

МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ  
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ

Інститут управління, психології та безпеки

Кафедра теоретичної психології

**АРТТЕРАПІЯ У РОБОТІ З ДІТЬМИ,  
ЯКІ ПЕРЕЖИЛИ ТРАВМІВНИЙ ДОСВІД ВІЙНИ**

**кваліфікаційна робота**

здобувача вищої освіти

освітнього ступеня «бакалавр»

**Анастасії ДМИТРІЄВОЇ**

4 курсу, денної форми навчання

спеціальність 053 «Психологія»

ОПП «Психологія»

**Науковий керівник:**

кандидат психологічних наук

**Наталія МРАКА**

**Рецензент:**

кандидат психологічних наук, доцент

**Олександра КУЗЬО**

***Кваліфікаційна робота допущена до захисту***

« 1 » травня 2023 р., протокол № 11

завідувач кафедри теоретичної психології

доктор психологічних наук, професор

\_\_\_\_\_ **Зоряна КОВАЛЬЧУК**

Львів

2023

## АНОТАЦІЯ

**Дмитрієва Анастасія Сергіївна. Тема: "Арттерапія у роботі з дітьми, які пережили травмівний досвід війни"**

Дипломна робота присвячена дослідженню ефективності використання арттерапії для підтримки психологічного стану дітей, які пережили травму внаслідок війни. У роботі розглядаються основні психологічні наслідки війни для дітей та можливості їх подолання за допомогою арттерапії. Досліджуються методи та техніки арттерапії, які можуть бути застосовані для роботи з дітьми, які пережили травму внаслідок війни, а також ефективність їх використання.

Для цього була проведена проєктивна техніка «Неіснуюча тварина», задля зняття напруги та можливості зрозуміти ступінь внутрішні переживань та емоційного стану дитини. Опісля якої було проведено емпіричне дослідження задля перевірки ефективності реалізації програми «Терапія через призму творчості», яка допомогла знизити тривогу та покращити рівень комунікації дітей.

Результати дослідження показали, що арттерапія є ефективним методом психологічної підтримки та реабілітації дітей, які пережили травму війни. Вона допомагає зняти напругу, покращити настрій, знизити рівень тривоги та депресії, підвищити самооцінку та розвинути творчі здібності. Робота містить рекомендації щодо використання арттерапії у роботі.

У першому розділі - огляд теоретичних аспектів дослідженого питання.

У другому розділі - опис проведення та результати проєктивної техніки «Неіснуюча тварина» та програми «Терапія через призму творчості».

**Ключові слова:** дитинство, травмівні події, військова агресія, арттерапія, травмівний вплив, наслідки війни, подолання травм.

## ANNOTATION

**Dmytriieva Anastasia Serhiivna. Topic: "Art therapy in working with children who have survived the traumatic experience of war."**

The thesis on "Art therapy in working with children who have experienced trauma of war" is dedicated to researching the effectiveness of using art therapy to support the psychological state of children who have experienced trauma due to war.

The paper discusses the main psychological consequences of war for children and the possibilities for overcoming them through art therapy. The methods and techniques of art therapy that can be used to work with children who have experienced trauma due to war are also investigated, as well as their effectiveness.

For this purpose, the projective technique "Non-Existent Animal" was conducted to reduce tension and understand the degree of internal experiences and emotional state of the child. After that, empirical research was carried out to test the effectiveness of the program "Therapy through the Prism of Creativity," which helped reduce anxiety and improve the level of communication among the children.

The results of the research showed that art therapy is an effective method of psychological support and rehabilitation for children who have experienced trauma of war. It helps to relieve tension, improve mood, reduce anxiety and depression, increase

self-esteem, and develop creative abilities. The paper contains recommendations for the use of art therapy in practice.

Chapter One provides an overview of the theoretical aspects of the research question. Chapter Two describes the implementation and results of the projective technique "Non-Existent Animal" and the program "Therapy through the Prism of Creativity."

**Key words:** childhood, traumatic events, military aggression, art therapy, traumatic impact, consequences of war, trauma recovery.

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b>	5
<b>РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИКО-ПРАКТИЧНІ ПИТАННЯ РОБОТИ З ДІТЬМИ ЩО ПЕРЕЖИЛИ ТРАВМІВНИЙ ДОСВІД ВІЙНИ</b>	8
1.1. Огляд та тлумачення провідних понять кваліфікаційного дослідження	8
1.2. Методичні аспекти надання допомоги дітям різних вікових категорій, які пережили травмівний досвід війни	20
1.3. Особливості та перспективи використання арттерапії у роботі з дітьми, які пережили травмівний досвід війни	23
<b>Висновки до першого розділу</b>	28
<b>РОЗДІЛ 2 ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА ПЕРЕВІРКА РЕЗУЛЬТАТІВ ВПРОВАДЖЕННЯ ПРОГРАМИ «ТЕРАПІЯ ЧЕРЕЗ ПРИЗМУ ТВОРЧОСТІ»</b>	29
2.1. Вихідні основи експериментального етапу дослідження	29
2.2. Застосування вправ і завдань з арттерапії в роботі з дітьми, що пережили травмівний досвід війни	39
2.3. Аналіз результатів експериментального дослідження	47
2.4. Складання рекомендацій щодо підвищення якості психологічної допомоги дітям, що пережили травмівний досвід війни	49
<b>Висновки до другого розділу</b>	54
<b>ВИСНОВКИ</b>	55
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</b>	57
<b>ДОДАТКИ</b>	61

## ВСТУП

*Актуальність та важливість розгляду проблематики.* Розглядаючи умови становлення Держави Україна встановлено, що сучасний етап передбачає існування як позитивних, так і негативних процесів впливу на розвиток країни.

З однієї сторони – відбувається розвиток національної самосвідомості, поваги до різної культури, мови, традицій. Україна завойовує визнання на світовій арені, а нація має можливість транслювати свої ідеї, соціокультурні погляди через інтеграцію до міжнародного суспільства.

З іншої сторони – військова агресія, що вже майже протягом року впливає на розвиток українського суспільства сприяє формуванню надмірного стресу, посттравматичних розладів: постійна адаптація до нових умов життя, втрата житла, звичної роботи, можливості саморозвитку – сприяє зниженню відчуття особистісної захищеності.

Особливо вразливою категорією населення є діти – через вікові особливості малеча не може самостійно усвідомлювати актуальну ситуацію та вибудовувати продуктивну модель протидії чинникам деструктивного впливу на особистість. За даними статистики близько 18% дітей в Україні втратили житло; майже 40% дітей перебувають поза межами України; більшість дітей не мають можливості відвідувати дитячі садочки, загальноосвітні школи – ці та інші чинники є детермінантами, що вказують на необхідність більш ґрунтовного дослідження питання травмівного досвіду війни та його впливу на дітей.

Вважаємо, що пошук продуктивних шляхів подолання травмівного впливу, відновлення особистісних ресурсів, складання життєвого плану реалізації - сприятиме зростанню здорового (психічно, фізично, економічно) відповідального, самостійного покоління, що сприятиме зміцненню позицій України на світовій арені.

Обране нами для дослідження питання: «Арттерапія у роботі з дітьми, які пережили травмівний досвід війни» - є актуальним та потребує розгляду, систематизації точок зору дослідників.

*Теоретична і практична цінність:* отримані результати дослідження обґрунтують важливість використання арттерапії, як одного із шляхів роботи з дітьми, що пережили травмівний досвід.

Нами проведена робота не лише з дослідження вже існуючих практик взаємодії з дітьми (сміхо-, музико-, казко-, вокало-, кольоро-, пісочнотерапія), але й нові варіанти роботи, як аквагримування (індивідуальне та в парах) й малювання на склі.

Вважаємо, що розширення механізму корекційного впливу надасть можливість надання допомоги в ширшому спектрі (з урахуванням вікових та індивідуальних особливостей та конкретної ситуації травмівного впливу).

*Метою дослідження є:* теоретичне та практичне обґрунтування доцільності та ефективності використання арттерапії у роботі з дітьми, які пережили травмівний досвід війни.

Відповідно до окресленої в дослідженні мети нами визначені такі *завдання* дослідження:

1. Дослідити зміст понять, що є ключовими у змісті кваліфікаційного дослідження: «травмівний вплив», «дитинство», «арттерапія».
2. Визначити методичні аспекти надання допомоги дітям різних вікових категорій, які пережили травмівний досвід війни.
3. Окреслити особливості та потенційні перспективи використання арттерапії у роботі з дітьми.
4. Провести емпіричне дослідження перевірки ефективності реалізації програми «Терапія через призму творчості».

*Об'єктом дослідження є:* діти з травматичними досвідом війни.

*Предметом дослідження є:* використання арттерапії у роботі з дітьми.

*Гіпотеза дослідження:* вважаємо, що програма «Терапія через призму творчості» буде більш ефективною через впровадження таких інновацій:

- збалансоване та гармонійне включення різних видів арттерапії (для активізації тактильного, візуального та аудіального сприйняття);

- впровадження потенційно нових форм взаємодії з дитиною (як то малювання на склі, або самостійне гримування);
- орієнтованості на відновлення відчуттів та почуттів травмованої дитини шляхом розвитку емоційного інтелекту та подальшого зцілення особистості.

*Теоретичну основу роботи* складають дослідження:

- травмівний вплив війни досліджували Де Лонг (2002), Джоші та О'Доннелл (2003), Мурті та Лакшмінараяна (2006), Дьюпі та Пітерс (2010);
- особистісне благополуччя людини досліджували Р. Райан та Е.Дісі;
- питання емоційного інтелекту серед закордонних дослідників висвітлювалося в роботах Р. Бар-Он, Д. Гоулмен, Дж. Стайн;
- питання вікової періодизації та особливостей «дитинства» досліджувалися Д. Б. Ельконіним та Л. С. Виготським. Серед закордонних дослідників були систематизовані К. Харелманом.

*Наукова новизна* дослідження полягає у дослідженні комплексного впливу методів арттерапії та дитину, що пережила травмівний вплив війни.

Для досягнення мети дослідження та розв'язання поставлених завдань застосовувалися такі *методи дослідження*.

*Теоретичні:* ознайомлення зі змістом фундаментальних термінів; аналіз, синтез, класифікація, узагальнення; визначення поняттєвого апарату та уявлень про можливість долучення змістової лінії «Терапія через призму творчості».

*Практичні:* експериментальне дослідження у межах реалізації змістової лінії «Терапія через призму творчості», було проведено з дітьми 7 років, що зазнали травмівний вплив війни.

*Структура кваліфікаційної роботи:* вступ, два розділи (теоретичного та практичного характеру), висновки до кожного розділу, загальний висновок, список використаних джерел (містить 50 найменувань) та 1 додатку.

В роботі наявні: 11 рисунків, 1 таблиця.

*Загальний обсяг кваліфікаційної роботи* - 61 сторінка, обсяг основної частини – 50 сторінок.

## РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-ПРАКТИЧНІ ПИТАННЯ РОБОТИ З ДІТЬМИ ЩО ПЕРЕЖИЛИ ТРАВМІВНИЙ ДОСВІД ВІЙНИ

### 1.1. Огляд та тлумачення провідних понять кваліфікаційного дослідження

В змісті адаптації до різноманітних умов оточуючої дійсності, побудови якісних соціальних зв'язків та подальшій професійній реалізації підростаючого покоління важливого змісту набуває сформованість індивідуальних якостей, вмотивованості на результат діяльності та саморозвитку, гарна адаптивність до умов оточуючої дійсності. Формування та розвиток компетенцій що є необхідними для становлення особистості передбачає водночас, збалансованість біологічних (спадковість), психологічних (індивідуальні психологічні особливості) та соціальних (оточення, взаємини зі значущими людьми, умовами оточуючої дійсності) складових.

За певних обставин (деструктивні процеси, військова агресія, пандемія, катастрофи тощо) складаються передумови для порушення цілісності психічного здоров'я особистості, що може накладати відбиток на подальший розвиток людини. Вважаємо, що важливо формувати причинно-наслідкові зв'язки, розуміння алгоритму надання допомоги:

- особливості руйнівного чиннику;
- вікові критерії особистості;
- можливі механізми впливу;
- потенційна ефективність допомоги з урахуванням: «чинник травматизації», «вік», «індивідуальні особливості переживання ситуації».

Вважаємо, що необхідно сформулювати уявлення щодо базових термінів дослідження: «дитинство», «травмівні події», «військова агресія», «арттерапія».

Дитинство – важливіший етап становлення особистості, коли відбувається закладання моральних норм, цінностей, життєвих орієнтирів, потреб, інтересів, мотивів. Феноменом періоду є те, що дитина постійно росте, вдосконалюються системи, реалізуються анатомічні та психологічні відмінності, що є відмінними на різних етапах становлення особистості.



З метою оцінки рівня нормального розвитку дитини важливо розуміти систематизовану вікову періодизацію «дитинства».

Виокремлюють:

1. Внутрішньоутробний період (що триває 270 днів): від зародження до народження дитини. На цьому етапі відбувається формування організму: закладка усіх органів та систем; темпи диференціації клітин.

Важливого змісту на цьому етапі набуває вплив тератогенних (негативних, руйнівних) чинників: неправильне харчування вагітної; вживання медикаментів; шкідливі звички; стреси; емоційний дисбаланс; перенесені інфекційні захворювання.

Ці чинники можуть формувати віддалені негативні наслідки: затримка розвитку дитини, психічні порушення, вади мовлення тощо.

2. Зовнішньоутробний розвиток – розвиток дитини після її народження. Виокремлюють такі періоди: новонародженість (перші 28 днів життя); грудний вік (до 1 року); переддошкільний етап – 1-2 роки життя; дошкільний вік – від 3 до 6 року життя; молодший шкільний вік – з початку шкільного навчання до середньої школи (7 років – 11 років); підлітковий вік (період статевого дозрівання) – від 12 років до 16 років.

Досліджуючи кожен з окреслених періодів можемо зазначити такі особливості:

- новонародженість та грудний вік – вагомим змісту набуває контакт з батьками, особливо матір'ю, дитина адаптується до зовнішніх умов, «налаштовуються» усі системи організму; формується зв'язок (емоційний), відбувається розвиток мови (гуління тощо); наприкінці відбувається динаміка психічного розвитку;

- переддошкільний вік – дитина потребує самостійності – новоутворенням є потреба «Я – сам», формуються пріоритети у грі, з'являються вподобання у харчуванні, спілкуванні. Спостерігається активне зростання, вдосконалення функціонування систем: покращується сприйняття кольорів,

вдосконалюється моторика, координація у просторі. Активізується мова та мовлення – пріоритетом є збагачення пасивного словнику перед активним.

