

**Вознесенська О. Л.,**  
Інститут соціальної та політичної психології НАПН України,  
ВГО «Арт-терапевтична асоціація»

**Луценко О. В.,**  
Київський міський будинок учителя, Спеціалізована школа № 114 м. Києва

## ОСОБЛИВОСТІ АРТТЕРАПІЇ ДІТЕЙ В ЧАСИ ВІЙНИ

Всі українці зараз живуть в особливій реальності, зіштовхнулися з багатьма викликами, на які мають давати щоденну відповідь. Не кожен дорослий був готовий для цього. А найбільше страждають діти: вони не мають досвіду подолання негараздів, у них недостатньо особистісних ресурсів для цього. І саме творчість може допомогти дитині впоратися з наслідками пережитих подій. Творчість обумовлює вміння вирішувати нові завдання, орієнтуватися в нових умовах, долати різноманітні труднощі, творчість пробуджує та стимулює розвиток інтересів, оскільки завжди пов'язана з відкриттям нового, знаходженням чогось невідомого раніше. Творчість є спробою виходу за межі вже наявних знань, подолання власних меж. В умовах війни арттерапія є найбільш адекватним методом допомоги особистості. І особливо це стосується допомоги дітям, як найбільш уразливої категорії клієнтів. Дитина – це особистість, яка переживає пору свого дитинства. І в умовах війни вона потребує допомоги у розвитку.

**Етапами арттерапевтичного процесу дітей в умовах війни є:**

- **стабілізація** через підтримку, надання ресурсів і створення контейнеруючого (утримуючого) середовища і атмосфери безпеки, що дозволяє розвиток емоційної регуляції дитини;
- **опрацювання травмітного досвіду** на основі використання різних засобів самопрояву і вираження травмітного досвіду;
- **особистісного відновлення**, яке передбачає ревізію травмітного досвіду, корекцію самооцінки, побудову планів на майбутнє тощо.

Арттерапія на етапі стабілізації емоційного стану дитини має певні особливості і пов'язана з відновленням почуття безпеки і довіри, які досягаються через надання та пошук ресурсів і роботу з ритмами, навчання емоційної саморегуляції. Неможливо подолати психічну травму без накопичення ресурсів. **Лише після відновлення ресурсів можна переходити до роботи з травмою.**

Досвід переживання ресурсних станів має кожна людина, і цей досвід зберігається як зміст її пам'яті на рівні тіла. Завдання арттерапевта – пробудити ресурсні переживання та використати їх в роботі з травмою. Під час терапії задіються ресурси минулого досвіду і нові як результат процесу саморегуляції через відчуття та усвідомлення тіла.

Діти потребують навчання технікам **заземлення** для попередження ретравматизації, **саморегуляції** психоемоційного та психофізіологічного стану.

На початковому етапі роботи з травмованою дитиною важливим є створення «ресурсного місця», до якого вона може звернутися в будь-який момент.

Ритми також не менш важливі для стабілізації емоційного стану дитини. Тут в поміч можуть бути як ритми природи – розклад дня, зміна пір року, так і ритми, створені арттерапевтом для допомоги в опануванні емоцій дитиною: регулярність зустрічей, повторювальна структура арттерапевтичних сесій, малювання фрактальних візерунків (наприклад, мандал-розмальовок), ритмічні «руханки» для заземлення, центрування, контейнерування тощо. Взаємодія з деякими матеріалами для творчості сприяє опануванню дитиною своїх емоцій – глина, тверді, графічні матеріали.

Загальними особливостями арттерапії **на етапі опрацювання травмітного досвіду**, спрямованої на зцілення, є:

- заохочення висловлення почуттів, пов'язаних із травмою;
- корекція негативних настанов стосовно себе та інших;
- нормалізація та зменшення стигматизації та ізоляції;
- розвиток стратегій подолання емоційних та фізіологічних реакцій, які виникли внаслідок травмітної події та викликають дискомфорт.

