

**МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ  
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ  
СПРАВ**

**АРТТЕРАПІЯ  
І ВІЙНА:  
контексти і досвід  
практичної роботи**

**Коллективна монографія**



**Львів – 2023**

УДК  
ББК  
К 17

*Рекомендовано до друку Вченою радою Львівського державного  
університету внутрішніх справ  
(Протокол №14 від 28 червня 2023 р.)*

**Рецензенти:**

**Ковальчук З. Я.** – доктор психологічних наук, професор завідувач кафедри теоретичної психології Інституту управління, психології та безпеки Львівського державного університету внутрішніх справ.

**Підлипна Л. В.** – кандидат психологічних наук, доцент, директор Івано-Франківського обласного центру практичної психології та соціальної роботи, директор Асоціації практикуючих психологів Івано-Франківської області, психолог, арт-терапевт, гештальт-терапевт.

**Наукова експертиза:**

**Вознесенська О. Л.**, кандидат психологічних наук, старша наукова співробітниця, старша наукова співробітниця лабораторії психології масової комунікації та медіаосвіти Інституту соціальної та політичної психології НАПН України, м. Київ, членкиня Ради правління ГС «Національна психологічна асоціація», президентка ВГО «Арт-терапевтична асоціація».

**Арттерапія і війна: контексти і досвід практичної роботи.** /за заг. ред. Н. Кальки, Г. Одинцової. [Колективна монографія]. Львів: К 17 ЛьвДУВС, 2023. 283с.

Колективну монографію присвячено висвітленню результатів роботи психологів з використанням арттерапевтичних технік у супроводі та надання психологічної допомоги особам, що переживають події війни в Україні.

У монографії презентовано результати використання низки арттерапевтичних технік, методів та методик, завдяки яким можна розширити професійний арттерапевтичний арсенал та інструментарій та окреслити особливості, переваги, проблеми та ризики його застосування.

Колективна монографія адресована практичним психологам, арттерапевтам, науково-педагогічним працівникам та здобувачам закладів вищої освіти, науковцям.

*Усі публікації подано в авторській редакції*

## ЗМІСТ

<b>ПЕРЕДМОВА</b> ( <i>Вознесенська Олена</i> ) .....	4
--	---

### РОЗДІЛ 1.

#### **ЗЦПЛЕННЯ МИСТЕЦТВОМ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ: СТРАТЕГІЇ РОБОТИ, МАТЕРІАЛИ, ЗАСТЕРЕЖЕННЯ**

<b>КАТОЛИК Галина.</b> Арттерапевтичні техніки і практики в роботі з кризовими клієнтами в час широкомасштабної війни росії в Україні.....	8
<b>ВОЗНЕСЕНСЬКА Олена.</b> Ризики та обмеження застосування арттерапії в час війни.....	37
<b>ЛЕВУС Надія.</b> Застосування арттерапевтичних конфронтацій у роботі з травмівними спогадами.....	57
<b>ОДИНЦОВА Галина.</b> Можливості казкотерапії у трактуванні клієнтських казок.....	70
<b>АНДРУШКО Людмила, ЛЕГКА Андріана.</b> Пошук психологічного ресурсу у кольорі в умовах воєнних дій.....	88
<b>ЦИМБАЛА Олеся.</b> Терапевтичні властивості глини: особливості застосування в умовах війни.....	98
<b>БЕРЕЗОВСЬКА Лариса.</b> Піскова терапія у роботі з втратою в умовах війни: можливості діагностики.....	112

### РОЗДІЛ 2.

#### **ПРАКТИКА АРТТЕРАПІЇ ПІД ЧАС ВІЙНИ**

<b>КАЛЬКА Наталія.</b> Арттерапевтичний потенціал артбуку у роботі із резильєнтністю особистості у час війни: рефлексивний аналіз.....	129
<b>ГРИЦІВ Наталія.</b> Метафоричні карти в просторі формування успішної особистості (за результатами впровадження авторської тренінгової програми Make yourself) .....	148
<b>АНДРУНИК Василь, КАЛЬКА Наталія.</b> Особливості застосування арттерапії у віртуальній реальності у роботі з дітьми з РАС.....	159
<b>БАРДИН Наталія.</b> Особливості здійснення психологічного супроводження поліцейських із застосуванням засобів арттерапії в умовах воєнного стану...	173

