу І.-М. *Цілюща сила ваших рук. Джин шин джитсу*: практичний посібник-довідник. Харків: Книжковий клуб, 2005. 288 с.
2. Шоу Р. Ф. *Рисование пальцами и как я это делаю*. Нью-Йорк: паб Leland-Brent. Co. OCLC1438717, 1947.

## **МАНДРІВКА ПО ЛАБІРИНТУ – МЕДИТАЦІЯ ТА ВІДНОВЛЕННЯ**

**Якименко Марина,**

*психологиня БФ «Рідні»,*

*членкиня ВГО «Арт-терапевтична асоціація» (Харків–Львів)*

Один із різновидів символу шляху є лабіринт. Лабіринти використовувались людством для розслаблення, молитви, медитації вже понад 4 тисячі років.

Лабіринт як метафора життя – це наближення та віддалення від цілі, іноді, відчуття ходіння по колу. В лабіринті потрібен час, щоб дістатись центра, де можна подивитись на увесь шлях, який вже подолано та відчуті свої зміни, і вийти з лабіринту вже оновленим. Рух дає можливість діяти та вийти зі стану заціпеніння. Проходження лабіринту дає сили та творче натхнення для того, щоб мати змогу справлятися з викликами життя.

Зображення лабіринту можна побачити в знахідках різних епох Давнього Єгипту, Греції, Індії, Центральної Америки, Європи. Вони бувають в формі квадрату, кола, спіралі. Також лабіринти бувають у вигляді споруди або візерунка. Поділяють їх і на заплутані та лабіринти одного шляху. Саме останні і є цікаві для нас. В давні часи вони створювались в храмах для обрядів ініціації. Такий лабіринт особливий тим, що він має максимально довгий шлях до центру, і цей шлях ніде не перетинається.

Один з найкрасивіших лабіринтів, який дійшов до наших днів, знаходиться в Шартрському соборі у Франції. Його було створено приблизно у 1200 році та він не зазнав змін вітоді. Паломники та віруючі люди, після довгого шляху, наостанок проходили лабіринт.

В лабіринті одного шляху головним є те, що в ньому є один вхід, який веде у центр, та один вихід. Важливо пройти шлях до центру та вийти, вже іншим. Рух іде як за годинниковою, так і проти годинникової стрілки, що створює ритм. З першого погляду є відчуття, що лабіринт симетричний, але при пильному спостереженні, можна побачити, що його частини є як дзеркальними, так і протилежними одна одній. Тобто, таким чином виходить, що кожен сегмент унікальний.

Є різні підходи в роботі з лабіринтами. В деяких – викладають зображення на землі з каменю або насаджують рослини, і їх можна проходити фізично і босоніж. Це цікавий досвід, і якщо йти групою, то з кимось відбувається зближення, чи віддалення і можна відслідковувати свої відчуття, або просто медитувати. Також є варіант з візерунком. Можна «проходити» по вже готовому шаблону пальцем або малювати самому.

Сильні сторони використання шаблону намальованого чи роздрукованого – це простий засіб, щоб з'єднатися зі своїм тілом та відчуттям «тут-і-тепер», заспокоїти думки та увійти в контакт зі своїм диханням, розуміння важливого, ставлення цілей та концентрація на кроках до неї. Дітям такі шаблони пальчикових лабіринтів допомагають розслабитися, відчуті себе спокійніше, коли вони мають страх чи нервують, та допомагає зосередитися.

Перш ніж почати, подумайте, що робить Вас щасливими, що дає Вам сили, надію та стійкість. Заглиблюючись у лабіринт, слідуєте за відчуттями, усвідомлюйте, як вони міняються у міру поглиблення, метафори, які з'являються, поки не дійдете до самого центру. Не менш важливі і ваші відчуття на зворотному шляху.

Самостійно можна розпочинати роботу з пальчиковими лабіринтами з простих дихальних вправ, відслідковування ритму дихання та концентрації разом з рухом пальця.

Лабіринти колись відігравали більш містичну роль та були місцем ініціації, зараз ми можемо використовувати цей символ для самовідновлення та розуміння глибинних процесів.

