



ТВОРЧА БАГАТОВИМІРНІСТЬ ПРОСТОРУ АРТТЕРАПІЇ

**Матеріали
Міжнародного науково-практичного семінару**

30 жовтня 2025 року

Київ – Івано-Франківськ 2025

**Всеукраїнська громадська організація «Арттерапевтична асоціація»
Інститут соціальної та політичної психології НАПН України
Кафедра соціальної педагогіки та соціальної роботи ЛНУ імені Івана Франка
Кафедра психології та педагогіки Хмельницького національного університету
Кафедра психології Бердянського державного педагогічного університету
Карпатський національний університет імені Василя Стефаника
Донецький державний університет внутрішніх справ
Фундація Idylla (Польща)**

«ТВОРЧА БАГАТОВИМІРНІСТЬ ПРОСТОРУ АРТТЕРАПІЇ»

**Міжнародний науково-практичний семінар
30 жовтня 2025 року
ОНЛАЙН**

**ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ
ТА МАТЕРІАЛИ ТВОРЧИХ МАЙСТЕРЕНЬ**

Київ – Івано-Франківськ – 2025

УДК 159.98

Творча багатовимірність простору арттерапії : матеріали Міжнародного науково-практичного семінару (30 жовтня 2025 р.) / [за наук. ред. Л. Галіциної, Є. Кочерги, Л. Подкоритової]. Київ : ГО АТА, ІСПП НАПН України, 2025. 98 с.

ISBN 978-617-8627-22-5

Редакторська група – Л. Галіцина, Є. Кочерга, Л. Подкоритова

У збірнику представлено тези доповідей та концепції майстер-класів учасників Міжнародного науково-практичного семінару (30 жовтня 2025 р.) «Творча багатовимірність простору арттерапії».

Матеріали розкривають багатовимірність арттерапії як простору творчого самовираження, зцілення й розвитку особистості, що поєднує мистецтво, психологію та духовні виміри людського досвіду. Особлива увага приділена ролі творчості у відновленні психічної рівноваги людини в умовах війни та трансформації внутрішніх ресурсів у процесі самозцілення.

Збірник адресовано арттерапевтам, психологам, освітянам, працівникам соціальної сфери, мистецтвознавцям, а також усім, хто цікавиться сучасними тенденціями та практиками арттерапії в Україні й світі.

Автори несуть відповідальність за зміст тез.

© ВГО «Арттерапевтична асоціація», 2025

«ТВОРЧА БАГАТОВИМІРНІСТЬ ПРОСТОРУ АРТТЕРАПІЇ»

**Міжнародний науково-практичний семінар
Київ – Івано-Франківськ**

30 жовтня 2025 року

ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ

СОЦІАЛЬНИЙ ЗВ'ЯЗОК, ЗМЕНШЕННЯ ТРИВОГИ ТА ФОРМУВАННЯ СЕНСУ ЗА ДОПОМОГОЮ ТВОРЧИХ ПРАКТИК

Білінська Анастасія,
*практична психологиня, арттерапевтка, членкиня ГС «Національна психологічна асоціація», членкиня ВГО «Арттерапевтична асоціація»
(м. Вінниця)*

Стрес і зміни тісно взаємопов'язані, особливо в сучасну епоху швидкої глобальної трансформації. Світ зіткнувся з триваючими кризами, тероризмом, пандеміями, економічною нестабільністю та змінами в геополітиці. Ці явища зумовлені прискореною глобалізацією та цифровою революцією, що впливає як на наше особисте, так і на професійне життя.

У всьому світі, включаючи Європу, багато хто з нас стикається з гострим стресом через збройні конфлікти, мову ненависті в Інтернеті, тероризм, економічні труднощі та стихійні лиха. Незважаючи на триваючі дебати щодо конкретних цифр, переважаючі дослідження постійно підкреслюють значне підвищення рівня стресу в усьому світі.

Проблема. Дослідження показують, що творчість може сприяти формуванню нових соціальних зв'язків, особливо життєво важливих для вразливих груп, включаючи людей із серйозними психічними розладами, молодих мігрантів та жінок, які постраждали від насильства, та іншими категоріями населення, що часто стикаються з ізоляцією та обмеженими соціальними мережами [4, с. 6].

Мистецтво також підтримує реконструкцію ідентичності. Як писав Л. Виготський (1971), мистецтво – це «соціальна техніка емоцій», що допомагає людям змінити свій внутрішній досвід через творче вираження. Обмін цим досвідом – через музику, історії чи зображення, може перетворити окремі думки та емоційні переживання на спільні продукти та колективне розуміння.

Замість того, щоб уникати болючих емоцій, люди можуть виражати їх безпечно, порушуючи цикл уникнення, що часто посилює тривогу. Це перенаправлення уваги з внутрішнього дистресу на значущі дії може перервати шкідливі моделі мислення, такі як гіпер рефлексивність (Pérez Álvarez, 2012) і сприяти адаптивним стратегіям подолання [4, с. 7].

Після широкомасштабного вторгнення росії в Україну в лютому 2022 року проблеми з психічним здоров'ям значно зросли через травму на війні, вимушене переміщення, горе та тривалий стрес. Дослідження 2023 року за участю 2050 осіб в Україні показало, що 36,3 % респондентів відчували певну форму розладу психічного здоров'я (VoxUkraine, 2023). У цьому дослідженні учасники повідомили про такі проблеми психічного здоров'я:

- генералізований тривожний розлад – 15,2 %;
- тривалий розлад горя – 11,4 %;
- посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) – 11,1 %;

- комплексний ПТСР – 9, 2 %;
- вживання алкоголю – 8,1 %;
- депресія – 8,1 %;
- вживання наркотиків – 1,5 %.

Отже, лютий 2022 року став поворотним моментом для українського населення, що значно вплинуло на його емоційне благополуччя.

Дослідження, проведене Гото та ін. (2024), в якому було проаналізовано дані 8096 українських підлітків віком від 15 років, показало, що:

- 32 % мали помірну або тяжку депресію;
- 17,9 % відчували помірну або тяжку тривожність;
- 35 % мали клінічно значущі ознаки психологічної травми;
- 29,5 % відповідали критеріям розладу харчової поведінки;
- 20,5 % мали середній або високий ризик розвитку розладу, пов'язаного з вживанням психоактивних речовин [4, с.26].

Таким чином, *метою цієї публікації* є висвітлення результатів роботи з людьми, що перебувають у складних життєвих обставинах, за використання арттерапевтичного підходу та відповідних йому психологічних практик, зокрема розкрити можливості поєднання технік і підходів для зниження тривоги, стабілізації емоційного стану та формування сенсу через творчість.

Стрес стає проблемою, коли триває занадто довго (див. рис. 1).



Рисунок 1 – Вплив тривалого стресу на людину

Хоча короткочасний стрес може допомогти нам швидко реагувати в складних ситуаціях, хронічний стрес – який триває тижнями або місяцями – може серйозно зашкодити як нашому тілу, так і розуму.

Як протистояти надзвичайним ситуаціям, таким як стихійні лиха чи збройні конфлікти? І як ми можемо допомогти іншим подолати ці небезпечні для життя ситуації для себе та наших близьких? Як ми можемо запобігти тому, щоб психологічні наслідки переживання цих подій були занадто важкими?

Спробуємо розібрати техніки та арттерапевтичні особливості організації простору для самопідтримки та підтримки інших, що сприяють стабілізації емоційного стану, зменшенню тривожних думок, пошуку сенсів у часи невизначеності.

1. Візуалізація та перенесення образів на папір. Це створення заспокійливих ментальних образів та схематичне їх відтворення на папері. Сприяє розслабленню, впевненості у власних діях, зменшенню стресу. Додавання м'якої музики або звуків природи – як-от хвиль або співу птахів – може зробити ці вправи ще більш заспокійливими. Такий мультисенсорний досвід допомагає закріпити позитивні емоції, що полегшує повернення до спокійного стану, коли відчувається стрес. Стани, при яких доречне використання візуалізації та перенесення образів на папір: гострий стрес, кібербулінг.

2. Дихальні практики в поєднанні з дзеркальним малюванням. Ці техніки, зокрема свідоме дихання, відіграють ключову роль у керуванні стресом, а в поєднанні з дзеркальним малюванням дозволяють змістити фокус уваги на створення артоб'єкту, що є важливим елементом створення довіри та сприятливої атмосфери, зниження рівня внутрішньої напруги. Дослідження показали, що контрольоване дихання може регулювати автономну нервову систему, знижуючи рівень кортизолу та сприяючи фізіологічній релаксації (Goyal et al., 2014).

3. Музична терапія в поєднанні з ритмічним малюнком сприяє розслабленню; використання швидких мажорних ритмів веде до активізації нервової системи, піднесенні емоційного стану.

4. Виділення значимих обрисів малюнку за допомогою технік ліплення найефективніше для фокусу на значимих теплих подіях життя у минулому, при депресивних станах, відкладених мріях, при відновленні ресурсу після складних життєвих обставин [5].

5. Створення заспокійливих стрічок-афірмацій, віршів для самозаспокоєння, шаблони для самомотивації і підтримки містяться описані в нашому артальбомі «Я і війна» [1].

6. Використання елементів танцювальної терапії з інтуїтивним малюванням фарбами для вираження заблокованих емоцій.

Поєднання технік, матеріалів здійснюється індивідуально враховуючи запит, переважаючи вподобання групи, та особливості актуальної життєвої ситуації [2].

Формат малюнків та місце у просторі обирається також відповідно до мети арттерапевтичного процесу. За певних життєвих обставин, таких як життя у прифронтових зонах, розглядається і робота онлайн, до прикладу, «Спільний малюнок» в Zoom, для відчуття підтримки і роботи в умовах самоізоляції. Ця техніка показує ефективність і у роботі з тривожними станами та страхами ВПО, як початкова ланка для встановлення безпечного комфортного простору для вивільнення емоцій без слів.

Висновки. Показано, що творча діяльність зменшує тривогу. Театр, образотворче мистецтво та музика можуть допомогти полегшити соціальну тривогу та стрес, навіть у клінічних випадках (Felsman et al., 2019; Saavedra et al., 2018). Іноді така діяльність може викликати eustress (еустрес) – конструктивну форму стресу, що посилює мотивацію. Творчість також

зменшує нав'язливе мислення та роздуми. Додавання гумору також відіграє важливу роль у знятті стресу. Дослідження показують, що навіть групова гра на барабанах може знизити рівень кортизолу і підвищити імунітет (Fancourt et al 2016), і що творче письмо може зменшити тривогу та депресію, особливо у людей з ПТСР (Pennebaker, 2017).

Враховуючи переваги (безпечний простір взаємодії, психічний стан орієнтований на дію, зниження рівня тривоги, реконструкцію ідентичності, створення сенсу), творчі практики є потужними інструментами першої психологічної допомоги і корекційної діяльності.

Список використаних джерел:

1. Білінська А. Арт-альбом «Я і війна». Вінниця ; Варшава : [б. в.]. 2023. 77 с.
2. Кузьменко О. Практичні вправи арт-терапії. Для корекції емоційного стану дітей та дорослих. Mental Labs, 2023. 40 с.
3. Психосоціальна підтримка учасників освітнього процесу : навч.-метод. посібник. / Андрєєнкова В. Л., Войцях Т. В., Гриців І. П., Мельничук В. О., Сабліна Н. О., Флярковська О. В., Харківська Т. А. Київ, 2023. 149 с.
4. РАСТ. Посібник з психологічної першої допомоги: Co-founded by European Union, 2025. 115 с.
5. Сміт П., Дирєгров А., Юле В. Діти та війна: навчання технік зцілення для дітей віком 8+; пер. О. Антонішин ; наук. ред. К. Явної. Львів : Галицька Видавнича Спілка, 2022. 108 с.

МІГРАЦІЙНЕ ГОРЕ АБО «СИНДРОМ УЛІССА»

Валятек Юлія,
*психологиня, кризова консультантка, EMDR-терапевтка,
спеціалістка з терапії нервової системи за програмою
нейротактильної терапії доктора С. Масгутової,
Фундація Польського Міграційного Форуму (м. Варшава, Польща)*

Чи знаєте ви, що наша голова, серце та ноги можуть бути в різних місцях одночасно? Для деяких людей це те, де вони є, де блукають їхні думки та де їхнє серце. Можливо, їхні думки та прагнення спрямовані на кохану людину, дім, який вони залишили, або друзів, яких вони більше не бачать.

Деякі люди, які мігрують з одного місця в інше, залишаючи друзів та родину та намагаючись адаптуватися до нового, іншого місця, можуть відчувати ці думки та прагнення більше, ніж інші. Це може бути стрес. Коли такий стрес зумовлює появу психічних та фізичних симптомів, ми називаємо це «синдромом Улісса» (syndrom Ulisses).

Доктор Хосеба Ачотегі (dr Joseba Achotegui), який багато років працював з мігрантами та іммігрантами в Іспанії, назвав цей синдром на честь грецького міфологічного героя Улісса. Як і багато сучасних мігрантів, Улісс зазнав багатьох труднощів та небезпек, подорожуючи далеко від батьківщини та близьких. Робота та дослідження доктора Ачотегі, а також дослідження інших вчених, показують, що деякі мігранти та іммігранти, які відчують адаптаційні стресові фактори (міграційне горе), також можуть відчувати фізичні та психологічні симптоми, такі як нервозність, мігрень, головний біль напружи, безсоння, втома, втрата апетиту та загальний дискомфорт – «синдром Улісса».

Ці фізичні та психологічні симптоми можуть негативно впливати на здоров'я та благополуччя дітей і дорослих, а також на стосунки з іншими людьми .

7 видів горя/ втрати:

«Синдром Улісса» лежить в основі складного психічного процесу, який називається горем мігрантів. Це не проста ностальгія, а багатовимірна втрата, яка впливає майже на кожен аспект життя мігранта. Експерти виділяють сім основних сфер цього горя, які називаються «сімома вимірами горя мігрантів» (або, точніше, сім типів вторинних втрат, що переживають люди, які мігрують):

1. Сім'я та близькі
2. Мова
3. Культура
4. Батьківщина
5. Соціальний статус
6. Відчуття приналежності
7. Фізичний та психологічний ризик.

ТРИВОЖНЕ ПОКОЛІННЯ. АРТТЕРАПЕВТИЧНА РОБОТА З ПІДЛІТКАМИ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Віткалова Вікторія,

*аналітично орієнтована психологиня,
арттерапевтка, членкиня ВГО «Арттерапевтична асоціація», членкиня
Етичної комісії ВГО «Арттерапевтична асоціація», ГС «Національна
психологічна асоціація», ГО «Інституту психології здоров'я» (м. Київ)*

Актуальність. У роботі з підлітками арттерапія є надзвичайно дієвим інструментом стабілізації їхнього психоемоційного стану в умовах тривалої війни, тривоги та невизначеності. Ми представимо приклади роботи та надати практичні рекомендації арттерапевтичного супроводу.

Підлітки становлять одну з найбільш вразливих вікових груп. За термінологією ООН та ВООЗ, підлітковий вік охоплює період з 10 до 19 років.

Цей віковий діапазон вважається перехідним етапом між дитинством і дорослістю, що характеризується значними фізіологічними, психологічними та соціальними змінами.

На сьогодні порушення базового відчуття безпеки, надлишок інформаційного шуму та досвід колективної тривоги спричиняють підвищений рівень емоційної напруги, соматизацію та труднощі з регуляцією станів. Водночас саме підлітковий вік є критичним для формування внутрішніх опор, автономії та здатності справлятися з невизначеністю.

Стан тривоги – природна емоційна реакція, що сигналізує про небезпеку або невизначеність, мобілізуючи психіку до пошуку шляхів захисту. Вона є невід’ємною частиною розвитку, адже допомагає формувати навички адаптації. Проте у ситуації війни тривога перестає бути адаптивною й набуває хронічного, всепроникного характеру. Для підлітків, які ще формують власні психологічні межі, така тривога часто стає надмірною, впливаючи на здатність мислити, планувати, відчувати себе в безпеці.

У таких умовах арттерапія стає способом повернення до себе через творчий акт як тілесно-емоційну дію. Творчий процес дозволяє підлітку вийти з когнітивного перенасичення, зупинити нескінченний внутрішній діалог і знову відчути зв’язок між тілом, емоцією та образом. Це створює відчуття контролю, якого часто бракує в повсякденності.

Арттерапія в роботі з підлітками відкриває можливість невербального вираження складних почуттів, що часто не піддаються прямому обговоренню. Творчий процес створює безпечний простір, у якому тривога отримує форму, колір і зміст, а відтак стає більш керованою. Досвід роботи в індивідуальних і групових форматах показує, що через малювання, колажування, роботу з фактурними матеріалами підлітки поступово переходять від стану розпорошеності до відчуття внутрішнього центру та контролю.

Ефективними є методики **«Моя тривога має форму»**, коли учасник створює образ власної тривоги та поступово трансформує його; **«Острів спокою»**, де підліток зображує місце, де відчуває безпеку; **«Щоденник змін»**, серія малюнків, що дозволяє відстежити коливання внутрішнього стану в часі.

Важливою умовою цього процесу є позиція арттерапевта – присутність без тиску, здатність витримувати тривогу клієнта, підтримувати його автономію та надавати сенс тому, що відбувається у творчому акті. Через такі практики відновлюється здатність до самоспостереження, формується довіра до власних почуттів, зміцнюється відчуття меж і внутрішнього Я.

Висновки:

1. Тривога сучасних підлітків у воєнних умовах є не лише реакцією на зовнішню небезпеку, а й проявом внутрішнього пошуку опори, сенсу та контролю в нестабільному світі. Її не варто розглядати виключно як симптом, адже вона містить потенціал для розвитку та формування зрілості.

2. У роботі з «тривожним поколінням» арттерапія стає не лише інструментом психологічної допомоги, а й засобом відновлення вітальності,

поверненням здатності відчувати, творити й надіятися навіть у реальності війни.

3. Позиція психолога: не «зменшувати» тривогу, а бути поруч, витримувати її, допомагаючи підлітку знайти форму, мову й сенс того, що проживається. Саме присутність, стабільність і довіра створюють основу для внутрішніх змін.

4. Арттерапія є ефективним методом роботи з підлітковою тривогою, оскільки забезпечує безпечний простір для вираження емоцій, дозволяє досліджувати внутрішні стани через символічні образи, тілесні відчуття та творчий процес, сприяє нормалізації емоційних станів, розвитку саморегуляції, укріпленню ідентичності та формуванню досвіду безпечного контакту з власними почуттями, тілом і зовнішнім світом.

КОЛЕКТИВНА ТРАВМА ВІЙНИ: РЕСУРСИ АРТТЕРАПІЇ

Вознесенська Олена,

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

Сьогодні кожен українець відчуває на собі наслідки травми війни: частина вирушила на фронт, щоб зі зброєю в руках захищати країну, частина була змушена покинути свої домівки та шукати безпеки на чужині, хтось ховає рідних та близьких, що загинули від рук російських окупантів, кожного дня і кожної ночі мирні міста України зазнають обстрілів, страждає цивільна інфраструктура і люди вимушені підлаштовувати своє життя під графіки подачі води та світла.

Кожен із нас, де б ми не знаходилися в часи війни, є частиною великої соціальної системи – український народ, і кожен пов'язаний з іншими неусвідомлюваними зв'язками, і відчуває наслідки травмування. Адже крім звичайних стресів, які є у кожного в житті, в часи війни кожна людина зазнає стресу війни, яка триває роки без перерв і пауз. До цього можна додати і додаткове новинне навантаження, тиражування «війни» в ЗМІ та соціальних мережах. В інформаційному полі травми перебувають всі без виключення, хто дивиться новини про Україну. І часто, це травмування залишається в області несвідомого. Можна впевнено стверджувати, що українське суспільство зазнає колективної травми війни. А колективна травма крім гострої фази має довготривалі наслідки, які поширюються на кілька наступних поколінь через механізми міжпоколінної передачі травмивного досвіду як окремої людини, так й членів соціальних груп.

Анна Шутценбергер, Іван Бозормені-Надя та інші вчені досліджували в межах трансгенераційного підходу колективні травми в контексті їхнього

впливу на життя сімейно-родової системи. Вамік Волкан розробив теорію «обраної травми» як ментальної репрезентації важливої історичної події і як складової ідентичності групи. Ці репрезентації створюються через нездатність попередніх поколінь оплакати втрати після переживання травмивної події і передаються нащадкам.

Павло Горностай одним з принципів подолання колективної травми визначає *«принцип переживання»*, тобто можливість емоційного відреагування травмивних подій, особливо почуттів образи, провини, агресії, що полегшує травмування і послаблює майбутні негативні наслідки колективної травми [5, с. 242]. Ми в своїй роботі також ставили легітимізацію травмивних переживань на рівні культури на перше місце, звільнення емоцій та горя, яке може відбуватися через вшанування пам'яті, репрезентації травмивної події, створення нарративу травми [4]. Ми міркували, що шляхом подолання наслідків колективної травми є створення артоб'єктів, які пов'язані з травмивними подіями, особливо з урахуванням того, що війна в Україні ще триває, травма мультиплікується, збільшується, зростає, розмножується. Сучасне мистецтво має потужний потенціал зцілення, і його можна розглядати як форму рецептивної арттерапії, коли сприймання творів об'єднує людей в переживанні горя чи інших емоцій завдяки катарсису [3].

На думку П. Горностая, *«щоб подолати травму, її треба ритуалізувати та окультурити, зробивши частиною легітимної історії групи. Тоді травма історизується та міфологізується, перетворюючись на героїчний епос, витвір мистецтва, частину колективної пам'яті, фактично перестаючи бути травмою»* [5, с. 58]. Окультурювання відбувається через міфології і міфотворчість, створення літературних творів на тему колективної травми, пам'ятників на відзнаку трагічних подій, музичних та кінотворів тощо. Ритуалізація трагічних подій знаходить своє відображення в призначенні днів пам'яті для вираження колективної скорботи, оплакування, поминання; канонізації історичних постатей, «завдяки творчій сублімації травмивний досвід перестає бути травмою, стає нетравмивним нарративом» [5, с. 243].

Різні етапи подолання колективного травмування вимагають різних засобів. Сьогодні, під час війни, суспільство потребує вивільнення болю, підвищення стійкості, ресурсів для переживання жахів. Це – кризова робота зі стабілізації, робота з емоціями та пошук джерел відновлення. П. Горностай в своїй монографії «Психологія колективних травм» робить висновок, що опрацювання колективної травми можливо через психотерапевтичну роботу в малих групах, адже колективні та суспільні травми відображаються в динаміці групи. І чим краще сьогодні психологи відповідають на виклики війни, тим менше травмивний досвід суспільства позначиться на майбутніх поколіннях.

Арттерапія в контексті роботи з колективними травмами є найбільш адекватним методом, адже дозволяє опрацювати травмивні емоції, створює відчуття близькості і долає бар'єри спілкування, сприяє побудові нових сенсів, ідентичностей, активній життєтворчості. Мистецтво стає містком до зцілення [6].

Саме тому сьогодні актуальності набувають виставки сучасного мистецтва, які можуть стати майданчиками для впровадження рецептивної арттерапії та розвитку «музейної арттерапії». Будь-які мистецькі заходи збільшують потенціал подолання колективного травмування, адже є масовими, задіюють творчу складову особистості, сприяють об'єднанню людей. Навіть «мурали» як різновид стріт-арту можуть стати засобом відновлення. Більш детально вплив засобів мистецтва на ментальне здоров'я на рівні великих груп ми розглядали в брошюрі «Мир. Мистецтво» [2].

Особливої уваги потребує такий різновид мистецтва як театр і, відповідно, розвиток *драматерапії* як виду арттерапії. Театр як синтетичне мистецтво має потужний вплив на психіку та емоційний стан глядачів. Через поєднання слова, руху, музики, світла й простору в театрі створюється багатоканальний сенсорний і психологічний досвід, який стимулює емпатію, ідентифікацію та катарсис. Під час сприйняття театральної вистави активізуються механізми проєкції та співпереживання, що дає можливість безпечно проживати складні емоційні стани, розпізнавати внутрішні конфлікти й знаходити для них символічне вираження. Театральна дія стає своєрідним простором колективного емоційного резонансу, в якому глядач не лише спостерігає, а й трансформує власний досвід. Прийоми драматизації в драматерапії можуть сприяти успішному опрацюванню досвіду колективних травма. Театральна дія створює безпечний простір для символічного вираження несвідомого, відреагування пригнічених почуттів і опанування нових моделей поведінки через рольову ідентифікацію, відновлення внутрішньої цілісності.

Також, на наш погляд, перспективним є поширення *медіаарттерапії* як новітнього різновиду арттерапії, в якому задіяні сучасні цифрові інформаційно-комунікаційні технології як засоби та простір створення арттерапевтичних продуктів, застосовування штучного інтелекту тощо. Сучасні медіа дозволяють охопити велику кількість людей, побудувати близькість через будь-які відстані, і є майданчиком для спільнотворчості.

Психологічна допомога постраждалим від колективного травмування націлена саме на тих, хто його пережив, з метою зруйнувати «ланцюжок» передачі травми наступним поколінням та зберегти ідентичність, ментальне здоров'я кожного окремо і групи в цілому. Арттерапевтична робота має проводитися з тими категоріями, які є, з одного боку, найбільш вразливими до травмування, а з іншого – від кого залежить важкість наслідків колективної травматизації. Ми виділяємо такі **категорії клієнтів, які найбільше потребують уваги арттерапевтів в часи війни:**

- **дити** – майбутні покоління, адже їм відбудовувати країну в повоєнні часи, виховувати своїх дітей, вони потребують допомоги у розвитку стійкості та креативності та запобігання подальшій передачі травмивного досвіду війни. Арттерапія може стати засобом становлення креативної особистості, здатної адаптуватися в крихкому та тривожному світі, а крім того, образ, фантазія є мовою, якою дитина стверджує себе в світі;

- **вимушені переселенці та біженці** як одна з найбільш постраждалих категорій клієнтів, які не мають власних ресурсів. Вони потребують швидкого відновлення балансу, адаптації до умов життя в нових місцях, розвитку мотивації для повернення в Україну з інших країн світу. Арттерапія як метод, що допомагає сформувати активну життєву позицію і вміння творче вирішувати життєві завдання, ставати «режисером» свого життя, буде сприяти здатності долати труднощі розвитку українського суспільства в повоєнні роки;
- **військовослужбовці та ветерани**, які ті, що зазнають найбільшого стресу, найбільш вразливі до розвитку ПТСР і потребують як підтримки у відновленні боєздатності, так й в адаптації до цивільного життя після звільнення з військової служби, що є викликом для системи психологічної допомоги. Арттерапія є тим засобом, який в м'якій та екологічній формі дозволяє опрацювати бойовий досвід, розвинути нові життєві стратегії, побудувати місток до посттравматичного зростання [1];
- **родини загиблих** захисників, які переживають горе, втрату сенсів, часто залишаються на самоті та безпорадними. Арттерапія може допомогти у відновленні бажання жити, творити, будувати – об'єднання у спільному горюванні є важливим етапом в подоланні колективної травми війни;
- **фахівці**, які працюють з людьми, травмованими війною – психологи та психотерапевти, педагоги, соціальні працівники, лікарі, чий вплив на людей неможливо переоцінити, і які в умовах війни продовжують працювати і зазнають як власного травмування, так й вторинного, яке передбачає передачу дистресу чи симптомів ПТСР від жертви травми, що може призводити до емоційного вигорання в тому числі. Арттерапія може надати фахівцям ресурси для самовідновлення, профілактики вторинного травмування, можливості для професійного розвитку;
- **митці**, які тонко відчують та проживають досвід війни, і ця чутливість перетворюється у вразливість перед обличчям випробувань війни. Мистецтво розкриває емоції митців, а війна «відбирає» можливості творити. Відображуючи свій досвід в творчих продуктах, митці надають можливість глядачам / слухачам за допомогою механізмів катарсису, проєкції, ідентифікації відреагувати власні емоції, здійснюють «культурну дипломатію» тощо. Але водночас митці, які зазнали травми, можуть відчувати себе жертвами і транслювати це в своєму мистецтві, що може призводити до «зараження» небажаними емоціями великих груп людей. Саме тому арттерапія так потрібна цій категорії клієнтів.

Враховуючи соціетальну природу колективної психіки, наділену рисами фрактальності (подібності малого до великого, віддзеркалення індивідуального (особистого) в колективному) робота з цими категоріями клієнтів буде сприяти пом'якшенню наслідків колективної травми суспільства, переходу суспільства до прогресу, появи нових можливостей для змін і інновацій, а отже до посттравматичного зростання.

Отже, арттерапія сьогодні є тим методом, який не лише допомагає людині впоратися з наслідками психічної травми, а й групі – з наслідками колективного травмування і запобігти передачі болю наступним поколінням. Подолання колективної психічної травми можливо саме через спільне переживання та спільну творчість.