### РОЗДІЛ 3.

#### **АРТТЕРАПІЯ ДІТЕЙ: СТАБІЛІЗАЦІЯ ТА ВІДНОВЛЕННЯ**

<b>АЛЕКСАНДРОВ Денис.</b> Психологічна допомога дітям в умовах війни засобами ігрової анімації.....	193
<b>МРАКА Наталія.</b> Арттерапія в роботі з дітьми ВПО.....	223
<b>УГРИН Ольга.</b> Коли бракує слів... Арттерапія у роботі з переживанням травмівного досвіду дітей, які постраждали внаслідок війни.....	237
<b>ЛУЦЕНКО Олена.</b> Можливості арттерапії в супроводі дітей та підлітків в умовах війни: застосування образу руки.....	250
<b>КРУКЕНИЦЬКА Ольга.</b> Застосування арттерапевтичних технік у роботі з ресурсними стани у дітей з окупованих територій. ....	263
<b>СКАКОВСЬКА Анастасія.</b> Арттерапія як метод подолання страхів у дітей з онкогематологічними захворюваннями в умовах стаціонарного лікування...	273

**Угрин Ольга,**

кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри теоретичної психології Інституту управління, психології та безпеки Львівського державного університету внутрішніх справ

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0001-5811-2927>

## **КОЛИ БРАКУЄ СЛІВ... АРТТЕРАПІЯ У РОБОТІ З ПЕРЕЖИВАННЯМ ТРАВМІВНОГО ДОСВІДУ ДІТЕЙ, ЯКІ ПОСТРАЖДАЛИ ВНАСЛІДОК ВІЙНИ**

**Анотація.** В статті представлено опис випадку роботи з дитиною, яка переживає травмівну подію внаслідок воєнних дій. Окреслено перші етапи роботи з травмівною подією: знайомство, стабілізація емоційного стану та створення безпеки, вивільнення та прояв емоційних переживань, відновлення та наповнення сил.

**Ключові слова:** воєнні дії, стабілізація, вивільнення емоційних переживань, відновлення сил, трансформація, арттерапія.

**Abstract.** The article presents a description of a case of working with a child who is experiencing a traumatic event as a result of military operations. The first stages of working with a traumatic event are outlined: familiarization, stabilization of the emotional state and creation of safety, release and manifestation of emotional experiences, restoration and replenishment of strength.

**Keywords:** military operations, stabilization, release of emotional experiences, restoration of strength, transformation, arttherapy.

**Вступ.** Повномасштабне вторгнення у лютому 2022 року російською федерацією на теренах України розворушило всі сфери життя нашого народу, порушило особистісну цілісність, повсякденний розпорядок людей, наповнивши їх життя значною невпевненістю та невизначеністю, фізичними та емоційними переживаннями, сумнівами та фоновим перманентним

стресом. Це все відбивається не лише на психічному здоров'ї дорослих, але й дітей.

Один з найбільших внесків у вивчення психологічних травм зробили фахівці із США. Зокрема завдяки великій кількості проведених досліджень встановлено ефективність використання арттерапії [1].

Саме використання різних видів арттерапії допомагає дітям екологічно проявляти свої почуття та усвідомлювати їх, опосередковано через метафору створити безпечний простір для проживання того, що відбулось, надає можливості для відреагування травматичного досвіду.

Теорія травми має ідею, що «травматичний досвід хоче виходу, хоче бути опрацьованим», тому слід створити на сесіях можливість такого опрацювання. Для цього дуже важливо створити безпечний простір, проявляти безумовне прийняття та емпатію.

На допомогу психологу для встановлення контакту з дитиною-клієнтом помічним може бути щось зрозуміле та безпечне для дитини, щось, що належить до її світу. Тому фахівцю варто орієнтуватись в сучасних іграх, іграшках, назвах популярних мультфільмів або мати під руками щось з більш раннього досвіду дитини.

При цьому слід пам'ятати, що переживання травмивної події часто призводить до регресу психіки або до протилежного стану – занадто швидкого неприродного дорослішання. Психіка дитини намагається повернутися у той вік, де було комфортно та безпечно. Або надшвидко намагається освоїти способи поведінки, стратегії дорослого, щоб себе убезпечити від небезпеки [2].

**Виклад основного матеріалу.** У цій статті представлено лише перші етапи роботи з переживаннями травмивного досвіду дітей, які постраждали внаслідок війни на прикладі конкретного кейсу.