### **Література:**

1. Бюхи П. *Терапія рисованием форм* / Пер. с нем. Л. Деменковой. 2-е изд. Киев : НАИРИ, 2017. 144 с.
2. Labyrinths: *Walking a Spiral Path*. URL: <https://divinetemplatecreations.com/sacred-geometry/labyrinths-walking-a-spiral-path/> (дата звернення 20.03.2023).
3. *Mindfulness in the Classroom-Finger Labyrinth Meditation*. URL: <https://educationsvoice.wordpress.com/2016/03/26/mindfulness-in-the-classroom-finger-labyrinth-meditation/> (дата звернення 20.03.2023).



## ЗМІСТ

### ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ

|   |    |
|---|----|
| <b>Bradley W.</b> Grieving with children and adolescents .....  | 4  |
| <b>Бредлі В.</b> Горювання у дітей та підлітків.....  | 4  |
| <b>Віткалова В.</b> Досвід арттерапевтичної роботи з дітьми на деокупованих територіях Київської області в проєкті «Психологи на війні» .....     | 5  |
| <b>Вознесенська О.</b> Застосування арттерапії в роботі з діючими військовими .....   | 8  |
| <b>Ghearasănescu A.</b> Art making as a common language art therapy with ukrainian teenagers from placement centers in Romania .....              | 13 |
| <b>Геарасемеску А.</b> Мистецтвотворення як спільна мова: арттерапія з українськими підлітками в центрах розміщення в Румунії .....               | 16 |
| <b>Горностай П.</b> Мистецтво в подоланні колективної травми війни.....   | 19 |
| <b>Della C. M., Fiore B., Longo E., Govoni R. M.</b> Dialogue of members of Art Therapy Italiana with what happened during the ukrainian war..... | 22 |
| <b>Делла К. М., Фіоре Б., Лонго Е., Говоні Р. М.</b> Діалог членів Art Therapy Italiana із тим, що відбувалося під час української війни.....     | 28 |
| <b>Доцюк А.</b> Використання акварельних технік у арттерапії при кризових інтервенціях .....  | 35 |
| <b>Жабко Н.</b> Герой за викликом – очима психотерапевта .....  | 39 |
| <b>Касумова О.</b> Використання арттерапевтичних технологій у груповій терапії жінок, які переживають наслідки травматичних подій.....            | 41 |
| <b>Katz-Mazilu I.</b> On supervision and self-supervision in trauma treating .....  | 43 |
| <b>Кац-Мазілу І.</b> Про супервізію та самоконтроль при лікуванні травм .....   | 45 |
| <b>Лазоренко Б.</b> Театр одного актора у реалізації стратегії відновлення та збереження психологічної цілісності особистості .....               | 47 |
| <b>Литвин-Кіндратюк С.</b> Історичний ритмоаналіз практик музикування та терапія музикою .....  | 50 |
| <b>Літвінова О.</b> Використання образу «горщика» в роботі з травмативним досвідом .....  | 53 |
| <b>Луценко О.</b> Арттерапія в роботі з дітьми в умовах війни на території України.....   | 56 |
| <b>Mazzola Roguljic S.</b> Art therapy process with an ukrainian adolescent with autism.....  | 58 |