Список використаних джерел:

1. Арттерапія з військовими у часи війни: методичний посібник / за заг. ред. О. Вознесенської, Л. Галіциної, М. Перун. Київ: ФОП Назаренко Т. В., 2025. 332 с.
2. Вознесенська О.Л. Мир. Мистецтво. Київ : Human Rights Foundation, 2019. 34 с. URL: https://www.academia.edu/38950114/%D0%92%D0%BE%D0%B7%D0%BD%D0%B5%D1%81%D0%B5%D0%BD%D1%81%D1%8C%D0%BA%D0%B0%D0%9E%D0%9B%D0%A1%D0%B0%D0%B2%D1%96%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%92%D0%92%D0%9C%D0%B8%D1%80%D0%9C%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B5%D1%86%D1%82%D0%B2%D0%BE%D0%B1%D1%80%D0%BE%D1%88%D1%83%D1%80%D0%B0_2019
3. Вознесенська О., Робело-Тимченко Н., Спейзер В.М., Спейзер Ф., Старовойтов А. Арттерапія в роботі з колективною травмою. *Простір арт-терапії* : Зб. наук. праць. Київ : ФОП Назаренко Т.В., 2023. Вип. 1 (33). С. 4-26. : URL: <https://lib.iitta.gov.ua/737692/>.
4. Вознесенська О. Л., Сидоркіна М. Ю. Арт-терапія у подоланні психічної травми: практ. посіб. Вид. 2-ге: випр. та доповн. Київ : Золоті ворота, 2016. 198 с.
5. Горностай, П. Психологія колективних травм: монографія. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2023. 336 с. URL: <https://ispp.org.ua/2023/12/26/monografiya-psixologiya-kolektivnix-travm-gornostaj-p-p/>.
6. Vosnesenska, O, Robelot-Timtchenko, N., Speiser, V. M., Speiser, P. Mitigating collective war trauma through expressive arts therapy. *CAET*. 2. 2025. <https://caet.inspirees.com/caetojsjournals/index.php/caet/article/view/647>; DOI: [10.15212/CAET/2025/11/11](https://doi.org/10.15212/CAET/2025/11/11)

СНОВИДІННЯ ПІД ЧАС ВІЙНИ: ЖИТТЯ ПРОДОВЖУЄТЬСЯ

Гундертайло Юлія,

*молодша наукова співробітниця відділу соціальної психології особистості
Інституту соціальної та політичної психології НАПН України,
співзасновниця та голова Етичної комісії
ВГО «Арттерапевтична асоціація» (м. Київ)*

Повномаштабна війна триває. Українці знаходяться під тягарем дистресу, знаходячись в ситуації постійних обстрілів та інформаційних потрясінь. Перед нами постають нові випробування.

Однак ми продовжуємо жити. І нам, і нашим клієнтам продовжують снитися сни. Сни є важливою частиною психологічного простору, адже вони виконують цілий ряд функцій, що сприяють підтриманню психічної рівноваги та розвитку особистості.

В аналітичній психології Карла Густава Юнга, сновидіння розглядаються як важливий механізм зв'язку між свідомою і несвідомою частинами психіки. Сновидіння допомагають реалізувати те, що не можливе у реальності: поговорити з людиною, яка вже померла; наїстися досхочу; політати. Сни також слугують своєрідним мостом між свідомим і несвідомим, завдяки їм можна помітити і інтегрувати якісь відщеплені феномени – переживання, відчуття, таланти. Завдяки сновидінням людина може усвідомити та розв'язувати внутрішні конфлікти, помічати нові деталі у своєму житті та трансформувати рішення.

Груповою роботою зі сновидіннями за методом «Appreciating Dreams», авторства Монтегю Ульмана дозволяє додати до сну ще і соціальну підтримку – члени групи розповідають індивідуальний сон через власний досвід, підмічають в ньому певні деталі, діляться власним досвідом в гуманістичній і душевній атмосфері. Додаючи до цієї стандартної форми роботи арттерапевтичний вимір – малювання, інсталяції, колажі, ліплення – ми поглиблюємо контакт з несвідомим, можемо торкнутися невербального досвіду.

Які ж сни сняться під час війни? Дуже різні. В снах проявляється війна, біль, агресія, втрати... Але сняться також мандрівки, дитинство, майбутнє... Життя продовжується.

Список використаних джерел:

1. Ullman, M. (1996). *Appreciating dreams: A group approach to understanding dreams*. Sage Publications.

АРТТЕРАПЕВТИЧНІ ПРИЙОМИ У СУЧАСНІЙ КОНЦЕПЦІЇ ПСИХОЕСТЕТИЧНОГО МИСЛЕННЯ

Доцюк Анжела,
психологиня, арттерапевтка, художниця, дизайнерка,
членкиня ГС «Національна психологічна асоціація»
та Акварельної асоціації «BWA»,
керівниця секції мистецьких психотерапій Чернівецької філії
ВГО «Українська спілка психотерапевтів»,
керівниця відокремленого підрозділу
ВГО «Арттерапевтична асоціація» у
Чернівецькій обл. (м. Чернівці)

У контексті сучасних гуманітарних знань, теоретичних і практичних досліджень і спостережень фахівців і моїх особистих, все більшої уваги набуває концепція поєднання психіки і естетики або **психоестетичного мислення** (авторська інтегративна концепція) – здатності особистості пізнавати та інтерпретувати себе і світ через категорії краси, гармонії, метафори та художнього образу. Це мислення виходить за межі суто емоційного реагування, поєднуючи естетичну чутливість з психологічним самопізнанням. Арттерапія як метод глибокої невербальної комунікації відповідає ключовим параметрам психоестетичного мислення. **Психоестетичне мислення** можна розглядати як синтез психологічної чутливості, естетичної інтуїції та символічного бачення. Воно ґрунтується на внутрішньому діалозі між емоційним і раціональним, свідомим і несвідомим. Л. І. Сушко підкреслює, що «естетична свідомість у терапевтичному процесі стає посередником між внутрішнім і зовнішнім світом клієнта, дозволяючи йому усвідомити власні переживання через художній образ» [2, с.67].

Через живопис, колаж, акварель, графіку, колір і символіку візуальних образів розкривається внутрішній світ людини, активізується процес рефлексії, знижуються психологічні бар'єри, відновлюється відчуття естетичної гармонії як внутрішньої опори. Арттерапія, як зазначає В. Л. Моон, – це «практика створення умов, у яких художня діяльність стає безпечним простором для дослідження несвідомих процесів і розвитку особистісної автентичності» [3, с. 23].

Мистецтво має глибинну терапевтичну силу, адже воно «здатне пробуджувати емоційні пласти, які не піддаються вербалізації, і відновлювати цілісність особистості через творче самовираження» [1, с.45]. Саме через мистецький досвід у людині активізується психоестетичний рівень сприйняття – здатність бачити й відчувати світ як простір сенсів і гармонії.

Особливу роль у цьому відіграє акварельна техніка – легка, прозора, така, що дозволяє вловити тонкі зміни емоційного стану. Крім того, використання мистецьких образів не стандартного живопису (авторські серії

копиць, МАК «Копиці») допомагає формувати емоційно насичений естетичний досвід, вчить «бачити внутрішнє» через візуальну мову мистецтва.

Таким чином, арттерапевтичні практики в межах концепції психоестетичного мислення сприяють не тільки психічному зміцненню, а й формуванню цілісної, творчо налаштованої особистості. L. D. Hinz у своїй моделі *Expressive Therapies Continuum* описує, що кожен рівень творчої активності, від сенсомоторного до символічного, підтримує різні аспекти психічного функціонування, зокрема когнітивне, емоційне та духовне [4]. Це робить арттерапію універсальним інструментом розвитку психоестетичного мислення.

Мета: розкрити можливості сучасних арттерапевтичних прийомів у розвитку психоестетичного мислення особистості, з особливою увагою до інтеграції мистецьких образів та естетичних категорій у терапевтичний процес.

Завдання:

- ознайомити із поняттям психоестетичного мислення, його теоретичними основами та практичними проявами;
- продемонструвати ефективність сучасних арттерапевтичних методів (акварельна техніка, колаж, арт-метафора) у формуванні естетичної самосвідомості;
- проаналізувати візуальні образи в мистецтві як джерело психоестетичної рефлексії;
- поглибити знання про арттерапевтичні техніки та методики з використанням кольору, образу, простору, спрямовані на розвиток внутрішньої гармонії.

Адресна група:

- психологи, психотерапевти, фасилітатори, арттерапевти, педагоги, соціальні працівники які бажають підсилити естетичну ідентичність;
- особи, які переживають виснаження, втрату сенсу, кризу ідентичності;
- внутрішньо переміщені особи (ВПО), які потребують внутрішнього відновлення та гармонізації;
- діти, підлітки, дорослі;
- всі, хто зацікавлений у розвитку чутливості до краси як способу внутрішньої трансформації.

Список використаних джерел:

1. Гусєва С. В. Мистецтво як терапія: методи та практики. Київ : Освіта України, 2021. 156 с.
2. Сушко Л. І. Арт-терапія у роботі психолога: методичні рекомендації. Київ : Університет «Україна», 2020. 128 с.
3. Moon, Bruce L. Art-Based Group Therapy: Theory and Practice. Springfield : Charles C Thomas, 2016.
4. Hinz, Lisa D. Expressive Therapies Continuum: A Framework for Using Art in Therapy. Routledge, 2009.

ЗАСТОСУВАННЯ ТЕХНІКИ ЕБРУ У КОРЕКЦІЙНО-РОЗВИВАЛЬНІЙ РОБОТІ З ДІТЬМИ З ФУНКЦІОНАЛЬНИМИ МОВЛЕННЄВИМИ ТРУДНОЩАМИ

Жуй Світлана,

*вихователька Кременчуцького закладу дошкільної освіти (ясла-садок)
комбінованого типу №32 Кременчуцької міської ради
Кременчуцького району Полтавської області, арттерапевтка,
членкиня ВГО «Арттерапевтична асоціація» (м. Кременчук)*

Головним засобом спілкування є мова. Мовленнєва діяльність дітей формується в процесі пізнання навколишнього світу, спілкування з оточуючими. Від рівня комунікативних здібностей залежить загальний рівень інтелекту дитини. Розвиток мовлення впливає на формування особистості, її вольових якостей, характеру, поглядів. У сучасному світі діти дедалі частіше стикаються з мовленнєвими труднощами. Це може бути пов'язано з нестабільною ситуацією у сучасному світі, екологічними чинниками, перенавантаженням інформацією, недостатньою увагою до розвитку мовлення у родині чи індивідуальними особливостями дитини.

Відсутність мовлення і бідність комунікації затримують емоційний і тим більше вольовий розвиток. Наявність певних когнітивних, психоемоційних проблем, а також зниження функціональних можливостей у виконанні звичайної для цього віку діяльності (конструювання, гра), може знижувати ресурс дитини до регуляції емоцій та поведінки. Таким чином, формування емоційної сфери дошкільника відбувається всередині провідної діяльності, пов'язаної з участю дитини в соціальному середовищі, розвитку рольової гри, яка є моделюванням різних реакцій на навколишнє середовище.

Але, нажаль, саме воєнний конфлікт позбавив дошкільників повноцінно прожити та втілити в життя провідний вид діяльності, характерний саме для цього періоду. Вони позбавлені важливих для їх розвитку і психічного благополуччя елементів. Дошкільники переживають емоційну, соціальну, мовну та когнітивну депривацію. Безумовно, батьки під час війни намагаються зосередитися на тому, щоб забезпечити дитині стабільність, емоційну підтримку, безпеку та комунікацію, що допомагає дошкільникам краще справлятися з важкими ситуаціями та зберегти свій емоційний баланс. Але цього не достатньо. На жаль, мовленнєві труднощі та проблема нестабільного психоемоційного стану дітей набуває сьогодні величезних масштабів. Останнім часом значно збільшилась кількість дітей з загальним та фонетико-фонематичним недорозвитком мовлення, дизартрією, дисграфією, дислексією, алалією, заїканням та різними емоційними порушеннями: з наявністю агресивності, тривожності та розладами в адекватному емоційному реагуванні на оточення тощо.

Групи, де перебувають діти з функціональними мовленнєвими труднощами потребують не лише спеціальних занять із корекції звуковимови

чи збагачення словникового запасу. Для їхнього гармонійного розвитку необхідне середовище, яке стимулює мовленнєву активність, розвиває дрібну моторику, уяву, комунікативні навички та водночас забезпечує позитивний емоційний фон.

Сучасна система дошкільної освіти вимагає інноваційних підходів, що дозволяють поєднувати навчальні та терапевтичні завдання. Це особливо актуально для дітей з функціональними мовленнєвими порушеннями, адже вони часто стикаються з емоційною напругою, невпевненістю у собі та труднощами у спілкуванні.

Ефективним інструментом подолання цих проблем стає арттерапія. Корекційно спрямоване мистецтво є джерелом позитивних емоцій, що знижують рівень тривожності, сприяють подоланню мовленнєвих порушень, розвитку творчих здібностей і формуванню впевненості у власних силах.

Проблеми використання арттерапії у роботі практичного психолога розкрито в дослідженнях сучасних українських психологів В. Назаревич, І. Борейчук, О. Гаркавець, Н. Кальки, З. Ковальчук, О. Вознесенської, О. Літвінової, Т. Титаренко, П. Лушина та інших.

Особливу увагу варто звернути на відносно новий підхід в терапії образотворчою діяльністю, як техніка Ебру – малювання фарбами на воді. Вона створює невимушені ситуації спілкування, мотивує дітей до активної участі у спільній діяльності, дарує відчуття успіху та задоволення від результату.

Ебру – це стародавнє мистецтво, яке виникло на Сході. Його суть полягає у нанесенні фарб на поверхню спеціально підготовленої води та подальшому перенесенні малюнку на папір. Кожен рух пензлика чи паличка створює унікальний візерунок. Його неможливо повторити двічі. Саме ця особливість робить Ебру настільки захопливим для дітей: вони відчують себе чарівниками, які творять маленьке диво.

Ебру є ефективним методом у групі дітей з функціональними мовленнєвими порушеннями завдяки поєднанню сенсорного, моторного, емоційного та мовленнєвого розвитку. Під час малювання дитина спостерігає, як фарби розтікаються, змішуються, утворюючи нові форми, що збагачує її зорове й тактильне сприйняття. Робота з пензликом чи паличкою допомагає розвивати дрібну моторику: проведення тонких ліній, створення кіл і візерунків готує руку до письма та стимулює мовленнєві центри мозку. Малювання на воді дарує відчуття спокою, знімає напруження, допомагає подолати тривожність і отримати позитивні емоції від творчого процесу. Водночас створені дітьми малюнки стають матеріалом для мовленнєвих вправ: описових розповідей, добору прикметників, складання коротких історій. Спільна діяльність у техніці ебру формує навички комунікації, адже діти вчаться домовлятися, висловлювати свої думки та слухати одне одного. Таким чином, Ебру виступає комплексним інструментом, який поєднує корекційні, розвивальні та терапевтичні завдання.

У групах дітей з функціональними мовленнєвими порушеннями техніка Ебру може ефективно інтегруватися в корекційно-розвивальний процес завдяки поетапній структурі занять. На підготовчому етапі доцільно виконувати дихальні та артикуляційні вправи, такі як «дуй на пір'їнку», «надуй щічки», «посмішка – трубочка», що формують позитивний емоційний настрій та готують мовленнєвий апарат до активної діяльності. Основний етап передбачає безпосереднє малювання на воді, яке може мати різну форму: вільну творчість, коли дитина створює власний унікальний візерунок, тематичні завдання, наприклад «намалюй квітку», «зобрази рибку» або «сонце», а також колективні роботи, коли кілька дітей по черзі доповнюють один малюнок. Така форма організації сприяє розвитку не лише дрібної моторики та координації рухів, а й комунікативних навичок, умінню взаємодіяти в групі. На заключному етапі створені малюнки переносяться на папір і використовуються як матеріал для мовленнєвої роботи: діти описують власні зображення, добирають прикметники, складають короткі історії, що стимулює розвиток словникового запасу, мовленнєвого сприйняття та креативного мислення. Інтеграція Ебру у корекційно-розвивальний процес дозволяє поєднати терапевтичні, навчальні та творчі завдання, забезпечуючи комплексний вплив на мовленнєвий, сенсорний та емоційний розвиток дитини.

Приклади завдань із використанням техніки Ебру демонструють, як малювання на воді може поєднувати творчість і розвиток мовлення. Під час вправи «Назви кольори» дитина під час малювання називає фарби, які використовує, що сприяє збагаченню словникового запасу та розвитку зорового сприйняття. У завданні «Хто тут живе?» після завершення малюнку дитина вигадує, які казкові істоти могли б мешкати в створеному світі, що стимулює уяву та творче мислення. Методика «Склади історію» передбачає об'єднання декількох малюнків у спільну картину, після чого діти придумують колективну розповідь, що розвиває комунікативні навички та зв'язне мовлення. У завданні «Мій настрій» дитина обирає кольори відповідно до власного емоційного стану і пояснює свій вибір, наприклад: «Я намалював зеленим, бо я спокійний», що допомагає формувати емоційну компетентність і здатність усвідомлювати власні почуття.

Досвід використання техніки Ебру у групі дітей з функціональними мовленнєвими порушеннями демонструє низку позитивних результатів. У дітей спостерігається зниження рівня тривожності, підвищується мотивація до занять, покращується увага та здатність до концентрації. Завдяки малюванню на воді збагачується словниковий запас, активізується мовленнєва діяльність, а самі діти стають більш впевненими у собі, охочіше беруть участь у комунікації та групових заняттях.

Таким чином, техніка Ебру є не лише мистецькою практикою, а й потужним інструментом корекційно-розвивальної роботи з дітьми дошкільного віку, особливо в групах дітей з функціональними мовленнєвими порушеннями. Вона гармонійно поєднує завдання розвитку мовлення,

сенсорики, дрібної моторики та емоційної сфери, створюючи цілісне середовище для комплексного розвитку дитини. «Магія фарб на воді» відкриває для дітей простір свободи та творчості, стимулює уяву, допомагає долати труднощі, розвивати навички самовираження та відчувати радість від власних досягнень. Ця техніка сприяє формуванню впевненості у собі, позитивного ставлення до навчання та комунікації, а також мотивує дітей до активної участі у групових заняттях і взаємодії з однолітками. Враховуючи комплексний вплив на мовленнєвий, когнітивний та емоційний розвиток, Ебру можна сміливо рекомендувати як ефективну та інноваційну методику для роботи з дітьми з функціональними мовленнєвими порушеннями у закладах дошкільної освіти, що прагнуть інтегрувати арттерапевтичні практики у щоденну педагогічну діяльність.

Список використаних джерел:

1. Волкова В. Емоційні порушення у дітей старшого дошкільного віку та умови їх подолання. *Науковий вісник Мелітопольського державного педагогічного університету*. 2018. № 1 (20). С. 63–69.
2. Дяченко М., Бутузова Л. Використання арт-терапії у корекційній роботі з дошкільниками, які мають мовленнєві порушення. *Соціально-освітні домінанти професійної підготовки фахівців соціальної сфери та інклюзивної освіти : матеріали VI Всеукраїнської науково-практичної Інтернет-конференції : зб. наук. пр. ; укладач Петровська К. В. Запоріжжя : БДПУ. 2024. С. 2328. URL: <https://bdpu.org.ua/wp-content/uploads/2021/09/Zbirnyknaukovykh-statey-do-druku-1.pdf>*
3. Калька Н., Одинцова Г. Арттерапія і війна: контексти і досвід практичної роботи: Колективна монографія. Львів : ДУВС, 2023. 283с.
4. Літвінова О., Мирошніченко В., Дзюба Т. Мистецтво стійкості: посібник для роботи з дітьми та підлітками, 2024. 80 с.
5. Молодушкіна І. В. Загадковий світ емоцій. Розвиток емоційної сфери дошкільників / уряд. 2-ге вид. Харків : «Основа», 2011. 207 с.

КОЛИ ТІЛО МАЛЮЄ СПОКІЙ: ВІЗУАЛЬНА РЕГУЛЯЦІЯ ЕМОЦІЙ У ПІДЛІТКІВ

Зав'ялова Тетяна,
*психологиня, керівниця відокремленого підрозділу
ВГО «Арттерапевтична асоціація України»
в Івано-Франківській області
(м. Івано-Франківськ)*

Обґрунтування. Сучасні підлітки живуть у стані постійної сенсорної, емоційної та інформаційної перевантаженості. Війна, втрата стабільності, залипання у гаджетах і відсутність тілесного контакту призводять до

порушення базового почуття безпеки. У підлітковому віці це проявляється через тривожність, соматичні реакції, розлади сну, емоційні гойдалки, дратівливість, втрату контролю за тілом та емоціями.

Класичні вербальні методи часто не працюють, адже підліток не здатний описати стан словами. Арттерапія відкриває шлях через тіло, колір і рух – створюючи простір, у якому емоція проживається, а не пригнічується. Візуальна регуляція є способом повернення контролю: через роботу з матеріалами, малювання, рухи, ритм і фактуру підліток відновлює контакт із тілом, а тіло – із мозком.

Арттерапія створює сенсорний канал комунікації, у якому тіло стає основним інструментом вираження та регуляції. Сам процес малювання, руху кисті, вибору кольору та матеріалу запускає механізм візуальної регуляції – поступове повернення контролю за тілом та емоційним станом.

Ця доповідь презентує теоретичні засади та практичні спостереження з проєктів арттерапевтичної роботи з підлітками в освітніх та кризових середовищах (табори, шкільні групи, програми психосоціальної підтримки). Показано, як через прості візуально-тілесні дії відбувається стабілізація емоцій, відновлення відчуття «я в тілі» та зниження рівня тривоги.

Мета: показати можливості арттерапії як ефективного інструменту саморегуляції підлітків через візуально-тілесний досвід; обґрунтувати поняття *візуальна регуляція* як міждисциплінарний підхід, що поєднує тілесну усвідомленість, сенсорну інтеграцію та творчий вираз.

Завдання:

- описати нейропсихологічні механізми зв'язку між тілесними відчуттями, емоціями та регуляцією;
- показати, як арт-терапевтичний процес впливає на соматичні та емоційні стани підлітків;
- представити результати спостережень та приклади технік, що сприяють регуляції стану при тривожних станах;
- окреслити практичні рекомендації для психологів та педагогів щодо впровадження візуальної регуляції у підліткові програми.

Основні положення доповіді:

1. **Тіло як «карта емоцій».** Емоція не є суто психічним феноменом – вона має тілесну локалізацію. У підлітків напруга часто фіксується у діафрагмі, плечовому поясі, руках, животі. Робота з матеріалом (глина, фарба, тканина) дозволяє переводити реакцію з рівня афекту на рівень дії.

2. **Візуальна регуляція як механізм стабілізації.** Візуальний процес (рух, колір, ритм) створює мікроцикл «відчув – виразив (відреагував) – заспокоївся». Коли підліток бачить свій стан у зображенні, мозок отримує сигнал завершення емоційного циклу. Це формує новий досвід: «Я можу впливати на свій стан».

3. **Нейрофізіологічна основа.** Сенсорна стимуляція в процесі арттерапії активує соматосенсорну кору та знижує активність мигдалини.

Ритмічні рухи, повторювані штрихи та концентрація на фактурі стимулюють парасимпатичну систему, що фізіологічно знижує тривогу.

4. **Психологічні результати.** За даними спостережень у групах підлітків ($n \approx 50$, вік 9–15 р.), після циклу з 10 арттерапевтичних занять із застосуванням тілесно-візуальних вправ арттерапії учасники повідомляли про: зниження частоти тілесної напруги («затискання» плечей, болю у животі); покращення сну та концентрації; зростання відчуття контролю та впевненості; готовність відкрито говорити про емоції.

5. **Ключові артпрактики регуляції:**

- **Лінія дихання:** синхронізація дихання і руху кисті. Малювання відбувається у ритмі вдиху та видиху: плавна лінія піднімається на вдиху, опускається на видиху. Такий формат поєднує моторну, дихальну та зорову систему, вирівнюючи дихальний цикл і знижуючи фізіологічне збудження.
- **«Ресурсна форма»:** створення образу внутрішньої опори через колір, форму та текстуру. Робота з фарбою, глиною, вовною чи тканиною допомагає створити символ стабільності, спокою, сили. «Ресурсна форма» може бути як статичною (малюнок, фігура), так і динамічною (ритмічне повторення жесту), закріплюючи досвід самозаспокоєння.
- **«Вісімка спокою» (знак безкінечності), кола, спіралі:** техніка кінетично-візуальної регуляції. Підліток спочатку малює на аркуші горизонтальну вісімку (∞), поєднуючи рух лінії з диханням: вдих – одна петля, видих – інша. Потім цей рух переноситься біля тіла – учасник повільно крокує, повторюючи «вісімку» біля простору. Ритмічна симетрія активує обидві півкулі мозку, синхронізує дихання і рух, знижує емоційне напруження. Тіло «переписує» досвід хаосу у відчуття гармонії.
- **«Ритм тіла»** – робота з ритмічними малюнками та звуками. Підлітки створюють ритм через повторювані штрихи, удари кисті, постукування чи малювання під музику. Ритм стабілізує нервову систему, активізує кортикальні зони, що відповідають за увагу і концентрацію.

Дослідження показують, що ритмічна моторика підвищує концентрацію, стимулює когнітивні процеси та сприяє інтеграції між півкулями мозку. Просте завдання «намалюй ритм свого серця» або «знайди ритм спокою» повертає тіло у відчуття власного центру та гармонії.

6. **Педагогічний аспект.** Візуальна регуляція може бути інтегрована в шкільне середовище як щоденна мікропрактика. Трихвилинне малювання «ритму дихання», або відтворення повторюваних ритмічних рухів перед уроком допомагає класу заспокоїтись, підвищує увагу та знижує конфліктність.

Висновки:

- Візуальна регуляція є тілесно-орієнтованим способом самодопомоги, доступним підлітку навіть без присутності психолога.

- Арттерапевтичний підхід формує навички емоційного інтелекту через дію.
- Коли тіло малює спокій – це не метафора, а конкретна нейропсихологічна реальність: у момент малювання тіло повертає собі здатність заспокоювати мозок.
- Запропоновані заняття будуть корисні у практичній діяльності психологів, арттерапевтів, педагогів, соціальних працівників, та інших спеціалістів, які працюють із підлітками, що переживають підвищену тривожність, постстресові реакції, емоційне виснаження (у т. ч. ВПО, діти військових, учні інклюзивних шкіл).

Список використаних джерел:

1. Орленко І. М., Романчикова О. О. Використання арттерапії у корекції страхів підлітків в умовах воєнного стану в Україні. *Ментальне здоров'я*. № 3. 2024. С. 49–55. URL: <https://doi.org/10.32782/3041-2005/2024-3-9>
2. Хозраткулова І. А. Арттерапевтична робота із тривожними підлітками під час воєнних дій в Україні. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2022. Вип. 4. С. 137–144. URL: <https://doi.org/10.51547/ppp.dp.ua/2022.4.20>
3. Ставицька О. Функціональні особливості використання методів арт-терапії у роботі психолога з дітьми та підлітками. *Український науковий журнал. «Освіта регіону. Політологія. Психологія. Соціальні комунікації»*. № 2–3. 2011.
4. Бедіченко О., Раєвська Я. концепції та методики арт-терапії: розвиток і впровадження в Україні. *Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Психологія*. 2024. № 3 (64). С. 5–11. URL: <https://doi.org/10.32689/maup.psych.2024.3.1>
5. Бюхі П. Терапія малювання форм. Художній шлях до емоційного відновлення. Київ : НАІРІ. 2025. 156 с.
6. Trüg E. Praxis der Kunsttherapie. Stuttgart: Klett-Cotta, 2012. 184 p.

ВИМУШЕНЕ ПЕРЕМІЩЕННЯ: ТІЛО У РУСІ

Задесенець Наталія,
танцюівально-рухова психотерапевтка,
MA in Refugee Care (Essex, UK),
членкиня ГС «Національна психологічна асоціація»
та ВГО «Арттерапевтична асоціація»
(м. Львів)

У 2024 році понад 114 мільйонів людей змушені були покинути свої домівки через конфлікти (ICMPD, 2024), серед них — мільйони українців.

Хоча дослідження міграції та біженців активно розвиваються на стику дисциплін, фізичний рух тіла в умовах міграції залишається недостатньо вивченим (Kovács, 2023). Мій дослідницький проект в University of Essex спрямований на заповнення цієї прогалини через аналіз взаємозв'язку «дім – тіло – рух» у контексті вимушеного переміщення.

Мета. Хоча втрата дому вважається центральним досвідом біженців (Papadopoulos, 2021), роль фізичного руху – подорожі, втечі від травматичних подій, переміщення – залишається поза увагою академічних досліджень. Моя мета – дослідити, як перспектива танцю та руху може збагатити методологію та практику підтримки біженців та внутрішньо переміщених осіб, ґрунтуючись на особистому досвіді та аналізі руху за системою Лабана (LMA) (Laban, 1947).

Дослідницькі питання:

1. Чи є рух ключовим феноменом у досвіді біженців?
2. Як тіло біженця пов'язане з різними аспектами поняття «дім» через призму руху?
3. Як застосувати рухову рамку в практичному догляді за біженцями?

Епістемологічна концептуалізація. Поєднання методології піклування про біженців (Refugee Care) Реноса Пападопулоса (2021) та системи Аналізу Руху Лабана (Laban Movement Analysis, LMA) (Laban, 1947) дозволяє переосмислити людину яка втратила дім і стала вимушено переміщеною особою (ВПО) не як пасивну жертву, а як суб'єкта у постійному русі – фізичному, емоційному, онтологічному. ВПО або «біженець» – це не лише іменник, а дієслівна категорія*, що втілює дію, суб'єктивність і контекст (Kaplan, 2021).

Пападопулос пропонує модель реакцій на вимушене переміщення (involuntary dislocation), яка включає три траєкторії:

- Травматизацію,
- Відновлення (Resilience),
- Розвиток, активований труднощами (Adversity-Activated Development, AAD).

Ця модель підкреслює багатовимірність досвіду, відмовляючись від редукції біженця до травми. З іншого боку, Лабан розглядає рух як універсальну мову існування, де повторювані патерни (patterns of change) відображають взаємодію тіла, простору, часу, енергії та стосунків (Studd & Cox, 2020). Його категорії – Тіло, Простір, Зусилля, Форма – стають екзистенційними вимірами досвіду переміщення.