Слід зазначити й те, що психологічні консультації відбувалися в межах центрованого на особистості підходу за Карлом Роджерсом в поєднанні арттерапії. Власне, коли цей підхід поєднується з різними видами арттерапії,

це стає дуже потужним, і водночас м'яким терапевтичним підходом<sup>1</sup>. Так, Н. Роджерс була переконана в тому, що творча енергія кожної людини – це сила, яка здатна виявляти нові способи вирішення проблем та нові способи їх вираження. За допомогою своїх творчих сил людина здатна на зміни, просування у своєму розвитку.

В межах роботи Кризової психологічної служби м. Львова всі психологічні консультації відбувалися на волонтерській основі.

**Опис кейсу.** Дівчинка М. 8 років, переїхала з мамою зі сходу України внаслідок воєнних дій. Проживає на заході України від травня 2022 року. Творча, раніше ходила в художню школу, комунікабельна, контактна. Зі слів мами відомо, що незадовго до їхнього переїзду вона втратила чоловіка, дитина – батька. З донькою мають тісний контакт, «все робить заради доньки». Переживає за доньку, її психоемоційний стан тому привела на консультацію.

Найперше, на етапі знайомства та для кращої адаптації в просторі кабінету проведено так званий «рум-тур» кімнатою, показано всі матеріали, що і де лежить. Серед всього було багато іграшок, які принесли волонтери для дітей.

Власне іграшка виконує важливу роль у стабілізації дітей під час війни, повертає відчуття безпеки. Є помічною, оскільки:

1. постійно є поруч;
2. здатна на будь-які дії разом з дитиною, має на це час;
3. не навантажує когнітивну сферу, постійно мовчазна;
4. витримує більшість емоцій дитини і здатна їх прийняти.

Дитина обирає ту, яка саме в цей момент потрібна за невідомими для дорослого критеріями [4].

---

<sup>1</sup> Наталі Роджерс є однією із засновниць терапії експресивними мистецтвами, яка спирається на філософію феноменології та на гуманістичні засади психотерапії Карла Роджерса [3].

Тому М. було запропоновано вибрати серед всіх представлених собі ту, яка сподобалася, про яку буде мати бажання потурбуватись за умови, що час від часу вона буде розповідати, як тій іграшці «живеться» в неї вдома, як вона себе почуває. Так, це є ще один спосіб, опосередковано, дізнаватись про психоемоційний стан дитини, спостерігати його динаміку. Вибрала собаку як помічника, того, хто буде захищати (Рис. 1).



*Рис. 1. Улюблена іграшка*

Про події, втрату батька і про нього самого М. не розповідає. Лише про те, яке її рідне місто гарне, що сумує за бабусею і котиками (вдома їх 7). Улюблена книжка дитини – «36 і 6 котів» Галини Вдовиченко, яку знов починає перечитувати.

Важливо пам'ятати, психолог не запитує про травмівну подію доти, доки в дитини не буде готовності про це розповідати.

Запропоновано різні матеріали та засоби для образотворчої терапії:

- папір різних форматів та кольорів;
- пастель, фарби (гуаш, акварель, акрил);
- кольорові олівці, папір;
- пензлі різних розмірів;
- а також багато іншого – блискітки, стрічки, трубочки тощо.

М. вибрала фарби (гуаш і акрил), папір розміром А-5 (це матеріали, які клієнтка використовує постійно).

Важливо в роботі з особами, які пережили травмівні події встановити контакт, створити доброзичливу атмосферу, сприятливий простір для побудови довіри. З цією метою, арттерапевтка теж малювала.

Першим малюнком М. був з назвою «Любов вселенної» (Рис. 2), схожий на мандалу.



Рис. 2. Любов вселенної

Дуже коротко описує те, що намалювала. Після неї була серія малюнків про радісних єдиного, жабку та мавпочку. За одну сесію могло бути кілька малюнків. Вона мала потребу багато намалювати. В процесі була зосереджена на малюнках, обговорювати після – не хотіла. На завершення зустрічі робили імпровізовану виставку її робіт.

В процесі роботи для *стабілізації стану* були запропоновані методики «Безпечне місце» та «Дерево» (Рис.3).