- дошкільний вік – період активної соціалізації, розвитку когнітивної, емоційно-вольової, інтелектуальної сфер. Дитина переходить у режим «харчування дорослого», відбувається вдосконалення функціонування смакових рецепторів. Набуває динаміки координація, баланс – дитина вчиться кататися на самокаті, роликах, двоколісному велосипеді. Завдяки інтенсивному розвитку пам'яті, діти переказують казки, оповідання, вивчають вірші.

Дитина не просто розрізняє «гарні» та «погані» вчинки, але й на базовому рівні аргументує власну думку.

Відбувається стрімкий розвиток уваги, уяви та фантазії.

В змісті розвитку мови та мовлення переважає активний словник (нараховує близько 3000 слів), дитина вживає більш складні речення, на переддошкільному етапі розуміє зміст фразеологізмів, прислів'їв, приказок.

- період молодшого шкільного віку. Молодший шкільний вік – період життя дитини від 6 (7) до 10 (11) років, коли вона проходить навчання у початкових класах (1–4 класи) сучасної школи. Для цього віку характерними є:

- розвиток інтересу до навчальної діяльності;
- самостійність;
- засвоєння людського досвіду;
- формування уявлень про норми моралі та ціннісні орієнтири;
- розвиток когнітивної, емоційно–вольової, інтелектуальної сфери.

У період молодшого шкільного віку відбуваються значні зміни у сфері фізичного розвитку – діти стають сильнішими, витривалішими, вчаться витримувати певні навантаження (спортивні, освітні), але також, відбуваються глобальні зміни у сфері психології. Основними акцентами є розвиток: соціальної, інтелектуальної, емоційної та комунікативної сфер реалізації. Проте, нові виклики: особливості навчання, зростання відповідальності, навантаження – можуть привносити свій негативний вплив на розвиток школяра.

- підлітковий і юнацький вік (11 - 20 років) характеризується бурхливим фізіологічним зростанням, статевим дозріванням, самосприйняттям та самооцінкою в очах інших, потребою знайти своє професійне покликання. Дослідники наголошують, що наразі вагому роль у формуванні самовизначення особистості відіграють такі елементи:

- мотиви та вмотивованість особистості: розуміння того, чого хоче досягти та що для цього потрібно;
- самопізнання та самооцінка: розуміння власних «позитивних» та «негативних» рис, виокремлення подальших кроків для саморозвитку.

Розуміння вимог суспільства, ціннісні орієнтири та оцінка суспільних норм життя, формують стратегію подальшого розвитку особистості та успішності досягнення задоволеності життям та досягненням провідних орієнтирів та завдань.

Через ряд умов, можливим є деструктивний вплив на особистість, що окреслює психологічні, соціальні, вікові критерії, розглядаючи які варто зазначити таке:

1. Психологічні детермінанти передбачають наявність: індивідуальних психологічних особливостей (акцентуацій характеру, інфантилізм, надмірне самоствердження тощо); підвищений рівень тривожності, особистісну агресію, порушення емоційно-вольової сфери, відсутність визначених стратегій реагування на перепони та дезадаптація.

2. Вікові особливості передбачають: зниження самооцінки, переживання що до думок оточуючих, надмірний (зростаючий рівень) домагань від соціального оточення на новому віковому етапі, пошук власного «Я» та розуміння власного місця в житті соціуму.

На думку дослідників (М. Варій, Г. Гіндак, С. Занюк), підлітковий вік характеризують такі особливості:

- досить велика емоційна збудливість, а тому підлітки відрізняються дратівливістю, бурхливим проявом своїх почуттів, пристрастю: вони із великим

бажанням беруться за цікаву справу, пристрасно відстоюють свої погляди, обурюються через будь-яку несправедливість до себе чи своїх друзів;

- велика стійкість емоційних переживань у порівнянні із молодшими школярами; зокрема підлітки довго не забувають образ;
- характерне очікування страху (навіть без певної причини);
- виникають переживання не тільки щодо оцінювання їх іншими людьми, але і щодо самооцінки, оскільки у цьому віці відбувається розвиток самосвідомості.

Зазначимо, що на етапі дошкільного дитинства – старшого шкільного віку, вагомого змісту набуває розвиток емпатії, співчуття та взаєморозуміння. У зазначеному змісті з'являється можливість до довіри, взаємоповаги, розуміння цінності кожної особистості. Важливим є виховання «емоційного інтелекту» як підґрунтя та формування розуміння моральних норм та цінностей особистості.

Відповідно до визначення «емоційний інтелект» визначається в дослідженні Дж. Мейєра як набір певних психічних властивостей та якостей особистості, що надають можливість розібратися у власних емоціях, почуттях та відчуттях, сприяти можливості регуляції емоційних проявів у себе та інших осіб.

З точки зору дослідника, обов'язковими складовими елементами емоційного інтелекту є такі:

- власне відчуття та самосприйняття й ідентифікація емоцій людини;
- емоції, як запорука підвищення динаміки та ефективності розумових процесів та буденної діяльності;
- схильність до самоаналізу, самоспостереження та розуміння шляху виникнення тієї чи іншої емоції;
- особистісне зростання через трансляцію справжніх емоцій, що контролюються та усвідомлюються особистістю. Це в свою чергу призводить до зміцнення міжособистісних контактів особистості [42].

Р. Бар-Он характеризував «емоційний інтелект» як певний набір некогнітивних здібностей, які є запорукою розв'язання людиною будь-яких

життєвих завдань. Серед основних досягнень розвитку емоційного інтелекту особистості дослідник виокремлював такі складові:

- внутрішньоособистий інтелект, як уособлення саморозуміння (що таке «власне Я», самосвідомості та відповідальності за власні вчинки;
- «соціальні навички» - громадський інтелект, що надає змогу налагоджувати контакти з іншими (емпатія, відповідальність, взаємоповага тощо);
- адаптація – реалістичність, гнучкість, вміння пристосовуватись та знаходити вихід з ситуацій;
- можливість керування стресом – внутрішня стійкість та контроль потреб, спонукань;
- керування загальним настроєм – задоволеність життям, вміння підтримувати позитивний настрій, відсторонення та раціональний аналіз існуючих проблем [42].

Наразі вагомого змісту набуває розуміння впливу негативних чинників на ментальне здоров'я особистості. В роботі М. Пікельнер досліджуються аспекти впливу війни на внутрішній світ дітей та підлітків.

Дослідниця виносить на огляд питання: «Якою стає реальність, коли в дім приходить війна?», а також «Які ресурси можливо задіяти, для того, щоб зменшити деструктивний вплив на особистість?», що реалізуються через такий алгоритм дій:

- специфіка впливу вимушеного переміщення (переселення) внаслідок військових дій на дитячу психіку;
- можливості роботи з дітьми в індивідуальному та груповому векторі взаємодії;
- рекомендації та інструкції для батьків та законних представників щодо подолання стресу у молодшому шкільному та підлітковому віці;
- формування чуттєвого діалогу, як інструменту, що сприяє відновленню навичок адаптації до нового життя й розвитку власних ресурсів [41].

Теоретичні положення негативного впливу травмівних подій на підростаючу особистість в повній мірі підтверджується й проведеними дослідженнями, що були проведені незалежними агенціями на території України впродовж 2022 року.

Навесні 2022 року, компанією Gradus Research було проведено опитування батьків дітей від 5 до 10 років (що відповідає дошкільному - молодшому шкільному віку). За критеріями опитування були визначені три рівні показників: тривожність дітей; фізіологічні потреби; сприйняття оточуючої дійсності та існуючий рівень комунікації. Результати дослідження представлені нами на рисунках 1.1. – 1.3.:

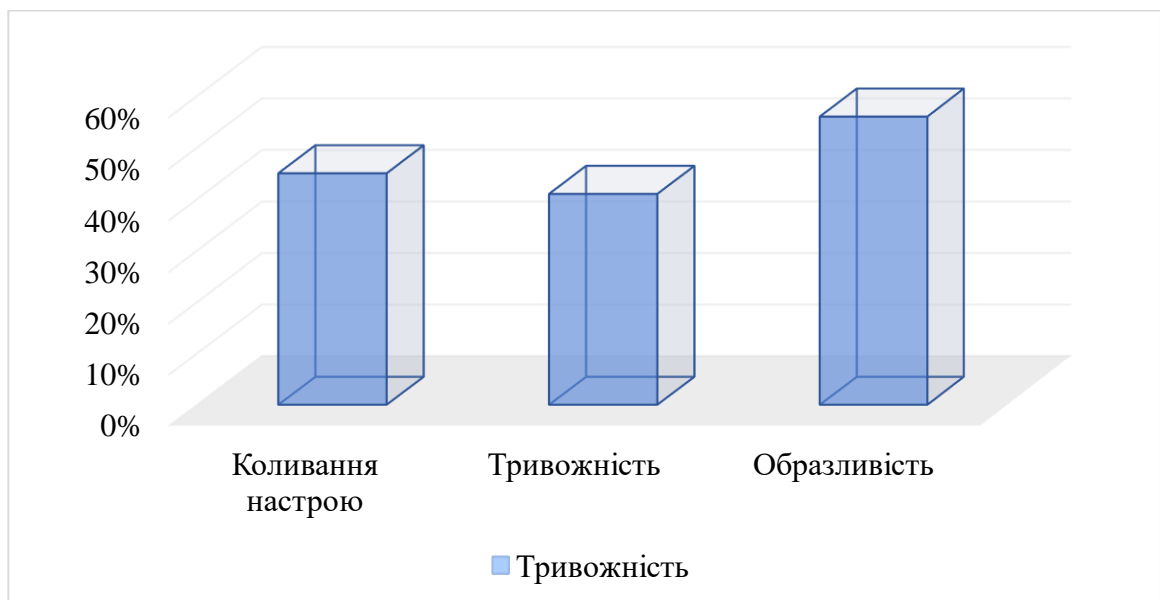


Рис. 1.1. Рівень тривожності дітей за результатами опитування (у %)

Аналізуючи результати, можливо дійти висновку, що:

- понад 60% дітей мають ознаки травматизації, що виражається в порушенні емоцій та переживань дітей;
- в 45% визначаються коливання настрою від підвищеного до апатії, без визначеної причини. Діти самі не можуть пояснити такі зміни;
- в 41 % випадків – визначається порушення сну (виражається у безсонні, нічних жахіттях);
- майже в 55% визначається підвищена образливість (дитина плаче, жаліється, проте не може пояснити причину власних переживань).

Наступним було досліджено наявність змін у векторі фізіологічних потреб:

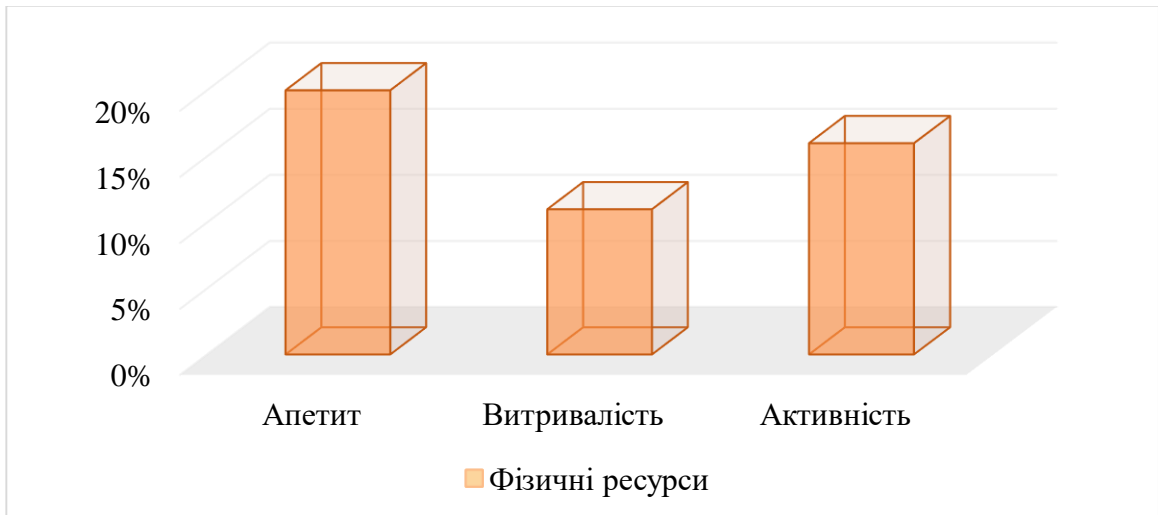


Рис. 1.2. Зміни у фізичних ресурсах за результатами опитування (у %)

Встановлено, що батьки розуміють, що війна спричинила негативний вплив на якість динаміки життя дітей та поновлення фізичних ресурсів:

- в 20% випадків батьки наголошують, що діти мають поганий апетит – вони відмовляються від звичних продуктів, змінився режим харчування;
- в 11% сімей, батьки визначають зниження витривалості – діти мляві, не цікавляться оточуючою дійсністю;
- в 15% визначається зниження загальної активності – діти уникають вулиці, не хочуть грати з однолітками в ігри, потребують наявності та підтримки (моральної) з боку дорослих.

На завершальному етапі, було проведено дослідження впливу війни на сприйняття дітьми світу та змісту комунікації:

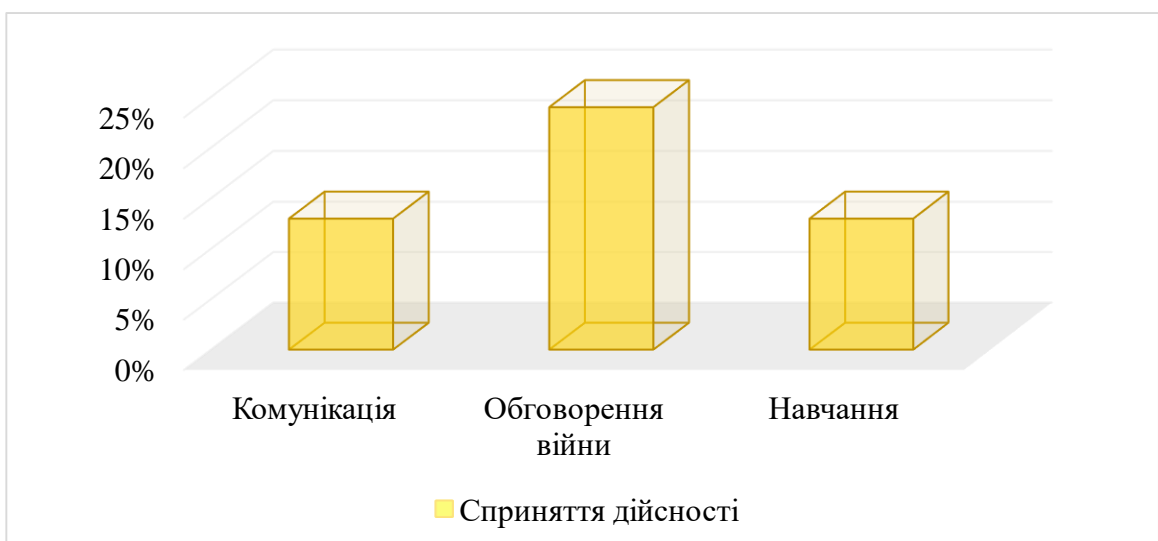


Рис. 1.2. Сприйняття оточуючого світу за результатами опитування (у %)

Травмівні події війни мають свої наслідки для сприйняття світу та комунікації:

- 13% дітей зникло бажання комунікації – діти не встановлюють нові соціальні зв'язки, не довіряють іншим;

- 24% дітей задають батькам та іншим дорослим питання з приводу війни та пережитих подій;

- 13% дітей орієнтовані на дистанційне навчання, хочуть постійно перебувати поряд з батьками/близькими родичами.