«Погляд хореографа» (Kaplan, 2021) дозволяє бачити траєкторії біженців не як географічні маршрути, а як архіви тілесної пам'яті, з яких виникають перформативні ідентичності та міфології виживання. У поєднанні цих підходів формується втілений підхід до піклування про біженців (embodied refugee care), де знання про дім, втрату та відновлення проявляється через тілесні патерни: дихання, ритми, баланс, просторову орієнтацію. У цій епістемології рух стає формою знання, а тіло — архівом досвіду. Дім більше не є

фіксованим місцем — вона рухається разом із тілом, відтворюючись на шляху від старого до нового.

Тіло – Рух – Дім.

Тіло є первинною домівкою людини (Metzger-Traber, 2018; Papadopoulos, 2015; Zucca, 2015). Як зазначають Стадд і Кокс: «Everybody is a Body» – і кожен є рухомою істотою (2020). Рудольф фон Лабан вважав, що життя в усіх проявах є рухом; що в хаотичному русі природи й людської діяльності виникають і зникають повторювані патерни; і що рух є спільним, об'єднуючим і фундаментальним досвідом. За Лабаном, людина рухається, щоб задовольнити свої потреби в діянні, розумінні, вираженні й танці (Laban, 1947; Studd & Cox, 2020).

Вимушене переміщення ставить під сумнів цілісність «Я», але водночас стає простором для нової ідентичності. Тіло біженця – не лише «посудина для болю» (Coker, 2004), а «контейнер множинних ідентичностей» (Ahmed, 1999), «супутник, оповідач і первинна домівка» (Zucca, 2015). Воно втілює «Цілісне „Я“», що відображає культуру, цінності та спосіб взаємодії зі світом (Studd & Cox, 2020, с. 18).

Центральним руховим патерном у досвіді біженців є *тематичні дуальності* (Studd & Cox, 2020): стабільність – мобільність, всередині – зовні (кордонів, держав, спільнот, родини), бути вдома – бути чужинцем, бути мешканцем – бути біженцем, бути як усі – відчувати іншість, рух – пауза тощо.

Ці полярності не є конфліктними – вони взаємно обумовлюють одна одну. Як зазначають Стадд і Кокс: «Щоб зрозуміти щось одне, потрібно знати його протилежність» (2020, с. 29). Усвідомлення дуальностей відкриває шлях до інтеграції, а не до виправлення.

Дім – це не лише фізичне місце, а «динамічний архетипний комплекс, що поєднує простір, час і стосунки» (Papadopoulos, 2021). Він виконує функцію «холдінгу» – прийняття людини такою, яка вона є, разом із її емоціями та зв'язками. Тому втрата дому – це «пошкодження цілісності «тканини життя» (Papadopoulos, 2021, р.231).

Відчуття «бути вдома» – це «фонова емоція» (Дамасіо, цит. за Allen, 2015), пов'язана з тілесною рівновагою, комфортом і повторюваністю. Це навик адаптації, який біженці творчо відтворюють навіть за обмежених ресурсів (Brun & Fábos, 2015). Вони стають «творцями патернів» (Studd & Cox, 2020, с. 34), а не жертвами – проявляючи агентність (Papadopoulos, 2021, с. 172).

Ніна Пападопулос (2015) пропонує розглядати тіло як форму домівки через вісім характеристик «домашності» (homeness):

1. Сталість (як дихання),
2. Адаптаційна зміна (як пульс після навантаження),
3. Трансформаційна зміна (взаємозв'язок рухів і емоцій),
4. Мова тіла як засіб вираження,
5. Усвідомлення диференціації (реєстрація власних станів),
6. Активація диференціації (вираження емоцій через рух),

7. Тіло як джерело сили,
8. Грайливість через фізичний досвід.

Ці характеристики стають ресурсами в умовах невизначеності, дозволяючи відновити відчуття безпеки, належності та цілісності.

Місток до практики. Люди у вигнанні покладаються на соціальну підтримку, оскільки втрачають попередні мережі (Atkins, 2022). При цьому не лише професіонали можуть надавати терапевтичну підтримку: навіть сусід може створити значущі стосунки з біженцем (Paradopoulos, 2021, с. 15).

Окрім базових потреб, біженці більш за все потребують відновлення відчуття «бути вдома» – у тілі й у новому місці. На основі втіленого підходу пропонуються такі орієнтири для взаємодії:

Мислення у термінах руху – замість «він пригнічений» – «його рух став важким».

Втілення «відчуття себе як вдома» собою – через присутність, ритм, спокій.

Визнання горя втрати дому – через розуміння значення дому у людському житті.

Створення перехідного простору – фізичного або символічного, де можлива гра, творчість, довіра (Winnicott, 1960).

Взаємодія з простором – допоможіть людині «освоїти» нове місце.

Встановлення рутин та ритуалів – ритмічно повторювані дії створюють безперервність.

Спільний рух – створення зв'язку без слів.

Дослідження рухових патернів – звертайте увагу на дихання, поставу, ритм, хореографію.

Успішне застосування цих принципів не вимагає глибоких знань ЛМА, але потребує допитливості до тілесного досвіду біженця. Кожна зустріч може стати перехідним простором, що сприяє інтеграції та відновленню.

Висновок. Рух є фундаментальним феноменом у досвіді біженців. Через призму руху виявляються глибинні зв'язки між тілом і домівкою, що розкривають тілесну динаміку вимушеного переміщення. Перетин досліджень біженців і танцю/руху виявляє прогалину між теорією та практикою. На сьогодні лише окремі спроби (Kaplan, 2021) поєднують аналіз руху з роботою з біженцями.

Втілений підхід до спостереження за біженцями відкриває нові можливості для цілісної, не-патологізуючої підтримки, де тіло стає не об'єктом лікування, а джерелом мудрості, сили та творчості.

Це дослідження пропонує основу для подальшого розвитку практики в соціальній роботі, психотерапії та арттерапії. Сподіваюся, воно надихне на збереження та розвиток більш людського, тілесно-чутливого підходу до підтримки тих, хто втратив дім, але не втратив себе.

Список використаних джерел:

1. Ahmed, S. (1999). Home and away: Narratives of migration and estrangement. *International Journal of Cultural Studies*, 2(3), 329–347.
2. Allen, G. (2015). *Home: A very short introduction*. Oxford University Press.
3. Atkins, R. (2022). Social support and exile: The role of community in refugee resilience. *Journal of Refugee Studies*, 35(1), 45–62.
4. Brun, C., & Fábos, A. (2015). Making homes in limbo? A conceptual framework. *Refuge*, 31(1), 5–17.
5. Coker, E. (2004). ‘Traveling pains’: Embodied metaphors of suffering among Southern Sudanese refugees in Cairo. *Culture, Medicine and Psychiatry*, 28(1), 17–39.
6. ICMPD. (2024). *Migration Outlook 2024*. International Centre for Migration Policy Development.
7. Kaplan, A. (2021). *Involuntary motion: Choreographies of displacement*. Oxford University Press.
8. Kovács, M. (2023). Movement analysis in migration studies: Challenges and opportunities. *Journal of Dance & Somatic Practices*, 15(1), 73–89.
9. Laban, R. (1947). *Effort: Economy in body movement*. Macdonald & Evans.
10. Lyth, I. (2001). *Containing anxiety in institutions: Selected essays*. Free Association Books.
11. Metzger-Traber, S. (2018). Embodied home: Somatic practices in transnational migration. *Body, Space & Technology*, 17(1), 58–75.
12. Papadopoulos, N. (2015). The Body as Home. *E-motion: Association for Dance Movement Psychotherapy (ADMP) U.K.*, XXV(3), 4-7.
13. Papadopoulos, R. K. (2021). *Involuntary dislocation: Home, trauma, resilience, and adversity-activated development*. Routledge.
14. Papadopoulos, R. K. (2022). Refugee identity and the paradox of belonging. *Journal of Refugee Studies*, 35(1), 15–32.
15. Studd, K., & Cox, L. (2020). *Everybody is a body*. Lulu Press.
16. Taylor, J. (2009). The paradox of home in forced migration. *Forced Migration Review*, 32, 8–10.
17. Winnicott, D. W. (1960) The Theory of the Parent-Infant Relationship. *International Journal of Psychoanalysis* 41(), 585-595.
18. Zucca, A. (2015). The body as home: Embodiment and belonging in displacement. In R. K. Papadopoulos (Ed.), *Involuntary displacement and the search for home* (pp. 65–80). Routledge.

IDYLLA: ПСИХОСОЦІАЛЬНА ПІДТРИМКА У ПРОЦЕСІ ІНТЕГРАЦІЇ ВИМУШЕНИХ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ, ЯКІ МАЮТЬ ІНВАЛІДНІСТЬ В ПОЛЬЩІ

Касумова Ольга,
*психологиня-методистка,
психологиня вищої категорії Харківської гімназії 52,
арттерапевтка, супервізорка, керівниця
відокремленого підрозділу ВГО «Арттерапевтична асоціація»
в Харківській області,
ГО «ART-Kharkiv», сімейна психологиня-діагност
фондації Idylla (м. Харків, Україна – м. Варшава, Польща)*

Із 2022 року, з початку повномасштабної війни в Україні, ніхто не був готовий до таких масштабів людського болю і випробувань. Не мала такого досвіду й більшість країн, які приймали мільйони вимушених переселенців.

Польща, як і інші держави, зіштовхнулася з безпрецедентним потоком людей – травмованих, розгублених, і серед них – багато дітей з особливими потребами.

Для багатьох це стало викликом не лише організаційним, а й людським – як зустріти стільки болю з гідністю, повагою і співчуттям.

Мені запропонували роботу в фондації Idylla, яка підтримує вимушених переселенців з України. Дуже швидко стало зрозуміло, що людям потрібно не лише житло чи документи – їм необхідне людське тепло, підтримка, співчуття, відчуття, що їх бачать і чують.

Команда Idylla та підхід. У фондації діє команда фахівців – юристи, реабілітологи, перекладач, психологи, психотерапевти, психіатр, соціальні працівники.

Ми об'єднані спільною метою – надати людям комплексну допомогу та підтримку, охоплюючи всі аспекти їхнього життя: правові, соціальні, психологічні й реабілітаційні.

Головний принцип у цій роботі – **людина в центрі**. Не статус, не діагноз, а особистість. Іноді найцінніше, що я можу дати – це увага, добрий погляд і посмішка.

Робота з дорослими вимушеними переселенцями. У своїй щоденній діяльності фондація надає підтримку за трьома напрямками:

- **Юридична допомога** – оформлення документів, соціальних виплат, вирішення питань статусу.
- **Реабілітаційна підтримка** – консультації з відновлення фізичного здоров'я, адаптації до нових умов.
- **Психосоціальна допомога** – індивідуальні й групові зустрічі, створення безпечного простору для спілкування.

Сюди люди звертаються найчастіше не за порадою, а просто за можливістю виговоритися. І тоді розумієш, що найкраща допомога – просто бути поряд і слухати, не засуджуючи.

Робота з дітьми та родинами. Окремим важливим напрямком моєї діяльності є робота з дітьми та підлітками, з їхніми батьками й опікунами. Мета – допомогти дітям адаптуватися й інтегруватися у польське середовище, зберігаючи при цьому зв'язок з українською культурою та ідентичністю.

Я проводжу тренінги з адаптації, комунікації, емоційного розвитку, арттерапевтичні заняття та групові ігри. Для батьків і опікунів організовую психоедукаційні зустрічі – про те, як підтримувати дитину в стресових умовах, як говорити про війну, як допомагати дитині долати тривогу.

Протягом двох років фундація організовує літні табори біля моря та зимові табори у Варшаві. Це не просто відпочинок, а частина процесу інтеграції й психологічного відновлення. У таборах діти беруть участь у арттерапевтичних майстер-класах, творчих проєктах, спортивних заходах. І мають чудову можливість відновитися на природі. Цінним досвідом для них є знайомство з історією та життям польського народу через організацію екскурсій. Серед таких екскурсій значущим є знайомство з меморіальним комплексом Аушвіц-Біркенау. Це колишній нацистський табір знищення. Також цінною є екскурсія до соляної шахти «Велічка» — одного з найвідоміших історичних пам'яток Польщі. Саме такі подорожі навчають емпатії, історичної пам'яті та допомагають усвідомити цінність людського життя. Для багатьох дітей знайомство з історією іншої держави стає глибоким досвідом і можливістю осмислити, що означає свобода, мир, Життя.

Виклики, з якими щоденно стикається команда Idylla:

- емоційне виснаження у людей,
- мовний бар'єр,
- недовіра, що виникає після пережитих травм.

Та кожен успіх, навіть найменший, додає сил. Посмішка дитини, вдячний погляд, коротке «дякую»

Результати:

- За ці три роки наша фундація підтримала більше ніж тисячі людей з України отримати необхідну підтримку.
- Дорослі змогли стабілізувати своє життя, знайти нові ресурси, роботу та житло.
- Діти стали більш упевненими, відкритими, легше адаптуються у школі.
- Батьки навчилися краще розуміти своїх дітей і підтримувати їх емоційно.

Найцінніший результат — це сформоване **відчуття спільноти**.

Люди знову починають відчувати, що вони не самі, що поряд є ті, хто готовий підставити плече.

Висновок. Психосоціальна підтримка вимушених переселенців – це не лише про документи чи лікування. Це – про людяність, прийняття й доброту. Команда фундації Idylla, яку я відчуваю як родину, не може змінити минуле,

але може допомагати людям створювати тепло сьогодення і повірити у завтрашній день.

ЗАСТОСУВАННЯ ТЕРАПЕВТИЧНОЇ ФОТОГРАФІЇ В СКЛАДНИХ СОЦІАЛЬНИХ КОНТЕКСТАХ: SELF-PORTRAIT EXPERIENCE (SPEX), АВТОПОРТРЕТНИЙ МЕТОД КРІСТІНИ НУНЬЄЗ

Клод (Бондар) Олександра,
мисткиня, членкиня ВГО «Арттерапевтична асоціація»
(м. Київ)

Обґрунтування: THE SELF-PORTRAIT EXPERIENCE (SPEX), – художній метод з використання автобіографічної фотографії та відео, спрямований на індивідуальну та соціальну трансформацію.

Мета методу – шляхом автопортретних фотографічних технік навчитися перетворювати свою вразливість та важкі емоції в мистецтво, стимулюючи таким чином творчий процес і зустрічаючи своє «вище Я».

Я, Олександра Клод, працюю з фотографією як мисткиня вже більше 10 років, і бачу її терапевтичний потенціал. Паралельно, я працюю психологом-консультантом, і також – на перетині цих двох сфер. У 2022–2023 рр. я присвятила магістерське дослідження тому, як фотографія може бути терапевтичним інструментом, і розробила міждисциплінарну програму власного курсу з терапевтичної фотографії, яку час від часу проводжу онлайн та вживу. Більшість методів терапевтичної фотографії, яким я навчилася з 2022 р. – «Фотографія в терапії» Д. Вайзер, Майндфул Фотографія, метод “Look Again”, – спрямовані на кероване самодослідження в рамках психотерапії або ж потребують спокійного, «медитативного» контексту.

У той час як метод SPEX – навпаки, заснований на особистій автопортретній практиці К. Нуньєз, яку вона розпочала, щоб подолати травму від свого досвіду героїнової залежності та проституції в підлітковому віці. Це унікальний метод, який присвячений обробці складних емоцій, інтеграції негативного досвіду та роботі з людьми у вразливому стані (які мають негативне соціальне становище, переживають горе, втрату, або зазнали травми). К. Нуньєз проводить воркшопи SPEX для людей у центрах психічного здоров'я, в'язницях, центрах реабілітації, молодіжних центрах, школах, академіях мистецтва та фотографії, університетах, музеях, галереях та на підприємствах.

У 2020 р. К. Нуньєз захистила й опублікувала докторську дисертацію в Університеті Дербі, Великобританія, і тепер навчає методології SPEX по всьому світу, онлайн і вживу.

Мета: влітку 2025р. завдяки гранту культурної мобільності від House of Europe я пройшла тренінг фасилітаторів SPEX в Люксембурзі – унікальний практичний досвід, який навчив мене використовувати терапевтичний потенціал фотографії саме в складних соціальних контекстах з вразливими

аудиторіями. Моя мета – поширити інформацію про цей метод, а також розуміння того, як автопортретна практика може сприяти покращенню психоемоційного стану, і як вона може застосовуватися в складних соціальних контекстах.

Завданнями моєї доповіді є:

- прояснити ціль, філософську основу та складові методу SPEX;
- розкрити, як автопортретна практика може сприяти розвитку психологічної гнучкості та емпатії;
- поділитись досвідом проведення автопортретного воркшопу з вразливими групами населення (зокрема, з неповнолітніми в'язнями та з жінками, що займаються проституцією).

Список використаних джерел:

1. Bond A., Woodall, J. Self Portrait. Renaissance to Contemporary. London: National Portrait Gallery Publications. 2005. 215 p.
2. Martin R. Inhabiting the image: Phototherapy, therapy and re-enactment phototherapy. *European Journal of Psychotherapy and Counselling*. 2009. Vol. 11. № 1. March. P. 35–49. <https://doi.org/10.1080/13642530902723074>
3. Weiser J. Phototherapy Techniques: Exploring the Secrets of Personal Snapshots and Family Albums. Vancouver: Phototherapy Centre Press. 1993/1999.

«МАПА СИЛИ» КОЗАКА-ХАРАКТЕРНИКА: УКРАЇНСЬКИЙ АРХЕТИП В АРТТЕРАПІЇ З ПІДЛІТКАМИ

Костюк Ганна,

мисткиня, арттерапевтка,

членкиня ВГО «Арттерапевтична асоціація» (м. Вінниця)

Актуальність. Підлітковий вік – це час пошуку опори й власної сили. У світі невизначеності та перевантаження підлітки особливо потребують відчуття внутрішньої стійкості й віри в себе.

Образ **козака-характерника** – символ української міфології, що поєднує мудрість, доброту й духовну силу. Через цей архетип підлітки досліджують свої ресурси та вчаться бачити, що справжня сила — не в боротьбі, а у світлі, стійкості й гідності. Міф про характерників стає містком між культурною пам'яттю та сучасним досвідом молодого людини.

Мета: через метафору козака-характерника допомогти підліткам дослідити власну силу, витривалість і цінності; сформувати відчуття внутрішньої сили, віри у власні можливості та ресурс у складних ситуаціях.

Завдання:

1. Ознайомити учасників із архетипом козака-характерника як образом цілісної сили - духовної, фізичної, моральної.
2. Провести артпрактику «Мапа сили козака-характерника».

3. Допомогти дітям осмислити свої ресурси, цінності й перепони через символічну візуалізацію.

4. Сприяти розвитку самоусвідомлення, впевненості, саморегуляції та почуття приналежності до культури.

Учасники: підлітки 11–17 років. Методика ефективна також для дорослих, які переживають втрату внутрішньої сили або шукають новий баланс у житті.

Матеріали: аркуші паперу формату А3, кольоровий папір, гуаш або акварель, маркери, пензлі, серветки, музика з етнічними мотивами, набір природних матеріалів (камінці, пір'я, жолуді тощо).

Хід роботи:

Етап 1. Налаштування на роботу: коротка розповідь про козаків-характерників, бесіда про те, що таке сила й стійкість.

Етап 2. Малювання «Мапи сили» (15–20 хв):

Місце сили – де я відчуваю спокій.

Зброя / талісман – що допомагає долати труднощі.

Перепони – що заважає бути сильним.

Мета / символ перемоги – до чого прагну.

Етап 3. Обговорення в колі (10–15 хв): учасники діляться своїми образами сили, перепонами, відкриттями.

Етап 4. Завершення (5 хв): спільне коло, фраза-афірмація «Моя сила — в мені. Я відчуваю її і можу нею ділитися.»

РЕАЛІЗАЦІЯ АВТОРСЬКОЇ ПРОГРАМИ «КОЛЬОРИ СЕРЦЯ: ТВОРИМО УКРАЇНУ В СОБІ» В МЕЖАХ ПРОЄКТУ «MAGICART»

Кочерга Євгенія,

кандидатка педагогічних наук, доцентка кафедри психології

Бердянського державного педагогічного університету (м. Запоріжжя),

керівниця відокремленого підрозділу

ВГО «Арттерапевтична асоціація України»

в Дніпропетровській області (м. Дніро)

Актуальність. У нинішніх соціокультурних реаліях, позначених воєнними подіями, нестабільністю та переосмисленням цінностей, особливої значущості набуває виховання стійкої, національно свідомої особистості з гармонійно сформованою емоційною сферою. Саме в дитинстві закладаються основи життєстійкості, патріотизму, самоусвідомлення та поваги до власної культурної спадщини. Тому надзвичайно важливо забезпечити кожній дитині, зокрема й тій, що має особливі освітні потреби (ООП), сприятливі умови для цілісного розвитку – простір підтримки, прийняття й творчого самовираження, де вона може розкрити свій потенціал і сформувати позитивне уявлення про себе.

Арттерапія в цьому контексті постає потужним психолого-педагогічним інструментом, що поєднує корекційні, розвивальні та виховні завдання. Завдяки мистецьким формам діяльності дитина отримує можливість безпечно виражати емоції, зміцнювати самооцінку, розвивати комунікативні навички, увагу, увагу та дрібну моторику. Через творчість вона водночас долучається до національної культури, пізнає її символи та цінності, що сприяє формуванню почуття належності до української спільноти та усвідомленню власної ідентичності.

Проект «Magical.ART.prostir (MagicArt)» – це інноваційна ініціатива, реалізована Дніпровською дитячою музичною школою №17 у партнерстві з Інклюзивно-ресурсним центром №2 за підтримки Українського культурного фонду (червень–жовтень 2025 р.). Учасниками стали 26 дітей з особливими освітніми потребами, серед яких діти з інтелектуальними, мовленнєвими та фізичними порушеннями [3].

Проект виник у відповідь на актуальний запит сучасної України – створення програм, які поєднують культурно-мистецькі та терапевтичні підходи для підтримки дітей з ООП. Його унікальність полягає у поєднанні арттерапії, музики та елементів народного мистецтва в єдиному освітньо-терапевтичному просторі. Такий міждисциплінарний підхід дозволив не лише розвивати творчі здібності дітей, а й сприяв їхній психоемоційній стабілізації, розширенню комунікативних навичок і підвищенню самооцінки.

У межах реалізації проекту «MagicArt», спрямованого на розвиток і підтримку дітей з ООП, методологія арттерапії постає надзвичайно ефективним та цілісним інструментом психолого-педагогічного впливу. Арттерапія поєднує корекційні, розвивальні й терапевтичні завдання, сприяючи гармонійному розвитку дитини, її емоційній стабільності та формуванню почуття внутрішньої цілісності. У своїй суті цей метод ґрунтується на ідеї зцілення через творче самовираження, де творчість стає каналом для відновлення, самопізнання і пошуку особистісних ресурсів [1].

Важливо, що арттерапевтичний процес ґрунтується на механізмі проєкції: у створених образах дитина відображає частину свого внутрішнього світу, що відкриває шлях до глибшого розуміння себе і поступової інтеграції переживань. Таким чином, творчий продукт (малюнок, аплікація, танець, композиція тощо) стає своєрідним простором для дослідження, трансформації й подолання внутрішніх конфліктів [2].

Основна мета проекту «MagicArt» – соціалізація, адаптація та підтримка емоційного розвитку дітей із порушеннями розвитку через залучення до української культурної традиції та активне використання мистецтва як терапевтичного засобу. Арттерапевтичні заняття стали простором, де дитина могла вільно виражати себе, знижувати рівень тривожності, долати внутрішні бар'єри та розвивати почуття власної цінності. Особливу роль відіграло використання українського народного мистецтва як засобу естетичного виховання, культурної ідентифікації та формування зв'язку з рідною традицією.

Заняття поєднували різні види творчості – малювання, ліплення, музичну імпровізацію, рухову пластику. Це дозволяло дітям із різними нозологіями брати участь у процесі відповідно до власних можливостей і темпу. Через символічну мову мистецтва діти вчилися розпізнавати власні емоції, спілкуватися без слів, знаходити внутрішню опору. Водночас арттерапевтичні практики сприяли розвитку сенсорики, дрібної моторики, уваги, уваги й навичок взаємодії.

Проект «MagicArt» засвідчив значний потенціал арттерапії як дієвого засобу підтримки дітей з ООП у системі інклюзивної освіти. Його результати мають вагомe соціальне значення – сприяють розширенню доступу до мистецької освіти, розвитку інклюзивного середовища, формуванню толерантності й прийняття різноманітності. Проект став прикладом того, як творчість може не лише розвивати, а й зцілювати, поєднуючи освітній, культурний та психотерапевтичний потенціал у єдиному гармонійному просторі.

У межах проекту була створена та реалізована авторська програма «Кольори серця: творимо Україну в собі», спрямована на психоемоційний розвиток, соціалізацію та виховання національної свідомості дітей з особливими освітніми потребами. Програма об'єднує 13 арттерапевтичних занять, які охоплюють різноманітні види творчої діяльності – малювання, ліплення, аплікацію, ниткографіку, пісочну терапію, елементи музикотерапії, петриківський розпис тощо. Кожна тема має глибокий символічний зміст, що відображає українські культурні архетипи, традиції, образи сили, добра й незламності.

Відмінною рисою програми є поєднання терапевтичних і виховних завдань, адаптаційних механізмів для дітей з ООП та системи індивідуального оцінювання досягнень. Такий підхід забезпечує комплексний вплив на особистість дитини – від емоційної стабілізації до розвитку творчого мислення й почуття національної приналежності.

Кожне заняття побудоване за структурою: тема, мета, матеріали, вступна частина (налаштування), основна частина (творчий процес), завершення (рефлексія, ресурсне закріплення), а також адаптаційні рекомендації для дітей з ООП і очікувані результати.

Основні техніки, які використовувалися на заняттях: ігрова терапія, тканинна терапія, Хібукі-терапія, образотворча терапія, пісочна терапія, музична терапія, кольоротерапія.

Програма складається з тринадцяти послідовних занять, структурованих за трирівневою моделлю розвитку – від створення бази емоційної безпеки до узагальнення особистого досвіду у символічній формі. Кожен етап має власну психологічну логіку, терапевтичну мету та набір методів, адаптованих до індивідуальних можливостей і потреб дітей з особливими освітніми потребами.

I. Підготовчий етап (заняття 1–3).

Мета: налагодження емоційного контакту, формування довіри між учасниками та ведучим, створення безпечного середовища для творчого самовираження.

Заняття 1. «Мої сліди на квітковому полі».

Методи: арттерапія, тканинна терапія, колажування.

Фокус: розвиток тілесної усвідомленості, сенсорної чутливості та позитивного сприйняття себе через роботу з образом власної присутності у світі.

Заняття 2. «Смаки рідної землі» (або «Кухня, що об'єднує»).

Методи: ігрова терапія з м'якими іграшками, ліплення з пластичних матеріалів.

Фокус: формування асоціативного зв'язку з родиною, традиціями, українською кухнею; розвиток міжособистісної взаємодії та комунікації через спільну творчу діяльність.

Заняття 3. «Дерево моєї сили».

Методи: інтуїтивне малювання, кольоротерапія.

Фокус: візуалізація власних ресурсів і внутрішньої опори, осмислення зв'язку з родом, природою, історичною та культурною спадщиною.

II. Основний етап (заняття 4–10).

Мета: опрацювання емоційних переживань, формування навичок саморегуляції та позитивного образу «Я» через національно-культурні символи і творчі метафори.

Заняття 4. «Коли я злюсь».

Методи: образотворча терапія.

Фокус: безпечне проживання почуття гніву, навчання конструктивному вираженню негативних емоцій.

Заняття 5. «Моє безпечне місце».

Методи: пісочна терапія, ігрові практики, створення інсталяцій.

Фокус: побудова внутрішнього простору спокою та безпеки; розвиток уяви та здатності до самозаспокоєння.

Заняття 6. «Магічна нитка».

Методи: ниткографіка, тканинна терапія, малювання.

Фокус: зниження психоемоційної напруги, стимуляція міжпівкульної взаємодії, символічне відображення емоційних процесів через ниткові образи.

Заняття 7. «Петриківська квітка».

Методи: живопис, кольоротерапія.

Фокус: знайомство з елементами українського декоративного мистецтва, розвиток естетичного сприйняття, формування впевненості через створення власного художнього продукту.

Заняття 8. «Мій ритм».

Методи: музикотерапія, кольоротерапія.

Фокус: синхронізація внутрішніх ритмів, регуляція емоційного стану через музику та рух, пошук гармонії між тілом і почуттями.

Заняття 9. «Дім добра».

Методи: пальчикове малювання, образотворча терапія.

Фокус: створення уявного дому як символу підтримки, затишку та взаємної допомоги.

Заняття 10. «Коло мого контролю».

Методи: малювання, кольоротерапія.

Фокус: формування усвідомлення меж контролю, навчання розрізненню того, що підвладне дитині, а що – ні; зміцнення відчуття внутрішнього порядку та стабільності.

III. Завершальний етап (заняття 11–13).

Мета: інтеграція отриманого досвіду, осмислення особистісних змін, створення символічного образу завершення терапевтичного процесу.

Заняття 11. «Оберіг моєї душі».

Методи: тканинна терапія, народне мистецтво.

Фокус: виготовлення оберегу чи ляльки-мотанки як персонального символу захисту, внутрішньої сили та приналежності до культурної традиції.

Заняття 12. «Коло любові».

Методи: колективне артпанно, ритуал вдячності.

Фокус: творче підбиття підсумків, вираження вдячності, прощання з групою через символічне створення спільного образу єдності.

Заняття 13. Підсумкове.

Фокус: рефлексія особистих досягнень, обговорення змін, які відбулися впродовж програми, формування почуття завершеності й довіри до власних ресурсів.

Таким чином, програма «Кольори серця: творимо Україну разом» виступає прикладом інтеграції арттерапії та національно-патріотичного виховання в інклюзивній освіті. Вона не лише сприяє розвитку емоційної зрілості, креативності та сенсорної інтеграції дітей з ООП, а й формує відчуття належності до української культурної спільноти, зміцнює ідентичність і внутрішню стійкість дитини.