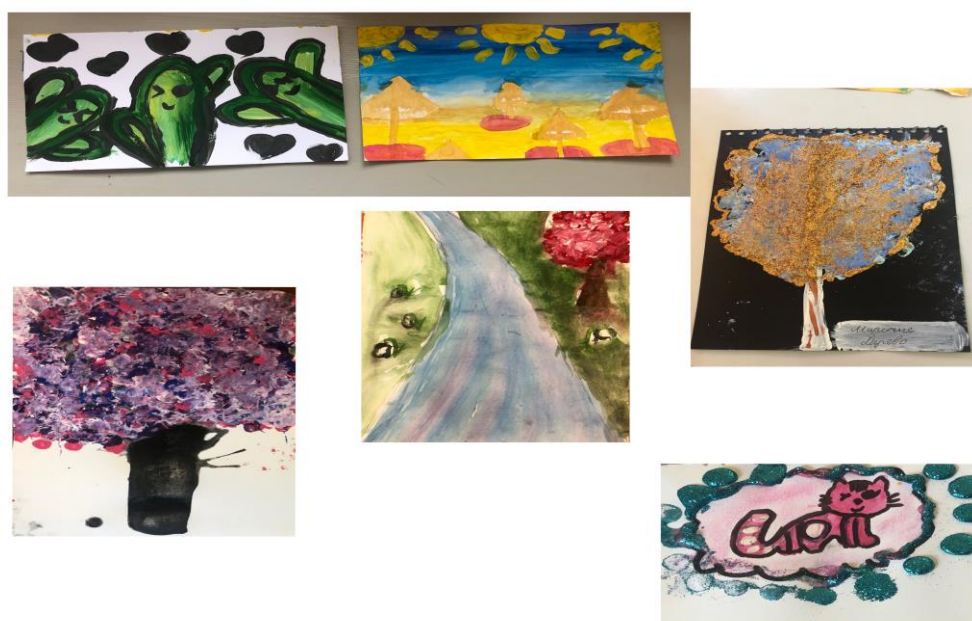
Застосовуючи методику «Безпечне місце» (слово «безпечне» було замінено на приємне, затишне) використано наступний алгоритм:

1. Візуалізація – клієнт уявляє своє затишне, спокійне місце. Обов'язково на початку виконання цієї методики наголошуємо, що її можна виконувати з розплющеними чи заплющеними очима. Після візуалізації просимо розповісти про це місце.
2. Малювання – клієнт малює своє безпечне місце з подальшим обговоренням [1].



На Рис. 3. представлено два малюнки, які є результатом візуалізації безпечного місця – річка та море. Клієнтка пригадала приємні спогади про подорожі. Методика викликала приємні емоції і разом з цим сум, що найближчим часом не зможе поїхати на море.

Під час застосування методики «Дерево», дівчина працювала над роботами в двох різних техніках – з використанням ватних паличок і соломинки. Малювала зосереджено, вивільняючи емоції «видуванням фарби» через соломинку. Котик і кактуси були зображені як ресурсні образи.



*Рис. 3. Різні техніки малюнків (ватними паличками, соломинками)*

Наступним етапом було **виявлення і вивільнення емоційних переживань**.

На наступні сесії М. приносила так звані «заготівки», контрольовані зображення (вдома готувалась до занять, малювала олівцем те, що хотіла розмалювати в кабінеті). Була гіпотеза про те, що вдома бракує засобів для малювання, вона не підтвердилась. Можна припустити, що такі малюнки давали їй відчуття контролю, безпеки, визначеності.

Клієнтка повідомила, що цікаво розмалювати тільки з психологом.

Розфарбовування таких малюнків відбувалось швидко, після чого власне відбувалося відреагування, вивільнення тих переживань, які вона

вербально озвучити не могла. Зауважу, що вербально трансливалися лише приємні емоції такі як радість.

Фрагменти цього процесу зображено на рис.4 і 5 (кінцеві роботи).



*Рис. 4. Робота з контрольованими зображеннями*

Процес вивільнення емоційних переживань відбувався за допомогою «видування» через соломинку фарб. Цей спосіб М. сама захотіла спробувати, зі словами «А що якщо?». Процес тривав більше 30 хвилин, безперервно, спостерігалась втома і водночас азарт. Продовжила до моменту, поки не видихнула із словами «Фух, тепер все...».

Після завершення говорила про полегшення, розслаблення, задоволення спостерігалось задоволення на обличчі.



*Рис. 5 Робота з контрольованими зображеннями*

Наступна сесія була схожою до попередньої за процесом, проте іншою за результатом і наповненістю. Так, картинки-заготовки були як ресурсні (котики, сердечка тощо), так і з'явилися малюнки – автопортрети (Рис. 6).



*Рис. 6. Тематичні малюнки (котики, автопортрети)*

В процесі розфарбовування картин клієнтка почала розповідати про те, як в її місті було страшно від вибухів, небезпечно. Як вони з мамою їхали на захід України. Це вперше вона заговорила про травмівну подію.