Аналогічне дослідження було проведене в серпні – вересні 2022 року, серед учнів середньої та старшої школи, за результатами опитування результати такі:



Рис. 1.4. Особливості психоемоційного стану на етапі підліткового віку (%)

Встановлено, що:

- 36% підлітків мають страхи та переживання пов'язані з військовими діями;

- 64% підлітків мають часті зміни настрою, нервують коли лунає «повітряна тривога» тощо.

В обох дослідженнях батьки об'єктивно ставляться до отриманих результатів, переживають за здоров'я дітей та розуміють, що потребують сторонньої допомоги для дітей.



Фахівці зазначають, що зміни в емоційно-вольовій сфері, нетипові поведінкові реакції – є «нормальною реакцією на ненормальні (нетипові) події». Такого висновку, ще в 2003 році дійшли Джоші та О'Доннелл, а в 2006 році цю точку зору підтримали й Мурті та Лакшмінараяна. За результатами ґрунтовних досліджень обидві групи дослідників (незалежно одне від одного) дійшли висновків, що довготривалий вплив насильства на дітей підвищує «ризик розвитку багатьох і нерідко тривалих форм фізичної, психологічної та соціальної дезадаптації».

За результатами проведеної роботи, вони дійшли висновків, що близько 10% осіб, що пережили травмівний вплив подій у віддаленому майбутньому матимуть симптоми психологічної травми (посттравматичного розладу) що потребує пильного спостереження та допомоги з боку фахівців. Ще близько 10% осіб будуть демонструвати певні поведінкові особливості та психологічні розлади (наприклад, при різких, гучних звуках), які можуть бути подальшою перешкодою для якісної життєвої реалізації.

Р. Райан та Е. Дісі досліджували питання психологічного благополуччя особистості в умовах негативного впливу обставин. Дослідники дійшли висновку, що психологічне благополуччя враховує: сталість особистих кордонів, можливість для безперешкодного розвитку, бажання реалізації. В змісті розуміння травмівного впливу війни на особистість дитини важливо звернути увагу на такі особливості:

- відсутність та обмеженість базових ресурсів (житло, вода, їжа, освіта, охорона здоров'я, хобі тощо);
- порушення та/або розрив сімейних взаємин (переривання зв'язку поколінь, переміщення (вимушене), втрата (через загибель);
- дискримінація (значний негативний вплив на особистість);
- формування песимістичного погляду на життя (страх втрати, переживання горя – без можливості раціонального проживання усіх його етапів);
- нездатність уявити собі «світле майбутнє»;
- «нормалізація» та відсутність спротиву насильству [20].

Бодров В. О. посилається на те, що І. В. Сірик у своєму дослідженні «Травмівні переживання дитинства та їх вплив на формування особистісної проблеми суб'єкта» зазначає, що «переживання» тісно пов'язане саме із травмівним впливом події – якщо людина усвідомлює та розуміє, що відбувається негативна ситуація, що життя «розділилося на «до» та «після» - це й є передумова травмівного впливу на психіку особистості [3].

В дослідженні виокремлено такі складові, що визначають сутність переживання особистістю події:

- будь-який емоційно забарвлений стан, що переживає особистість є для неї значущою подією в житті;
- наявність прагнень, потреб, бажань та інтересів зумовлюють наявність мотивації до діяльності. Переживання має виступати певним стимулом для задоволення потреб через призму мотиву діяльності;
- переживання (в ситуації адаптації до умов оточуючої дійсності) є певною формою активності, що надає можливість людині пережити емоційно тяжкі події.

О. Л. Туриніна зазначає, що травмівна подія вирізняється серед інших ситуацій через такі характеристики:

- джерело події та численність впливу є багатомірними – впливає не на якусь конкретну сторону життя, а має «сукупний» вплив – втрата житла, можливості навчання, усталеного режиму (в ситуації війни);
- подія є потенційно новою – у людини немає попереднього досвіду її проживання;
- безсумнівно впливає на «картину світу» та переживання невразливості;
- виступає в якості «подвійного» стимулу: з одного боку, вказує на вразливість безпеки особистості, з іншого – потребує стійкості, мужності та конкретних змін у житті;
- трансформація особистості з втратою ідентичності;
- неможливість планування подальшого життя [35].

В ситуації пристосування до мінливих обставин, важливим є:

- пошук нових можливостей для забезпечення активності особистості з метою створення «безпечного» простору;
- пошук сенсу ситуації/події – навіщо подія трапилася в житті;
- новий вектор розвитку [31].

В ситуації можливості подолання травмивного впливу обставин потенційно важливим є забезпечення функціонування тріади: «розлад-адаптація-розвиток».

Ми зазначали, що дитяча психіка є більш вразливою ніж психіка дорослих, тому діти потребують більшої допомоги та підтримки в ситуації травмивного впливу війни. Одним з провідних шляхів, що вже понад 60 років підтверджує на практиці свою доречність є «арттерапія».

У змісті визначення – арттерапія, це один з видів психотерапії та корекції, що є симбіозом мистецтва та творчості. Термін був запропонований А. Гіллом у 1938 році, який спостерігав позитивні зміни в особливостях переживання травмивних подій війни військовими через призму знайомства з творами мистецтва [7,8].

У вузькому сенсі слова під арттерапією зазвичай мається на увазі терапія образотворчим мистецтвом з метою аналізу та позитивного впливу на психоемоційний стан людини [6,9].

На думку фахівців, цей напрям взаємодії допомагає скерувати ресурси особистості та внутрішню енергію в соціально значущі сфери (сублімація).

Наразі в класифікації арттерапії визначено два змістовних напрями:

- контакт з видатними творами мистецтва (споглядання архітектури, живопису, скульптури) – що сприяє створенню необхідного емоційного фону;
- практичні заняття різними видами художнього та декоративно-прикладного мистецтва, що виявляє дуже сильну тонізуючу дію, знімає емоційну напругу, дозволяє з позитивної точки зору поглянути на світ і створює умови для розвитку особистості.

На етапі дошкільного та молодшого шкільного віку доречним є використання практичних занять, адже це дозволяє [1,4]:

- виконувати діяльність як індивідуально, так і в групі;

- налагодити довірливу атмосферу в кожному конкретному випадку;
- проводити попередню та поточну діагностику, співставляти результати та відстежувати динаміку;
- сприяти розвитку творчих здібностей, емоційної сфери та гнучкості мислення у дітей.

## 1.2. Методичні аспекти надання допомоги дітям різних вікових категорій, які пережили травмівний досвід війни

У векторі протидії травмі дітям дуже важливо відчувати: безпеку, власні кордони, підтримку дорослих та однолітків.

Важливими формами взаємодії є такі:

- гра;
- спілкування;
- робота з тваринами (цирк, зоопарк);
- відвідування музеїв, виставок, концертів;
- самостійна творчість;
- робота з кваліфікованими фахівцями [1,33].

Проведення часу з батьками та однолітками є надзвичайно важливим, проте, при наявності психологічної травми, така взаємодія матиме тимчасовий ефект. Тому, дуже важливо надати дитині постійний ресурс, що сприяв би відновленню енергії та розкриттю потенціалу. Відповідно, першим кроком в роботі з дітьми, є створення певного алгоритму у взаємодії:

- розуміння психотравмуючого впливу війни на психічне здоров'я дітей;
- наслідки психотравми, симптоми та механізми розвитку ПТСР, модель зцілення;
- модель програми «Подолання травмівного впливу», досвід застосування в інших країнах, дані досліджень програми, можливості застосування в контексті ситуації в Україні;

- загальні принципи організації програми та ведення груп;
- головні техніки для етапу стабілізації та модель навчання їх в контексті групи та індивідуального підходу;
- техніки для опрацювання травматичної пам'яті, принципи їх безпечного застосування;
- модель роботи з батьками у векторі пошуку взаємодії з дітьми [12,14 ].

На етапі попереднього знайомства з дітьми дуже важливо визначити ступінь впливу травмивної події:

Не травмивна подія:

- не має сильного емоційного навантаження;
- перебіг ситуації є впорядкованим – дитина може розповісти про початок впливу ситуації, перебіг події та завершення;
- дитина розповідає про тривалість події у часі;
- ситуація пов'язана з іншими подіями у житті, є певний причинно-наслідковий зв'язок;
- перебіг ситуації є повністю контрольованим дитиною, не потребує стороннього втручання.

Травмивна подія:

- надмірно емоційно «заряджена» (емоції негативні);
- перебіг події є фрагментованим у сприйнятті;
- ситуація не має чіткого визначення у часі – є стале відчуття, що ситуація відбувається «тут та не закінчується»;
- ситуація не пов'язана з попереднім досвідом, наявні неопрацьовані когніції та емоції;
- події не є контрольованими та не керуються бажанням дитини [19,23].

В роботі важливо використовувати метафори, малюнки, схеми, історії.

Гра є важливою формою налагодження «контакту».

Гра через призму «умовних предметних дій», які не є складними: годувати ляльку, одягати її, «готувати» їжу тощо.

Дошкільний вік.

1. Формується рольова гра: моделювання стосунків дорослих дій.
2. Цій грі відповідає і наступний за складністю спосіб – рольова поведінка, пов'язана з позначенням і реалізацією рольової позиції, яка підпорядковує собі предметні дії (грати «у лікаря», «у дочки–матері», «у міліціонерів») [18,26].

Використання ігрових вправ (наприклад, імітація дії: рубають дрова, дерева, імітація ходи ведмедя, лисиці) викликає емоційно–позитивний настрій дітей, знімає напругу.

Також нові дослідження в галузі психології та педагогіки важливу роль відводять іграшки як засіб формування комунікативних умінь у дітей дошкільного віку. Справді, вплив традиційних іграшок на психо – емоційний та особистісний розвиток дитини величезний:

- гуманістична функція властива іграшкам і безпосередньо впливає формування культури особистості;
- захисна функція включає в свою структуру формування основних навичок, які надалі сприятимуть підготовці до дорослого життя, відповідальності, прийняття рішень. Граючи в сюжетні іграшки, іграшки – прототипи, дитина відчуває почуття захищеності та безпеки, зберігаючи та підтримуючи при цьому своє емоційне здоров'я [18].

Молодший шкільний вік.

1. Дітей цікавить не просто роль як така, але й те, наскільки реалістично вона виконується.
2. Підвищується вимогливість дітей до правдивості і переконливості, реалістичності виконання ролей і сюжетів, використання ігрового матеріалу (у грі використовуються реальні предмети і речі, одяг дорослих), до дотримання правил у грі.
3. Складання сюжету, пов'язане з розгортанням у грі послідовності цілісних ситуацій («грати в лікарню», «грати в перукарню»).

На етапі підліткового віку гра трансформується у вектор особистісного переживання (драматизація тощо).

Моделювання—це процес створення моделей та їх використання з метою формування уявлень про структуру об'єктів.

Наочні методи є ті форми засвоєння знань, умінь і навичок, які у істотній залежності від застосовуваних під час навчання наочних посібників і технічних засобів навчання.

До наочних методів відносяться спостереження, розгляд малюнків, картин, макетів, демонстрація діафільмів, кінофільмів, прослуховування записів на платівках, магнітофонних записів, а також показ зразка завдання, способу дії, які в ряді випадків виступають як самостійні методи.

Спостереження пов'язані з застосуванням картин, малюнків, макетів, і навіть із показом схем переживання події.

### 1.3. Особливості та перспективи використання арт-терапії у роботі з дітьми, які пережили травмівний досвід війни

Одним з найактуальніших та найвідоміших напрямків взаємодії з дитиною з метою її розвитку є задіяння технологій арт-терапії. Загалом, арт-терапія це взаємодія з дитиною через призму творчості, з метою формування та розвитку необхідних компетентностей [6,7].

Головні цілі арт-терапії – розкриття внутрішнього світу людини і створення максимально сприятливих умов для гармонізації особистості. Тому так важлива активність самої людини, бажання зануритися в світ творчості, відчуття, як розкривається свідомість під впливом образотворчої діяльності, танцю та музики [15, 17].

Арт-терапія виконує такі функції для розвитку та розуміння себе і свого внутрішнього світу особистістю:

- Діагностична (внутрішній світ, неусвідомлювані та приховані потреби, емоційні переживання).

- Комунікативна (міжособистісне спілкування, ставлення людини до навколишнього світу, людей, засвоєння загальнолюдських цінностей).

- Регуляторна (зниження втоми, стресу) [6,8].

Дослідники виокремлюють такі напрямки діяльності.

1. Пісочна терапія – один з різновидів ігрової терапії. Природна потреба дитини «возитися» з піском визначає можливість використовувати пісочницю в своїй роботі не тільки психотерапевта, але й в інших напрямках взаємодії.

Пісочну терапію доцільно використовувати з раннього віку дітей. Основним атрибутом цього напрямку є ящик розміром 50\*70\*8 см блакитного кольору (це символізує небо й воду), заповнений піском. На полиці, або в ящику біля пісочниці знаходяться різноманітні предмети: іграшки, прикраси, біжутерія, стрічки, палички, які використовують для побудови пісочної композиції.

Завдання, які можна вирішувати, застосовуючи технологію пісочної терапії:

- стабілізувати емоційний стан;
- знімати м'язову напругу;
- розвивати тактильно–кінетичну чутливість і дрібну моторику;
- розвивати активність, розширювати життєвий досвід;
- удосконалювати візуально–просторове орієнтування і мовленнєві можливості;
- розширювати вектор роботи з ситуацією травми;
- налагоджувати взаємини з близькими;
- створювати гармонійну атмосферу;
- визначати особистісні кордони [22, 29].