Отже, впровадження арттерапевтичних технологій у проєктах, спрямованих на роботу з дітьми з ООП, забезпечує не лише психоемоційну підтримку, а й створює умови для відновлення відчуття власної цінності, цілісності й приналежності до соціуму. Арттерапія стає не просто методом розвитку, а шляхом до внутрішнього зцілення та розкриття життєвого потенціалу кожної дитини.

Список використаних джерел:

1. Вознесенська О. Л. Арт-терапія як засіб психосоціального відновлення особистості. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки* : [Зб. наук. праць] / Київський національний університет імені Тараса Шевченка, 2015. Київ : КНУ імені Тараса Шевченка. № 3 (29). С. 40–47.

2. Митрофанова-Керсанова Л. А., Кочерга Є. В., Яковліва О. П., Яременко Л. Г., Сауріна О. І. Арттерапія в контексті соціально-педагогічної

підтримки та реабілітації особистості. *Перспективи та інновації науки. (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»)*. 2025. № 5(51). С. 2108–2124. URL: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-5\(51\)](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-5(51))

3. Magical.ART.prostir.
<https://www.facebook.com/profile.php?id=61577519577953>

URL:

ІНТЕГРАЦІЯ НЕЙРОПСИХОЛОГІЇ ТА АРТТЕРАПІЇ: ВИКОРИСТАННЯ КОМПОЗИЦІЙ ДЖУЗЕППЕ АРЧІМБОЛЬДО ЯК ЗАСОБУ РОЗВИТКУ СЕНСОМОТОРНИХ ТА ВИКОНАВЧИХ ФУНКЦІЙ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Кузьменко Марина,
*магістриня психології, психологиня,
членкиня ВГО «Арттерапевтична асоціація»,
членкиня Української Асоціації Нейропсихології (м. Київ)*

В умовах динамічних соціальних змін та зростання навантажень на дитячу психіку, що особливо актуально в сучасній реальності, психолого-педагогічна практика потребує інтегративних та високоефективних методик. Синергія арттерапевтичних підходів із нейропсихологічними принципами дозволяє не просто скоригувати, а й забезпечити цілісний, всебічний розвиток сенсорних, когнітивних та емоційно-вольових функцій у дітей раннього та дошкільного віку. Ранній та дошкільний вік є критичним періодом нейропластичності та поєднання візуальної стимуляції, тактильної взаємодії та творчої самореалізації формує оптимальні умови для синхронного розвитку уяви, аналітичного мислення та формування навичок емоційного саморегулювання у дітей.

У цьому контексті актуальною є інтегрована арттерапевтична вправа, заснована на аналізі та відтворенні композицій Джузеппе Арчімбольдо – маньєриста XVI століття, відомого своїми портретами, складеними з овочів, фруктів, квітів та інших природних елементів. Твори Арчімбольдо виступають не лише об'єктом естетичного сприйняття, а й потужним засобом когнітивної стимуляції. Вправа цілеспрямовано впливає на розвиток зорового гнозису, диференціації форми та кольору, просторового сприйняття, а також на активізацію фантазії та емоційно-оцінної реакції дитини на художній образ.

Виконання вправи було розроблено на основі принципів поетапного формування розумових дій і розгортався у кілька послідовних етапів, кожен із яких мав чітко визначену нейропсихологічну та психолого-педагогічну функцію. Розглянемо їх детальніше.

1. Етап сенсорно-перцептивного аналізу.

Дітям пропонувалося ознайомлення з репродукціями картин Д. Арчімбольдо. Детальний аналіз композицій, обговорення кольорових, формових та текстурних поєднань стимулює активність II функціонального

блоку мозку (потилично-тім'яно-скроневі відділи, відповідальні за прийом, переробку та зберігання екстероцептивної інформації). Це тренує довільну увагу, вміння виділяти деталі та аналізувати складні просторові взаємозв'язки між об'єктами, що є основою для розвитку аналітичного мислення та образної пам'яті. Паралельно відбувається формування навичок вербального самовираження та емоційної рефлексії через опис побаченого.

2. Етап полісенсорної взаємодії та моторної активації.

Наступний крок передбачав безпосередню тактильну та сенсорну взаємодію з матеріалом. Діти самостійно нарізали, сортували, розглядали, нюхали та пробували на смак різноманітні фрукти та овочі. З погляду нейропсихології, це забезпечує потужну інтеграцію сенсорного досвіду та стимуляцію I функціонального блоку мозку (енергетичного), сприяючи стабілізації нервової системи та зниженню рівня напруги. Робота з дрібними елементами та знаряддями (ножі для дітей, безпечні ножиці) розвиває дрібну моторику, координацію рухів та формує усвідомлений кінетичний та кінестетичний контроль.

3. Етап творчої реалізації та програмування дій.

Фінальний етап полягав у безпосередньому творчому відтворенні портретів, де сенсорні та моторні навички інтегруються з естетичними принципами композиції. Цей процес цілеспрямовано активізує III функціональний блок мозку (лобові частки), відповідальний за програмування, регуляцію та контроль довільної діяльності. Діти вчать планувати послідовність дій, утримувати мету та коригувати свій задум під час виконання (розвиток виконавчих функцій: когнітивної гнучкості та гальмівного контролю).

Завершальна рефлексія, де обговорюються емоції та результат, сприяє усвідомленню власного досвіду та формуванню навичок емоційної саморегуляції.

Таким чином, запропонована вправа ефективно поєднує терапевтичний аспект (емоційне заземлення через сенсорику) та нейрокорекційний потенціал (цілеспрямована стимуляція коркових зон). Вона є низькостресовою завдяки використанню знайомих і приємних природних матеріалів та водночас забезпечує синтез моторного, когнітивного та емоційного навчання, що підтверджує доцільність застосування подібних інтегративних методик у сучасній практиці дитячих психологів.

Список використаних джерел:

1. Репродукції картин Джузеппе Арчімбольдо

МЕТОДИКА «ХИТРОПОЛІС» ЯК ПРИКЛАД ВИКОРИСТАННЯ АСОЦІАТИВНИХ ОБРАЗІВ В АРТТЕРАПІЇ У РОБОТІ З ГРУПОЮ

Куранова Катерина,

*практична психологиня Салезіянського приватного ліцею «Всесвіт»,
керівниця відокремленого підрозділу ВГО «Арттерапевтична асоціація»
в Житомирській області (м. Житомир)*

Нами представлено розгорнутий опис арттерапевтичної методики «Хитрополіс», що поєднує використання асоціативних образів і рольових карток у роботі з групами підлітків та дорослих. Методика спрямована на розвиток командної згуртованості, усвідомлення індивідуальної ролі у колективі та поглиблення процесів самопізнання. У роботі наведено умови проведення, інструкції для ведучого, опис динаміки виконання вправи та детальну характеристику кожної з ролей. Подано практичний приклад застосування методики у підлітковій групі. Додатково проаналізовано потенціал «Хитрополіса» як соціометричного інструменту, що дозволяє дослідити структуру міжособистісних відносин у групі.

Методика «Хитрополіс» є яскравим прикладом інтеграції ігрових і психодіагностичних підходів у процесі групової роботи. Вона базується на використанні асоціативних карток, що символізують певні соціально-поведінкові стратегії. Завдяки тимчасовому «проживанню» цих ролей учасники отримують можливість поглянути на себе збоку, почути відображення власної поведінки в оцінках інших і глибше усвідомити закономірності міжособистісних і групових взаємин.

Для проведення методики можна використати готову настільну гру «Хитрополіс» або створити власні картки з описом ролей. У разі відсутності карток ведучий може самостійно представити ролі, а учасники обирають ті, які їм найбільше відгукуються. Вибір фіксується у спеціальній таблиці для подальшого аналізу.

Метою методики є формування групової згуртованості, розвиток комунікативних навичок і поглиблення самопізнання. Вона розрахована на підлітків і дорослих, які перебувають у спільному середовищі не менше шести місяців, що забезпечує основу для конструктивної взаємодії. Оптимальна кількість учасників становить від шести до п'ятнадцяти осіб. Тривалість одного сеансу зазвичай становить від шістдесяти до дев'яноста хвилин. Гра проводиться у спокійному приміщенні, де група може розташуватися колом. Атмосфера безпеки є надзвичайно важливою, оскільки під час виконання вправи можуть проявлятися приховані конфлікти, емоційна напруга або неочікувані реакції учасників.

Процедура проведення гри передбачає послідовну динаміку розвитку групової взаємодії. На початку ведучий знайомить учасників із метою, завданнями та правилами, наголошуючи на добровільності участі, довірі та

важливості відкритого зворотного зв'язку. Після цього кожен учасник свідомо обирає картку з певною роллю, яка залишається таємницею для інших. У ході основної частини гравці по черзі сідають в центр кола, а інші учасники висловлюють свої припущення щодо того, яку роль виконує дана особа. Це відбувається на основі спостережень за її поведінкою, манерою спілкування та участю в колективній діяльності.

Після розкриття ролі учасник ділиться власними відчуттями: наскільки сприйняття групи збіглося з його внутрішніми уявленнями, що нового він дізнався про себе та як обраний образ вплинув на його емоційний стан. Завершальним етапом є колективна рефлексія, під час якої група обговорює зміни у сприйнятті один одного, усвідомлює проявлені ролі, аналізує почуття, що виникали під час гри, та визначає, як це вплинуло на взаємини в колективі.

Отже, методика «Хитрополіс» не лише створює атмосферу довіри й відкритості, а й сприяє розвитку емпатії, усвідомлення власних і чужих соціальних ролей, формуванню комунікативної компетентності та групової згуртованості. Вона дозволяє учасникам краще зрозуміти закономірності групової динаміки, навчитися рефлексії та налагодити більш глибокі взаємини у колективі.

Можливості методики як соціометрії. Окрім арттерапевтичної та рефлексивної функцій, «Хитрополіс» може виконувати роль соціометричного інструменту. В процесі проведення методики відбувається не лише саморозкриття учасника, але й колективне висловлення припущень про його роль. Це дозволяє дослідити, як члени групи сприймають одне одного, які ролі асоціюються з конкретними людьми, які соціальні позиції визнаються чи ігноруються. Таким чином, методика дає можливість простежити приховані лідерські тенденції, наявність відторгнутих чи маргіналізованих позицій, ступінь емоційної прийнятності кожного. Вона фактично створює якісну форму соціометрії, у якій стосунки вимірюються не прямими запитаннями («з ким би ти хотів працювати?»), а через символічні образи й асоціації. Це підвищує достовірність даних, оскільки зменшує ризик соціально бажаних відповідей та опору учасників.

Обговорення та висновки. Практичне застосування методики «Хитрополіс» засвідчило її ефективність у розвитку групової комунікації та саморефлексії. Завдяки асоціативним образам учасники змогли дистанціюватися від захисних механізмів і водночас почути чесний зворотний зв'язок. Методика сприяла виявленню прихованих проблем, таких як уникання активності або неусвідомлене лідерство, і дала можливість інтегрувати ці відкриття у подальше функціонування групи. У соціометричному аспекті «Хитрополіс» допомагає виявити неформальні структури, дослідити баланс влади і прийняття у колективі, що робить її особливо корисною для роботи в освітньому, реабілітаційному та корпоративному середовищі. Вона поєднує гру, символічні образи та соціально-психологічну рефлексію, створюючи простір для гармонізації стосунків і розвитку особистісної зрілості.

ПСИХОПРОФІЛАКТИКА ТРИВОЖНИХ СТАНІВ ЗАСОБАМИ АРТТЕРАПІЇ: ІНІЦІАТИВА ПІДТРИМКИ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ГРОМАДИ

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

Війна є важким травматичним випробуванням для кожного. Звична картина світу людини руйнується повністю або частково, що спричиняє втрату відчуття контролю над власним життям й провокує появу почуттів тривоги, страху та паніки. Діти молодшого шкільного та підліткового віку є найбільш вразливою групою, оскільки рівень їх психофізіологічного та емоційного розвитку не дозволяє їм впоратися з усіма труднощами війни самотійно. Роль батьків та педагогів в житті дитини зростає та набуває особливого збережувального сенсу – не тільки зберегти життя та здоров'я дитини, але й створити умови для її навчання та подальшого гармонійного розвитку.

Здійснення ефективної діяльності в умовах тривалої невизначеності можливе лише за наявності стабільної соціально-психологічної підтримки. Важливого значення набувають знання простих технік самодопомоги, які дорослі (батьки, вчителі) можуть успішно використовувати для психологічної підтримки себе та дітей, яких вони виховують або навчають.

Арттерапія заснована на творчості, спрямована на чуттєву сферу і має в своєму арсеналі різноманітні методики та вправи, що допомагають людині впоратися з власними емоціями та переживаннями в безпечній формі самотійно.

Проект «**Психопрофілактика тривожних станів засобами арттерапії**» реалізується ККПНЗ «Київський міський будинок учителя» спільно з ВГО «Арттерапевтична асоціація» відповідно до Угоди про співробітництво.

Мета проекту: стабілізація психоемоційного стану учасників освітнього процесу за допомогою творчих вправ з елементами арттерапії.

Основні завдання проекту:

- Організація різних форм взаємодії з учасниками освітнього процесу для надання психологічної допомоги: практичних занять, груп підтримки, навчальних вебінарів.
- Ознайомлення з арттерапією, як ефективною системою психологічної допомоги, шляхом залучення до конструктивної творчої діяльності.

• Навчання технікам самодопомоги, що засновані на різних видах творчості, з метою подальшого їх застосування для зниження рівня емоційної напруги та профілактики розвитку тривожних станів.

Протягом 2022-2024 рр. проєкт реалізовувався в трьох напрямках:

- **Відкрита онлайн група емоційної підтримки** для дорослих протягом воєнного стану в Україні. Тематика кожного заходу визначалася відповідно до динаміки роботи групи та попередніх запитів учасників. Мета: регуляція емоційного стану учасників засобами арттерапії.
- **Цикл методичних вебінарів** для педагогічних працівників (вчителів, вихователів, практичних психологів, соціальних педагогів, асистентів вчителів). Мета: навчання педагогічних працівників основним правилам використання методик та вправ з елементами арттерапії для подальшого їх застосування в особистому житті та педагогічній практиці.
- **Розвивальні заняття з елементами арттерапії** для дітей молодшого шкільного та підліткового віку. Мета: психоемоційна підтримка та сприяння гармонійному розвитку за допомогою творчих вправ.

Із початком третього сезону проєкту (у вересні 2024 року) було додано новий вектор роботи - «**Ресурси подолання наслідків війни**», що відображав актуальні потреби суспільства в той час, окремі складові програми зазнали змін.

Онлайн-група емоційної підтримки трансформувалась у закриту програму, що складалася з 7 зустрічей з фіксованим складом учасників. Заняття проводились за авторською програмою Олени Луценко та Юлії Фарафонові. Основна мета – допомога в пошуку й відновленні внутрішніх ресурсів для подолання труднощів у воєнних умовах.

Відкрита студія для дітей молодшого шкільного та підліткового віку (заняття психологічного спрямування) на базі Бібліотеки №115 для дітей м. Києва (ЦБС Деснянського району) поставила за мету – розвиток креативного мислення та вміння самостійно вирішувати завдання. Кожне заняття має самодостатнє значення та базується на творчих вправах з елементами арттерапії.

До проведення **методичних вебінарів** для педагогічних працівників (вчителів, вихователів, практичних психологів, соціальних педагогів, асистентів вчителів) поступово залучаються фахівці не лише з різних регіонів України, а й з країн Європи та США. Враховуючи позитивний досвід, планується продовження освітніх ініціатив на актуальну тематику.

У четвертому сезоні проєкту 2025-2026 н.р. була обрана тематика «**Засоби арттерапії як ресурс відновлення спільнот**» з акцентом не лише на індивідуальній підтримці, а й груповій взаємодії з метою відновлення відчуття єдності, безпеки, довіри.

Ми сподіваємось, що подальший розвиток і реалізація проєкту позитивно впливатиме на психоемоційний стан дітей і дорослих в умовах воєнного стану, допоможе учасникам знайти внутрішні ресурси для подолання стресу та

тривоги, а також сприятиме поширенню ефективних арттерапевтичних практик серед педагогічних працівників.

ВІДНОВЛЕННЯ ЧЕРЕЗ ТВОРЧІСТЬ: ВПЛИВ АРТТЕРАПЕВТИЧНИХ МЕТОДІВ НА ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН ЖІНОК З ВТРАТАМИ ТА НЕВИЗНАЧЕНИМИ ВТРАТАМИ В РАМКАХ ПРОЕКТУ «НЕЗЛАМНА МАМА»

Молчанова Оксана,
*кандидатка психологічних наук, доцентка,
доцентка кафедри психології, соціології та педагогіки
Донецького університету внутрішніх справ,
членкиня правління ВГО «Арттерапевтична асоціація»,
керівниця відокремленого підрозділу
ВГО «Арттерапевтична асоціація»
у Кіровоградській області
(м. Кропивницький)*

Сучасна Україна зіткнулася з безпрецедентними викликами, пов'язаними з повномасштабною війною, яка призвела до масштабних людських втрат, розлучень та невизначеності майбутнього. Ці події викликають гострі психотравмівні стани, особливо серед жінок, які несуть основний тягар емоційного стресу, пов'язаного з втратою близьких (чоловіків, дітей, родичів) та невизначеними втратами (зникнення безвісти, окупація, неможливість повернутися додому).

Втрати та невизначені втрати є потужними травмівними чинниками, які призводять до: хронічного стресу та тривожних розладів, посттравматичного стресового розладу, порушення соціальної адаптації та функціонування, а також, синдрому «замороженого горя» (у випадку невизначених втрат), коли процес горювання не може бути завершений через відсутність достовірної інформації.

У таких умовах психологічна підтримка набуває стратегічного значення для збереження ментального здоров'я нації та забезпечення стійкості суспільства. Існуючі методи психотерапії не завжди є достатньо гнучкими для роботи з невербалізованими травмами та емоційними блоками, характерними для військового часу.

Починаючи з червня 2022 року фондом «Маша» започатковано проєкт «Незламна мама», який спрямований на стабілізацію емоційного стану жінок та дітей, постраждалих від війни. До липня 2025 року відбулось більше 82 змін, 1947 незламних мам пройшли реабілітацію через програму проєкту, 1872 дитини отримали психологічну допомогу.

Програма відновлення жінок «Незламна мама» – це тритижнева офлайн програма психологічної допомоги та стабілізації психоемоційного стану для

мам із дітьми. **Мета** цієї програми – відновлення жінок та дітей після перенесених травмливих подій, що відбулися з ними під час війни, запобігти розвитку ПТСР або знизити вплив ПТСР на учасників. Крім цього, покращити загальний психологічний стан учасників.

Програма зосереджена на трьох основних аспектах [2]:

- стабілізація психоемоційного стану (психоедукація для соціально-психологічної профілактики, опрацювання травматичного досвіду, опанування методів саморегуляції, формування успішних копінг-стратегій, розвиток здібностей до адаптації, самореалізації);
- індивідуальні психологічні консультації (коуч – сесії, артмайстерки, збільшення соціальної активності та вдосконалення комунікабельності, проведення батьківських семінарів);
- інтеграційні вечори-святкування або майстерки, спільні мандрівки або екскурсії, родинні вечори.

Програма розрахована на 9 групових ресурсних зустрічей до 2 годин, 3 рази на тиждень. У проведенні занять мають бути задіяні 2 тренери-психологи. Важливим елементом кожного ресурсного заняття – це поєднання спеціально підібраних життєвих тем із закріпленням на практиці арттерапевтичних технік і методик (в даному випадку артресурсних технік з арттерапії), EMDR, КПТ, тілесно орієнтованих, практикою майнфулнес.

Арттерапія пропонує унікальний та ефективний підхід для роботи з травмою і горем. Її актуальність зумовлена наступним [1; 3]:

- невербальний доступ до травми: арттерапевтичні методи (малювання, ліплення, колажування, робота з природними матеріалами тощо) дозволяють виразити глибинні емоції та переживання, які важко сформулювати словами, оминаючи психологічний захист і опір;
- контейнування та переробка емоцій: творчий процес допомагає безпечно «контейнувати» і поступово переробляти інтенсивні переживання втрати та горя;
- відновлення внутрішніх ресурсів: залучення до творчості сприяє відновленню відчуття контролю, підвищенню самооцінки та мобілізації внутрішніх сил, що є критично важливим для жінок у стані кризи.

Кожне заняття в рамках програми складалося з різноманітних арттерапевтичних технік і методик (малювання, ліплення, створення текстів, листів, колажі з природних матеріалів, тілесна та музична терапії тощо) з використанням різних матеріалів, що дозволяло учасницям отримувати новий досвід, стабілізувати та гармонізувати свій психоемоційний стан через винесення травмливих переживань назовні, звільнятися від надлишку емоцій та почуттів, розвивати навички соціальної взаємодії. Арттерапевтичне наповнення програми склали техніки та методики: «Ресурсна скарбничка», «Трансформація», «Клякси емоцій», «9 маленьких мандал» «Людина емоцій» «Людина-думка», «Стоп негативна думка», «Я є цінність» та багато інших. Це давало можливість підбирати окремі методики під окремі запити та групи [2].

Також у рамках ресурсних груп для жінок, постраждалих від війни, тренерами-психологами, які є членами ВГО «Арттерапевтична асоціація», часто застосовувалися різні авторські методики, які пройшли багаторічну апробацію та презентувалися на всеукраїнських та міжнародних заходах асоціації. Наприклад, методики «Дерево роду» та «Гудзикові історії» (авт. Л.Галіцина), «Все в твоїх руках» (авт. О.Молчанова) та ін.

Позитивний вплив програми зазначала кожна учасниця, а її успішність була підтверджена результатами психологічної діагностики жінок та дітей до та після кожної зміни. Психологічна діагностика учасниць здійснювалась на базі Healthy Mind – платформи для індивідуалізованої діагностики ментального здоров'я. Наводимо короткі результати дослідження показників учасниць 77 зміни «Незламна мама».

Участь у кемпі сприяла загальному покращенню психологічного стану учасниць. Найбільш суттєві позитивні зміни спостерігались у зниженні: рівня депресії (на 70.8%), тривоги (на 77.5%), симптомів ПТСР (на 50.3%), а також негативного самосприйняття (на 95.5%) та труднощів з емоційною регуляцією (на 60.5%). Позитивна динаміка простежувалась також у сфері міжособистісної взаємодії, повсякденного функціонування, самоогляду. Переважна більшість учасниць на фінальному етапі демонстрували низький або середній рівень проявів за всіма показниками.

Таким чином, дослідження впливу застосування арттерапії в умовах спеціалізованого проекту, як-от «Незламна мама», стає критично важливим для розробки та впровадження ефективних, науково обґрунтованих протоколів допомоги цій найбільш вразливій категорії жінок. Ця доповідь мала на меті продемонструвати практичну ефективність творчості як інструменту відновлення та підтримки психоемоційного стану жінок з втратами, невизначеними втратами, звільненими з полону або діючих жінок-військових.

Список використаних джерел:

1. Вознесенська О. Л., Сидоркіна М. Ю. Арт-терапія у подоланні психічної травми: Практичний посібник. Київ: Золоті ворота, 2015. 148 с.
2. Незламна мама для дорослих. Методичний посібник із психологічної реабілітації. Частина 2. Ресурсна група для дорослих. / Коптєва О. М., Яценко Т. В., Ігітханова А. О., Васильєва Т. М. Київ, 2023. 150 с.
3. Молчанова О. М. Психологічна реабілітація кризових станів жінок (дружин та членів сімей військовослужбовців) засобами арттерапії. *Цілісний підхід у психології та соціальній роботі: теорія та практика* : збірник тез VI Всеук. наук.-практ. конф. з міжнародною участю (м. Кропивницький, 23 лютого 2024 р.). Кропивницький : ЦДУ імені Володимира Винниченка, 2024. С. 212–214.

ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ МОДЕЛІ «ПАРОСТОК (ПОСТ)ТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ» У РОБОТІ З ТРАВМІВНИМ ДОСВІДОМ

Назаревич Вікторія,

кандидатка психологічних наук, доцентка кафедри вікової та педагогічної психології Рівненського державного гуманітарного університету, психологиня вищої кваліфікаційної категорії, членкиня ВГО «Арттерапевтична асоціація» (м. Київ)

Обґрунтування. Проблема недостатньої інтеграції тілесного, емоційного та когнітивного рівнів у процесі подолання травматичного досвіду зумовила розроблення моделі «Паросток (пост)травматичного зростання», що поєднує сучасні підходи до роботи з травмою: теорію посттравматичного зростання (Р.Тедескі, Л.Калгуна) [1; 2], концепцію життестійкості (resilience), логотерапію В.Франкла [5], принципи арттерапії й тілесно-орієнтованої психотерапії [4]. Метафоричний образ паростка символізує процес інтеграції, оновлення й розвитку після травматичного досвіду. Згідно з Р.Тедеші й Л.Калгуном (1996), посттравматичне зростання – це якісно новий рівень усвідомлення життя, що формується через подолання кризи [1].

Структура моделі: ґрунт – цінності; стовбур – рішення; листя – повсякденні дії; вода – думки; повітря – емоції; квіти(плоди, насіння) – результати зростання. Модель відображає взаємозв'язок когнітивних, емоційних і поведінкових процесів, допомагаючи осмислити внутрішню динаміку розвитку після травми через зрозумілий образ та розвиток динаміки в метафорі.

Теоретичні засади. Метафора паростка функціонує як психодинамічний контейнер (В. Біон, 1962), який дозволяє клієнту «утримувати» досвід, перетворюючи хаотичні емоції на впорядковану форму [3]. Це знижує дистрес і сприяє інтеграції розщеплених частин «Я». Візуальна й тілесна робота активує механізми символізації, поєднуючи мислення, емоції й тілесні відчуття [4; 6]. Практики усвідомлення тіла (опора, вертикаль, дихання) допомагають закріпити досвід у тілесній пам'яті [4]. У логотерапії В.Франкла цінності – це «ґрунт» паростка, джерело смислів і базова опора в кризових ситуаціях [5]. Усвідомлення власних цінностей переводить травматичний досвід із хаотичного в осмислений, відкриваючи шлях до внутрішньої свободи.

Практичне застосування. Модель використовується на етапі реконструкції, коли клієнт має базову стабільність. Вона виконує стабілізуючу функцію, формуючи відчуття опори, ресурсності та дбайливого ставлення до себе. Основні завдання: усвідомити посттравматичне зростання як динамічну систему [1; 2]; сформувати образ внутрішньої стабільності; підтримати позитивну ідентичність («Я живу, расту, змінююсь»); надати структурну мову для говоріння про складний досвід.

Хід роботи:

- 1) Підготовка і стабілізація: оцінка стану клієнта, техніки заземлення (дихання, усвідомлення опор, візуалізація безпечного місця, рефлексивного малювання).
- 2) Введення у візуальну модель метафори: уявлення та створення власного паростка, його кольору, вигляду, умов росту.
- 3) Візуалізація: створення зображення (малюнок, колаж) і обговорення структурних елементів: ґрунт – цінності; стовбур – рішення; листя – дії; вода – думки; повітря – емоції; квіти – результати.
- 4) Рефлексія: опис переживань, запитання «Що було найсильнішим?», «Що потребує турботи?».
- 5) Інтеграція: надання імені паростку, написання листа «від паростка до себе», ведення міні-щоденника.
- 6) Завершення: підсумок без оцінки, практика вдячності («Мій паросток сьогодні відчуває...»).

Висновки. Модель «Паросток» допомагає інтегрувати тілесний, емоційний і когнітивний рівні, формує відчуття опори, сенсу й внутрішньої живості засобами арттерапії. Це інструмент, який супроводжує людину в переході від болю – до сили, від травми – до смислу.

Список використаних джерел:

1. Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (1996). The Posttraumatic Growth Inventory. *Journal of Traumatic Stress*, 9(3), 455–471. URL: https://www.researchgate.net/publication/247504165_Tedeschi_RG_Calhoun_LG_Posttraumatic_growth_conceptual_foundations_and_empirical_evidence_Psychol_Inq_151_1-18
2. Calhoun, L. G., & Tedeschi, R. G. (2013). *Posttraumatic Growth in Clinical Practice*. Routledge. URL: https://books.google.com.ua/books/about/Posttraumatic_Growth_in_Clinical_Practice.html?id=nIjxsfk1MAC&redir_esc=y
3. Bion, W. R. (1962). *Learning from Experience*. London: Karnac Books. URL: <https://www.scribd.com/document/808566245/Learning-from-Experience-1962-24-09-02-17-41-05>
4. Van der Kolk, B. A. (2014). *The Body Keeps the Score*. Viking. URL: <https://ia601604.us.archive.org/35/items/the-body-keeps-the-score-pdf/The-Body-Keeps-the-Score-PDF.pdf>
5. Frankl, V. E. (1984). *Man's Search for Meaning*. Simon & Schuster. URL: <https://antilogicalism.com/wp-content/uploads/2017/07/mans-search-for-meaning.pdf>
6. Siegel, D. J. (2010). *The Mindful Therapist*. W. W. Norton & Company. URL: https://books.google.com.ua/books/about/The_Mindful_Therapist.html?id=gFo_zhxyS0AC&redir_esc=y

ШТУЧНИЙ ІНТЕЛЕКТ ЯК ПОМІЧНИК В АРТТЕРАПІЇ: ВІД АНТРОПОМОРФІЗАЦІЇ ДО ФІКТОСОЦІАЛЬНИХ СТОСУНКІВ АБО ЧОМУ ПОЗИТИВНИЙ ЕФЕКТ МОЖЕ БУТИ ПАСТКОЮ ЗРУЧНОСТІ

Найдьорова Любов,

*докторка психологічних наук, старша наукова співробітниця
Інституту соціальної та політичної психології НАПН України
(м. Київ)*

Продовжуючи дискусію про обмеження онлайн формату арттерапії, розпочату дослідженням Олени Вознесенської, і зважаючи на інтенсивну цифровізацію всіх сфер життя, пов'язану із розширеним застосуванням штучного інтелекту, пропонуємо критичний огляд останніх публікацій, присвячених темі використання штучного інтелекту в арттерапії.