В арттерапії дітям, які пережили травму, важливо:

- відчувати, що вони не самі у своєму страху і горі;
- мати можливість чути історії та бачити реакції однолітків, які були також травмовані внаслідок травмітних подій;

- мати можливість висловити свої почуття природним для них чином. Дітям не завжди вдається точно висловити свої думки та почуття вербально. За допомогою образотворчої діяльності їм зробити це простіше;

- знати, що їхня реакція на те, що відбувається, є абсолютно відповідним наслідком того, через що вони пройшли.

**Арттерапія на етапі особистісного відновлення** заснована на **спонтанній творчості та імпровізації**: важливо надати дитині свободу у виборі матеріалів, вправ, стилів, жанрів, право експериментувати; підтримувати нею пошук власних шляхів самовираження, розкутість.

Цей етап націлений на зміцнення самооцінки дитини, побудові містка до майбутнього через мрії, постановку цілей, побудову планів.

Декілька слів щодо особливостей застосування певних матеріалів на різних етапах допомоги дитині в процесі зцілення від травми:

I етап – стабілізації – пластичні матеріали для ліплення (зв'язок з реальністю – заземлення, дрібна моторика), тверді образотворчі матеріали (контроль), тілесні вправи з ритмами.

II етап – опрацювання травмивного досвіду – можна поступово пропонувати фарби, варто бути дуже обережними з вибором метафор (не нав'язувати метафори! Фокус – на вільне фантазування).

III етап – особистісне відновлення – будь-які матеріали, фарби, техніки з застосуванням неконтрольованих матеріалів – акварель по-мокрому, ебру тощо.

I не можна оминати теми застережень щодо застосування арттерапії в роботі з дітьми, адже нав'язування метафор може призвести до ретравматизації дитини. Те, що гарно працює в мирний час, може бути травмивним під час війни.

**Ніколи не можна пропонувати дитині малювати війну чи травмивну подію.**

**Кожен, хто застосовує арттерапію, має нести відповідальність за те, що він пропонує.**

З великою обережністю треба використовувати метафори, які стосуються страшних **природних явищ** нестримної сили, з якими сама дитина – автор малюнка не зможе впоратися; під час роботи з темою «домівки»; застосування відомої методики «**Безпечне місце**» потребує переформулювання інструкції через те, що безпечних місць в Україні зараз немає. Травмивними можуть виявитися зображення всього, що нагадує **зброю**. Заборонені символи та образи, які містять нагадування тілесних ушкоджень, поранень (розрізи, розломи, розчленування живих істот, тортури тощо). Маємо застерегти від застосування образів деяких **тварин** – черепахи та равлики, котики, психики та інші домашні тварини.

Отже, арттерапія в часи війни має певні особливості застосування. Те, що психологи звикли використовувати в мирні часи, може бути травмивним для дітей війни. Сьогодні, як ніколи, гострим є питання навчання арттерапевтів. Адже недосвідчений фахівець без додаткової освіти в арттерапії може, скоріше, нашкодити ніж допомогти дитині.

Тим, хто хоче детальніше вивчати питання застосування арттерапії, ми пропонуємо ознайомитися з виданнями ВГО «Арт-терапевтична асоціація»:

– Арттерапія дітей у часи війни: методичний посібник / за заг. ред. О. Вознесенської, О. Луценко, М. Перун. Київ: ВГО «Арт-терапевтична асоціація», 2023. Електронна книга: ISBN 978-617-549-206-2;

– Вознесенська О. Л., Сидоркіна М. Ю. Арт-терапія у подоланні психічної травми: практичний посібник. Видання друге: випр. та доповн. Київ: Золоті ворота, 2016. 198 с.;

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

– Вознесенська О. Л. Ресурси арт-терапії на допомогу вимушеним переселенцям: практичний посібник. Київ: Human Rights Foundation, 2015. 50 с.

– Вознесенська О. Л., Сидоркіна М. Ю. Творча взаємодія з дитиною: методичні рекомендації. Київ: Міленіум, 2009. 66 с.

– 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: Видавець ФОП Назаренко Т. В., 2017. 312 с.