Дії дітей з піском можна умовно розділити на 3 типи:

1. Вчинення певних маніпуляцій з пісочною поверхнею (діти заповнюють піском формочки, малюють на піщаній поверхні, роблять відбитки, збирають пісок в грудочки та створюють насипи).

2. Проникнення в товщу піску, риття ямок і тунелів, ховання в пісок предметів з їх подальшим витяганням.



3. Організація сюжетів, створення композиції.

2. Кольоротерапія. У практичній діяльності під час роботи з дітьми доволі часто фахівці використовують кольоротерапію. Як відомо, одні кольори приємні для очей, заспокоюють, сприяють припливу внутрішніх сил, бадьорять; інші – дратують, пригнічують, викликають негативні емоції.

«Теплі кольори» - жовтий, пісочний – заспокоюють, надають ресурси особистості;

Червоний – колір енергії;

Синій, блакитний – надають простір для уяви, фантазії;

Зелений – колір життя, відновлення, пробудження особистості.

Відповідно до ситуації, рекомендовано обирати кольори що сприяють подоланню проблемних моментів, що надає можливість:

- навчання дітей розслабленню в залежності від навколишнього їх колірному простору;

- формування правильного дихання.

Вирішення цих завдань призводить до розвитку навичок саморегуляції, до розширення можливості керувати емоційно–вольовими станами.

3. Музикотерапія. Музика, як найбільш доступний дитячому сприйняттю вид мистецтва, є потужним стимулом комунікації та інтеграції.

Музикотерапія – ефективний засіб здоров'язбереження та корекції емоційних переживань та порушень у дітей.

Через призму музики діти звертаються до власного «Я», повертаються у часі до травмівної події та шукають власний ресурс у подоланні та переживанні проблеми.

4. Лялькотерапія. Терапевтична лялька – важлива складова корекційно–розвиткових ігрових занять. Вона може допомогти фахівця зміцнити психічне здоров'я дітей з емоційними порушеннями, переживаннями, зменшити хворобливі переживання, пов'язані зі відчуттям особистісних кордонів, послабити негативні емоції, досягти емоційної стійкості, знайти віру в свої власні

сили, сформувати більш позитивне ставлення до себе та оточуючих, поліпшити соціальну адаптацію [21,22].

5. Між різноманітних напрямів діяльності окремої уваги заслуговує напрям «казкотерапії». Казкотерапія виступає в якості потужного корекційного засобу для розвитку дитини дошкільного та молодшого віку.

Використання казкотерапії доречне в роботі з дітьми що пережили травмівні події війни через широкий спектр впливу:

- Відбувається трансформація переживання через призму казки;
- Дитина створює безпечні кордони;
- В казці події є контрольованими дитиною (є можливість самостійного створення казки);
- Підвищується самооцінка дитини;
- Активізується мовлення – відбувається діалог автора з читачем (слухачем);
- Відбувається розвиток мислення, уяви, фантазії;
- Формується інтерес до навчання.

В структурі класифікації впливу на особистість казкотерапії можливо виділити такі типи, що представлені на рисунку 1.5.:

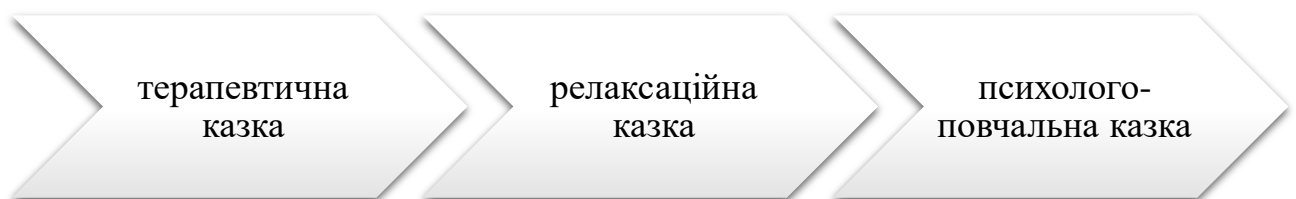


Рис. 1.5. Класифікація казок у роботі з дітьми

Враховуючи особливості впливу на особистість кожного типу казок можливо виокремити такі провідні чинники:

1. Терапевтична казка – сприяє зануренню дитини у конкретну ситуацію (відповідно до її розуміння). Головний герой схожий на дитину та через власні пригоди транслює переживання певних проблем та емоцій.

Особливістю є те, що вплив терапевтичної казки на психіку дитини полягає у можливості через певні звичайні або надзвичайні події показати способи дій у

різних життєвих ситуаціях, виховати таким чином готовність до дорослого життя.

2. Релаксаційна казка сприяє реалізації впливу на дитину через формування тимчасового заспокоєння та розслаблення нервової системи.

Особливістю релаксаційної казки є її композиційна структура: це короткий твір (не більше 4 хв тривалості), не переобтяжений деталями, значними елементами. В сюжеті головний герой відпочиває та відновлює сили, що демонструє дитині важливість використання енергії та задіяння особистісних ресурсів для відновлення та реалізації життєвих завдань.

3. Психолого-повчальна казка активізує мислення дитини, критичне, логічне мислення, сприяє налагодженому пізнанню оточуючої дійсності, подолання різноманітних перепон та формування ціннісних орієнтирів в змісті соціальної ситуації [18,25,27].

Незалежно від типу арттерапії, можливо визначити такі особливості впливу на психоемоційну сферу дітей:

- розкриття ресурсу особистості, вільний вираз дитиною власних почуттів;
- формування потреби в розумінні власного внутрішнього світу;
- формування та задоволення бажання та потреби у спілкуванні з іншими через призму власної творчості;
- трансляція власного бачення оточуючої дійсності через символи та метафори - малюнки, історії, картини на піску тощо [30,39].

Різні види арттерапії надають можливість самовираження, самопізнання і дозволяють особистості піднятися на більш високий щабель свого розвитку.

## Висновки до першого розділу

Підбиваючи огляд теоретичним аспектам дослідженого питання зазначимо, що нами виконані такі напрями роботи:

1. Досліджено зміст провідних термінів дослідження: «дитинство», «травмівні події», «військова агресія», «арттерапія». Встановлено, що дитинство є феноменальним етапом становлення особистості, коли відбувається динамічне зростання, розвиток усіх систем та органів, реалізуються анатомічні та психологічні відмінності.

Науково доведено, що військова агресія несе травмівний вплив для особистості: обмежуючи можливість збереження особистісних кордонів, спілкування з близькими людьми та можливості потенційного подальшого розвитку.

2. За результатами дослідження компанії Gradus Research, яке було проведено навесні 2022 встановлено, що близько 24 – 30% дітей та підлітків зазнали травмівного впливу через військову агресію та потребують підтримки.

3. В межах психологічної підтримки та корекційно-розвивальної діяльності важливого змісту набувають види взаємодії, що є дієвими на етапі дошкільного та молодшого шкільного віку: гра, спілкування, анімалотерапія, екскурсії, самостійна творчість, робота з фахівцями, діяльність у векторі арттерапії.

4. Дійшли висновку, що головною метою арттерапії є розкриття внутрішнього світу людини і створення максимально сприятливих умов для гармонізації особистості. Ми розглянули особливості реалізації провідних напрямів діяльності: казкотерапії, кольоротерапії, музикотерапії та інших.

## РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА ПЕРЕВІРКА РЕЗУЛЬТАТІВ ВПРОВАДЖЕННЯ ПРОГРАМИ «ТЕРАПІЯ ЧЕРЕЗ ПРИЗМУ ТВОРЧОСТІ»

### 2.1. Вихідні основи експериментального етапу дослідження

Метою емпіричного етапу дослідження було встановлення ступеню травмованості дітей дошкільного/молодшого шкільного віку впливом війни та ефективності впровадження програми «Терапія через призму творчості».

Завдання роботи є такими:

- підбір групи випробуваних;
- підбір матеріалу для діагностики;
- визначення провідного вектору програми арттерапії з використання склотерапії та аквагримування дітей – як інноваційних варіантів роботи з дітьми;
- проведення емпіричного дослідження з метою оцінки динаміки та ефективності запропонованої нами методики реалізації допомоги та підтримки дітям, що зазнали травмивного впливу війни;
- складання рекомендацій щодо підвищення якості психологічної допомоги дітям, що пережили травмивний досвід війни.

Етапи реалізації роботи:

- організаційний етап: вибірка досліджуваних, методики дослідження;
- констатуючий: дослідження вхідних результатів дослідження та їх інтерпретація;
- формувальний: впровадження програми по роботі з дітьми та реалізація кожного етапу взаємодії;
- контрольно-діагностичний етап – оцінка динаміки результатів впровадження програми та оцінка її доцільності у роботі з дітьми, що пережили травмивний досвід війни.

Характеризуючи вибірку випробуваних можемо дійти таких висновків:

Кількість дітей – 6 осіб.

Вік дітей – 6,5 – 7 років.

Усі діти проживають у Львівській області та не є внутрішньо переміщеними особами.

Діти не зазнали втрати близьких або житла, проте змінилися умови оточуючої дійсності, модель навчання.

У 50 % дітей (3 осіб) рідні перебувають на фронті.

Серед методик, що були обрані для проведення роботи з дітьми нами були обрані:

#### 1. Проективна техніка «Неіснуюча тварина».

Дозволяє проводити роботу з дитиною шляхом малювання, що може знижувати напругу, тривожність спонукати дитину до бесіди. Аналіз кольорів, натиску, положення малюнка на аркуші дозволяє дійти висновків про внутрішні переживання, емоційний стан дитини.

Робота з дітьми проводилася в індивідуальному порядку, рисунки надані в Додатку А.

Діти дають назву власному малюнку, розповідають стисло історію про зображення: хто/що це, який настрій, що дитина хоче цим сказати.

Таким чином, не травмуючи дитину можливо підтримувати бесіду, оцінювати особливості особистісних переживань та впливу травми.

#### 2. Спостереження за дітьми під час гри, малювання, спільної взаємодії.

Спостереження дає можливість фахівцю визначати ступінь напруженості, переживання, розвитку емоційної сфери, здатності дитини до комунікації, відповідно, за результатами можливо виділити такі аспекти: уразливість, конфліктність, емоційна відчуженість, пустощі, нерішучість, страхи, тривожність, скутість, загальмованість.

- Ступінь уразливості особистості дитини визначається її реакцією на перешкоду (спокій, чи бурхлива реакція), хворобливе реагування на питання, на зауваження та пропозицію помалювати тощо;

- Конфліктність – переживання порушення власних кордонів, особистого простору, власних кордонів та меж діяльності, дитина не поступається іграшками, засобами малювання тощо;

- Емоційне відчуження – бажання усамітнитися та самотійно гратися з іграшками, складнощі у формуванні взаємодії з іншими дітьми: налагоджувати контакт, веселитися разом з однолітками.

Важливою у цьому контексті є особливість емоційної поведінки дитини: майже не використовує мову для спілкування, відповіді не розгорнуті, мова без інтонації та ініціативи не орієнтована на співрозмовника;

- Пустощі: дитина в нормі реагує сміхом на зауваження, пропозиції не блазнює не передражнює. В ситуації травмування є напруженою, намагається копіювати дії інших, не прислухається до зауважень/критики;

- Нерішучість: уникає ситуації бесіди, взаємодії, відмовляється грати, малювати. Використовує слова «не знаю», «важко сказати», «можливо». В ситуації нової ситуації взаємодії може бути «загальмованою», боїться виконувати нові для неї дії та завдання;

- Страх – страх є нормою для дитячого віку (висоти, страх темряви тощо), проте, коли дитина боїться звуків (пилосос, мотоцикл на вулиці) – це вказує на підвищене відчуття тривожності та страху. Діти можуть просипатися серед ночі через нічні жахи.;

- Тривожність – відсторонений, блукаючий погляд, намагається уникнути взаємодії, але не може пояснити причину. Дитина спить з дорослими, прагне бути ближче до дорослих, боїться коли поруч не перебуває хтось з близьких;

- Скутість – стримані рухи, неактивна поведінка, в новій ситуації тривала адаптація, незграбність;

- Загальмованість: у пізнавальній сфері дитина не може визначитися з напрямом діяльності; у мові – занадто тиха, невизначена та безініціативна промова; усі реакції уповільнені, при виконанні дії на прохання фахівця де-який час налаштовується, не відразу починає виконання.

З критеріями оцінювання:

7 - 9 балів – дитина активна, підтримує бесіду, зацікавлена у взаємодії, легко адаптується, відсутні ознаки страху та тривоги – вказує на стабільність емоційного розвитку, відсутність травмування особистості.

4 - 6 балів – дитина йде на контакт, але є невпевненість, дистанція, загальмованість при наданні відповіді, зниження ініціативності дитини у розмові, вказує на наявність тривоги та страху, травмування особистості;

Менше 4 балів – дитина слабо встановлює контакт, не підтримує зоровий контакт, не бажає гратися з однолітками, є замкненою та емоційно реагує на прохання, зауваження, заперечення.

Робота з дітьми проводилася шляхом пропозиції помалювати, надалі проводилася бесіда та спостереження за взаємодією дітей як між собою, так і з фахівцем. Результати були інтерпретовані та проаналізовані.

*Дитина № 1. Вік - 6 років, 6 місяців.*

Назва малюнку «Крилата чотириніжка».

Малюнок виконано у горизонтальній проекції, з використанням фіолетового та помаранчевого кольорів. Да трактуванням кольорів – фіолетовий бажання захисту, безпеки, колір «дитячості», помаранчевий колір – оптимізм, позитивні емоції. На малюнку зображено сонечко, що вказує на потребу дитини у позитивних переживаннях.

На малюнку багато штрихів, смужок – що може вказувати на певну тривожність та переживання.

Специфікою є наявність «рамки» фіолетового кольору по периметру усього аркушу на відстані по 1 см від кожного берегу. Наявність такої ознаки може свідчити про наявність кордонів дитини, відсутність можливості повноцінної реалізації звичної діяльності, обмеження, що заважають розвитку особистості.

Коментуючи власний малюнок та вигадуючи історію про зображення, дитина зазначила таке: «Звір має найкращих друзів: подругу та всіх українських воїнів, які їх захищають. Ворогів у чотиринога немає, тому звіру ні з ким воювати».



Проте, надалі дитина зауважила, що «у звіра є крила, які відштовхують усіх жителів Землі, і навіть друзів». Це підтверджує інтерпретацію «смужок» та «кордонів» на малюнку, та вказує на обмеження життєвого простору дитини.

Під час малювання загалом була активною, швидко обирала кольори та придумувала розповідь про свого героя, а також назву малюнку.

Загалом, за шкалою можливо поставити «6-7» балів, із зазначенням внутрішньої напруженості дитини та певного дисонансу у малюнку: «звір має багато друзів», «звір відштовхує усіх жителів і навіть друзів».