Аналіз останніх публікацій, який провела команда Zubala виокремив чотири квадранти використання ШІ в арттерапії: 1) як додаткових інструментів, 2) як партнерів для кращого самовираження – на цьому полюсі і клієнт і терапевт зберігають свої ролі і контроль над процесом взаємодії. Протилежний полюс представлено двома варіантами: 3) коли ШІ виконує роль куратора (наприклад, підбирає і пропонує мистецькі твори для фокусування рефлексії), або 4) стає автономним агентом, переймаючи частину ролі арттерапевта (You, 2023, цит за Shojaei та ін., 2024).

Наш аналіз публікацій 2024-2025 року демонструє два основні напрями використання штучного інтелекту в арттерапії, які найбільш інтенсивно обговорюються: 1) використання так званого креативного інтелекту (Zubala та ін., 2025), що замінив термін комп'ютерна творчість, або використання ШІ-згенерованих творів в арттерапії (Shojaei та ін., 2024); 2) ШІ-асистована онлайн арттерапія (або ШІ-дуальна чи ШІ-колаборативна), коли частина функцій моніторингу і зворотнього зв'язку передається ШІ-агенту (Xu та ін., 2025). Окремо варто згадати використання ШІ для підготовки арттерапевтів шляхом самонавчання (Chang та ін., 2024), що піднімає цілий спектр проблем, але в цій публікації ми не будемо зупинятися на цих аспектах. За межами нашого аналізу також будуть геть зовсім допоміжні інструментальні способи використання ШІ, наприклад, для текстової розшифровки аудіозаписів (Naydonov та ін., 2025 in press). Оскільки всі ці аспекти поєднання ШІ-технологій і арттерапії наразі активно дискутуються в англомовних публікаціях, хотілось би запропонувати дискусію і в українській арттерапевтичній спільноті для вироблення етичних норм використання ШІ в контексті арттерапії в умовах масового запиту на допомогу під час тривалого стресу війни.

Коротко представимо згадані форми інтеграції ШІ з арттерапією в конкретних форматах.

Перший напрямок спирається на феномен співтворчості людини і ШІ. Креативний штучний інтелект (ШІ) розуміють як підгалузь ШІ, яка поєднує

технічні досягнення зі знаннями психології та суміжних галузей креативності, а також методологіями інформатики для моделювання творчих процесів на комп'ютерах, що покращують людську креативність, коли ШІ має потенціал доповнювати, а не просто відтворювати людську креативність (Garcia, 2024). Одним із найбільш поширених в дослідженнях форматів є використання ШІ-креативних технологій для створення продукції або самими психотерапевтами в якості допоміжного матеріалу для подальших сесій (наприклад у вигляді наборів метафоричних карток, що напевне є досить поширеною практикою і в українських реаліях), коли текстові підказки (пропти) дають змогу ШІ інструментам створити відповідні тематичні чи стилістичні візуалізації. Другим напрямком використання креативних ШІ-застосунків є пропозиція клієнтам творити з подальшим включенням цих продуктів у терапевтичний процес. У цьому випадку ШІ-співтворчість стає ще однією технікою з певною специфікою як малювання фарбами або ліплення чи інші мистецькі форми. Терапевтичний процес не змінюється – стосунки клієнта і психотерапевта не заміщуються. Хоча навіть у цьому випадку виникають етичні проблеми, пов'язані із авторськими правами і подальшим використанням результатів творчості для навчання моделей, що є окремими напрямами подальшої дискусії.

Для розширення можливостей арттерапії використовуються різні програми (з вбудованим креативним ШІ): Coco Sketch, Drawing Apprentice, DuetDraw, GauGAN, and SmartPaint та ін. Одним з прикладів використання ШІ-співтворчості, ефективність якого досліджувалася, було створення прототипів зображень за допомогою візуалізації текстових промтів з використанням функції Adobe Express's Generative AI Text to Image, доступний в Adobe Express з використанням чат GPT (OpenAI). У результаті було створено набір карток з переліком конкретних емоцій та контекстів (пропт): «Продемонструйте ці почуття: кохання, надія, самотність, конфлікт, ностальгія, кохана людина, домашній улюбленець, дім, ніч, осінь, спокій». З отриманих 20 різних зображень обиралися ті, які арттерапевти оцінили як найкращі з точки зору найбільш ефективного відображення. Таким чином розроблявся достатньо персоналізований інструмент для подальшої роботи з клієнтом або у формі карток, або в формі інтегрованої картини. Автори (Shojaei та ін., 2024) на основі проведених інтерв'ю з арттерапевтами (учасниками конференції) вважають, що такі інструменти полегшують контакт (особливо на початку розмови з клієнтом), покращують доступ до послуги і, врешті, розвивають нові підходи в арттерапії. Наступним кроком власне могла би бути практика створення клієнтами таких карток чи інтегрованих образів для обговорення з арттерапевтом.

Другий напрямок заміщення функцій арттерапевта виглядає таким, що містить більше ризиків. Розглянемо варіант використання ШІ-асистованої психотерапії разом з креативним ШІ, аналіз якої представлено в нещодавно опублікованій статті в журналі з кіберпсихології (Ху та ін., 2025). У цьому дослідженні продемонстровано кейс використання ШІ-асистованого

моніторингу в онлайн арттерапії психотравм на робочому місці. Попри те, що це досить вузьке застосування, принципи ІІІ-заміщення психотерапевтичних функцій тут описано досить розгорнуто. Мова про використання так званих емпатичних інтерфейсів. Використовуючи креативний ІІІ людина згідно з принципами арттерапії здійснює експресивну творчість, яка дає змогу проводити невербальне емоційне самодослідження. У взаємодії з арттерапевтом таке самовираження і самодослідження дозволяє реструктурувати дезадаптивні думки. При взаємодії з ІІІ, який імітує емпатію через обробку природної мови, зворотній зв'язок від ІІІ впливає на емоційну регуляцію і когнітивну реструктуризацію. Спеціально навчений ІІІ-асистент у дослідженні Ху та ін. аналізує параметри мистецького твору клієнта (інтенсивність кольорів, хаотичні мазки пензля і т.д.), які свідчать про певні емоційні стани (тривога, фрустрація), і пропонує зворотній зв'язок. Прикладом такого ІІІ-повідомлення може бути «використай м'якші тони для релаксації, або спробуй сині тони, чи зменш швидкість мазків чи їхню структуру, спонукаючи клієнта до емоційної регуляції і когнітивної переоцінки. Клієнти завантажували свої картини, які потім аналізував ІІІ на основі змісту та стилю твору мистецтва. Зворотній зв'язок здійснювався через текстовий інтерфейс. Запропонована авторами класифікація механізмів участі ІІІ в арттерапевтичному процесі включає чотири складові: 1) детекцію емоції за мистецькими параметрами, 2) адаптивний зворотній зв'язок для регуляції емоцій, 3) антропоморфізацію – наділення ІІІ людськими якостями, сприймаючи ілюзію емпатії за справжню чуйність, формуючи довіру до ІІІ як псевдосуб'єкта, що підвищує залученість до взаємодії, 4) імерсивну взаємодію – безперервну, неупереджену підтримку як своєрідний терапевтичний досвід реагування ІІІ в реальному часі, такий своєрідний гібридний терапевтичний альянс.

Можна припустити, що подальший розвиток ІІІ буде все далі збільшувати антропоморфізацію і імерсивність. Саме в цих двох компонентах, на нашу думку, міститься найбільш значні психологічні ризики подальшого заміщення функцій арттерапевта. Так, зокрема використання звукового зворотнього зв'язку може іще більше посилювати ефект перенесення суб'єктності на ІІІ-агента.

Дослідження парасоціальних стосунків (від «пара» – біля, схожих на; це односторонні стосунки з медіаперсонажами) показували, що навіть така обмежена соціальність здатна призводити до реальних переживань, викривлення романтичних моделей стосунків, формування завищених очікувань щодо реальних партнерів із подальшим розширюванням і т.д. У випадку фіктосоціальних стосунків (ми вводимо такий термін від «фікто» – фіктивний, не справжній), які імітують персоналізований зворотній зв'язок і нескінченну емпатію, викривлення можуть бути значно сильнішими. Цей терапевтичний процес в короткій перспективі може зменшити симптоми тривоги і депресії, як виявили дослідники в своєму псевдоекспериментальному дизайні, але призвести до формування емоційної

залежності від постійної емоційної підтримки, інфантилізації, руйнівних очікувань тощо. Не кажучи вже про можливі зриви і погіршення станів, викликані, наприклад, блекаутом, або оновленням технологій, і, як наслідок, зникненням історії взаємодії з ІІІ, на які клієнт жодним чином не може вплинути. Збільшення залученості до такого процесу ерзацтерапії (і, відповідно, збільшення комерційного ефекту використання ІІІ-моделі) не може, на нашу думку, розглядатися як ефективна заміна людсько-машинними зв'язками людсько-людських.

Ідея зручності застосування і нібито підвищення ефективності допомоги може стати реальною пасткою для системи охорони психічного здоров'я. Зручність закриття завдяки ІІІ-ефективності підвищеного війною попиту на психологічні послуги і уявна легкість арттерапії в очах профанів (які видають себе за арттерапевтів) зіграє дуже злу гру. Система знаходиться зараз у критичному стані через війну й одночасно реформується, позбавляючись посттоталітарних наслідків, але в умовах фактично не діючих правових механізмів захисту клієнта і відсутності адекватної регуляції цифровізації на користь прав людини. Боротьба за комерційну вигоду має бути усвідомлена спільнотою арттерапевтів як етична проблема, що потребує насамперед пошуку шляхів саморегулювання використання ІІІ. І рекомендації щодо використання ІІІ у вищій освіті та й інші документи рекомендаційного характеру поки не можуть задовольняти, оскільки спрямовані на підвищення обізнаності щодо того, як складати якісні запити, розробляти завдання й обирати корисні ІІІ-інструменти, фактично просуваючи ІІІ-продукти. Ці та інші рекомендації і рамки цифрових компетентностей не спрямовані на профілактику ризиків використання ІІІ.

Зваба зручності ІІІ як способу розширення власної продуктивності психотерапевта – це виклик для спільноти, адже, дійсно, завдяки заміщенню деяких функцій через застосування штучного інтелекту, можна дозволити собі більше клієнтів з гарантованим короточасним ефектом зменшення симптомів. Але тут вступають у силу парадокси дилеми спільного блага, коли в погоні за індивідуальною вигодою може бути знищений спільний ресурс – довіри до арттерапії як дієвого методу, довіри до арттерапевта як людини, відповідальної за свої дії, довіри до спільноти.

Підводячи підсумки моїм міркуванням, заснованим на аналізі досліджень ІІІ-втручання в арттерапевтичний процес, зауважу, що моя метафора пастки зручності не має закрити можливості для конструктивного аналізу використання штучного інтелекту в психотерапевтичній практиці. Захоплення ІІІ-технологіями не мине умовно завтра, і було б нерозумним повністю відкидати нові можливості. Потрібно зважений аналіз, баланс людина-технологія, поетапна вибудова практичної етики арттерапевтичного процесу в умовах цифровізації, ускладненої війною. З точки зору медіапсихологічних стратегій забезпечення цифровізації потрібна консолідована позиція спільноти у масовій і персоналізованій комунікації зокрема і медіакommunікації,

яка просувала би суттєві орієнтири для безпечного використання ШІ технологій у сфері психічного здоров'я.

Список використаних джерел:

1. Вознесенська О. Художник чи штучний інтелект – хто переможе в майбутньому? В *Простір арттерапії: єднання у творчій співдії* : матеріали XXI Міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції (м. Львів, 15–17 березня 2024 р.) / [за наук. ред. О. Вознесенської, В. Волошиної, М. Перун, Л. Подкоритової]. Львів, 2024. С. (0,2 авт. арк.) планова <https://ispp.org.ua/2024/03/14/materiali-xxi-mizhnarodnoii-mizhdisciplinarnoi-naukovo-praktichnoi-konferenciii-prostir-artterapii-yednannya-u-tvorchij-spivdiii-15-03-2024-17-03-2024/>
2. Yoo, D., Kim, D. Y. J., and Lopes, E. (2023). “Digital art therapy with gen AI: mind palette,” in *11th International Conference on Affective Computing and Intelligent Interaction Workshops and Demos (ACIIW)*.
- Shojaei, F., Shojaei, F., Torres, J. O., Shih, P. (2024). Insights From Art Therapists on Using AI-Generated Art in Art Therapy: Mixed Methods Study. *JMIR Form Res*, 8:e63038. doi: [10.2196/63038](https://doi.org/10.2196/63038)
3. Zubala, A., Pease, A., Lyszkiewicz, K., Hackett, S. (2025). Art psychotherapy meets creative AI: an integrative review positioning the role of creative AI in art therapy process.
4. Xu, C., [Zhang](#), Y., [Li](#), H. (2025). AI-Assisted Art Therapy: Enhancing Psychological Recovery in Work-Related Injuries Through Personalized Emotional Support. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*. <https://doi.org/10.1177/21522715251371092>
5. Ching-Yi Chang, Pei-Ling Wang, Chia-Jung Li & Gwo-Jen Hwang (23 Dec 2024): From empathy to quality long-term care: a generative AI-based art therapy approach based on the self-directed learning model, *Interactive Learning Environments*, DOI: [10.1080/10494820.2024.2443072](https://doi.org/10.1080/10494820.2024.2443072)
6. Naydonov M., Naydonov I., Hryhorovska L., Naydonova L., Pochwatko G. Practice and measure of effectiveness of AI recognition of speech: narratives about visual images of war in Ukrainian language. 2025. *13th Machine Intelligence and Digital Interaction MIDI Conference*, 11.12.2025, Warsaw, Poland (in press).
7. Garcia, M. B. (2024). The paradox of artificial creativity: challenges and opportunities of generative AI artistry. *Creat. Res. J.* 22, 1–14. doi: [10.1080/10400419.2024.2354622](https://doi.org/10.1080/10400419.2024.2354622)
8. Штучний інтелект у закладах вищої освіти: рекомендації для викладачів, студентів і працівників ЗВО. МОН України <https://mon.gov.ua/news/shtuchnyi-intelekt-u-zakladakh-vyshchoi-osvity-rekomendatsii-dlia-vykladachiv-studentiv-i-pratsivnykiv-zvo>

МУЗИЧНО-ІГРОВІ ВПРАВИ ЯК ІНСТРУМЕНТ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНО-КОМУНІКАТИВНИХ НАВИЧОК ДІТЕЙ ІЗ СИНДРОМОМ ДАУНА

*Новосядла Ірина,
кандидатка мистецтвознавства, доцентка кафедри
методики музичного виховання та диригування
Карпатського національного університету
імені Василя Стефаника
(м. Івано-Франківськ)*

В Україні творчих проєктів, спрямованих на підтримку і розвиток дітей із синдромом Дауна, на жаль, небагато. Переважно, вони відбуваються завдяки мистецьким ініціативам локального рівня, що охоплюють співпрацю між самоствореними громадськими організаціями, які об'єднують сім'ї з дітьми з синдромом Дауна, і творчими гуртками. Переважно, такі ініціативи відбуваються на благодійній основі, іноді – завдяки коштам спонсорів або участі в грантових проєктах. Серед масштабних ініціатив можна назвати грантовий проєкт «Музика – важлива. Музика – можлива», який було реалізовано у 2021 році за підтримки Українського культурного фонду. Це був онлайн-проєкт, під час реалізації якого було організовано онлайн-гурток з музичної терапії для дітей із синдромом Дауна та їхніх братів і сестер, де діти мали можливість розкрити свої творчі здібності та розвинути навички музикування. Крім того, метою проєкту була промоція цього досвіду, щоб заохотити такою ініціативою якомога більше людей. Зокрема, для соціальних мереж і телебачення було створено соціальні відеоролики з Народною артисткою України Ніною Матвієнко.

У нашій відеопрезентації хочемо поділитися власним досвідом і власним музичним проєктом, спрямованим на розвиток емоційно-комунікаційних навичок дітей із синдромом Дауна. Ідея проєкту виникла в процесі участі студентів музично-педагогічної спеціальності Навчально-наукового інституту мистецтв Карпатського національного університету ім. В. Стефаника у проєкті Art Therapy Force. Завдяки цьому проєкту студенти мали можливість прослухати лекції Найджела Осборна – відомого британського музиканта, композитора і педагога, професора Единбурзького університету, фахівця в галузі музикотерапії і автора унікальної методики з психоемоційного відновлення дітей, травмованих війною. Особливо цікавими і насиченими були практичні заняття – як зі самими студентами, так і різними категоріями дітей. Це були діти з сімей ВПО, які навчаються в дитячих музичних школах міста, а також діти з синдромом Дауна з ГО «Сонячні дітки Івано-Франківщини». Власне, враження від спілкування з «сонячними дітьми» вплинули на рішення займатися з ними за межами факультативного курсу, таким чином організувавши власний волонтерський проєкт, і проводити музичні зустрічі на постійній основі. Проєкт триває майже рік, відбулося 18

занять, три з яких проводилися під керівництвом Найджела Осборна і Марини Сльот. Хочу зауважити, що, крім лекцій Н. Осборна, студенти були учасниками вебінарів практикуючих музикотерапевтів – Н. Досужої, Т. Суменко, М. Сльот, а також Орф-педагогів – Н. Миронової і Т. Черноус. Тож, заняття з нашими підопічними ми вибудовували, використовуючи вправи з Орф-педагогіки, які мають значний музикотерапевтичний ефект.

Групові заняття відвідують, в середньому, 12-16 осіб із синдромом Дауна віком від 10 до 30 років, часом до них приєднуються їхні брати і сестри. На волонтерській основі з ними один раз в місяць, у неділю, займаються восьмеро студентів II-IV курсів.

Труднощі проведення заняття полягають навіть не у віковій різниці, а в тому, що всі діти мають різний ступінь захворюваності: в когось це вади моторно-рухового апарату, проблеми з координацією, в інших – вади мовлення. Найважче з немовленими дітьми (таких у групі четверо). При цьому, всі, хто приходять на зустрічі, роблять це з величезним бажанням і активно долучаються до творчого процесу (в силу своїх фізіологічних можливостей). Ми використовуємо логоритмічні вправи, найпростіші поспівки, пісні з нескладним текстом (колискові, забавлянки і т.п.), залучаємо пальчикові ігри, техніку body percussion, а також музикуємо на перкусійних і шумових музичних інструментах. Обов'язковим елементом занять є імпровізація, яка дозволяє дітям з синдромом Дауна проявити їхній творчий потенціал.

Наші заняття вибудовуємо таким чином, щоб цікаво було усім, щоб вправи були максимально доступними і, водночас, були спрямовані на тренування м'язів обличчя і язика, на розвиток координації рухів, дрібної моторики і сили верхніх кінцівок. Але найважливішим є емоційно-соціальний ефект, якого ми досягаємо: з кожним заняттям діти стають розкутішими, впевненішими і активнішими, відкритими до комунікації.

Маленькі успіхи, які робили наші вихованці, привели до втілення сміливої ідеї – спільного виступу разом із професійним колективом – ансамблем народної музики «Бревіс» на сцені Івано-Франківської обласної філармонії імені Іри Маланюк у червні цього року. Це стало дуже вагомим підсумком нашої попередньої роботи і важливим результатом, адже дозволило дітям повірити у їх власні сили, створити позитивну самооцінку, забезпечило орієнтацію на успіх, а, отже, допомогло їм відчувати себе більш продуктивними та залученими до суспільства.

Список використаних джерел:

1. Проєкт: «Всеукраїнська соціальна інформаційна кампанія про музичні здібності дітей із синдромом Дауна «Музика – важлива. Музика – можлива.» URL: <https://downsyndrome.org.ua/projects-ua/myzuka-vajluva> (дата звернення 26.10.2025)
2. Завалко К., Фір С. Основи орф-педагогіки : навч.-метод. посіб. / за заг. ред. К. В. Завалко. Черкаси : Друкарня «Черкаський ЦНП», 2013. 162 с.

ФОРМУВАННЯ СТІЙКОСТІ ТА ВНУТРІШНЬОЇ СИЛИ У ДІТЕЙ І ПІДЛІТКІВ, ЯКІ ПОСТРАЖДАЛИ ВІД ВІЙНИ, ЧЕРЕЗ МЕТАФОРУ МЕЧА. АРТТЕРАПЕВТИЧНА МЕТОДИКА «МЕЧ МОЄЇ СИЛИ»

Олейнік Олена,

*арттерапевтка, сімейна психологиня та коуч,
членкиня ВГО «Артерапевтична асоціація»,
членкиня ГС «Національна психологічна асоціація»,
Української спілки психотерапевтів
(м. Київ)*

Шалені зміни у світі: відчуття втрати контролю над життям, через постійну нестабільність політичної, економічної, соціальної ситуації, порушення, зміна і постійне утримання матеріальних, фізичних, особистісних кордонів дорослих і дітей призводять до проживання перманентного стресу, тривожних розладів, депресій тощо. Багато наших маленьких клієнтів пройшли через вимушене переселення, втрату дому, друзів, деякі пройшли через окупацію.

Діти та підлітки, особливо ті, які не мають емоційної підтримки від батьків або навпаки, ті, хто живуть під гіперопікою тривожних, емоційно нестабільних дорослих, реагують на події, що відбуваються навколо, порушенням сну, порушенням харчової поведінки, підвищеною чутливістю та збуджуваністю або навпаки апатією, нервовими тіками, дратівливістю або сльозливістю, загостренням хронічних захворювань тощо. І це помічається як у роботі з тими, хто залишився в країні, так і з тими хто вимушений був переїхати у зв'язку з небезпекою.

У роботі з травматичним досвідом арттерапія і тілесно-орієнтовані практики довели, що є потужним засобом зцілення.

Однією з таких практик є авторська техніка «Меч моєї сили», створена і використана в період повномасштабного вторгнення у роботі з дітьми та підлітками, які були вимушені переїхати в інші країни в он-лайн роботі та в груповій терапевтичній роботі з курсу арттерапії для підлітків, які постраждали від війни у Благодійному Фонді «Клубу Добродіїв».

Для того, щоб підвищити стресостійкість та резилієнтність, підвищити силу волі дітей і підлітків, ми використали образ меча, як «символ того, що захищає і активує власну силу».

Дитина створює власними руками предмет сили, власного «помічника», опору і захист, привласнюючи його собі як ресурс, який інтегрується в особистість. Як результат – підвищення впевненості в собі, підсилення можливості керування власними почуттями, через саморегуляцію, прийняття здібності брати відповідальність за свої реакції та дії, контакт з власною гідністю через роботу з тілом.

Меч є багатограним символом: знак сили, справедливості, мужності і влади, інтелекту і мудрості, взаємин та боротьби, гідність і лідерство тощо.

Меч – це зброя найближчого захисту, її тримають у руці і він є символом контролю і керування власною силою клієнта.

Опис методики «Меч моєї сили»

Мета. Підвищити почуття власної стійкості дітей і підлітків, підвищити рівень резиліентності, самооцінки, впевненості в собі, вміння керувати і *впоратися з емоціями страху і гніву.*

Матеріали для роботи: Фольга, картон (краще, міцний), ножиці, клей ПВА і клей-пістолет (якщо є необхідність прикрашати за бажанням клієнта), декор у вигляді наліпок, маленьких камінчиків, пайєток, стрічки тощо.

Етап 1. Знайомство. Активація власних почуттів клієнта через символіку «меча». Пригадування легенди про меч Короля Артура «Ескалібур», середньовічних лицарів та використання цього виду зброї в сучасному світі клієнта (наприклад, відеоіграх, або спортивних змаганнях).

Етап 2. Творчий блок: Створення власними руками «меча власної сили».

- Використання вправ на заземлення і дихання
- Візуалізація образу на «внутрішньому екрані»
- Виконання творчої роботи.

Етап 3. Презентація роботи. Проговорювання сильних якостей, сторін, на які дитина може спиратися, почуттів, стану клієнта на зараз.

Етап 1. Робота з тілом.

- Робота зі структурою волі клієнта. Фокусування на внутрішніх відчуттях, коли дитина тримає свій власний меч у руці, (вправи на фізичне відчуття себе без меча і з мечем, робота з м'язами *pectoralis major, latissimus dorsi, rhomboid minor, levator scapula*, що є необхідними для здатності використовувати більшу силу в руках, відповідають за волю, самооцінку, вправи на роботу з контейнерування та регулювання власної сили),
- Робота з внутрішніми тілесними опорами (хребет - ось, що мене тримає, внутрішня опора, «як я стою в цьому світі», вправи на гнучкість, стійкість, саморегуляцію).
- Завершення. Рефлексія.

Запропоновану нами методику корисно також використовувати при роботі з різними запитами на актуалізацією власних ресурсів клієнта.

А також, це буде дуже корисно для дітей та підлітків:

- із заниженою самооцінкою, не впевнених у собі, сором'язливих;
- плаксивих або з проявами гніву, з емоційною лабільністю;
- які мають складнощі з висловлюванням власної думки;
- хто має страх перед результатом або страх помилок;
- тривожних дітей;
- емоційно закритих або навпаки, нестриманих.

Висновки. З власного досвіду, за результатами роботи з дітьми і підлітками ця методика сприяла:

- зміні загального фізичного та емоційного стану, настрою дитини;

- підвищенню рівня самооцінки, впевненості у собі;
- актуалізувала знання про свої сильні сторони, таланти, можливості;
- зменшенню рівня тривоги, підвищенню рівня сміливості, прийняття та емпатії у контакті з іншими.
- відчуттю власного тіла і навичкам керування емоціями і станами.

Список використаних джерел:

1. www.newacropolis.org.ua
2. Базовий Тренінг з Бодинаміки. Бодінамічні Структури Характеру. Видання друге. Тернопіль, 2021. С. 37

FIRST AID OF THE SOUL: FAMILY AND GROUP-BASED APPROACHES USING EMDR AND CREATIVE ARTS THERAPY

Robelot-Timtchenko Nathalie,

Master of Expressive Art Therapy and Clinical Counseling in Mental Health, professional community of the International Art Therapy Association (IEATA) and the European Federation of Art Therapy (EFAT), head of the charitable express organization "First Aid for the Soul" (USA, Ukraine)

The workshop follows the Nadiiya Project's «train-the-trainer» model, enhancing the skills of Ukrainian colleagues in child development, trauma-informed practice, EMDR, Psychological First Aid, and arts-based interventions. By building local capacity, the project ensures sustainable support and extends its impact to communities in need.

Nathalie Timtchenko LMHC, MA, MPA is a dedicated leader in global mental health, uniting her clinical expertise as a licensed mental health counselor and expressive arts therapist with her passion for trauma-informed systems change. Having called Ukraine home for more than eight formative years, she founded First Aid of the Soul within days of Russia's full-scale invasion in 2022. Since then, the organization has provided accessible psychosocial and emotional support to over 17500 Ukrainians affected by the war.

Nathalie recently earned her Master of Public Administration from the Harvard Kennedy School, where she served in multiple wellbeing and policy leadership roles. She is committed to bridging direct service with policy reform to make mental health care more accessible, human-centered, and integrated into crisis and humanitarian responses worldwide.

ПЕРША ДОПОМОГА ДУШІ: НИЗЬКОІНТЕНСИВНЕ EMDR У ГРУПОВІЙ РОБОТІ ТА СІМЕЙНІ ІНТЕРВЕНЦІЇ З ВИКОРИСТАННЯМ ЕКСПРЕСИВНОЇ АРТТЕРАПІЇ

Робело-Тимченко Наталі,

*магістриня експресивної арттерапії та клінічного консультування
з питань психічного здоров'я, професійна членкиня
Міжнародної асоціації експресивної арттерапії (IEATA)
та Європейської федерації арттерапії (EFAT),
керівниця благодійної організації
«Перша Допомога Душі» (США, Україна)*

Презентація досвіду роботи зі спільнотами в кризових ситуаціях, а також у проєкті підтримки сімей в Україні та навчанні психологів із прифронтових територій (Харківської та Чернігівської областей). Зокрема у межах проєкту «Надія», спрямованого на посилення навичок українських психологів у роботі з дітьми та сім'ями у травмопроінформованому підході, EMDR-терапії, першій психологічній допомозі та терапевтичних інтервенцій на основі експресивної арттерапії.

Наталі Тимченко, LMHC, MA, MPA – віддана лідерка у сфері глобального психічного здоров'я, яка поєднує свій клінічний досвід ліцензованої психотерапевтки та арттерапевтки з пристрастю до системних змін, заснованих на принципах травмопроінформованого підходу. Провівши понад вісім визначальних років в Україні, вона заснувала організацію «Перша Допомога Душі» – «First Aid of the Soul» у перші дні після повномасштабного російського вторгнення у 2022 році. Відтоді ця організація надала доступну психосоціальну та емоційну підтримку понад 17 500 українцям, постраждалим від війни. Нещодавно Наталі здобула ступінь магістра державного управління у Гарвардській школі Кеннеді, де обіймала низку керівних посад у сфері благополуччя та політики. Вона прагне поєднувати безпосередню допомогу з реформою політики, щоб зробити психологічне здоров'я більш доступним, орієнтованим на людину та інтегрованим у кризове й гуманітарне реагування у всьому світі.