|  |     |
|--|-----|
| <b>Маззола Рогульч С.</b> Арттерапія українського підлітка з аутизмом після травми війни: кейс-стадія.....   | 59  |
| <b>Марховський О.</b> Творчість – як рушій активного життя та джерело здоров'я .....   | 60  |
| <b>Nemchenko E.</b> Internalization of the russian invasion in contemporary ukrainian art.....   | 62  |
| <b>Немченко Є.</b> Інтерналізація російського вторгнення в сучасному українському мистецтві .....  | 64  |
| <b>Ніколаєвська Ю., Андрущенко В., Пригункова О., Сагателян Т.</b> «Шлях до тепла», або Трохи про роботу арттерапевта в гематологічному відділенні .....   | 67  |
| <b>Плетка О.</b> Арттерапевтичний вимір територіальної ідентичності у міжгруповій взаємодії .....  | 70  |
| <b>Подкоритова Л.</b> Арттерапевтичні вправи до великодня: «Намальована писанка» і «Рецепт паски» .....  | 73  |
| <b>Сергієнко І.</b> Застосування психосеміотичної арттерапії у підготовці психологів-практиків .....   | 75  |
| <b>Лесінскієне С., Костюк О., Самбарас Р., Лапінскайте А.</b> Як діти дошкільного віку в Литві сприймають війну в Україні: аналіз їх малюнків .....  | 77  |
| <b>Савінов В.</b> Досвід перформансів плейбек-театру для військових.....   | 82  |
| <b>Скнар О.</b> Мультимодальна методика «Вкорінення та сила роду» як ресурс відновлення населення під час війни.....   | 88  |
| <b>Терновий Д.</b> Магістерська освіта з арттерапії як ефективна відповідь на виклики війни .....  | 92  |
| <b>Tezza R.</b> Art therapy in wartime: an appropriate communication possibility for strong emotions and feelings and a tool for activating the processing and integration of traumatic facts..... | 95  |
| <b>Тецца Р.</b> Художня терапія в часи війни: можливість адекватної комунікації сильних емоцій і почуттів та інструмент для активації процесу переосмислення травматичних ситуацій.....            | 96  |
| <b>Фарафонова Ю.</b> Особливості роботи з травмою засобами арттерапії з дітьми різних вікових категорій .....  | 97  |
| <b>Федулова О.</b> Арттерапія як метод психологічної допомоги дітям, які постраждали внаслідок війни .....   | 102 |
| <b>Цимбала О.</b> Глина та особливості її використання у арттерапевтичній роботі.....  | 106 |
| <b>Zurfluh H. R.</b> Color grid test – personality pictures of a different kind .  | 109 |
| <b>Цурфлю Х. Р.</b> Тест з кольоровою таблицею – інший спосіб зображення особистості.....  | 114 |

|  |     |
|--|-----|
| <b>Якубоне Д.</b> Пристосування.....   | 118 |
| <b>Janković Shentser M.</b> Trauma art therapy, somatic experiencing, and polyvagal theory incorporated.....           | 121 |
| <b>Янкович Шенцер М.</b> Поєднання арттерапії в роботі з травмою, соматичного переживання та полівагальної теорії..... | 124 |

## ТВОРЧІ МАЙСТЕРНІ

|  |     |
|--|-----|
| <b>Артеменко Є.</b> Всі емоції важливі, всі емоції потрібні.....   | 129 |
| <b>Гурець Н.</b> Кишенькова шпаргалка «Мій ресурс».....  | 131 |
| <b>Дорогавцева О.</b> Малювання мандали по крапках як засіб стабілізації емоційного стану.....                                 | 133 |
| <b>Касумова О., Лялякіна Ю.</b> Казкотерапія як спосіб гармонізації стану, пізнання, зцілення дітей-переселенців в Польщі..... | 138 |
| <b>Пилипенко Н.</b> Артмандрівка.....  | 141 |
| <b>Плетка О.</b> Простір життя в умовах війни.....   | 142 |
| <b>Tezza R.</b> Going home inside you.....   | 144 |
| <b>Тецца Р.</b> Повернутися додому всередині себе.....   | 144 |
| <b>Titova A.</b> Stress management and burnout prevention.....   | 145 |
| <b>Титова А.</b> Управління стресом і профілактика вигорання.....  | 146 |
| <b>Фількіна Т.</b> Відновлення психічного здоров'я в часи війни через виготовлення виробів з ниток: пташка-оберіг.....         | 147 |
| <b>Харитоновна Н.</b> Застосування арттерапевтичної авторської методики «Місце сили» в посттравматичному зростанні.....        | 149 |
| <b>Черкесова Ю.</b> Кольорове життя на дотик.....  | 154 |
| <b>Якименко М.</b> Мандрівка по лабіринту – медитація та відновлення.....  | 157 |

**Наукове видання**

**«ПРОСТІР АРТТЕРАПІЇ:**

**мистецтво відновлення психічного здоров'я під час війни»**

**XX Міжнародна міждисциплінарна  
науково-практична конференція**

**(Київ, 31 березня-2 квітня 2023 р.)**

**Верстка – А.А. Миколенко**

**Редакторська група – О.Л. Вознесенська, Л.О. Подкоритова**

**Коректура – О.М. Цимбала**

**Дизайн обкладинки А.А. Миколенко**

*в оформленні обкладинки використано малюнок Олени Дорогавцевої*

Надруковано з оригінал-макету, виготовленого  
у ВГО «Арт-терапевтична асоціація»

Підписано до друку 24.03.2023 р. Формат 60x84/16.

Гарнітура Times New Roman.

Ум. друк. арк. 9,5. Наклад 300 пр.