*Дитина № 2. Вік - 6 років, 8 місяців.*

Назва малюнку «Тварина-рука».

Малюнок відображено у вертикальному положенні, зображення займає увесь простір аркушу. Обрані кольори: червоний, чорний, зелений, жовтий, блакитний, фіолетовий.

На малюнку зображено сонце поряд із прапором України, долоня на який розміщені звірята, що наче вкриті ковдрою (проте ковдра чорного кольору та не має чітко визначених країв, що може інтерпретуватися, як зниження почуття безпеки особистості).

Дитина зазначила, що цей звір є українцем, та додала, чому на малюнку зобразила прапори. Можна зауважити, що намальований прапор України, прапор ОУН та прапор Польщі. За відповіддю дитини, встановлено, що Польща – як країна-сусідка, є фавориткою, адже допомога від неї для України є суттєвою, і це, дитина усвідомлює у такому ранньому віці.

Нами було задано питання стосовно наявності друзів у звіра. Хлопчик відповів, що він би хотів мати їх більше, адже зараз з ним дружить лише один, схожий на нього.

Під час малювання був активним, проте спостерігалась де-яка схвильованість, стурбованість, дитини потребувався час для того, щоб надавати відповіді на запитання.

За шкалою можливо поставити «5-6» балів, адже хлопчик зазначає, що наразі «не схожий на інших», «потребує друзів». Дитина у своєму віці

розмірковує на доволі дорослі теми – аналізує взаємини України з Польщею, встановлює причинно-наслідкові зв'язки «шкода країні – допомога сусідніх країн».

*Дитина № 3.* Вік – 6 років, 10 місяців.

Назва малюнку «Гора – тварина».

Малюнок виконано у горизонтальній проекції, обрані кольори зелений та червоний.

Зелений колір – життя, наявність власних ресурсів фізичних та психічних;

Червоний колір – динаміка, внутрішня енергія (може тлумачитися й як внутрішня негативна енергія, що потребує виходу).

Дитина сама проявила ініціативу у описі власного малюнку.

Якщо глянути на малюнок, зліва можна побачити маленьку фігурку, яка розфарбована червоним кольором. За словам дитини: «З очей гори, йде лазер, який вбиває усіх «москалів» у полі зору». Якщо звернути увагу на право, можна побачити нашу планету - Землю, яка обведена червоним кольором, а словами дитини: «Захищена захисним шаром, від усього ворожого, та людей, які хочуть знищити Україну. Також, для хороших людей, є доступ входу на гору. Яка буде їх захищати від усього лихого».

До того ж, гора не боїться, розмістити на собі людей, втративши найцінніше - діамант, який розташований праворуч (можна побачити на малюнку).

При запитанні, чого ж хоче цей звір, дитина дала чітку відповідь: «Він хоче, щоб на Україну ніхто не нападав і у нас панувало добро».

За результатами інтерпретації можемо зазначити, що дитина є ініціативною, встановлює причинно-наслідкові зв'язки, має підґрунтя де почувається безпечно (гора усіх захищає) – це вказує на наявність особистісного ресурсу, або кола близьких людей що підтримують дитину, пояснюють їй зрозумілою мовою сутність подій що відбуваються, допомагають подолати страх та тривогу.

За шкалою можливо оцінити у 7 балів – дитина ініціативна, активна, швидко адаптується до умов виконання завдання. Проте, динаміт, каміння на малюнку, незначне штрихування вказують на наявність певних страхів та переживань дитини, що викликані станом військової агресії.

*Дитина № 4. Вік – 7 років.*

Назва малюнку «Друзі-тварини».

Малюнок виконано у горизонтальній проекції, провідні кольори: чорний, блакитний, червоний, зелений, жовтий, помаранчевий. Малюнок заповнює усю площину аркушу, по периметру зображення оточує червона лінія, що замикається у «коло» - що як і в інтерпретації малюнку №1 та малюнку № 2 вказує на наявність певних кордонів, обмежень та бажання захищеності, наявності необхідних ресурсів для життя та розвитку .

З коментаря дитини встановлено, що присутні на малюнку: людина, вовк, жирафа, вовк та кіт. Це друзі, які у дорозі з Марсу на Землю. (На картині можна побачити угорі зліва Марс, знизу справа Землю).

На запитання «Для чого вони до нас летять?», дитина надала таку відповідь: «Щоб виграти «москалів» та виселити їх з Землі. І для того, аби їх перемогти, їм потрібен щит, адже вони мають багато стріляти».

Також у наших диво створінь є друзі - українська армія. При запитанні яка найзаповітніша мрія у звіра, дитина відповіла: «Вони хочуть перемоги».

Роботу та взаємодію дитини з експериментатором можна оцінити у «7-8» балів: дитина активна, обрала яскраві кольори, вигадала цікавий сюжет для своєї розповіді. Проте, наявність кордонів, переживання ситуації, пригадування захисників, що виженуть ворога – це все є маркерами, ознаками що вказують на травматизацію особистості дитини через війну.

*Дитина № 5. Вік – 6 років, 9 місяців.*

Назва малюнку «Янгол».

Малюнок виконано у горизонтальній проекції, центральне місце посідає янгол, що займає майже увесь центральний периметр аркушу, збоків вгорі є прапори.

Кольори, що обрала дівчинка: червоний, жовтий, блакитний, зелений.

У правому куті, дівчинка зобразила прапор України та ОУН, злівого боку зображено прапор США, Польщі та уявний зелено-червоний. Дівчинка не змогла пояснити для чого вона намалювала прапори, сказала, що так захотілося.

Янгол у центрі має корону на голові та захищає усіх людей. Проте, дитина не змогла пояснити які мрії є у янгола та чи є в нього друзі та вороги.

З одного боку – яскраві кольори та наповненість простору аркушу вказують на гармонійний розвиток особистості, але те, що дитина не змогла прокоментувати власний малюнок («закрилася» від експериментатора) вказує на те, що дитина потребує особистісного ресурсу, захисника, що допоможе їй впоратися із переживаннями та страхами.

За шкалою показників можливо оцінити стан дитини на «6» балів, коли наявні певні ознаки тривоги та страху, що необхідно корегувати.

*Дитина № 6.* Вік – 6 років, 10 місяців.

Назва малюнку «Веселка».

Ми бачимо павука, який стоїть під веселкою та 4-ри прапори України. Малюнок зображено у горизонтальному положенні, використані яскраві кольори, малюнок заповнено пропорційно, натиск середній, надмірне штрихування відсутнє.

Від інших малюнок відрізняється відсутністю чорного кольору, вибухів, астероїдів. Також, відсутні будь-які обмеження та наявне підґрунтя – земля з травою, що вказує на те, що у дитини є надійна підтримка з боку значущих дорослих та друзів.

На запитання «Яка супер здібність у павука», дитина відповіла так: «Він вміє піднімати важкі речі, і якщо хтось проти України, то він одразу тією річчю кидає». І після питання чого ж хоче павучок, дитина, не розмірковуючи відповіла: «Він хоче, щоб Україна перемогла!».

Ступінь травмованості можливо оцінити у «7-8» балів – малюнок яскравий та оптимістичний. Проте, павучок наділений супер силою «кидати речі», а веселка виконує роль своєрідного «кокона» що захищає.

Підбиваючи підсумок констатуючому етапу дослідження ми можемо дійти таких висновків:

- Випадків відмови від малювання або спілкування з експериментатором не було зафіксовано;
- Усі діти розуміли завдання, виконували його;
- Більшість дітей обирала яскраві кольори;
- Не всім дітям вдалося пояснити свої малюнки.

Загалом, результати представлені у таблиці 2.1. та на рисунках 2.1. – 2.2.:

Таблиця 2.1.

Вік дитини	Бал	Ступінь тривожності
6 років, 6 міс	6-7 балів	Середній ступінь, встановлює контакт, проте діагностовано обмеженість простору, необхідність ресурсів
6 років, 8 міс	5-6 балів	Середній ступінь – недостатня контактність, потреба у захисті та друзях
6 років, 10 міс	6-7 балів	Середній ступінь – потребує захисту, підтримки
7 років	7-8 балів	Низький ступінь, дитина нетривожна, проте наявна певна внутрішня напруга, обмеження
6 років, 9 міс	6 балів	Середній ступінь – необхідний захист, друзі, підтримка, почуття безпечного простору
6 років, 10 міс	7-8 балів	Низький ступінь тривоги, наявне підґрунтя розвитку та захисту.

Розподіл показників представлено на рисунку 2.1.:

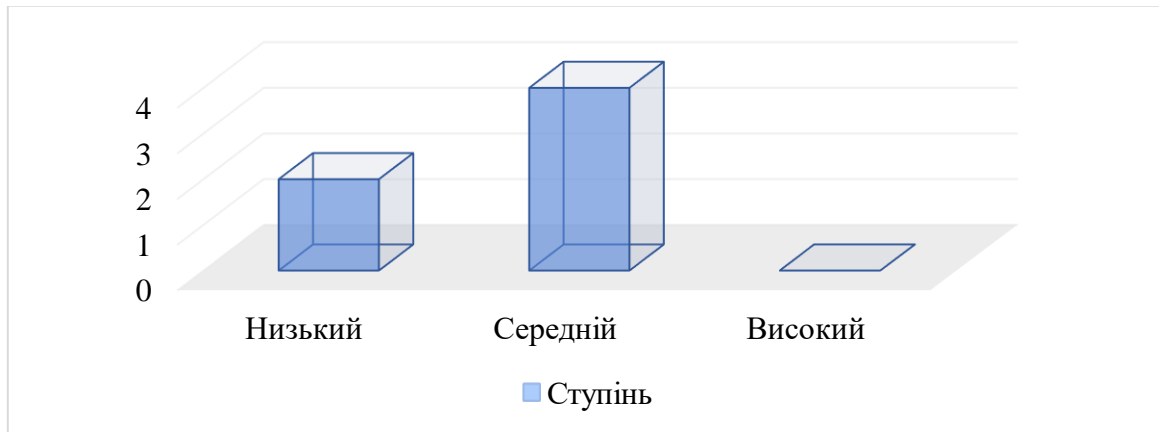


Рис. 2.1. Розподіл показників тривожності (к-ть дітей)

Ініціативність у комунікації візуалізована на рисунку 2.2.:

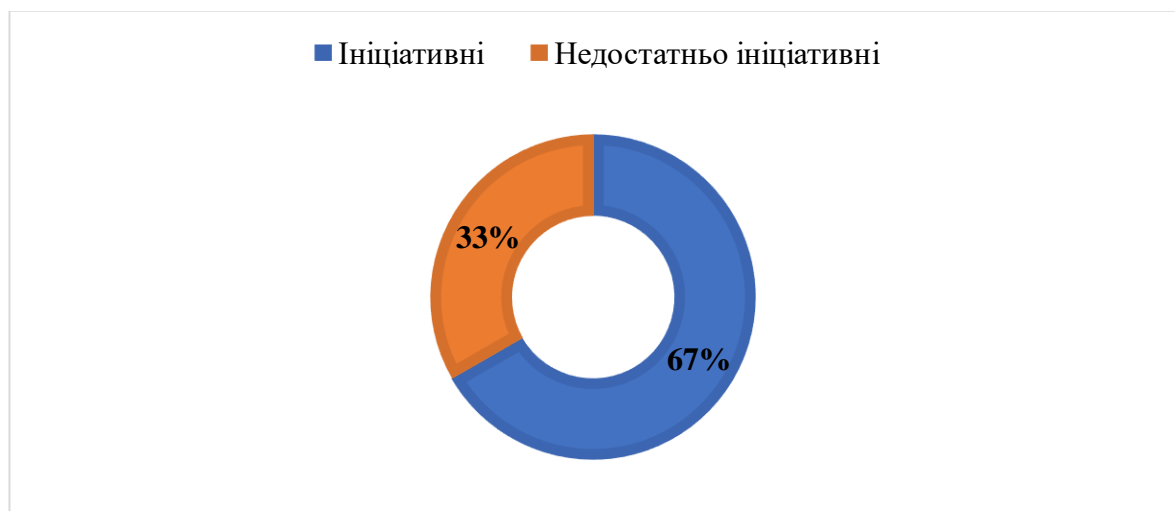


Рис. 2.2. Комунікативна активність дітей (у %)

Можемо дійти таких висновків за результатами діяльності:

1. Перед створенням малюнку нервова система дітей була помітно збуджена, проте під час малювання вони стали зосереджені та спокійні. По закінченню, всі опитувані діти відчували спокій.

2. Високих ступенів тривожності, страху через вплив травматичних подій не встановлено, проте випробувані діти не є переміщеними особами та, на щастя, не втратили нікого з близьких, - проте наявність ознак тривожності на низькому та середньому вказують та не, що військова агресія негативним чином впливає на внутрішній світ та особистісні переживання дітей.

3. Певна скутість, необхідність підтримки, окреслені кордони, що заважають подальшому розвитку – все це є маркерами, що вказують на потенційну небезпеку для розвитку особистості.

## 2.2. Застосування вправ і завдань з арттерапії в роботі з дітьми, що пережили травмівний досвід війни

Програма емоційного та комунікативного розвитку дітей, що пережили травмівний досвід війни та потребують допомоги містить ряд кроків, щодо протидії негативних кроків.

Назва програми: «Терапія через призму творчості».

Мета програми: використання засобів арт-терапії у процесі емоційного та комунікативного розвитку дітей дошкільного та молодшого шкільного віку.

Програма побудована для роботи з дітьми, в яких діагностовано тривожність, страхи, переживання, що зокрема викликані травмівним досвідом війни.

Завдання програми:

*Навчальні:*

- розширювати та систематизувати елементарні поняття та уявлення дитини про навколишній світ;
- знайомити з численними та різноманітними емоціями;
- навчання самостійності, прийняття рішень у процесі спілкування;
- сприяти розвитку мовлення та емоцій.

*Розвиваючі:*

- удосконалювати сприйняття (зорове, слухове, дотикове), через уявлення про навколишні дитини предмети та явища;
- розвивати активну та пасивну мову дітей, опанувати змістову сторону мови;
- розвивати сприйняття емоцій та взаємин між людьми;
- сприяти формуванню захисників, особистісних кордонів, що сприяють подоланню труднощів та небезпеки.

*Виховні:*

- сприяти грамотному підходу у різнобічному розвитку дітей;
- формувати навички культури спілкування, гармонійних взаємин у групі та поза групою.

Вік: від 5 до 9 років.

Форма та режим занять.

Форма проведення занять – групові заняття із індивідуальним підходом.

Заняття проводяться 2 рази на тиждень по 30 хвилин, впродовж 4 тижнів – всього 8 занять.