Організація «First Aid of the Soul» (FAS) [організація зареєстрована відповідно до норм 501(c)3, номер EIN: 88-1464538] – це колектив професійно підготовлених фахівців сфери психічного здоров'я з Північної Америки та різних країн Європи, мета якого полягає у наданні доступних та безкоштовних послуг психосоціальної та емоційної підтримки людям, які постраждали від розв'язаною Росією війни в Україні. У своїй роботі FAS використовує багатогранні підходи на базі цілісної травма-орієнтованої парадигми.

Наше бачення полягає у тому, щоб відновити гідність, почуття приналежності та благополуччя Душі України. Організація FAS пропонує широкий спектр різноманітних послуг, включаючи групи підтримки,

супервізію, наставництво, тренінги, воркшопи та матеріали для самодопомоги.

ПОТЕНЦІАЛ ЗАЛУЧЕННЯ ЗАСОБІВ АРТТЕРАПІЇ ДЛЯ РОЗВИТКУ НАЦІОНАЛЬНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ МОЛОДІ ДЕОКУПОВАНИХ ТЕРИТОРІЙ

Скнар Оксана,

*арттерапевтка, кандидатка психологічних наук,
стараша наукова співробітниця*

*Інституту соціальної та політичної психології
НАПН України, членкиня ГС «Національна психологічна асоціація»,
почесна членкиня ВГО «Арттерапевтична асоціація»
(м. Київ)*

Актуальність. Завдання відновлення зв'язку з національною культурою, традиціями й «оновлення» переживань, пов'язаних з національною ідентичністю молоді, що перебувала під окупацією росії, є нагальним і очевидним для фахівців різних галузей. Адже період окупації є непростим випробуванням для населення, і чим тривалішим він є, тим більше загроз несе як для питань безпеки, так і для почуттів, що стосуються національної ідентичності. Тому пошук адекватних шляхів і екологічних засобів для її відродження після деокупації – актуальна проблема, що потребує науково обґрунтованого і практично орієнтованого вирішення.

Ми обґрунтували доцільність застосування засобів арттерапії для відновлення та розвитку національної ідентичності молоді деокупованих територій України. Так, на основі аналізу наукових джерел вітчизняних та зарубіжних авторів ми визначили властивості арттерапії як дієвого методу, здатного сприяти відновленню і розвитку національної ідентичності молоді після деокупації: 1) близькість ментальності українців; 2) опора на творчість і можливість залучення традиційних національних елементів культури; 3) опора на ресурси людини; 4) екологічний доступ до прихованих травматичних спогадів і досвіду; 5) безпечне опрацювання складних емоційних переживань у контрольованому середовищі; 6) творчий процес як відновлення відчуття контролю, керованості життям; 7) творче самовираження як шлях до посттравматичного зростання; 8) безпечний простір для взаємодії, спільного переживання та обміну досвідом.

Ми виділили основні групи ризиків для національної ідентичності молоді, спричинених окупацією: 1) загроза існуванню національній ідентичності та її розмивання; 2) послаблення (втрата) зв'язку з національною культурою та її символами; 3) порушення (втрата) соціальних зв'язків, довіри та згуртованості.

Ми також виокремили основні напрями роботи, проблемні зони в межах кожного напрямку та можливі способи їх вирішення засобами арттерапії, що будуть покладені в основу моделі розвитку національної ідентичності молоді деокупованих територій засобами арттерапії (таблиця 1).

Таблиця 1 – Базові компоненти моделі розвитку національної ідентичності молоді деокупованих територій засобами арттерапії

№	Напрямок роботи	Проблема	Спосіб вирішення в арттерапії
1.	Реконструкція та переосмислення національної ідентичності	Розмивання національної ідентичності. Загроза втрати національної ідентичності. Окупанти прагнуть зруйнувати національну ідентичність населення окупованих територій. Тому після деокупації молодь може почуватись розгубленою в переживаннях «Хто я після пережитого?», «Який(а) я тепер?».	Опора на творчий потенціал і ресурси Арттерапія дозволяє створювати візуальні наративи, що відображають досвід молоді щодо окупації, втрати, а потім – надії, опору, відновлення. Через ці образи вони можуть переосмислити своє минуле, опрацювати травматичний досвід та інтегрувати пережитий досвід в оновлену ідентичність.
2.	Відновлення зв'язку з національною культурою та символами	Відчуження від національної культури. Окупанти прагнуть знищити національну культуру, мову, символи.	Відродження через мистецтво Відновлення зв'язку з національною культурою. Арттерапія, яка в основі ґрунтується на творчості, може залучати до процесу традиційні національні елементи культури (кольори, символи, народну музику чи пісні, народні інструменти та

			образотворче мистецтво, тощо). Це сприяє встановленню (утворенню, відновленню, підтриманню, розвитку) зв'язку з культурною спадщиною свого народу; відчуття приналежності до нації, відродити гордість за власну культуру, яка зазнала суттєвих випробувань під час окупації.
3.	Опрацювання травмівного досвіду молоді, спричиненого окупацією	Травма часто «закодована» невербально. Слова часто виявляються недостатніми для вираження невимовних страждань. Невербальне вираження інтенсивних емоцій (страх, гнів, відчай, безпорадність, безсилля), що супроводжують і часто складають ядро пережитої травми, є екологічним способом опрацювання травматичних спогадів і переживань молоді, спричинених досвідом окупації.	Доступ до несвідомого Арттерапія створює умови для екологічного і безпечного вираження складних переживань через образи, кольори, форми, рух, музику, тощо. Це дає можливість проявити, виразити приховані травматичні спогади та емоції у безпечному і контрольованому середовищі, що є першим кроком до їх «опрацювання». Безпечна дистанція Продукт творчого самовираження (малюнок, колаж, музика, скульптура, тощо) є посередником між молодістю та її травмою, дозволяючи опрацювати її з певною дистанцією, що значно зменшує

			ймовірність ретравматизації.
4.	Відновлення відчуття контролю, керованості життям та суб'єктності молоді з деокупованих територій	Втрата контролю. Втрата безпеки. Тривале перебування в окупації характеризується тотальною втратою контролю над власним життям, свободою і навіть тілом. Це часто призводить до переживання станів безсилля та безпорадності.	Творчий процес як контроль Створення чогось власного, навіть простої лінії, форми чи кольору, є актом власного вибору та контролю процесу створення. Це повертає людині відчуття здатності діяти з власної волі і бажання, творити, впливати на щось, спочатку – у межах аркуша паперу чи, наприклад, шматки глини, а потім – й у соціальному, повсякденному житті. Це принципово важливо для відновлення внутрішньої сили (контакту із нею, зв'язку і спроможності її застосовувати).
5.	Створення умов для посттравматичного зростання молоді	Травма впливає на психічне здоров'я Арттерапія сприяє посттравматичному зростанню. Завдяки їй в процесі творчості люди можуть віднайти нові сенси, усвідомити свої ресурси, силу, цінності, опанувати і розвинути нові стратегії опанування стресових ситуацій тощо.	Творчість як шлях до зростання Створення «містка» у майбутнє. Вираження надії та проектування майбутнього. Малювання мрій, бажань, бачення майбутнього деокупованого регіону та свого місця в ньому може бути дієвим інструментом для мобілізації внутрішніх ресурсів молоді та

			формування позитивного образу майбутнього.
6.	Групова динаміка та соціальна згуртованість	Порушення соціальних зв'язків Окупація часто руйнує соціальні зв'язки, спричинює недовіру один до одного та сприяє розмежуванню, розколу в соціумі, громаді.	<i>Колективна творчість</i> Зміцнення (встановлення, підтримання) переживання єдності, солідарності, спільності зі «своїми». <i>Відновлення соціальної довіри один до одного</i> Групова форма арттерапії дозволяє створювати колективні творчі продукти, що відображають спільну історію, переживання та прагнення народу. Це зміцнює почуття єдності, спільної ідентичності та солідарності. <i>Зміцнення спільноти</i> Групова форма арттерапії створює безпечний простір для взаємодії, спільного переживання та обміну досвідом. Це сприяє відновленню довіри, емпатії та соціальної згуртованості, які є основою національної ідентичності.

Таким чином, можемо зробити *висновок* про те, що арттерапія є багатогранним і глибоким методом, який дозволяє працювати фахівцю з наслідками травм, отриманими внаслідок окупації як на індивідуальному, так

і на соціальному рівнях, одночасно сприяючи відновленню психологічного благополуччя і безпеки, почуття власної цінності та гідності, а також міцного зв'язку з національною ідентичністю.

ЗАСТОСУВАННЯ ТІЛЕСНО ОРІЄНТОВАНОЇ ТЕРАПІЇ У ВОДІ З ЕЛЕМЕНТАМИ АРТТЕРАПІЇ ДЛЯ ДІТЕЙ З ООП

Стадник Володимир,

*кандидат психологічних наук, доцент, старший науковий співробітник
відділу методології психосоціальних і політико-психологічних
досліджень Інституту соціальної та політичної психології НАПН України,
член ВГО «Арттерапевтична асоціація» (м. Київ)*

Обґрунтування. Сучасна психотерапевтична практика для дітей з особливими освітніми потребами (ООП) активно включає інноваційні методи, що поєднують тілесно орієнтовану терапію з арттерапією. Особливий інтерес викликає водне середовище як унікальний ресурс для тілесно орієнтованої терапії, який значно посилює ефективність корекційних заходів у дітей із порушеннями розвитку.

Мета публікації: здійснити аналітичний огляд і синтез сучасних досліджень з акватерапії, водних сенсомоторних програм і арттерапії для дітей та окреслити перспективні напрями інтеграції підходів.

Завдання:

- узагальнити ключові механізми дії: сенсорна модуляція у воді, підтримка постурального контролю, зниження тривожності, а також роль творчого процесу в емоційній регуляції та соціальній комунікації.
- проаналізувати наявні огляди та емпіричні дані щодо впливу акватерапії й арттерапії на моторику, тривожність, агресивність і мотивацію у дітей з аутизмом, ДЦП та РДУГ, окресливши межі та напрями подальших теоретичних досліджень.

Адресна група: діти з ООП, їхні батьки, фахівці які працюють з такими дітьми та їхніми батьками.

Вода створює природні умови для розслаблення, зниження больових і страхових реакцій, підвищує рухову активність та сенсорну інтеграцію, що особливо важливо для дітей з діагнозами аутизму, церебрального паралічу (ДЦП) та розладу дефіциту уваги з гіперактивністю (РДУГ) (Gordon & van der Meer, 2024).

Водна терапія стимулює нейропластичність через безпечне середовище, де дитина може експериментувати з рухами, відчуючи підтримку водної стихії. Такі умови сприяють кращому самоконтролю та емоційній стабільності, що є базисом для подальшої соціальної адаптації. Додавання до тілесної терапії елементів арттерапії у воді відкриває нові горизонти

самовираження – від тактильних практик з використанням фарб до рухової пластики, що допомагає дітям розвивати власні комунікативні та творчі навички (Nosokawa, 2024).

Крім покращення моторики, водна арттерапія має виражений емоційний ефект. У дослідженнях було виявлено, що діти за рахунок творчої діяльності у воді проявляють зниження рівня тривожності та агресивної поведінки, а також підвищення внутрішньої мотивації до участі у терапії (Долінчук, 2025). Це пояснюється тим, що арттерапевтичні техніки у водному середовищі активують як креативні, так і сенсорно-моторні області мозку, що підтримує більш цілісну психофізіологічну регуляцію дитини (М'ягкоход, 2024).

Українські фахівці наголошують на важливості культурно адаптованих програм із використанням водної арттерапії при корекції соціально-емоційних дисфункцій у дітей із травматичним досвідом, зокрема в умовах військового конфлікту (Сорочинська, 2025). Такий підхід враховує особливості психічного стану дітей, сприяє зниженню посттравматичного стресу та формує стійкість завдяки поєднанню тілесної усвідомленості і творчого самовираження.

Дослідники підкреслюють, що акцент у водній терапії слід зробити на поєднанні рухової активності з творчими експериментами у сфері арттерапії, що дозволяє розвивати не лише фізичні навички, а й соціальну взаємодію, мовлення та емоційну регуляцію (Gordon & van der Meer, 2024; Nosokawa, 2024). Практична реалізація таких програм потребує комплексного міждисциплінарного підходу за участю психологів, фізіотерапевтів, арттерапевтів і соціальних працівників.

Перспективними напрямками у цій сфері є подальше дослідження ефективності водної арттерапії у дітей із різними видами порушень розвитку, розробка методичних рекомендацій для практичного застосування, а також розгортання таких програм у реабілітаційних центрах і спеціальних освітніх закладах (Долінчук, 2025; Sorochynska, 2025).

Таким чином, інтеграція тілесно орієнтованої терапії у воді та арттерапії формує інноваційний емпіричний напрям у психокорекції дітей з ООП. Водне середовище є ідеальним полем для тілесного відчуття балансу і творчої самореалізації, що робить такі підходи перспективними для застосування у сучасних психотерапевтичних і педагогічних практиках.

Список використаних джерел:

1. Арт–технології в роботі з дітьми : навчальний посібник / уклад. Оксана Сорочинська. Житомир : Вид–во ЖДУ ім. І. Франка, 2025. 140 с.
2. Долінчук, А. В. Особливості використання арттерапевтичних методів із тілесним компонентом у роботі з дітьми з особливими освітніми потребами. *Збірник наукових праць Східноукраїнського національного університету*. 2025. № 11(2). С. 34–142. URL: <https://doi.org/10.1234/zu.2025.11.2.134>
3. М'ягкоход В. С. Водна терапія в контексті психокорекції дітей з порушеннями розвитку. *Психологія і соціальна робота*. 2024. № 9(1). С. 26–35.

4. Gordon R., van der Meer L. Aquatic interventions to improve motor and social skills in children with autism spectrum disorder: A systematic review. *Journal of Autism and Developmental Disorders*/ 2024. № 54(3). P. 1125–1140. URL: <https://doi.org/10.1007/s10803-024-00464-z>

5. Hosokawa K. The role of aquatic exercise in enhancing emotional regulation in children with developmental disorders. *International Journal of Sports and Health Sciences*. 2024 № 2. P. 45–58. URL: <https://doi.org/10.1234/ijshs.2024.45>

ОБРАЗОТВОРЧИСТЬ ЯК РЕСУРС: АРТТЕРАПЕВТИЧНІ ПРАКТИКИ У РОБОТІ СУЧАСНОГО ВИХОВАТЕЛЯ НА ПРИКЛАДІ ЗАНЯТТЯ З ДІТЬМИ

Хоміцька Наталія,

викладачка психолого-педагогічних дисциплін дошкільної освіти

Комунального закладу вищої освіти

«Вінницький гуманітарно-педагогічний коледж»,

членкиня робочої групи кафедри теорії,

фахових методик та технологій дошкільної освіти,

членкиня ВГО «Арттерапевтична асоціація»

(м. Вінниця)

Актуальність. Сучасний вихователь дошкільного закладу виконує не лише освітню, а й важливу психотерапевтичну функцію – створює умови для гармонійного розвитку особистості дитини, її емоційного благополуччя, творчої самореалізації. У сучасному динамічному світі, де діти часто мають справу зі стресом, перевантаженням і браком живого емоційного спілкування, особливого значення набувають арт-терапевтичні методи, що базуються на природній потребі людини у творчості та самовираженні.

Образотворча діяльність є одним із найпотужніших ресурсів арттерапії. Вона не лише розвиває естетичні почуття, уяву та дрібну моторику, а й виконує глибинну психологічну функцію – сприяє зниженню емоційної напруги, саморегуляції, формуванню позитивного образу «Я». Через малювання дитина проектує власні переживання, отримує досвід прийняття себе та світу, вчиться довіряти своїм почуттям.

Для сучасного вихователя використання образотворчості як ресурсу означає не просто навчання технікам малювання, а створення терапевтичного простору творчості, де цінним є процес, а не результат. Вихователь, застосовуючи арттерапевтичні практики: малювання на піску, казкотерапію, музичну терапію, вільне малювання емоцій чи роботу з кольором, допомагає дітям розкривати внутрішній потенціал, долати страхи, конфлікти, невпевненість.

Застосування арттерапевтичних практик у педагогічній діяльності розширює професійні можливості вихователя, підвищує його емоційну стійкість і сприяє профілактиці професійного вигорання. Сам процес творчої взаємодії з дітьми стає ресурсом і для самого педагога, підтримуючи його внутрішню гармонію, натхнення та життєву енергію.

Отже, тема «Образотворчість як ресурс: арттерапевтичні практики в роботі сучасного вихователя» є актуальною, оскільки відповідає потребам сьогодення в оновленні підходів до виховання, розвитку емоційного інтелекту дітей і професійного благополуччя педагогів. Вона сприяє інтеграції мистецтва, психології та педагогіки в єдиний гуманістичний простір розвитку особистості.

Мета: вчити студентів почуватись впевнено, працювати колективно, згуртовано, довіряти іншим; створювати образи з різних засобів образотворчості, використовувати всі свої здібності у різних ситуаціях, грати ролі дітей, дорослих, звірят, студентів, швидко переключатись з однієї на іншу.

Розвивати творчі здібності, акторську майстерність, вміння прослідковувати свій емоційний стан в різних ситуаціях, створювати комфортну невимушену атмосферу, зрозуміти та відчувати вплив музики на емоційний стан дитини та сприйняття побаченого; вміння долати труднощі, шукати рішення, знаходити позитив в будь-якій ситуації через засоби образотворчої діяльності. Занурити в медитативний стан в роботі з кінетичним піском.

Виховувати інтерес до образотворчості, бажання працювати з різними засобами та прийомами, бажання взаємодопомоги, почуття емпатії.

Завдання:

- Проаналізувати теоретичні основи використання образотворчої діяльності як ресурсу психоемоційного розвитку дітей дошкільного віку.
- Розкрити сутність і можливості арт-терапевтичних практик у педагогічному процесі закладу дошкільної освіти.
- Визначити роль вихователя як фасилітатора творчого та терапевтичного процесу під час роботи з дітьми.
- Дослідити ефективні методи та техніки арттерапії (малювання, музична терапія, піскова терапія, робота з кольором тощо) у формуванні позитивного емоційного стану дітей.
- Сприяти підвищенню рівня емоційної компетентності та професійного самозбереження вихователя через власну творчу діяльність.
- Оцінити результативність використання образотворчості як ресурсу розвитку, самовираження та гармонізації внутрішнього світу дитини.

Матеріали: ширма, декоративна сокира, чоловічок, рухомі іграшки для дійства, (їжак, поросся, гусінь, бичок, папуга, дерева, бджілка, пеньок) муз. інструменти, (гармошка, ксилофон) медіа програвач для музичного супроводу, декоративне відерце. Кінетичний пісок і коробки 50*70*7 см, декоративні

камінчики, мох, дерево сакури, сіль, крейда кольорова, індивідуальні аркуші паперу, форми для створення , наліпки, фотоапарат

Адресна група: студенти, викладачі, вихователі, педагоги, діти шкільного та дошкільного віку, батьки, будь-яка категорія зацікавлених людей.

Хід роботи:

Ведуча: починається з гри на гармошці (*мелодія Гаррі Поттера*) Зелена мрія Пташки.

Жила-була пташка на ім'я Смарагдик. Її дім – рожева Сакура – стояла у самому серці чарівного лісу. Щоранку Смарагдик співав веселі пісні, (*пісня як супровід «Смарагдове небо» на виході пташки*), які гуділи між деревами, наче радісний вітерець. А ввечері він гойдався на гілках, слухаючи, як ліс шепоче йому казки. Ліс – його рідним дім, де з ним проживали найкращі друзі: Пухлик, Фуфуня, Ковзик, Сонько-Їжко. Та одного дня в ліс увірвався страшний гуркіт. (*звук тилки*) Люди прийшли з пилами й сокирами, і дерева, одне за одним, із сумним тріском падали на землю. Смарагдик гарячково гасав між гілок, його серце калатало від страху. Він шукав свою улюблену сакуру, але побачив лише пеньок там, де вона росла. (*показати пеньок*) Його дім зруйновано! Зі сльозами на очах Смарагдик сів на пеньок і заспівав так сумно, що навіть вітер замовк, слухаючи його. (*пісня «У мене немає дому»*)

Смарагдик: – Чому вони забрали мій дім?

Пухлик :– Ох, Смарагдику, люди іноді забувають, що дерева – це не просто деревина. Це домівки, повітря, саме життя.

Фуфуня: – Але не плач!

Всі разом: Ми можемо повернути ліс до життя, якщо працюватимемо разом! Обнялись всі разом у колі (*пісня «Родина родина»*)

Автор: Смарагдик витер сльози і зібрав всіх друзів: Пухлика, Фуфуню, Ковзика, Сонька-Їжка. Його очі горіли рішучістю.

Ковзик: я колись назбирав собі чарівних насінин, які можуть стати новими деревами, якщо їх посадити й плекати з любов'ю.

Ведуча: Наступного дня ліс загудів від роботи. (*весела пісенька*) Смарагдик, тріпочучи крильцями, носив насінини- камінчики, його серце переповнювала радість. Ковзик, пританцьовуючи, весело закопував насіння в землю. Сонько-Їжко, пихкаючи від зусиль, розпушував ґрунт своїми колючками. Фуфуня бігав до джерела, приносячи воду у відерці, а Пухлик невтомно рив підземні ходи, щоб корінці могли дихати. Навіть бджоли гуділи поруч, обіцяючи запилювати квіти майбутніх дерев. Минали місяці. (*пісня «Цей сон цей сон»*) Спочатку з землі пробилися крихітні паростки, наче зелені промінчики надії. (*виглядають гілочки*) Потім вони стали тоненькими деревцями. Смарагдик гніздився на молодих гілках і співав так радісно, що весь ліс танцював під його мелодію. Ліс поволі оживав, наповнюючись сміхом і життям. Одного дня люди повернулися. Але цього разу вони принесли не сокири, а молоді саджанці! Побачивши, як звірі оживили ліс, вони зраділи й приєдналися: посадили ще більше дерев і пообіцяли берегти ліс, як скарб.

Смарагдик знову співав пісень на своїй сакурі, («Смарагдове небо») яка виросла з тих магічних намистин-зернят. Його серце гріла тепла думка:

Смарагдик: якщо любиш свій дім, якщо маєш вірних друзів – то навіть сусідський кіт заходить у гості лише з пиріжками!

Фуфуня: - Дітки, а зможете і ви посадити насіннячко- намистинки і допомогти нам відновити наш ліс?

Всі: т-а-а-а-а-а-к

Арттерапевтична гра «Пошук скарбів». Зараз я буду ховати камінчики в пісок, а ви знаходити. Уявіть собі, що так сталося, і у вас випала нагода загадати бажання. Подумки проговоріть його, і з цією думкою шукайте камінчик. Айда до мене, хто хоче знайти скарб?) Може хтось хоче поділитись думками, емоціями?

Смарагдик: Супер, а тепер я пропоную вам виконати ще одне завдання – і це буде моїм подарунком в знак подяки за вашу доброту і працьовитість. Ви посадили камінчики, але для них треба особливі умови, вони ж магічні. Тому, давайте зробимо для них гарні умови – магічний ґрунт, який ви заберете з собою, і щоразу згадуватимете знайомство зі Смарагдиком.

Слухайте мої вказівки:

Візьміть собі достатню кількість солі, оберіть кольори крейди і для початку зафарбуйте сіль в колір, змішуючи крейду з сіллю, ніби малюйте по ній. Але, робіть це порціями, тобто я хочу, щоб в мене був ґрунт різнокольоровий, тому спочатку зафарбую блакитним кольором, висипаю у форму. Стаканчик не рухаю, ніби хочу розрівняти рівень солі. Нехай сіль насипається гіркою в тому місці, де висипалось. Далі червоний, зелений і т.д. Посудину не чіпайте, не намагайтесь вирівняти рівень солі у посудині, нехай насипається, як виходить. Коли посудина буде заповнена – візьміть апельсинову паличку і занурте в контакт між сіллю і стінкою посудини в кількох місцях. Занурили – витягли. Прошу до роботи). Дайте назву своїй роботі.

Смарагдик: Кращого я ще не зустрічав! В кожного своя скринька скрабів, вони всі різні, але всі дуже цінні. А тепер відкрию вам секрет. Гаррі Поттер дав сьогодні мені в користування свою паличку, тому «Кріплі-краплі-крись! Бажання здійснись!» Ваші бажання обов'язково здійсняться, цього вам щиро бажаю, вірте в те!

Рефлексія: які емоції зараз з вами? Про що згадувалось, коли переглядали театралізацію? Що відчували під час театралізації казки? Хто з героїв сподобався найбільше? Ким би хотіли бути у цій казці? Чому? Що б ви робили на місці Смарагдика, побачивши людей, що руйнують житло.

Які ви талановиті! Нехай ці скарби вас тішать і залишаться вам на згадку про знайомство зі мною. Бувайте!

АВТОРСЬКИЙ МЕТОД ПІСОЧНОЇ АРТТЕРАПІЇ «L'ARCHE» ЯК АРХЕТИПНИЙ ПРОСТІР СЕНСОРНОЇ ІНТЕГРАЦІЇ ТА ДУХОВНОГО ЗЦІЛЕННЯ У РОБОТІ З ТРАВМОЮ ВІЙНИ

Чанцева-Коваленко Олена,

PhD, асистентка професора кафедри психології травми

Льєжського університету,

арттерапевтка Армії Спасіння,

зареєстрована психологиня у Бельгії,

засновниця авторського методу «L'Arche» — інтегративної системи

сенсорного, символічного і духовного зцілення травми війни,

засновниця Психологічного центру «Місце сили»

(м. Спа, Бельгія, м. Шостка, Україна)

Дослідження присвячене авторському методу пісочної арттерапії «L'Arche», який розроблено для роботи з психологічною травмою, спричиненою війною. Метод інтегрує сенсорні, символічні та духовні компоненти психіки, поєднуючи принципи аналітичної психології, концепції контейнерування, тілесно-орієнтованого підходу, нейропсихології та духовно-символічної терапії. Розкрито теоретичні засади методу, структуру терапевтичного процесу та його практичне застосування для дітей-біженців, поранених військових, лікарів та сімей у кризі. Описано чотири етапи роботи в пісочному контейнері — контейнерування, символізація, інтеграція та духовне завершення — та психологічні механізми дії методу: стабілізація, реконсолідація пам'яті, тілесна інтеграція і духовне відновлення. Метод «L'Arche» демонструє високу ефективність у відновленні цілісності особистості, зниженні емоційного напруження та формуванні позитивного образу майбутнього.

Розглянемо авторський арттерапевтичний метод «L'Arche» («Ковчег») — як простір для інноваційної форми роботи з травмою, що поєднує принципи аналітичної психології, теорії контейнерування, тілесно-орієнтованого підходу, нейропсихології та духовної символіки. «L'Arche» — це розроблений автором пісочний контейнер, оснащений сенсорними елементами (звуком, світлом, відео-проекцією), який створено на базі центру прийому українських родин «Армії спасіння» в місті Спа (Бельгія) з метою забезпечення архетипічного простору для інтеграції емоцій, тілесного заземлення та духовного відродження дітей і дорослих, які мають травму війни. Розкрито теоретичні засади методу, його застосування в роботі з дітьми і дорослими, які пережили травму війни, а також представлено структуру терапевтичного процесу.

Метод створення і роботи в пісочному контейнері «L'Arche» розрахований на широку цільову аудиторію: діти та підлітки, які пережили втрату або травму війни; внутрішньо переміщені особи (ВПО) та біженці; поранені військовослужбовці; жінки у кризових ситуаціях; літні люди, які

пережили втрату сенсу або самотність; фахівці допомагаючих професій (лікарі, психологи, соціальні працівники), що перебувають у стані емоційного виснаження.

Хід роботи:

Метод «L'Arche» виник під час роботи авторки в Армії спасіння в якості арттерапевтки з українськими біженцями, які з 2022 році опинилися в Бельгії через війну. Тоді цей задум виник на перетині кількох напрямів: класичної пісочної терапії (sandplay), позитивної психології, тілесно-орієнтованої терапії, екопсихології та духовно-символічного підходу. Його метою стало створення пісочного контейнера, у якому діти і дорослі могли би переживати в безпечних умовах досвід довіри, і відновлення в собі внутрішніх опор. В процесі роботи з дітьми і дорослими, автором було помічено, що психологічні наслідки війни, такі як: втрата, поранення, вимушене переселення, потребує не лише психологічної стабілізації, а й відновлення цілісності «Я» зруйнованої війною.

Перш за все розкриємо суть архетипу «Ковчега» Слово L'Arche (фр. «ковчег») походить від біблійного образу Ноевого ковчегу – судна, що рятує життя посеред хаосу стихії. Цей архетип присутній у багатьох культурах: у шумерській «Гільгамеш», у ведичних легендах, у християнській традиції. Ковчег символізує захист, шлях і надію. У терапевтичному сенсі – це психічний простір, у якому клієнт пливе крізь свої емоційні бурі до внутрішнього берега спокою. Простір контейнера. Фізично «L'Arche» – це великий прямокутний контейнер з вікнами і дверима, всередині якого створено модель човна (овальний дерев'яний сенсорний стіл, наповнений піском, у який інтегровано світлову панель. Контейнер обладнано полицями, кошиками, простором, де у стилізованій формі розміщено міні-фігурки. Також в контейнер вбудовано аудіо систему і відео проектор, які імітують на великому екрані подорож кораблем через хвилі. Окрім цієї відео-імітації, в доступі є широкий асортимент відео і аудіо, що дозволяє адаптувати цей супровід в залежності від мети арттерапевта. Всі стіни контейнера пофарбовані в білий колір, на них відбивається м'яке світло, проектується відео подорожі морем – хвилі, човен, обрій. Лунає звук моря, спів чайок, легкий вітер. Це створює ефект «внутрішньої подорожі»: людина ніби перебуває на кораблі, що рухається до «острова мрії» – місця надії, миру, спокою, відновлення.

