

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 сформувати 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