Структура кожного заняття:

- 5 хв муз. розминка – для активізації пізнавальної діяльності та налаштуванням шляхом використання музикотерапії,

- 2 хв. відпочинку – підготовка до роботи, гра-налаштування на роботу «хто-Я»,

- 20 хв. діяльність – малювання на склі та/ або аквагримування, виконання вправ з метою протидії стресу та травмуванню.

- 5 хв. відпочинку - відновлення активності, шляхом танцювальної терапії

Підбиття підсумків, самоаналіз:

- що ми робили сьогодні?

- чого ми досягли?

- з чим сподобалося працювати? Чому?

- які емоції відчуваєте по завершенні роботи?

Кількість дітей у групах: не більше 6 осіб, позитивною є можливість працювати в парах.

До кінця навчання кожна дитина знатиме та набуде знань щодо:

- назви основних емоцій, розуміння, чому саме вона переживає цю емоцію;

- основні способи спілкування, можливість обміну інформацією та спільним пошуком ресурсів;

- основні способи побудови комунікації у групі;

- основні естетичні показники діяльності;

- вступати в контакт з однолітками та з дорослими, підтримувати кожного.

*Реалізовані принципи.*

- розвиток спілкування дитини з однолітками та дорослими, зацікавленість у вербалізації власних думок;



- відсутність страху сказати/зробити щось неправильно, розуміння того, що помилка – це досвід на шляху до розвитку;
- опора на сильні сторони: фантазія, уяву, можливість сформулювати «захисників», які допоможуть протидіяти ризикам та негативному впливу війни;
- формування дворівневих вказівок (від простого до складного), що дасть можливість адаптуватися до різноманітних ситуацій оточуючої дійсності;
- формування вміння бачити гарне у творах мистецтва, пошук ресурсів для розвитку особистості.

*Форми контролю реалізації програми.* Моніторинг здійснюється протягом завершення програми та містить порівняльні показники між констатуючим та контрольньо-діагностичним етапом дослідження.

*В програмі використано такі методи арт-терапії:*

В якості провідних напрямів взаємодії: склотерапія, аквагримування.

В якості допоміжних: класографія, музикотерапія, ниткографія, танцювальна терапія.

Кожна з нетрадиційних технік – це маленька гра. Їх використання дозволяє дітям почуватися ризикованішим, сміливішим, безпосереднішим, розвиває уяву, дає повну свободу для самовираження. У дошкільному та молодшому шкільному віці діти можуть освоїти найважчі методи та техніки, що зображені на рисунку 2.3:

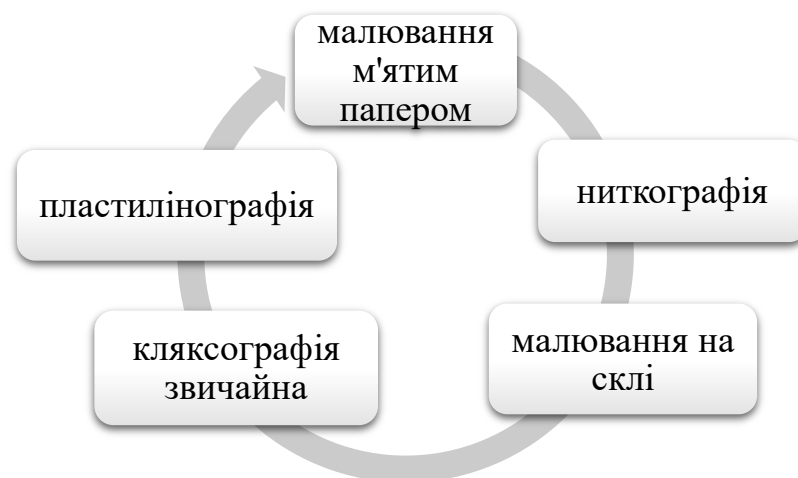


Рис.2.3. Напрямки творчої діяльності (зокрема малювання) з дітьми для підтримки, розвитку та виховання особистості

Особлива цінність техніки малювання на склі полягає в тому, що вона дає дітям змогу швидко досягти бажаного результату діяльності, реалізувати власний творчий задум.

Важливо, що у спільній з дітьми діяльності дорослий сам має бути творцем, щоразу по-новому розв'язуючи вже відомі дітям завдання. Це дає змогу дошкільникам зрозуміти, що ті самі завдання і проблеми можна розв'язувати різними способами. Ніщо так не об'єднує дитячий колектив, як спільна творча діяльність, у якій бере участь уся група.

Одним з видів такої діяльності дітей є створення колективної творчої роботи, значимої для всіх, за допомогою будь-якої нетрадиційної техніки малювання, а саме, малювання на склі.

Вибір склотерапії для роботи з дітьми не є випадковим, він дозволяє реалізувати такі аспекти протидії стресу та тривоги, реалізації аспектів протидії травмувальній ситуації:

- дозволяє встановити особисті кордони;
- застосовувати техніку «пальчикового малювання», малювання папером, пензлем;
- можливість змінювати фон не змінюючи модель самого малюнку;
- скло легко очищується, що надає змогу без зайвого клопоту змінювати малюнок та додавати нові елементи в залежності від ситуації, що досліджується [15, 17].

Малювання на склі чудово допомагає подолати тривожність та переживання, пов'язані зі страхом помилитися.

Малюнок на склі можна у будь-який момент змінити, скорегувати або навіть витерти і створити новий. Таким чином дитина розуміє, що вона має право на помилки і виправлення.

Командне малювання разом з іншими дітьми також допоможе навчитись висловлювати свою думку, уникати конфліктів, підтримувати контакт з іншими, разом йти до спільної мети. Малювання пальцями на склі: засновницею методики є американський педагог Рут Шоу.

Вона використовувала цю техніку під час групової роботи з дітьми різних національностей. Це допомогло подолати мовний бар'єр, спілкуватись у групі незалежно від національності. Такі заняття допомагають учням позбавитись страхів, стати більш впевненими у собі.

Лікувальні властивості малювання пальцями проаналізували американські дослідники Джейкоб Ерлоу і Ася Кейдіс. Серед переваг цієї техніки вони виокремили свободу від соціального тиску, адже малювання пальцями можна прирівняти до гри з брудом, що завжди забороняється дітям. Це дозволяє вийти за рамки дозволеного, висловити свої бажання у соціально прийнятний спосіб.

Цю методику можна назвати ефективною навіть для дітей з психофізичними вадами тому, що не вимагає високого розвитку дрібної моторики. Вона є дуже простою, не має встановлених правил, рухи дитини можуть бути будь-якими – від локальних і точкових до, навпаки, широких та експресивних. Це допомагає розкрити індивідуальність дитини [29,30].

Використання аквагриму також є одним з інноваційних та маловідомих напрямів у змісті роботи з травмою та страхами дітей.

Аквагримування напрям творчої діяльності що передбачає нанесення малюнків на своє обличчя та тіло.

Окрім того, що даний напрям діяльності може бути використано в сюжетно-рольових іграх, театралізованої діяльності, розважання дітей на святах - аквагримування також допомагає у роботі з дітьми, що пережили травмівний досвід.

Аквагримування не викликає та не вимагає необхідності та будь-якої спеціальної підготовки та психологічної роботи, водночас, охоплює широкий спектр розвивальних функцій та напрямів.

Важливо створювати умови для:

- творчості, що є вільними;
- формування естетичних почуттів,
- формування уявлення дітей про себе та про оточуючу дійсність,
- створення індивідуальних образів та засобів виразного втілення ситуації.

Використання перерахованих напрямків сприяє уточненню та розширенню уявлень дітей, розвитку пізнавальної діяльності, створює сприятливе емоційне тло для проведення роботи, зокрема мотивує дитину до спілкування та подолання власних перепон у змісті психологічних травм.

Корекційний процес може проходити наступні етапи.

1. Прояснення відносин дитини до процесу малювання, до самої роботи. Використовують дії, спрямовані на те, щоб дитина ділилася своїми відчуттями, почуттями, що виникають стосовно самої роботи, до процесу малювання. У результаті дитина починає краще усвідомлювати себе, те, що вона робить.

2. Опис малюнка з погляду дитини. Дитина ділиться враженнями про сам малюнок, описує його так, як їй хочеться. Це наступний етап усвідомлення себе.

3. Обговорення змісту малюнка. Обговорюється зміст малюнка, його частини і деталі, образи предметів, які з'явилися, людей, тварин. Проговорюються і обговорюються конкретні почуття, викликані зображеною ситуацією і всім тим, що з нею було пов'язано. Проводиться необхідна робота з переживаннями.

4. Опис малюнка з використанням слова «Я». Психолог просить дитину описати малюнок так, начебто картинкою є вона сама, з використанням слова «Я» (якщо це доречно).

5. Ідентифікація. Вибираються важливі для дитини предмети на малюнку, для того щоб вона ідентифікувала їх із чим-небудь або з ким-небудь. На цьому етапі досягається подальша концентрація уваги дитини, загострення усвідомлення себе.

6. Робота з героями малюнка. Дитині пропонується вести діалог між двома героями її малюнку або протилежних сторін образу або предмета (наприклад, доброта і злість, любов і ненависть, горе і радість, сила і слабкість, або щаслива і сумна сторона образу).

7. Обговорення колірної гами малюнка. Психолог просить дитину звернути увагу на кольори: що вони означають, про що говорять [31,32].

8. Встановлення паралелей із ситуаціями життя і їхнє обговорення. На цьому етапі малюнок відкладається і перепрацьовуються реальні життєві ситуації або розповіді, які впливають із малюнка або виникли в ході бесіди.

Ми підбирали тренінгово-ігрові прийоми, що розвивають засоби протидії травмівного впливу подій.

Вправа 1. Я - тварина.

Мета: розвиток уяви, уваги, мови.

Опис гри. Діти уявляють, що поруч із ними названа вихователем тварина, і емоційно реагують на неї. Це може бути кішка, собака, змія, ведмідь тощо.

В межах реалізації вправи доцільно її ускладнити шляхом використання «аквагриму».

Зокрема: фахівець надає кожній дитині можливість обрати собі у пару іншу дитину, та намалювати одне-одному грим, що нагадував би обрану тваринку (кицька – вуса, риски; миша – вуха, вусики; тигр – помаранчевий колір та чорні риски тощо).

У вправі поєднуються елементи ізотерапії, кольоро-терапії: діти можуть обирати будь-які кольори, проявляти фантазію та творчий підхід.

Під час малювання: дитина контактує з іншими дітьми, називає кольори, коментує власні дії та дії однолітків.

Таким чином відбувається спільна діяльність, підвищується самооцінка дитини (оскільки вона приносить дійсну користь у виконанні діяльності), встановлюються дружні та довірливі стосунки.

Також використовуються різноманітні етюди на розвиток виразності жестів, емоцій, фантазії, пам'яті, уваги.

Вправа 2. Аквагрим для друга.

Діти розбиваються на пари та роблять грим одне одному, так, як відчують емоції та переживання одне одного.

- що було найцікавішим?
- чи хотіли б помінятися ролями у виконанні?
- що було складно робити?

Вправа 3. «Іди» (етюд на виразність жесту).

Дитина відштовхує кривдника. Виразні рухи. Кисті рук тримати вертикально, долонями назовні.

Вправа виконується індивідуально. Для ускладнення додаються елементи театралізованої діяльності. Наприклад, дитині потрібно продемонструвати, як би відштовхнула кривдника: пташка, метелик, рибка. Таким чином, малюк задіює образне мислення, уяву та фантазію, відбувається стимуляція роботи артикуляційного апарату, дошкільнята ніби «пірнають у гру», де вони керують плином подій. Кожна вправа містить певні правила, проте діти є організаторами та керивниками діяльності.

Позитивними результатами є:

- збагачення активного та пасивного словнику;
- вільний вираз емоцій та почуттів;
- розвиток самооцінки, вміння тримати себе на публіці, формування дисципліни та самоконтролю.

Щоб у дітей не створювалося шаблону (малювати лише на альбомному аркуші), аркуші паперу можуть бути різної форми: у формі кола (тарілка, блюдце, серветка), квадрата (хустка, коробочка). Чим різноманітнішими будуть умови, в яких протікає образотворча діяльність, зміст, форми, методи та прийоми роботи з дітьми, а також матеріали, з якими вони діють, тим інтенсивніше розвиватимуться дитячі художні здібності.

Малювання на склі передбачає такі можливі вправи:

Вправа 4. «Зміни настроїв».

Дитина малює на склі малюнок, розповідає про те, що намалювала.

Далі задаємо завдання змінити фон, шляхом прикладання кольорового паперу під скло. Дитина аналізує:

- що змінилося від зміни кольору під склом?
- яким став настроїв?
- який колір сподобався найбільше?
- що захотілося змінити на власному малюнку?

Після того, як дитина визначилася з вподобаним кольором пропонуємо їй змінити те, що захотілося на малюнку, що був спочатку. Потім пропонуємо вигадати історію/казку для того, щоб дитина проаналізувала зміни та власний настрій.

### 2.3. Аналіз результатів експериментального дослідження

Після того, як з дітьми була реалізована запропонована програма ми змогли дійти таких висновків.

За результатами контрольної-діагностичного етапу дослідження встановили зростання низки показників в порівнянні з констатуючим етапом дослідження.

Пригадуючи показники попереднього етапу ми можемо зазначити що:

- Високого рівня тривожності не було зафіксовано;
- Середній рівень тривожності було діагностовано у 4 дітей;
- Низький рівень тривожності було діагностовано у 2 дітей.

До цього ж у змісті комунікації та розвитку спілкування було встановлено такі показники:

- 67% дітей мають розвинену комунікацію, є активними та ініціативними;
- 33% дітей не є ініціативними, більш замкнені.

При повторному дослідженні та проведенні діагностики було встановлено такі особливості, що візуалізовані на рисунках 2.4. – 2.6.