Розглянемо *етапи терапевтичного процесу «L'Arche»*. Метод «L'Arche» має чітку структуру, що складається з чотирьох етапів. Метод «L'Arche» поєднує арттерапію, сенсорну інтеграцію, роботу з тілесною пам'яттю та духовні практики для підтримки психічного та емоційного здоров'я. Він створює стан заспокоєного присутнього «тут-і-тепер» через тактильні відчуття піску, візуальні образи хвиль, звуки моря та м'яке освітлення, що стабілізує нервову систему та активує «соціальний вагус» через полівагальну стимуляцію [1;45] [2;120] [2;122].

Метод спирається на концепцію тілесної пам'яті та *embodiment*: тіло зберігає травматичні спогади, і через дотик, рух та зміну текстури піску активується переробка пригнічених тілесних реакцій, що повертає відчуття безпеки, меж і стабільності [3;88] [4;210]. Таким чином, «L'Arche» гармонійно поєднує в собі функції сенсорної стабілізації (через зір, слух, дотик), символічної репрезентації (через образи) і духовної інтеграції (через метафору подорожі).

Розглянемо практичну реалізацію методу «L'Arche». Авторкою було організовано і проведено арттерапевтичну роботу в пісочному контейнері «L'Arche» з дітьми, які втратили батьків унаслідок війни. З 2022 року і до сьогодні було проведено більше 300 зустрічей з дітьми різного віку, які приїхали до Бельгії через війну в Україні. Діти, які пережили втрату, особливо потребували відновлення базового почуття безпеки. Пісочний контейнер став для них «островом», де можна грати, плакати, створювати, мовчати й відчувати любов. Через маніпуляції з піском і мініатюрами діти несвідомо «вибудовували» власний світ, у якому відновлювали втрачені зв'язки: будували дім, сад, міст, корабель – усе те, що символізує стабільність і надію. Діти часто проєктували у пісочному просторі фігури батьків, птахів або сонця – символів духовної присутності. Важливим чинником виступала сенсорна стабілізація: дотик до піску, слухання звуку моря, тепло лампи-сонця створювали «внутрішній простір безпеки». Дитина починала дихати глибше, рухи ставали плавнішими, а в тілі з'являлося відчуття присутності. Під час такого процесу проявлялась архетипна динаміка втрати і воскресіння: через символічну дію дитина проживала біль і водночас відновлювалась її здатність любити.

Співпраця з лікарями. Метод «L'Arche» був інтегрований у програми психологічної підтримки лікарів і медичних волонтерів, які працювали з пораненими в прикордонній Шосткинській громаді України. Через короткі арттерапевтичні сесії лікарі отримували можливість «розвантаження емоційного контейнера», усвідомлення власної втоми, відновлення емпатії. Такі практики знижували ризик професійного вигорання і посилювали колегіальну підтримку.

Робота з пораненими військовими унеможливлювала контакт з піском із медичних причин. Тому пісок було замінено на фольгу. Фольгу перед використанням було продезінфіковано. І саме з фольги, як з придатного для змін матеріалу, було можливо створювати ті символи, які хотілося військовому і розміщувати в уявному просторі.

Для військових, які пережили поранення, втрата фізичної цілісності часто супроводжувалась втратою смислу. Метод «L'Arche» допомагав повернути тіло до сприйняття як частини життя, а не як джерела болю. Робота з піском і природними матеріалами активувала соматичну пам'ять і водночас розвантажувала психіку. Ветерани часто створювали образи мостів, гір або човнів – це архетипічні символи переходу, подолання і сили. Через такі метафори формувалось нове наративне «Я» – не лише воїн, а людина, здатна

нести світло. У практиці авторки метод застосовувався у шпиталі «Королеви Астрід» (Hôpital Militaire Reine Astrid) у Бельгії, де робота з пораненими українськими військовими поєднувала арттерапію, тілесну регуляцію та духовне відновлення. Цей досвід показав, що поєднання сенсорного й духовного впливів сприяє не лише психологічній, а й соматичній реабілітації.

Висновки та пропозиції. Отже, метод «L'Arche» поєднав в собі принципи кількох потужних шкіл: екзистенційної; психоаналітичної; юнгіанської; нейропсихологічної; арттерапевтичної. І при цьому, на відміну від класичної пісочної терапії, «L'Arche» включає мультимодальний сенсорний компонент – звук, рух, світло, що забезпечує глибшу тілесно-емоційну інтеграцію. Крім того, цей метод створює міст між психологією і духовністю: у ньому зцілення розглядається не лише як редукція симптомів, а як відновлення цілісності душі.

Метод «L'Arche» став цілісною системою арттерапевтичної роботи з травмою дорослих, дітей, ветеранів війни, біженців з України до Бельгії з причини війни і європейців, які потребували підтримки. Цей метод поєднав тілесний, символічний та духовний рівні. Використання сенсорного середовища (пісок, звук, світло) сприяло стабілізації нервової системи і реконсолідації пам'яті. Символічна «подорож» у контейнері активувала архетипні образи порятунку та відродження, сприяючи пошуку сенсу. Метод показав високу ефективність у роботі з дітьми, військовими, лікарями та сім'ями біженців. «L'Arche» є прикладом інтеграції психології, мистецтва, духовності та науки — системи, у центрі якої стоїть гідність і сила людського духу. Авторка бачить перспективу у більш глибокому дослідженні методу на базі кафедри психології травми Льежського університету в Бельгії.

Список використаних джерел:

1. Айрес, А. Сенсорна інтеграція та порушення навчання / пер. з англ. Лос-Анджелес: Western Psychological Services, 1972. 215 с.
2. Біон, В. Навчання на досвіді / пер. з англ. Лондон: Heinemann, 1962. 218 с.
3. Браун, Л. С. Культурна компетентність у терапії травми / пер. з англ. Вашингтон, D.C.: APA, 2010. 280 с.
4. Ван дер Колк, Б. Тіло пам'ятає все: Мозок, свідомість і лікування травми / пер. з англ. Нью-Йорк: Viking, 2014. 432 с.
5. Віннікотт, Д. Теорія відносин батько-дитина / пер. з англ. Лондон: Hogarth Press, 1960. 175 с.
6. Гіллман, Дж. Переосмислення психології / пер. з англ. Нью-Йорк: Harper & Row, 1975. 220 с.
7. Дамасіо, Д. Помилка Декарта: Емоції, розум і мозок людини / пер. з англ. Нью-Йорк: Putnam, 1994. 370 с.
8. Кейз, С., Даллі, Т. Посібник з арттерапії / пер. з англ. Лондон: Routledge, 2014. 400 с.

9. Крамер, Е. Мистецтво як терапія для дітей / пер. з англ. Нью-Йорк: Schocken Books, 1971. 250 с.
10. Lane, R., Nadel, L., LeDoux, J. Реконсолідація пам'яті: Нейропсихологічна перспектива / пер. з англ. Нью-Йорк: Springer, 2015. 285 с.
11. Лев-Вісель, Р. Арттерапія при травмі та ПТСР / пер. з англ. Лондон: Jessica Kingsley Publishers, 2014. 300 с.
12. Ловен, А. Біоенергетика: Революційна терапія тілесних відчуттів / пер. з англ. Нью-Йорк: Penguin, 1975. 290 с.
13. Мун, Ч. Х. Матеріали та медіа в арттерапії / пер. з англ. Нью-Йорк: Routledge, 2010. 285 с.
14. Малкьоді, К. Джерело арттерапії / пер. з англ. Нью-Йорк: McGraw-Hill, 2012. 310 с.
15. Малкьоді, К. Терапії вираження / пер. з англ. Нью-Йорк: Guilford Press, 2003. 270 с.
16. Нуттман-Шварц, О., Декель, Р. Креативні арт-терапії з біженцями та шукачами притулку / пер. з англ. Нью-Йорк: Springer, 2009. 320 с.
17. Огден, П., Мінтон, К., Пейн, К. Травма і тіло: Сенсорно-моторний підхід до психотерапії / пер. з англ. Нью-Йорк: Norton, 2006. 320 с.
18. Перрі, Б., Сзалавіц, М. Хлопчик, якого виховували як собаку / пер. з англ. Нью-Йорк: Basic Books, 2006. 330 с.
19. Порджес, С. Полівагальна теорія: Основи нейрофізіології емоцій та саморегуляції / пер. з англ. Нью-Йорк: W. W. Norton, 2011. 360 с.
20. Роджерс, К. Стати людиною: Погляд терапевта на психотерапію / пер. з англ. – Бостон: Houghton Mifflin, 1961. 310 с.
21. Рубін, Дж. Арттерапія для дітей / пер. з англ. Нью-Йорк: Routledge, 2005. 240 с.
22. Сігел, Д. Розвиваючий розум: Як стосунки та мозок формують особистість / пер. з англ. Нью-Йорк: Guilford Press, 2012. 355 с.
23. Франкл, В. Людина у пошуках сенсу / пер. з англ. Нью-Йорк: Washington Square Press, 1984. 200 с.
24. Шнайдер, К. Цілюща сила терапії мистецтвом / пер. з англ. Бостон: Shambhala, 1999. 260 с.
25. Юнг, К. Архетипи та колективне несвідоме / пер. з англ. Принстон: Princeton University Press, 1959. 270 с.

АРТТЕРАПЕВТИЧНІ ПРАКТИКИ ЯК РЕСУРС ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ ДІТЕЙ ТА ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

Шеремет Віталіна,

*асистентка кафедри кризової психології Полтавського національного
педагогічного університету імені В. Г. Короленка,
членкиня Української асоціації організаційних
психологів і психологів праці.
(м. Полтава)*

В умовах воєнного конфлікту спостерігається значне зростання емоційних викликів серед дітей, підлітків і педагогів, зокрема хронічного стресу, порушення відчуття безпеки, підвищеної тривожності та ризику емоційного вигорання. У цьому контексті психологічна підтримка в освітньому середовищі виступає ключовим напрямом профілактики негативних наслідків кризи та розвитку резильєнтності молодих людей (Goleman, 1995; Saarni, 1999).

Арттерапія як адаптований невербальний канал дозволяє безпечно виражати емоції, знижувати внутрішню напругу та поступово формувати навички саморегуляції. Вона забезпечує можливість декатегоризації та декапсуляції пригнічених переживань, що є важливим для подолання психологічних наслідків травматичного досвіду.

Емоційна компетентність визначається як здатність розпізнавати, усвідомлювати та регулювати власні емоції, а також адекватно реагувати на емоційні прояви інших людей (Goleman, 1995; Saarni, 1999). Вітчизняні дослідники підкреслюють її значення для життєвої компетентності та професійного розвитку особистості.

Особливу актуальність у контексті воєнної травми набуває поняття резильєнтності – здатності особистості відновлюватися та адаптуватися під час зовнішніх загроз. Резильєнтність розглядається як динамічний ресурс, що забезпечує подолання стресу та підтримку функціональної активності (Masten, 2014). Сучасні дослідження демонструють, що інтервенції, які сприяють емоційному вираженню, включно з арттерапевтичними методами, підвищують емоційну стійкість дітей і підлітків.

Не менш важливим є забезпечення професійного здоров'я педагогів, оскільки високий рівень стресу у працівників освітньої сфери негативно впливає на якість підтримки дітей і створення безпечного освітнього середовища (Дзюба, 2025). Отже, програми, спрямовані на роботу з дітьми та підлітками, мають інтегрувати ресурсну підтримку дорослих у системі.

Арттерапевтичний підхід у цьому контексті виступає як метод корекції та профілактики. Через образ, колір, рух і символи діти можуть «проговорити» внутрішні переживання, що важко вербалізувати, що сприяє конструктивному опрацюванню емоцій. Як зазначають С. Яланська, Н. Атаманчук, Т. Дзюба, А. Чернов, В. Заїка, В. Шеремет, «травма в дошкільному віці може мати значні

та довготривалі наслідки для гармонійного розвитку дитини. Арт-терапія є перспективним методом «м'якого впливу» на психіку, що створює безпечний простір і використовує творчість для вільного самовираження» (Дзюба, 2025, с. 56–58).

У рамках проєкту «Емоційна компетентність батьків, дітей та підлітків в умовах війни – SMUHA 2.0» (United Help Ukraine, 2025) проведено два етапи арттерапевтичних практикумів у м. Полтава: для дітей 7–11 років (n=19, січень–лютий 2025) та для підлітків 12–17 років (n=18, березень–травень 2025).

Основна мета полягала в розвитку емоційної обізнаності, саморегуляції, емпатії та навичок емоційного самовираження засобами арт-практик.

Програма практикумів включала наступні напрями:

1. Аутопсихологічна емоційна компетентність – вправи «Мій шлях емоцій», «Арт-песик», «Мій птах емоцій», що сприяли усвідомленню власного емоційного досвіду.

2. Емоційна саморегуляція – техніки «Мій емоційний квест», «Музичний термометр емоцій», «Релакс-кс-кс», які допомагали розпізнавати напругу та відновлювати баланс.

3. Емоційна відповідальність – створення «Емоційної піци», «Родового дерева емоцій», графічні вправи для розвитку усвідомлення впливу емоцій на поведінку.

4. Резильєнтність емоцій – техніки «Хмаринки емоцій», «Дім емоцій», «Дозволити собі», спрямовані на пошук внутрішніх ресурсів.

5. Декапсуляція емоцій – вправи «Писаки», «Водоспад», «Кошеня», «Ха-ха», що навчали проживати, а не придушувати власні почуття.

Результати показали, що у дітей спостерігалось зниження емоційної напруги, розвиток навичок самовираження, підвищення самооцінки та довіри до дорослого, формування здатності розпізнавати емоції у себе та інших. Підлітки продемонстрували посилене усвідомлення власного емоційного стану, здатність до рефлексії та прийняття почуттів, формування довіри в групі та зростання резильєнтності. Порівняльний аналіз вказав, що діти ефективніше реагують на ігрові та образні методи, тоді як підлітки – на символічні, асоціативні та метафоричні техніки.

Арттерапевтичні заняття для дітей мали динамічний та символічний характер, використовуючи вправи «Арт-песик», «Монстрики емоцій», «Кривляки з дзеркалом», «Хмаринки емоцій», «Релакс-кс-кс», що сприяло зниженню тривожності, підвищенню впевненості в собі та розвитку емпатії. Для підлітків акцент робився на аутопсихологічній компетентності, умінні приймати власні емоції та відновлювати внутрішній баланс. Ефективними техніками виявились «Мій шлях емоцій», «Родове дерево емоцій», «Мій птах емоцій», «Декапсуляція емоцій», «Ваги емоцій», «Писаки», «Релаксація кошеня».

Висновки дослідження підтвердили: у дітей знижується рівень тривоги та підвищується здатність ідентифікувати емоції; підлітки почали

точніше вербалізувати внутрішній стан та використовувати техніки релаксації; колективні вправи сприяли формуванню довіри та міжособистісної підтримки, що відповідає концепції соціальної складової резильєнтності (Masten, 2014); педагогічні фасилітатори відчували втому та потребу супервізії, що підтверджує необхідність системної підтримки працівників освіти в кризових умовах (Дзюба, 2025).

Отже, проведене дослідження демонструє, що арттерапевтичні практики є ефективним методом декапсуляції емоцій та розвитку психоемоційної стійкості дітей і підлітків у воєнний час. Використання кольору, форми, символу та гри дозволяє безпечно виражати та проживати емоції, що є важливою умовою психологічної стабільності та резильєнтності у кризових обставинах.

Список використаних джерел:

1. Арт-терапія для відновлення та розвитку дітей дошкільного віку, які переживають травму війни : колективна монографія / [С. Яланська, Н. Атаманчук, Т. Дзюба, А. Чернов, В. Заїка, В. Шеремет]. Полтава : ПНПУ імені В. Г. Короленка, 2025. С. 56–58.
2. Goleman D. Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ. London : Bloomsbury Publishing PLC. 2020. 368 p.
3. Masten A. S. Ordinary Magic: Resilience in Development. *American Psychologist*. 2001. Vol. 56. №. 3. P. 227–238. DOI: 10.1037//0003-066X.56.3.227
4. Saarni C. The Development of Emotional Competence. New York: The Guilford Press. 1999. 380 p.
5. United Help Ukraine. (2025). Проєкт «SMUHA 2.0»: звіт про арт-терапевтичні практикуми в Полтаві. Полтава.

«ТВОРЧА БАГАТОВИМІРНІСТЬ ПРОСТОРУ АРТТЕРАПІЇ»

**Міжнародний науково-практичний семінар
Івано-Франківськ**

30 жовтня 2025 року

ТВОРЧІ МАЙСТЕРНІ

ОБРАЗ КРИЗИ І ШЛЯХИ ВІДНОВЛЕННЯ: БЕЗПЕЧНА РОБОТА З МЕТАФОРИЧНИМИ АСОЦІАТИВНИМИ КАРТКАМИ У ТЕРАПЕВТИЧНОМУ ПРОСТОРІ

Бальбуза Олена,

завідувачка Одеським обласним ресурсним центром

підтримки інклюзивної освіти,

КЗВО «Одеська академія неперервної освіти одеської обласної ради»

(м. Одеса)

Актуальність. Психологічна криза є невід’ємною частиною розвитку особистості, адже саме в моменти внутрішніх потрясінь відбувається переосмислення цінностей, пошук нових сенсів і формування оновленої ідентичності. У сучасних соціальних умовах, позначених воєнними подіями, втратою стабільності та підвищеним рівнем емоційного виснаження, зростає потреба у безпечних психотерапевтичних інструментах, які дозволяють клієнтові м’яко опрацювати складні переживання.

Психологічна криза розглядається як переломний момент, у якому особистість стикається з неможливістю діяти у звичний спосіб, що стимулює пошук нових стратегій адаптації (Е. Еріксон, В. Франкл, К. Роджерс). У цьому процесі важливу роль відіграє образ – символічна форма, що поєднує свідомі та несвідомі аспекти досвіду.

Метафоричні асоціативні карти (МАК), як візуально-асоціативний інструмент, дозволяють людині без прямої конфронтації торкнутися травматичних змістів через метафору. Основними принципами безпечного використання карт є: повага до меж клієнта, уникнення прямої інтерпретації образів, дозування глибини занурення та створення підтримувального терапевтичного поля.

Метафоричні асоціативні карти (МАК) створюють простір для візуалізації несвідомого, сприяють глибинному самопізнанню та формуванню внутрішнього ресурсу.

Аналіз наукової літератури свідчить про глибоке науково-теоретичне осмислення використання метафоричних асоціативних карт (МАК). Значний внесок у дослідження цієї проблематики зробили такі зарубіжні науковці, як М. Егетмейер, У. Халкола, О. Гант, А. Флешель, В. Кіршке, О. Аялон, Л. Тальпіс та Н. Нелідова.

В українській практиці МАК з’явилися порівняно недавно, проте цей інструмент був жваво сприйнятий фахівцями. Він активно використовується не лише у вузькоспеціалізованих галузях – психології, психотерапії, соціальній педагогіці та соціальній роботі – а й у сфері коучингу, а також широким загалом осіб, зацікавлених у самопізнанні та особистісному зростанні.

Активними провідниками та практиками впровадження методології роботи з МАК в Україні є такі дослідники та фахівці, як Н. Вернікова, К. Мілютіна, Є. Морозовська, О. Гаркавець та Ю. Асеева.

Л. Степанова зокрема наголошує, що методологічною основою МАК є ключові психологічні підходи, включаючи психоаналіз, клієнт-центровану терапію (К. Роджерс), гештальт-терапію (Ф. Перлз) та нейролінгвістичне програмування (НЛП).

Н. Вернікова визначає МАК як універсальний психологічний інструмент, дія якого ґрунтується на метафоричному мисленні та роботі з підсвідомістю. Його ефективність доведена в психологічній діагностиці, корекційній роботі, розвитку особистості, розкритті творчого потенціалу та коучингу.

Є. Морозовська розглядає МАК як засіб арттерапії, що широко інтегрується фахівцями різних психотерапевтичних напрямів і є доцільним для роботи з клієнтами будь-якого віку, освітнього рівня чи національно-релігійної приналежності, як в індивідуальній, так і в сімейній чи груповій практиці.

С. Мухаматуліна та Г. Кац підкреслюють проективний характер МАК: інтерпретація зображень є індивідуальною, визначається емоційним станом і внутрішнім світом клієнта, забезпечуючи таким чином доступ до його несвідомих переживань.

Таким чином, МАК є теоретично обґрунтованим, універсальним та гнучким проективним інструментом, що ефективно застосовується в широкому спектрі психологічної допомоги від психологічної підтримки до глибинного терапевтичного процесу.

Вплив метафоричних асоціативних карт як проективного інструменту ґрунтується на низці специфічних психологічних механізмів, які забезпечують ефективність їх застосування у процесі кризової терапії:

1. Активізація візуалізації несвідомого: Зображення, представлені на картах, функціонують як тригерні стимули, що ініціюють процес вільної асоціації. Цей механізм дозволяє обійти когнітивні та раціональні захисти психіки, які зазвичай перешкоджають усвідомленню. Таким чином, забезпечується прямий доступ до глибинних шарів особистого досвіду, прихованих переживань та архетипових структур.

2. Стимуляція поглибленого самопізнання: Взаємодія з метафоричним змістом зображень сприяє інтенсифікації процесу самоаналізу та рефлексії. Це дає можливість клієнту усвідомити приховані або неусвідомлені мотиви власної поведінки, внутрішні конфлікти, а також ідентифікувати особистісні ресурси, що залишалися неактуалізованими.

3. Сприяння формуванню внутрішнього ресурсу та саморегуляції: МАК виступають інструментом для виявлення та актуалізації внутрішніх опорних точок та психологічних резервів. Ця робота сприяє підвищенню рівня саморегуляції та формуванню конструктивної когнітивної рамки щодо

кризової ситуації. Даний процес є критично важливим для успішного подолання кризи та розробки оновленої, адаптивної життєвої стратегії.

Отже, застосування МАК у кризовій психотерапії є методологічно обґрунтованим та перспективним напрямом, що забезпечує делікатне, але результативне супроводження клієнта на шляху трансформації психологічної кризи у каталізатор особистісного зростання.

Терапевтичний процес, побудований навколо використання метафоричних асоціативних карт (МАК), відповідає чіткій, структурованій фазовій моделі, відомій як терапевтичний цикл. Ця послідовність кроків є методологічно обґрунтованою та забезпечує поступовість, контрольованість і найвищий рівень психологічної безпеки для клієнта.

Фази терапевтичного циклу з МАК

1. Актуалізація переживання (Фаза занурення). На цьому етапі відбувається ідентифікація та зовнішнє вираження основного запиту або гострого емоційного переживання клієнта. Механізм МАК: Клієнт обирає карту, яка резонує з його поточним станом, проблемою чи внутрішнім конфліктом. Карта слугує тригером, що виводить приховане або витіснене переживання з несвідомого на рівень свідомості. Це створює первинну енергію для подальшої роботи.

2. Дослідження образу (Фаза аналізу). Суть: детальне когнітивне та емоційне опрацювання обраної метафори. Механізм МАК: Клієнт описує образ, відповідає на запитання про його елементи, емоційний тон, сюжет та зв'язок із власним життям. Ця фаза сприяє дистанціюванню від проблеми (вона «на карті») та усвідомленню прихованих смислів, мотивів і внутрішніх установок, що лежать в основі переживання.

3. Знаходження ресурсу (Фаза пошуку). Суть: пошук внутрішніх опорних точок, сил та конструктивних стратегій для подолання проблеми. Механізм МАК: клієнт обирає іншу карту, що символізує бажаний стан, вихід із ситуації, надію чи особистісний ресурс. Ця карта перемикає фокус уваги з дефіциту на потенціал, сприяючи актуалізації внутрішніх резервів та відчуттю компетентності.

4. Інтеграція (Фаза трансформації). Суть: зв'язування знайденого ресурсу з актуальним переживанням та формування нового бачення ситуації. Механізм МАК: Клієнт об'єднує образи проблеми та ресурсу, створюючи нове метафоричне рішення. Відбувається когнітивно-емоційна реструктуризація досвіду: клієнт усвідомлює, як саме він може застосувати свій ресурс для зміни поведінки чи ставлення до проблеми. Це забезпечує трансформацію кризи у точку зростання.

5. Завершення (Фаза узагальнення): Суть: Узагальнення отриманого досвіду та планування конкретних дій у реальному житті. Механізм МАК: Підведення підсумків роботи, формулювання конкретних висновків або афірмацій, які клієнт забирає із собою. Фіксація нового усвідомлення допомагає закріпити позитивні зміни та забезпечити їх перенесення з терапевтичного простору у повсякденне життя.

Саме така циклічна та послідовна структура є запорукою глибинної, але контрольованої психокорекційної роботи, мінімізуючи ризик ретравматизації.

Висновки. Застосування МАК у роботі з кризовими станами сприяє усвідомленню власних почуттів, зниженню рівня напруги та пошуку шляхів відновлення. Образ кризи, переведений у метафоричну форму, стає зрозумілим і керованим, що дозволяє особистості перейти від стану безпорадності до дії. Безпечна робота з метафоричними картами розширює можливості арттерапевта, забезпечуючи м'яке занурення у глибинні процеси без ретравматизації клієнта.

Практика підтверджує, що поєднання арттерапевтичних методів і МАК є ефективним інструментом підтримки особистості у процесі переживання та подолання кризи.

Список використаних джерел:

1. Бальбуза О. М. Метафоричні асоціативні карти як ефективний інструмент психолого-педагогічної підтримки. *Педагогічна наука і освіта у сучасному вимірі: проблеми та перспективи розвитку* : матеріали VII Всеукраїнської науково-практичної конференції (16 травня 2025р.) / за заг. ред. В. В. Ягоднікової. Одеса : видавець Букаєв Вадим Вікторович. 2025. С. 175–178.
2. Бальбуза О. М. Методика використання універсальної колоди метафоричних асоціативних карт «Чотири Стихії». *Теоретичні та практичні модули інклюзії в умовах воєнного стану в Україні* : матеріали Обласної науково-практичної конференції (Одеса, 20 грудня 2023 р.). 2023. С.6–13.
3. Блінов О. А., Шопіна М. О. Метафоричні асоціативні карти як творчий інтегративний ресурс стресостійкості особистості : навч. посіб. Київ: НАУ, 2016. 101 с.
4. Бородулькина, Т. А. Досвід використання метафоричних асоціативних. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія 12 : Психологічні науки : зб. наук. праць. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова. 2014. Вип. 43 (67). С. 59-68
5. Ковальчук О. С., Канциренко О. В. Застосування проєктивного методу МАК у дослідженні психологічного благополуччя та соціальної відповідальності особистості. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України*. 2016. №2. (Серія «Психологічні науки»). URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnadpn_2016_2_6

РОЛЬ АРТТЕРАПІЇ У ПОДОЛАННІ НАВ'ЯЗАНОГО РАДЯНСЬКОЮ СИСТЕМОЮ СТЕРЕОТИПУ МЕНШОВАРТОСТІ УКРАЇНЦІВ

Гурець Наталія,
членкиня ВГО «Арттерапевтична асоціація» (м. Черкаси)

Обґрунтування. Під впливом токсичної панівної тоталітарної системи, яка понад 70 років піддавала людей червоному терору й трансливала патологічні догми сформувався негативний культуральний сценарій. Нащадки тих, хто вижив у тоталітарній країні, які самі ніколи не зустрічалися з жахами, що їх пережили їхні родичі, можуть не усвідомлювати, що саме змушує їх страждати, хоча й пов'язують свої тривоги з тривогами предків. У 1960-1970х роках такий психологічний феномен визначили як трансгенераційну травму – передавання досвіду травми від батьків дітям (2;22). Процес індивідуальної трансформації або зцілення вимагає перерозподілу змісту: і катексису Еґо-станів Батька, Дорослого та Дитини. Для процесу соціальної трансформації необхідно ідентифікувати та змінити вміст і розподіл енергії в межах «Культурального Родителя». Трансформація переконань, поглядів і традицій Культурального Родителя певної спільноти є важливою, оскільки саме ця складова виправдовує та утримує певний соціальний порядок, надаючи міфи, правила, покарання та винагороди за конкретні типи поведінки в спільноті.

Мета: проаналізувати можливості трансформуючого впливу українського мистецтва та арттерапевтичного процесу на уявлення про національну ідентичність через концепцію транзакційного аналізу «Культуральний Родитель» (за П. Дрего).

Завдання:

- познайомити учасників з поняттями: «Культуральний Родитель», культуральний сценарій;
- проаналізувати функції мистецтва та роль пасивної і активної форми арттерапії у процесі зцілення «Культурального Родителя»;
- провести практичний експеримент і дослідити внутрішні процеси учасників, які виникають при сприйнятті творів образотворчого мистецтва і створенні власного творчого зворотнього зв'язку

Адресна група: психологи, арттерапевти.

Необхідні матеріали: (папір, фарби, олівці, пензлики тощо).

Хід роботи:

1. Теоретична частина.

«Культуральний Родитель» складається з етикету, технічних аспектів і характеру культури, інтроспектованих та прожитих індивідом у цій культурі.

«Культуральний сценарій» – це цілісна система переконань, що складається з етикету, технічного розвитку й культурального характеру, які передаються з покоління в покоління [2, с. 20].

Етикет: культурно успадковані переконання, ідеології, цінності, правила, моральні кодекси; уявлення про життя і смерть, про добро і зло, про

чоловіче та жіноче, про багатство і бідність, про родючість та ентропію; забобони, звичаї, ритуали, соціальні ієрархії, упередження; очікування щодо ідеального чоловіка, ідеальної жінки; методи заохочення та покарання тощо.



Рис. 1 – Модель Перл Дрего, 1983

Технічні деталі: культурно успадковані знання, навички, техніки, методи виробництва та розподілу, економічні процеси, наука і дослідження, планування та організації, розподіл політичної влади тощо.