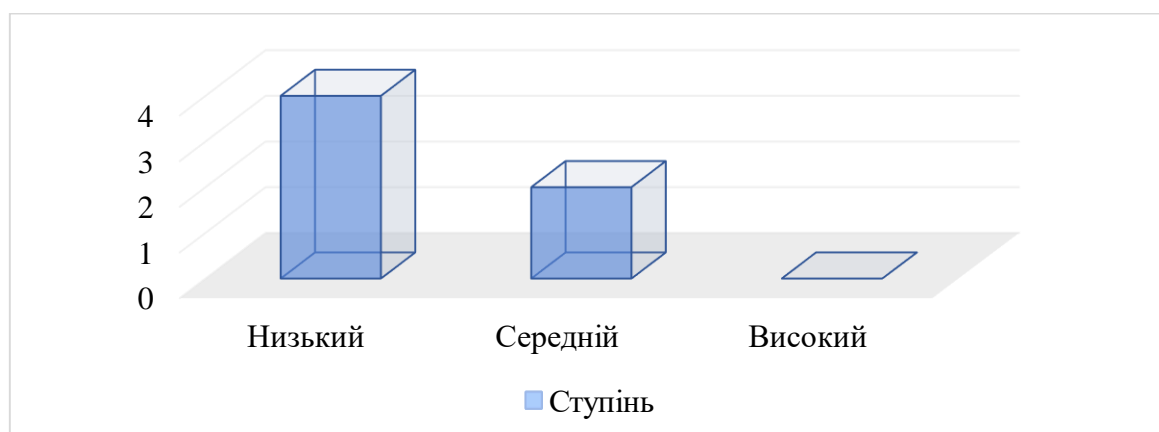


Рис. 2.4. Розподіл показників тривожності (к-ть дітей) на контрольній-діагностичному етапі

Встановлено, що у дітей відбулися зміни позитивного характеру у протидії травмівного впливу війни:

- Відсутній високий рівень тривожності;
- Середній рівень знизився на 2 пункти;
- Низький рівень підвищився на 2 пункти.

Аналізуючи та порівнюючи показники можемо представити такі результати:

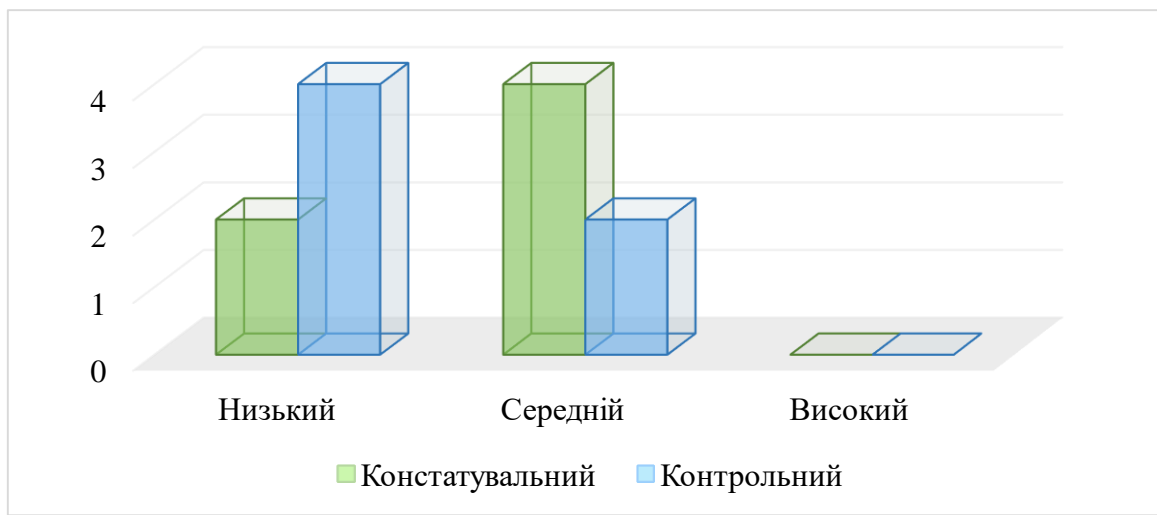


Рис. 2.5. Порівняння результатів на двох етапах дослідження

Ініціативність у комунікації та її динаміка візуалізована на рисунку 2.6.:

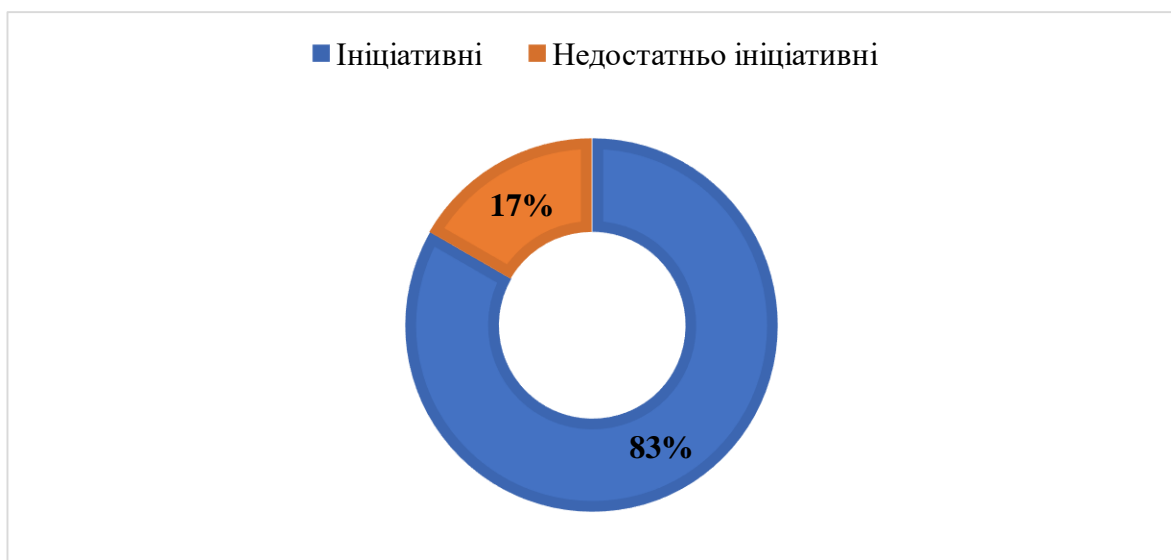


Рис. 2.6. Комунікативна активність дітей (у %)

Встановлено, що рівень тривожності в групі дітей загалом знизився на 30% (покращилися результати у 2 дітей)



Також, на 17% покращився рівень комунікації дітей – 1 дитина стала більш активною в порівнянні з попереднім етапом дослідження.

Отже, можемо зазначити, що використання запропонованої програми є ефективним при роботі з дітьми дошкільного та молодшого шкільного віку у яких визначено травмівний вплив війни на особистість.

#### 2.4. Складання рекомендацій щодо підвищення якості психологічної допомоги дітям, що пережили травмівний досвід війни

Наразі в Україні представлено ряд програм по допомозі дітям, що пережили травмівний вплив війни.

Програма «Діти і війна: навчання технік зцілення» була розроблена не на рівні спеціалізованої психотерапевтичної допомоги, а на рівні втручань «низької інтенсивності», що дозволяє охопити базовою психологічною допомогою велику кількість дітей у режимі раннього втручання у відповідь на досвід психотравмуючих подій. Це можливо також завдяки ефективному груповому формату застосування даної методики та залученню батьків у форматі окремих сесій.

В ході цих зустрічей батьки та діти не тільки отримують підтримку для себе, але й вчаться принципів підтримки на дорозі зцілення та розуміння за чим слідкувати у їхньому стані та коли в разі потреби необхідно звертатися за більш спеціалізованою допомогою.

У контексті війни в Україні цей підхід, вже апробований в часі подій 2014 року, дає можливість надати у швидкі терміни грамотну психологічну допомогу великій кількості потребуючих того дітей та родин.

Важливого змісту набуває робота з:

Розуміння психотравмуючого впливу війни на психічне здоров'я дітей

Наслідки психотравми, симптоми та механізми розвитку ПТСР.

Головні техніки для етапу стабілізації та модель навчання їх в контексті групи.

Техніки для опрацювання травматичної пам'яті, принципи їх безпечного застосування.

Модель роботи з батьками.

Принципи турботи про себе та захисту від вигорання.

Фахівці акцентують увагу на негативних наслідках впливу війни на психічне здоров'я, які впливатимуть на організацію діяльності:

- психічні навантаження та психічні розлади мають негативні наслідки в першу чергу на поширення серцево-судинних хвороб, діабету, артритів, астми, онкохвороб;

- психічні розлади погіршують результати лікування хронічних хвороб та збільшують смертність від онкологічних хвороб;

- понад 50% (в 4 рази частіше, ніж загальне населення) осіб з психічними розладами мають також розлади сну, що часто призводять до хвороб органів дихання;

- в цілому звернення до лікарів, увага до власного здоров'я та періодичність проходження рутинних обстежень падає за наявності психічних хвороб, що призводить до пізньої діагностики хвороб та меншої успішності їх лікування;

- ризик смерті від раку за наявності депресивних розладів зростає на 50%, а від серцевих — на 67%;

- у разі важких пережитих травм окремі ризики можуть наставати на 10-15 років раніше, ніж в середньому в популяції.

- створення Національної програми психічного здоров'я та психосоціальної підтримки. Її мета – допомогти громадянам подолати надзвичайний стрес та наслідки пережитих травматичних подій, попередити розвиток психічних розладів [1,37].

Пріоритетні кроки роботи на найближчий період є такими:

- глибинний аудит ресурсів із залученням представників ВООЗ, на основі якого буде розроблена модель системи надання допомоги;

-навчання сімейних лікарів, психологів, соціальних працівників, освітян швидких методик психологічної підтримки з урахуванням потенційного впливу війни на психічне здоров'я;

-адаптація до наших потреб мобільних застосунків ВООЗ, які даватимуть змогу робити самодіагностику та міститимуть техніки самопомоги;

-запуск великої комунікаційної кампанії для подолання стигми щодо звернення до психолога [1,17, 22].

Велику роль процесі успішної адаптації дитини до умов оточуючої дійсності.

Детальний аналіз літературних джерел з цієї проблеми, дозволив нам дійти такого висновку:

- управління розвитком потенціалу ґрунтується на таких положеннях:
- провідна роль належить самому фахівцю, що працює з дитиною/дітьми;
- розвиток відбувається у спільній професійній діяльності психологів, педагогів, адміністрації, батьків.

- управління потенціалом складається:

- в можливості прояви професійно-особистісної творчості фахівців.

Підвищення компетенцій до взаємодії з дітьми;

- у реалізації вільного вибору шляхів освоєння освітнього простору;

- у санкціонуванні активності та «ініціативи знизу», залученні більшої кількості фахівців діяльності щодо адаптації дітей до оточуючої дійсності;

- у створенні умов для зміцнення та розвитку здатності до соціальної адаптації при зміні умов навчання, праці, життя; стимулювання творчої продуктивності та саморозвитку дітей [1,33].

Для максимального розвитку потенціалу варто приділяти увагу у векторі таких напрямків серед яких:

- перспективність - престижність освоєння нової технології, можливості зростання та самовдосконалення;

- захищеність - створення комфортного соціально-психологічного клімату;

- колективізм - участь кожного у плануванні роботи та реалізації спільно прийнятих рішень;

- саморозвиток - надання дітям умов для інтелектуального та творчого зростання;

- самореалізація - надання змоги реалізації творчих задумів, прояви своїх здібностей до розробки інноваційних ідей [1].

Управлінські функції, що сприяють реалізації проекту:

- діагностико-аналітична функція пов'язана з пізнанням та самопізнанням особистості та подальшого планування діяльності;

- проектно-конструктивна функція проявляється у плануванні роботи закладу, проектуванні розвитку колективу, визначенні близьких, середніх, далеких перспектив;

- вишукувально-інноваційна функція пов'язана з відбором, пошуком нових прогресивних психолого-педагогічних ідей, технологій, ефективних методів та прийомів розвитку потенціалу дітей;

- організаційно-регулююча функція проявляється в організації діяльності колективу, його згуртуванні, у регулюванні системи відносин у колективі та створенні сприятливого соціально-психологічного клімату в ньому;

- стимулююча функція виявляється у активізації, стимулюванні розвитку потенціалу дітей, його вдосконаленні;

- інформаційно-нормативна функція проявляється в оперативному інформуванні колективу фахівців про документи, пов'язані зі змінами у функціональних обов'язках тощо [2, 38].

Фахівець, в межах роботи з дітьми з формування готовності до навчання, має орієнтуватися на виконання таких завдань діяльності:

1. Раціонально, правильно та доречно ставити запитання при взаємодії з дітьми:

- запитувати так, щоб спонукати дітей до відповіді;

- адресувати запитання всім дітям, а вже потім викликати для відповіді

одну дитину;

- ставити запитання так, щоб формувати мотивацію до взаємодії;
- запитувати по чергово кожну дитину, уникаючи звернень до дітей у тому порядку, в якому вони сидять;

2. Сприяти набуттю дітьми досвіду комунікативної взаємодії, даючи можливість спілкуватися з однолітками – запитувати, повідомляти, пропонувати, обстоювати думки.

3. Працювати щоразу з іншою дитиною, уникаючи багаторазових звернень до тієї самої дитини.

4. Залучати дітей до активного спостереження та саморефлексії.

5. Пропонувати творчі завдання, опираючись на досвід дітей.

6. Чергувати завдання з іншими видами дитячої діяльності для збереження інтересу й ініціативності дітей до навчального матеріалу заняття.

7. Уникати надмірної захопленості наочністю і технічними засобами навчання, що відволікають увагу дітей і стримують активність.

8. Закріплювати здобуті вміння, набуті на заняттях, під час різних видів діяльності, як гра, праця, арттерапія [1, 2].

Розглядаючи рекомендації для батьків встановлено таке:

- з повагою ставитися до запитань дитини (вимикати музику, не читати тощо) постійно необхідно утримувати мовний зв'язок при спілкуванні та не втрачати плин подій у промові;

- чергувати навантаження дитини з відпочинком, щоб не допускати емоційного виснаження дитини;

- розповідати цікаві історії з життя, зміцнюючи зв'язок поколінь;

- допомагати віднайти ресурси у подоланні складнощів, відповідно до віку дитини [17, 21].

Реалізуючи принципи з'являється можливість вдосконалення взаємин між батьками та дитиною, налагодження довіри між батьками та педагогами, а діти починають поважати фахівців, та легше адаптуються до умов оточуючої дійсності.

## Висновки до другого розділу

Метою емпіричного етапу дослідження було встановлення ступеню травмованості дітей дошкільного/молодшого шкільного віку впливом війни та ефективності впровадження програми «Терапія через призму творчості».

На констатуючому етапі дослідження ми можемо зазначити що:

- високого рівня тривожності не було зафіксовано;
- середній рівень тривожності було діагностовано у 4 дітей;
- низький рівень тривожності було діагностовано у 2 дітей.

До цього ж у змісті комунікації та розвитку спілкування було встановлено такі показники:

- 67% дітей мають розвинену комунікацію, є активними та ініціативними;
- 33% дітей не є ініціативними, більш замкнені.

На контрольно-діагностичному етапі за результатами впровадження програми з арттерапії біло встановлено, що:

- рівень тривожності в групі дітей загалом знизився на 30% (покращилися результати у 2 дітей).
- також, на 17% покращився рівень комунікації дітей – 1 дитина стала більш активною в порівнянні з попереднім етапом дослідження.

## ВИСНОВКИ

За результатами проведення дослідження з окресленого питання ми можемо зробити такі висновки:

1. Досліджено зміст провідних термінів дослідження: «дитинство», «травмівні події», «військова агресія», «арттерапія». Встановлено, що дитинство є феноменальним етапом становлення особистості, коли відбувається динамічне зростання, розвиток усіх систем та органів, реалізуються анатомічні та психологічні відмінності.

Встановлено, що:

- будь-який емоційно забарвлений стан, що переживає особистість є для неї значущою подією в житті;
- наявність прагнень, потреб, бажань та інтересів зумовлюють наявність мотивації до діяльності. Переживання має виступати певним стимулом для задоволення потреб через призму мотиву діяльності;
- переживання (в ситуації адаптації до умов оточуючої дійсності) є певною формою активності, що надає можливість людині пережити емоційно тяжкі події.

2. Проведення часу з батьками та однолітками є надзвичайно важливим, проте, при наявності психологічної травми, така взаємодія матиме тимчасовий ефект. Тому, дуже важливо надати дитині постійний ресурс, що сприяв би відновленню енергії та розкриттю потенціалу. Відповідно, першим кроком в роботі з дітьми, є створення певного алгоритму у взаємодії:

- розуміння психотравмуючого впливу війни на психічне здоров'я дітей;
- наслідки психотравми, симптоми та механізми розвитку ПТСР, модель зцілення;
- модель програми «Подолання травмівного впливу», досвід застосування в інших країнах, дані досліджень програми, можливості застосування в контексті ситуації в Україні;
- загальні принципи організації програми та ведення груп;

- головні техніки для етапу стабілізації та модель навчання їх в контексті групи та індивідуального підходу;

- техніки для опрацювання травматичної пам'яті, принципи їх безпечного застосування;

- модель роботи з батьками у векторі пошуку взаємодії з дітьми.

3. В межах психологічної підтримки та корекційно-розвивальної діяльності важливого змісту набувають види взаємодії, що є дієвими на етапі дошкільного та молодшого шкільного віку: гра, спілкування, анімалотерапія, екскурсії, самостійна творчість, робота з фахівцями, діяльність у векторі арттерапії. Головною метою арттерапії є розкриття внутрішнього світу людини і створення максимально сприятливих умов для гармонізації особистості. Ми розглянули особливості реалізації провідних напрямів діяльності: казкотерапії, кольоротерапії, музикотерапії та інших.

4. Метою емпіричного етапу дослідження було встановлення ступеню травмованості дітей дошкільного/молодшого шкільного віку впливом війни та ефективності впровадження програми «Терапія через призму творчості». На контрольному-діагностичному етапі за результатами впровадження програми з арттерапії біло встановлено, що:

- рівень тривожності в групі дітей загалом знизився на 30% (покращилися результати у 2 дітей).

- також, на 17% покращився рівень комунікації дітей – 1 дитина стала більш активною в порівнянні з попереднім етапом дослідження.



## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

- 1.Актуальні напрями практичної психології і психотерапії: збірник матеріалів VIII Міжнародної науково-практичної конференції молодих вчених, студентів та аспірантів (м. Харків, 16 грудня 2020 року). Харківський національний університет внутрішніх справ. Харків, 2020. 227 с.
- 2.Бех І. Виховання особистості. Особистісно орієнтований підхід: теоретико-технологічні засади. Київ : Либідь, 2003. 153 с.
- 3.Бодров В. О. Проблема подолання стресу. Процеси та ресурси подолання стресу. Психологічний журнал. 2016. № 2. С. 113–122.
- 4.Варій М. Й. Загальна психологія: Навч. посібник для студ. психол. і педагог. спеціальностей. Львів : Край, 2007. 968 с.
- 5.Ветров, О. Є. Психолого-педагогічний підхід до визначення поняття «страх». Педагогічна освіта та наука, 2005. № 8. С. 37–41.
- 6.Власюк М. Арт-терапія: зцілення мистецтвом. Психолог, 2005. № 39. С.9–23.
- 7.Вознесенська О. Особливості арт-терапії як методу. Психолог, 2005. № 39. С. 15–23.
- 8.Вознесенська О. Арт-терапія в роботі практичного психолога: використання арт-технологій в освіті. Київ : Шкільний світ, 2007. 56 с.
- 9.Вознесенська О. Л. Арт-терапія в роботі практичного психолога: Використання арт-технологій в освіті. К. : Шк. світ, 2010. 120 с.
10. Герасименко Л. О. ПСИХОСОЦІАЛЬНА ДЕЗАДАПТАЦІЯ (СУЧАСНІ КОНЦЕПТУАЛЬНІ МОДЕЛІ) УКРАЇНСЬКИЙ ВІСНИК ПСИХОНЕВРОЛОГІЇ. 2018. № 1 (94). С 62–66.
- 11.Гріньова О. М. Особливості використання музикотерапії в роботі з дошкільниками. Практичний психолог: Дитячий садок, 2015. №10. С. 25–31.
- 12.Гріньова О.М., Терещенко Л.А. Дитяча психодіагностика: навчально-методичний посібник. Вінниця : Нілан-ЛТД, 2015. 227 с.
- 13.Дзьобань О. Інформаційне суспільство як мережево-комунікативний простір управління. Віче, 2015. № 10. С. 7–13.

14. Євдокімова О.О., Заворотний В.І. Посттравматичні стресові розлади, гострі та віддалені, як наслідок участі у воєнних діях. *Право і безпека*, 2014. № 3. С. 207–212.
15. Інноваційні арт–терапевтичні технології: збірник статей І Всеукр. наук. інтернет– конф., 12 березня 2019 р., м. Переяслав–Хмельницький. За заг. ред.: В.А. Вінс, Т. М. Кузьменко, І. М. Зозуля. Переяслав–Хмельницький, 2019. 165 с.
16. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. К. : Педагогічна думка, 2016. 219 с.
17. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт–терапії: навч.–метод. посібник. Львів : ЛьвДУВС, 2020. 232 с.
18. Капшук О.М. Ігротерапія та казкотерапія: розвиваємося, граючи. К. 2019. 88 с.
19. Кісарчук З. Г. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій : метод. посіб. Київ: НАПНУ, 2015. 206 с.
20. Коваленко В.С. Психологічне благополуччя як складник психологічного здоров'я людини: теоретичні підходи та емпіричні дослідження в закордонній психології. *Вісник Одеського національного університету. Психологія*. 2017. № 3. С.40–50.
21. Колошина Т.Ю., Трус. А.А. Арт–терапевтичні техніки у тренінгу. 2010. 89 с.
22. Колпакчи О.С. Арт-терапія: курс лекцій: навч. посіб. Київ: Центр учбової літератури, 2018. 288 с.
23. Літвякова І.А., Ханецька Н.В. Дослідження впливу емоцій на стан особистості. «Молодий вчений». 2017. № 11. С. 22–28.
24. Михайліченко М.В., Рудик Я.М. Освітні технології: навчальний посібник. К.: ЦП «КОМПРИНТ», 2016. 583 с.
25. Пантюк Т.І. Основи корекційної педагогіки: навчально-методичний посібник. Редакційно-видавничий відділ ДДП. 2013. 125 с.
26. Пономаренко Т.Л. Гра як провідна діяльність дошкільника. Оновлення змісту та форм дошкільної та початкової освіти України: Матеріали Всеукраїнської науково–практичної конференції. Миколаїв, 2003. С.266–269.

27. Психологічна допомога дитині у психотравмуючій ситуації. Методичний посібник. Уклад. : Г.Б. Растроста. Суми. НВВ КЗ СОІППО, 2018. 64с.
28. Савчин М. В. Загальна психологія. Навч. посібник. Київ : ВЦ «Академія», 2020. 344 с.
29. Сорока О.В. Арт-терапевтична компетенція як складова професійної компетентності фахівців соціальної сфери. Вісник Університету імені Альфреда Нобеля. Серія «Педагогіка і психологія», 2016. № 2 (12). С. 122–125.
30. Сорока О.В. Корекція страхів методами арт-терапії. Київ : Либідь. 2003. 114 с.
31. Тараріна О.В. Глибинна арт-терапія: практики трансформацій. Київ : Астамір-В. 2017. 56 с.
32. Тараріна О.В. Практикум з арт-терапії в роботі з дітьми. Київ : Астамір-В. 2018. 72 с.
33. Терлецька Л.Г. Психологія здоров'я: арт-терапевтичні технології: навч. пос. Київ : Видавничий дім «Слово». 2016. 121 с.
34. Терещенко Л.А., Карабаєва І.І. Психологічні особливості емоційної сфери дітей дошкільного віку Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Київ, 2014. 120 с.
35. Туриніна О. Л. Психологія травмуючих ситуацій: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. К. : ДП «Вид. дім «Персонал», 2017. 160 с.
36. Українська психологічна термінологія: словник-довідник. За ред. Л. А. Чепи. К., 2010. 302 с.
37. Щербак Т.І., Щерба А.П. Розвиток емоційного інтелекту у період фахової підготовки психологів. Актуальні проблеми психології: зб. наук. пр. Інституту психології імені Г.С. Костюка, 2016. № 9. С. 582–589.
38. Цуркан Л. Форми роботи з батьками. Директор школи, 2010. № 5 С. 56–59.
39. Шик Л.А. Пісочна терапія у роботі з дошкільниками. Х. Основа, 2012. 105 с.
40. Юрчинська Г. К. Самопізнання особистості в аспекті професійного та духовного вигорання. Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2016. № 9. С. 267–277.

41. Ярема Н. Ю. Психологічне здоров'я особистості. *Юридична психологія*. 2015. № 2. С. 106–113.

Закордонні джерела.

42. J. D., Salovey P. Emotional intelligence. 2005, 127.

43. De Jong, J et al  
2002 Trauma, War and Violence: Public mental health in socio-economic context. New York, Boston, Dordrecht, London: Kluwer Academic Press.

43. Dupuy, KE and Krijn Peters 2010 War and children: a reference handbook. Santa Barbara, Denver, Oxford: Praeger Security International, ABC Clio

44. Fernando C and Michel Ferrari 2013 Handbook of Resilience in Children of War. New York, Heidelberg, Dordrecht, London: Springer

45. Jones, L 2013 Then they started shooting: Children of the Bosnian war and the adults they become. New York: Bellevue Literary Press.

46. Joshi, PT and Deborah O'Donnell 2003 Consequences of child exposure to war and terrorism. *Clinical Child and Family Psychology Review* 6(4):279-291.

47. Lustig, SL and Lakshika Tennakoon  
2008 Testimonials, Narratives, Stories and Drawings: Child Refugees as Witnesses. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America* 17:569-584.

48. Morina, N et al 2011 War and bereavement-consequences for mental and physical distress. *PLoS ONE* 6(7):e22140.

49. Murthy, SS and R. Lakshminarayana  
2006 Mental health consequences of war: a brief review of research findings. *World Psychiatry* 5(1):25-30.

50. Smith, D 2001 Children in the heat of war. *APA Monitor* № 32. 13-21.

## ДОДАТКИ

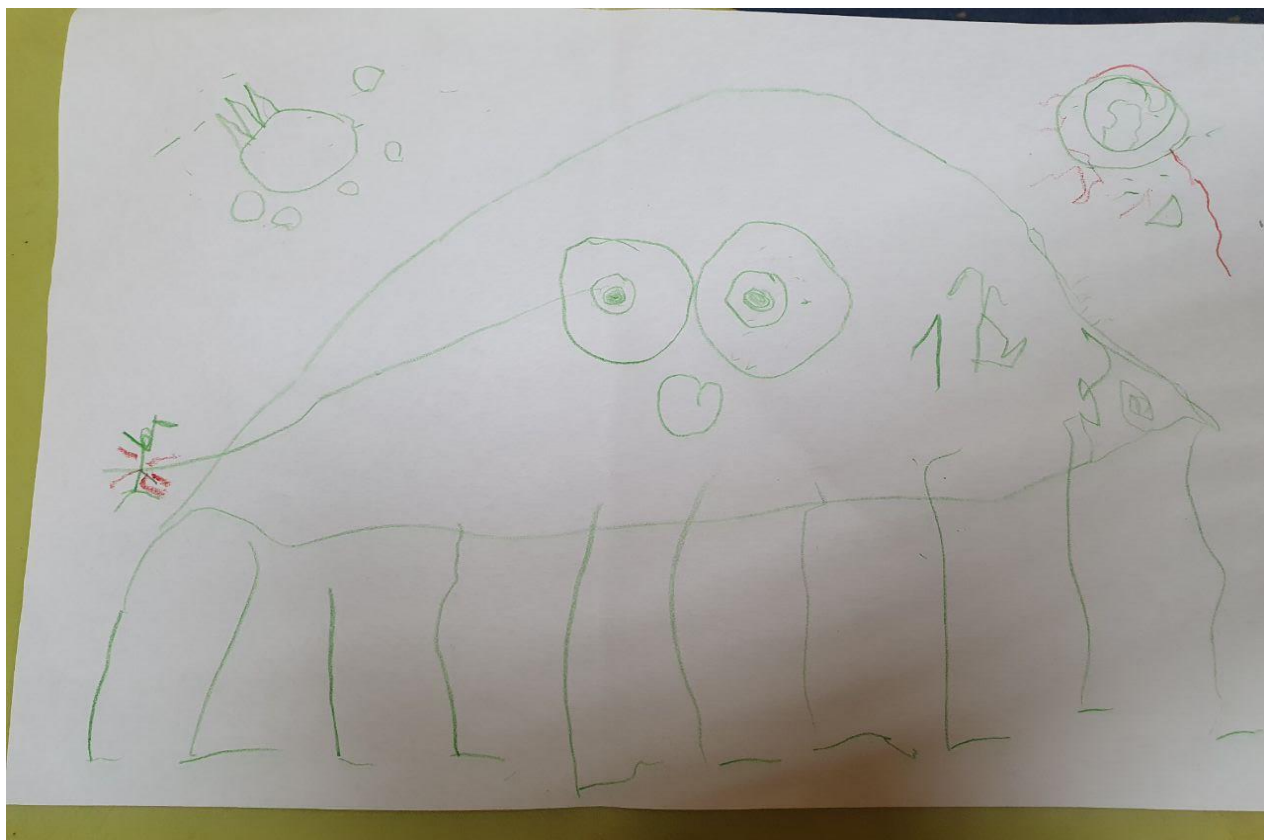
## Додаток А



Малюнок 1.



Малюнок 2.



**Малюнок 3.**



**Малюнок 4.**



Малюнок 5.



Малюнок 6.