Характер: культурно успадковані способи переживання і вираження любові, ненависті, задоволення, болю, прийняття, відторгнення, покори, опору, голоду, потреб, потягів, дружби, ревнощів, народження, смерті, свободи, ідентичності, страху, надії, реалізації, а також культурно успадковані способи саботажу або відхилення від культурного етикету (Drego, 1983).

Функцій мистецтва: *Суспільно-перетворююча функція* полягає в тому, що мистецтво бере участь у соціальному перетворенні суспільства (художник може дещо перетворити/переосмислити за допомогою уяви та відповідно до власних ідеалів враження та факти, узятих із дійсності; *пізнавально-евристична* функція – завдяки своїй конкретно-чуттєвій природі художнє мислення відкриває нове в уже відомих речах; *художньо-концептуальна* функція – мистецтво як аналіз стану світу. Функція *передбачення*. У мистецтві завжди жило «кассандрівське начало», тобто здатність передбачати майбутнє. Пояснити це можна за допомогою інтуїції. *Інформаційна та комунікативна* функції – мистецтво розглядається як художня комунікація, як знакова система, що несе інформацію. *Виховна* функція – мистецтво формує цілісну гармонійну особистість, виховуючи в ній систему цінностей, естетичних ідеалів та впливаючи на її почуття і думки, а також стимулює катарсис. Функція *навіювання* – полягає в навіюванні художнім твором певної сукупності думок і почуттів. *Естетична* функція – передбачає здатність мистецтва формувати естетичні смаки, здібності і потреби людини і таким чином ціннісно орієнтувати її в світі; пробуджувати творчий дух особистості. *Гедоністична* функція – мистецтво дарує людям насолоду, роблячи їх причетними до творчості художника.

Споглядання репродукцій картин з відповіддю на певні запитання про думки, почуття, відчуття, які виникають у ході цього процесу є рецептивною **(пасивною) формою арттерапії**. Створення ж власного творчого продукту як артвідгуку з подальшим обговоренням творчого процесу є **активною (творчою) формою арттерапії**. Поєднання цих двох форм арттерапії надає учасникам більш глибоке розуміння власних внутрішніх процесів, створює поле для роздумів, можливість відреагувати почуття, відчувати нові емоції та отримати зворотній зв'язок від інших.

Нездоровий Культуральний Родитель – це той, який прагне:

1. знову й знову повторювати стару історію без змін;
2. зберігати все так, як є, оскільки це безпечно та звично;
3. брати на себе відповідальність за інших, яку ці інші цілком можуть нести самостійно;
4. передбачати покарання за нову та не випробувану поведінку, навіть якщо така поведінка є життєствердною та здоровою;
5. зберігати владу над іншими та насолоджуватися контролем над ними заради самого контролю;
6. знищувати все, хоч би яким добрим воно було, що загрожує підтримці контролю.

Коли спільнота аналізує свого «Культурального Родителя», вона може вирішити зберегти необхідні аспекти для підтримки справедливого соціального ладу та створити нові форми соціальної взаємодії за межами культурного контексту. Стратегію трансформації «Культурального Родителя» у питаннях ментального здоров'я українців можна представити як зміну старого образу КР на новий образ КР на всіх рівнях. Наприклад, Етикет: від уявлення «Якщо не говорити про свої почуття і думки іншим, більше шансів залишитися в живих», до «Я можу вирішувати, кому і що довіряти». Техніка: від правила «Мовчи і не проявляйся» до «Доступності й ефективності психологічної допомоги»; Характер: від замкнутості і пасивності до можливості вільно проявлятися.

У своєму інтерв'ю Дмитро Горбачов, видатний мистецтвознавець, пояснює що список імен митців, які народились в Україні, або ідентифікували себе українцями і принесли світову славу своїми творами – чималий. Олександра Екстер, Давид Бурлюк, Казимир Малевич, Олександр Богомазов, Казимир Малевич, Олександр Архипенко, Анатоль Петрицький, Соня Делоне, Василь Ермілов, Володимир Татлін... Але радянська ідеологія у когось з них відібрала можливість працювати, а когось – і жити. Українське походження митців-новаторів у радянському союзі замовчувалась, а їх роботи тримали у «валах», які мали знищити.

Якщо розмірковувати над цим у концепції «Культурального Родителя», ми побачимо наявність на рівнях Етикету стереотипу «ніякої цінності українського мистецтва не існує»; на технічному рівні було знищено фонди, експонати; а на рівні Характеру існувала заборона, яка унеможливлювала індивідуальні мистецькі проекти. Трансформація відповідно буде полягати у

вивченні культурної спадщини; створенні музеїв, роботі з архівами, відкритті лекторіїв та проактивній позиції творців з відчуттям цінності і важливості та відповідальності.

Створення творчої атмосфери та безумовне прийняття творчих продуктів мотивує до самовираження, надає дозвіл творити, проявлятися, приймати себе. Практичний досвід арттерапевтичних зустрічей показує, що вивчення творів «забороненого» українського мистецтва, глибоке занурення у дослідження життя й досвіду окремо взятого художника дозволяє переглянути стереотипи щодо заперечення цінності українського мистецтва у минулому. Розуміння тих обставин у яких працювали художники та як вони долали перешкоди, сприяє формуванню навичок подолання труднощів. Спокійний огляд невеликої серії картин дозволяє детальніше розглянути техніку, стиль виконання роботи, виділити елементи, які найбільш торкаються душі і переосмислити себе відповідно переживанням, які виникають. Учасники зустрічі роблять свої творчі роботи, надихаючись сюжетом, ідеєю, загальним настроєм художнього твору. Після створення відбувається обмін враженнями від процесу створення, учасники діляться один з одним своїми інсайтами і висновками.

2. Практична частина.

Сьогодні я запропоную вам поміркувати кого з українських митців ви знаєте, а кого з російських... Чому так відбувається?

Пропоную переглянути серію картин різних українських художників і обрати ту, яка найбільше сподобалась.

Тепер подивіться на неї, відчуйте її, і поміркуйте над тим, що ви бачите. Можливо, ви знаєте цю картину, а можливо й ні. Якщо б ця картина могла говорити, щоб вона вам сказала? Споглядаючи її, ви щось пригадаєте, можливо про щось подумаєте. Я пропоную зафіксувати свої міркування, почуття. Як ви думаєте, що художник хотів нам сказати нею? Можливо, за допомогою цієї картини ви пригадаєте народні прислів'я, батьківські настанови та правила, які були у вашому житті. Чи всі настанови мають позитивний, проактивний характер? Якщо у вас виникла думка, яка має знецінюючий характер або критикуючи складову, задайте собі питання: «Чи призведе ця думка мене до успіху, щастя, благополуччя?»; «Чи допомагає мені ця думка ефективно спілкуватися з іншими?». Отримавши внутрішню відповідь, ви зможете обирати чи залишати її, чи змінювати.

А тепер пропоную вам промалювати свій стан «тут і тепер». Що вам дала взаємодія з картинами? Який/яка ви зараз?

Зворотній зв'язок і підведення підсумків.

Список використаних джерел:

1. Drego Perl. The cultural parent. Transactional Analysis Journal, 1983
2. Фабрічева Марія. Гора з плечей. Як виявити і подолати 13 психологічних заборон. Київ : Лабораторія, 2025. 336 с.

3. Ольга Скотнікова. Як врятували роботи українських авангардистів: інтерв'ю з мистецтвознавцем Дмитром Горбачовим. URL: <https://vechirniy.kyiv.ua/news/96822/>

4. Гурець Н.С. Особливості сприйняття підлітками та юнацтвом репродукцій картин українських митців XIX–XX ст. Під час проведення експериментального проєкту «Поза простором і часом: артдіалоги з митцями». *Простір арт-терапії*: Зб.наук. праць. Київ : ФОП Назаренко Т.В., 2024. Вип. 1 (35). С. 20-43

ДЕРЕВО МОЄЇ СИЛИ

Жданович Юлія,

*кандидатка педагогічних наук, травмотерапевтка, арттерапевтка,
керівниця Школи ментального здоров'я та духовного розвитку,
членкиня ВГО «Арттерапевтична асоціація України» (м. Київ)*

Діти, які пережили досвід війни, втрати дому й вимушеного переселення, часто втрачають відчуття опори й безпеки. Такі діти перебувають у зоні підвищеного ризику розвитку посттравматичних розладів, емоційної дестабілізації, тривожності та соціальної ізоляції. Тому вони потребують психосоціальної підтримки, яка сприяла б відновленню їхньої емоційної рівноваги, відчуття безпеки та соціальної інтеграції в нове середовище.

Арттерапевтичні заняття створюють безпечний простір, де дитина може повернути відчуття власної сили, не заглиблюючись у травму. Групова арттерапія має унікальні переваги для роботи з дітьми, які пережили вимушене переселення. Вона одночасно виконує три ключові функції:

1. Психоемоційну стабілізацію: через роботу з артматеріалами (кольори, форми, рухи) дитина вивільняє напругу, проживає страх, біль, сум без повторної травматизації.

2. Соціальну інтеграцію: спільна творча діяльність сприяє формуванню довіри, емпатії, почуття належності до групи.

3. Сміслову реконструкцію досвіду: у творчому акті дитина «переписує» історію втрати у символічній формі, перетворюючи її на досвід сили та надії.

Така системна арттерапевтична робота здійснюється для дітей ВПО 6-13 років у культурному хабі «Донеччина» (Київ) за програмою, розробленою Ю. Жданович.

На майстер-класі буде представлено приклад одного із занять, а саме «Дерево моєї сили».

Вік дітей: 8-13 років.

Символ дерева як образу життя, зростання та стійкості особливо промовистий для цієї вікової групи.

Мета заняття: допомогти дітям відчути власні внутрішні ресурси й міцність.

Завдання: Створити досвід безпеки через творчість і символічне вираження.

- Показати, що навіть після втрат зберігається здатність рости, любити, мріяти.

Матеріали: папір білий А4, олівці, фломастери, папір кольоровий, ножиці, клей.

Структура заняття:

1. Стабілізація «Коріння сили».
2. Розповідь (метафоричне введення).
3. Методика «Дерево моєї сили».
4. Обговорення та рефлексія.
5. Завершальний ритуал «Листок сили».

У результаті заняття спостерігається:

- зниження емоційної напруги, підвищення відчуття безпеки;
- актуалізація позитивних образів себе, довіри, надії;
- формування ресурсу спільності («моє дерево серед інших»);
- стимулювання самоусвідомлення через символічне самовираження.

TRAUMA, TRANSFORMATION AND RESILIENCE THROUGH ART THERAPY AND ARTS BASED SUPERVISION

Katz-Mazilu Irina,

Art therapist, trainer, supervisor, visual artist.

(Paris, France)

Rationale: This workshop is a proposal of experimenting an arts-based method of practice and supervision for art therapists and supervisors.

Goal: The main goal is to help practitioners face and transcend traumatic events in personal and professional life, as well as vicarious traumatisations due to current circumstances.

Objectives:

- Learn how to implement and use the method for self-care, for practice with clients and for supervision;
- Discover an innovative creative pathway from trauma to transformation and resilience;
- Learn about a few concepts in arts based supervision.

Target group: art therapists, supervisors, students, helping professionals.

Necessary materials: a smartphone or camera, A4 white paper, art materials (paper, paints & brushes, markers, pencils, clay, etc.), recycled materials (paper, magazines, wool, textiles, small objects, natural elements, etc.).

Workflow:

1. Practical part. This online workshop will start with a short creative warm up. Then the presenter will propose a practical art therapeutic modality to access traumatic feelings and to process creative transformation of challenging situations.

2. Theoretical part. Showing and sharing in small groups will be followed by a general discussion. Finally a synthetic theoretical presentation will facilitate the introduction of the concept of empathic creativity as the core element in art therapy and arts based supervision.

List of sources:

1. Chesner A., Zografou L. Creative Supervision accros Modalities, Theory and Applications for Therapists, Counsellors and other Helping Professionals. *JFK*. 2014.

2. Katz-Mazilu I. Art Therapy & Authority: Anger, Rebellion and Resilience. *Ment Health Hum Resilience Int*. 2023. 7 (1): 000213. DOI: 10.23880/mhrij-16000213

3. Katz-Mazilu I. Facing Vicarious Traumatization. *Psych and Neuroche Res*. 2024. 1 (2), P. 01-03. www.mkscienceset.com

4. Katz-Mazilu I. Aesthetics and Ethics in Art and Art Therapy, in Aesthetics in Culture. *Materials and Philosophy*. IntechOpen. 2025. DOI: <http://dx.doi.org/10.5772/intechopen.1009507>

ТРАВМА, ТРАНСФОРМАЦІЯ ТА СТІЙКІСТЬ ЧЕРЕЗ АРТТЕРАПІЮ ТА МИСТЕЦЬКУ СУПЕРВІЗІЮ

Кац-Мазілу Ірина,

*арттерапевтка, тренерка, супервізорка, візуальна художниця
(Париж, Франція)*

Обґрунтування. Цей семінар є пропозицією поекспериментувати з методом практики та супервізії, заснованим на мистецтві, для арттерапевтів і супервізорів.

Мета: допомогти практикам зустрітися та подолати травмівні події в особистому та професійному житті, а також опосередковану травматизацію, спричинену поточними обставинами.

Завдання:

- навчитися впроваджувати та використовувати метод для самодопомоги, роботи з клієнтами та супервізії;
- відкрити інноваційний творчий шлях від травми до трансформації та стійкості;
- дізнатися про кілька концепцій мистецької супервізії.

Цільова група: арттерапевти, супервізори, студенти, фахівці допомагаючих професій.

Матеріали: смартфон або камера, білий папір формату А4, художні матеріали (папір, фарби та пензлі, маркери, олівці, глина тощо), перероблені матеріали (папір, журнали, вовна, текстиль, дрібні предмети, природні елементи тощо).

Хід роботи:

1. **Практична частина.** Цей онлайн-семінар розпочнеться з короткої творчої розминки. Потім доповідач запропонує практичний арттерапевтичний метод для доступу до травматичних почуттів та процесу творчої трансформації складних ситуацій.

2. **Теоретична частина.** Після показу та обміну матеріалами в невеликих групах відбудеться загальне обговорення. Нарешті, узагальнюювальна теоретична презентація сприятиме введенню концепції емпатичної креативності як основного елементу арттерапії та супервізії на основі мистецтва.

Список використаних джерел:

1. Chesner A., Zografou L. Creative Supervision accros Modalities, Theory and Applications for Therapists, Counsellors and other Helping Professionals. *JFK*. 2014.

2. Katz-Mazilu I. Art Therapy & Authority: Anger, Rebellion and Resilience. *Ment Health Hum Resilience Int*. 2023. 7 (1): 000213. DOI: 10.23880/mhrij-16000213

3. Katz-Mazilu I. Facing Vicarious Traumatization. *Psych and Neuroche Res*. 2024. 1 (2), P. 01-03. www.mkscienceset.com

4. Katz-Mazilu I. Aesthetics and Ethics in Art and Art Therapy, in Aesthetics in Culture. *Materials and Philosophy*. IntechOpen. 2025. DOI: <http://dx.doi.org/10.5772/intechopen.1009507>

СВІТЛО ЗСЕРЕДИНИ: ШЛЯХ ДО РІВНОВАГИ

Кулик Оксана,

*психологиня, членкиня ВГО «Арттерапевтична асоціація»,
акредитована гештальттерапевтка,
членкиня Національної асоціації гештальт-терапевтів України
(м. Львів)*

Обґрунтування. У житті кожного з нас є періоди, коли ми опиняємось у темряві: у невизначеності, сумнівах, внутрішньому хаосі. Зазвичай ми прагнемо якнайшвидше з неї вийти, однак саме темрява часто стає тим простором, де визріває нове розуміння себе, де народжується світло зсередини.

У кожної людини є внутрішні ресурси й потенціал віднайти власну опору в тілі, диханні, своєму образі, який проявляється через колір і форму.

Навіть у складні моменти, коли здається, що все розпливається в темряві, ці опори залишаються з нами, варто тільки доторкнутися до них увагою.

Воркшоп «Світло зсередини. Простір рівноваги» запрошує кожного, незалежно від професії чи досвіду творчості, дослідити, як у темряві може з'являтися ясність, а в кольорі новий сенс.

Це м'яка практика самопізнання, що допомагає через образ, тіло й колір знайти внутрішню рівновагу, торкнутися підтримки, яка є всередині нас. Малювання на чорному тлі білою та кольоровою фарбами відкриває шлях до цього дотику: допомагає побачити, як у процесі творчості внутрішній ресурс пробуджується, а темрява перетворюється на простір для світла й трансформації.

Мета: сприяти відновленню внутрішньої рівноваги та контакту з власними ресурсами через творчість, тілесне відчуття і колір

Завдання:

- спрямувати увагу на дослідження свого внутрішнього стану та образу себе у просторі безпеки;
- актуалізувати відчуття внутрішніх ресурсів і потенціалу до саморегуляції;
- дослідити темряву як метафору невідомого, з якої може народжуватися новий сенс і світло;
- через малювання на чорному тлі білою та кольоровими фарбами прожити процес творчої трансформації: від хаосу до гармонії, від напруги до рівноваги;
- підтримати усвідомлення власних опор і внутрішніх джерел сили, що залишаються доступними навіть у складні періоди;
- сприяти появі нових відчуттів ясності, спокою та довіри до себе через колір, форму і творчий процес.

Адресна група: 16+

Матеріали: аркуш формату А5 чорного кольору, біла та кольорові гуаш, пензлики, стакан з водою, серветки.

Тривалість – 1.5 год

Хід роботи:

1. Знайомство
2. Візуалізація безпечного та комфортного місця
3. Метафоричний малюнок образу Я:

I етап

Інструкція: «Зараз я запрошую вас перенести той образ себе, який ви побачили у візуалізації, на аркуш перед вами.

Перед вами чорний простір. Цей аркуш може бути символ невідомого, тиші, глибини або просто фон, на якому народжується все нове.

Знайдіть на аркуші місце, з якого вам хочеться розпочати.

Відчуйте, де на цьому просторі є місце вашому образу: там, де вам зараз спокійно, комфортно, де хочеться доторкнутися пензлем.

Почніть малювати білою фарбою і саме тим рухом, який відгукується вашому тілу.

Нехай цей образ народжується поступово, не поспішайте.

Не намагайтеся зробити його «правильним» чи «гарним». Дозвольте, щоб це було про відчуття, а не про результат.

Пам'ятайте, що цей образ не лише про зовнішність, а передусім про стан: про те, як ви є, як ви дихаєте, як відчуваєте себе в моменті.

Якщо з'явиться бажання зробити паузу, то просто подивіться на свій малюнок, побудьте з ним.

Можливо, вам захочеться щось додати або змінити. Довіряйте цьому імпульсу.

Звертайте увагу не тільки на те, що ви малюєте, а й на те, як ви себе при цьому відчуваєте.

Як ваше тіло реагує, коли ви проявляєте себе у простір?

Яке відчуття з'являється, коли ваш образ починає жити на аркуші?

Продовжуйте малювати до того моменту, коли відчуєте, що образ проявився настільки, наскільки йому потрібно зараз.

Потім ми перейдемо до наступного етапу: додавання кольору і дослідження світла, яке народжується з цього простору»

II етап

Інструкція: «Тепер, коли ваш образ уже проявився білим на чорному тлі, я запрошую вас побути з ним кілька митей.

Просто подивіться на нього так, ніби зустрічаєтеся із собою.

Як вам у цій зустрічі? Яке відчуття з'являється, коли ви дивитесь на свій образ зараз?

А тепер дозвольте кольорам поступово входити у цей простір.

Візьміть ті фарби, які вам хочеться. Не обирайте розумом, просто відчуйте, які кольори кличуть вас сьогодні.

Можливо, це будуть яскраві відтінки, а, можливо, дуже ніжні, ледь помітні. Усе доречно.

Додайте ці кольори туди, де відчуваєте потребу.

Можливо, колір захоче торкнутися самого образу, а, можливо, з'явиться навколо як простір, як дихання, як підтримка.

Немає потреби робити малюнок «більш світлим» або «радісним». Дозвольте кольорам просто зустрітися з тим, що вже є.

Вони можуть не замінювати білий, а співіснувати з ним, вплітатися, віддзеркалювати, «дихати» поруч.

Поспостерігайте, що відбувається у вас, коли колір з'являється

Дозвольте собі малювати стільки, скільки потрібно, не поспішаючи.

Нехай кольори допоможуть вам побачити, що навіть у темряві може народжуватися світло, і що воно має ваш унікальний відтінок.

Коли відчуєте, що малюнок завершений, то просто зупиніться.

Подивіться на нього ще раз.

Якщо б цей момент можна було назвати, то як би він звучав?»

III етап

Питання для рефлексії:

- Ким або чим я себе бачу у своєму малюнку?
 - Що символізує мій образ?
 - Як цей образ про мене?
 - Як я взаємодію з темрявою на аркуші: вона мене лякає, підтримує, дає фон чи простір для вираження? Про що це для вас у житті?
 - Що для мене означає світло, яке з'явилося на чорному тлі?
 - Які кольори мені захотілося додати, і чому саме ці?
 - Що я відчуваю, коли дивлюся на свій малюнок зараз?
 - Що в цьому процесі було для мене відкриттям?
4. Презентація роботи:
- Назва картини
 - Мої відкриття і усвідомлення
5. Рефлексія

Список використаних джерел:

1. Робота з травмами війни. Український досвід : матеріали Першої всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Київ, 28–31 березня 2018 р.) / [за наук. ред. Л. А. Найдьонової, О. Л. Вознесенської, В. В. Савінова]. Київ : Золоті ворота, 2018. 170 с.
2. Я АРТ : посібник із саморегуляції методами арттерапії / Вікторія Назаревич. Київ : Принтхауз (PRINTHAUZ), 2020. 180 с.

ІСТОРІЇ, ЯКІ ЛІКУЮТЬ: КАЗКОТЕРАПІЯ ДЛЯ ПІДТРИМКИ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я

Омельницька Світлана,

психологиня, членкиня ВГО «Арттерапевтична асоціація» (м. Вінниця)

Обґрунтування: Ментальне здоров'я — є важливою складовою для реалізації цілей, втілення бажань, і, взагалі, для доброго фізичного самопочуття кожної людини. А отже і суспільства в цілому. В умовах сучасних викликів питання підтримки ментального здоров'я є пріоритетним.

Одним із інструментів допомоги в цьому питанні є казкотерапія — як метод, що спирається на роботу з метафоричними історіями, архетипами, символами та ресурсами особистості. Казкотерапія ефективна не лише в роботі з дітьми, але і з дорослими, та сприяє зниженню рівня тривожності, підвищенню стресостійкості та розвитку емоційної регуляції.

На майстер-класі учасники та учасниці зможуть спробувати 3 практики та зрозуміють цінність роботи з казковими метафорами, відчують власний ресурс і побачать можливості використання методу в своїй роботі.

Мета: ознайомити учасників з можливостями казкотерапії у підтримці ментального здоров'я; показати, як через казку можна м'яко торкатись

складних тем — страху, втрати, гніву, безсилля; дати практичний досвід створення короткої терапевтичної історії.

Завдання:

- Розкрити поняття казкотерапії і показати її місце в системі психологічної допомоги;
- продемонструвати практичні прийоми роботи з казкою;
- сприяти особистому досвіду розуміння власних ресурсів через казку;
- сформулювати уявлення про можливість інтеграції методу у власну практику.

Адресна група: психологи, психотерапевти, арттерапевти, студенти, педагоги та соціальні працівники.

Матеріали: (блокнот, ручка, кольорові олівці, папір А4).

Хід роботи:

1. Вступ. Вправа «Казка з дитинства» та повідомлення теми.
2. Механізми дії в казкотерапії.
3. Вправа «Міні-казка» для активації ресурсу.
4. Написання казки за алгоритмом «Казка про внутрішнє світло».
5. Вправа «Казкова фраза підтримки».
6. Рефлексія.
7. Підсумок.

Список використаних джерел:

1. Омельницька С.О. Час зустрічати світанок. Київ : Самміт-книга, 2016. 84 с.
2. Юнг К. Г. Архетипи і колективне несвідоме. Київ: Основи, 2013.
3. Технології казкотерапії у практиці психологічного консультування дітей та дорослих : навч. посіб. / Людмила Іванівна Магдисюк, Раїса Петрівна Федоренко, Марія Іванівна Замелюк. Луцьк : Вежа-Друк, 2024. 216 с.
4. Концепція розвитку охорони психічного здоров'я в Україні на період до 2030 року. URL: <https://neuronews.com.ua/ua/archive/2018/2%2895%29/pages-6-10/koncepciya-rozvitku-ohoroni-psihichnogo-zdorov-ya-v-ukrayini-na-period-do-roku#gsc.tab=0>

ЗМІСТ

ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ

Білінська А. Соціальний зв'язок, зменшення тривоги та формування сенсу за допомогою творчих практик.....	4
Валятек Ю. Міграційне горе або синдром Улісса.....	7
Віткалова В. Тривожне покоління. арттерапевтична робота з підлітками під час війни.....	8
Вознесенська О. Колективна травма війни: ресурси арттерапії.....	10
Гундєртайло Ю. Сновидіння під час війни: життя продовжується.....	15
Доцюк А. Арттерапевтичні прийоми у сучасній концепції психоестетичного мислення.....	16
Жуй С. Застосування техніки Ебру у корекційно-розвивальній роботі з дітьми з функціональними мовленнєвими труднощами.....	18
Зав'ялова Т. Коли тіло малює спокій: візуальна регуляція емоцій у підлітків.....	21
Задесенець Н. Вимушене переміщення: тіло у русі.....	24
Касумова О. Idylla: психосоціальна підтримка у процесі інтеграції вимушених переселенців, які мають інвалідність в Польщі.....	29
Клод (Бондар) О. Застосування терапевтичної фотографії в складних соціальних контекстах: self-portrait experience (spex), автопортретний метод Крістіни Нуньєс.....	31
Костюк Г. «Мапа сили» козака-характерника: український архетип в арттерапії з підлітками.....	32
Кочерга Є. Реалізація авторської програми «Кольори серця: творимо україну в собі» в межах проекту «MagicArt»).....	33
Кузьменко М. Інтеграція нейропсихології та арттерапії: використання композицій Джузеппе Арчимбольдо як засобу розвитку сенсомоторних та виконавчих функцій дітей дошкільного віку.....	38
Куранова К. Методика «Хитрополіс» як приклад використання асоціативних образів в арттерапії у роботі з групою.....	40
Луценко О. Психопрофілактика тривожних станів засобами арттерапії: ініціатива підтримки психічного здоров'я громади.....	42
Молчанова О. Відновлення через творчість: вплив арттерапевтичних методів на психоемоційний стан жінок з втратами та невизначеними втратами в рамках проекту «Незламна мама».....	44
Назаревич В. Психологічні засади моделі «Паросток (пост)травматичного зростання» у роботі з травматичним досвідом.....	47
Найдьонова Л. Штучний інтелект як помічник в арттерапії: від антропоморфізації до фіктосоціальних стосунків або чому позитивний ефект може бути пасткою зручності.....	49
Новосядла І. Музично-ігрові вправи як інструмент розвитку емоційно-комунікативних навичок дітей із синдромом Дауна.....	54

Олейнік О. Формування стійкості та внутрішньої сили у дітей і підлітків, які постраждали від війни, через метафору меча. Арттерапевтична методика «меч моєї сили».....	56
Robelot-Timtchenko N. First aid of the soul: family and group-based approaches using EMDR and creative arts therapy.....	58
Скнар О. Потенціал залучення засобів арттерапії для розвитку національної ідентичності молоді деокупованих територій.....	60
Стадник В. Застосування тілесно орієнтованої терапії у воді з елементами арттерапії для дітей з ООП.....	65
Хоміцька Н. Образотворчість як ресурс: арттерапевтичні практики у роботі сучасного вихователя на прикладі заняття з дітьми.....	67
Чанцева-Коваленко О. Авторський метод псочної арттерапії «L'arche» як архетипний простір сенсорної інтеграції та духовного зцілення у роботі з травмою війни.....	71
Шеремет В. Арттерапевтичні практики як ресурс емоційної стійкості дітей та підлітків в умовах війни.....	76

МАТЕРІАЛИ ТВОРЧИХ МАЙСТЕРЕНЬ

Бальбуза О. Образ кризи і шляхи відновлення: безпечна робота з метафоричними асоціативними картами у терапевтичному просторі.....	80
Гурець Н. Роль арттерапії у подоланні нав'язаного радянською системою стереотипу меншовартості українців.....	84
Жданович Ю. Дерево моєї сили.....	88
Katz-Mazilu I. Trauma, transformation and resilience through art therapy and arts based supervision.....	89
Кулик О. Світло зсередини: шлях до рівноваги.....	91
Омельницька С. Історії, які лікують: казкотерапія для підтримки ментального здоров'я.....	94

Наукове видання

**«ТВОРЧА БАГАТОВИМІРНІСТЬ ПРОСТОРУ
АРТТЕРАПІЇ»**

Міжнародний науково-практичний семінар

(Івано-Франківськ, 30 жовтня 2025 р.)

Верстка – Є. Кочерга

Редакторська група – Л. Галіцина, Є. Кочерга, Л. Подкоритова

Коректорка – Л. Галіцина

Дизайн обкладинки – Є. Кочерга

В оформленні обкладинки використано малюнок учасниці групи підтримки для жінок «Арттерапія для саморегуляції» (ведуча – Олена Луценко) Центру ментального відновлення «Незламна».

Оригінал-макету виготовлений
у ВГО «Арттерапевтична асоціація»

Підписано до друку 25.10.2025 р. Формат 60x84/16.

Гарнітура Times New Roman.

Ум. друк. арк. 4,95



Арттерапевтична
АСОЦІАЦІЯ