Дитині сподобалося розмальовувати дівчат на картині. І на питання: «На кого вони тобі так схожі?», вона відповіла, що на неї саму. Описувати їх не хотіла. Проте відзначила, що особливо гарна та, що з зашитим ротом. На запитання: «Як тобі здається, чому в неї зашитий рот?», відповідь була «Бо так». Видається, є дозвіл на прояв позитивних емоцій, а те, що є негативне – слід тримати в собі.

Ця думка підтвердилась на наступній сесії, в процесі психоедукації про різні емоції. Коли ми почали говорити за сум, агресію, злість, М. сказала, що це показувати не можна. Те, що не можна висловити вербально – «висловлювалось» з допомогою фарб (Рис. 7)



*Рис. 7. Зображення різноманітних емоцій*

На рис. 7 зображено фрагмент сесії з вивільненням емоційних переживань, але вже не за допомогою соломинки, а безпосередньо руками.

Так було зроблено шість картин, одна за одною, безперервно. М. коментувала цей процес, відзначила приємні відчуття. Завершила лише тоді, коли видихнула «Фух...». Після чого спостерігалось полегшення, розслаблення, спокій, усмішка на обличчі.

За обсягом використаних фарб, їх кількості на листках, намальованих малюнках можна припустити наскільки великий обсяг невисловленого проявилось на зовні.

Після попередньої сесії, картинок-заготовок стало менше (одна, дві). Цікавим серед них був портрет дівчини (рис. 8). Клієнтка проявила бажання описати малюнок (дівчина схожа на неї, теж хоче мати такий зовнішній вигляд, використала улюблені кольори, описала її як трішки сумною).



*Рис. 8. Портрет дівчини*

Вперше згадала про тата (спогад, як разом весело проводили час). Більше нічого, на разі, не розповідає.

Паралельно з нашими сесіями, запропонувала М. вести свій артбук настрою. З цікавістю погодилась, періодично приносить показати. Переважно

там є завдання зі школи, абстракції і нові способи малювання. Один з них представлено на рис. 9.



*Рис. 9. Зображення з артбуку спаленими сірниками*

Це малюнок намальований спаленими сірниками під час повітряної тривоги коли була виключена електроенергія. Зауважу, малюнок було намальовано під наглядом дорослої особи.

Наступний етап нашої роботи можна окреслити як **відновлення сил, наповнення ресурсів**. Власне, коли клієнтка відреагувала негативні переживання, з'явилося місце для створення нового, творчості та наповнення.

Так, на наступних сесіях малюнків заготовок вже не було. Дитина малює щось на початку сесії, до прикладу квіти чи тематично щось до свят, пори року, після чого «хоче не малювати, а творити». Для цього процесу пензлики відкидає, бере всі підручні засоби, які є (Рис.10).

Такими нетиповими засобами малювання є:

1. Лінійка.
2. Нитка.
3. Паличка для вух.
4. Зубна щітка.
5. Пальці рук.



*Рис. 10. Створення зображень з нетиповими засобами малювання (лінійка, зубна щітка, нитка, вушна паличка, пальці рук)*

Як варіант прояву творчості клієнтка придумала гру «Відгадування кольору на дотик» із закритими очима. Після чого малює ними інтуїтивний малюнок (рис. 11).

До слова, вона їх розрізняє на дотик. «Щоб розрізнити кольори їх треба відчутти» – відповідає М. Ця гра приносить їй повне задоволення і радість. З цікавістю потім чекає результат.

Відсутність контрольованих малюнків і ці завдання, їх варіативність можуть свідчити про довірливі стосунки, відчуття безпеки, сприятливого простору для експериментів, прояву своїх емоцій.

Також про це може свідчити й нова ідея, яку клієнтка запропонувала на останній сесії, щоб «побешкетувати». Суть ідеї така: кожна з нас малює свій малюнок певний проміжок часу (3-5 хв.), далі ми обмінюємось малюнками і домальовуємо так, як хочемо і т.д. Цей процес тривав більш 30 хвилин.



*Рис. 11. Гра «Відгадування кольору»*

Такі трансформаційні малюнки можуть свідчити про вияв творчості, пізнання й пошук нового, «відпускання» контролю, готовність до змін, інтеграцію різних переживань, довіру. Разом з цим, ще і відреагування того, що не може вербалізувати, але може «побешкетувати» на папері до прикладу.

Процес роботи ще триває.

**Висновки.** Першими етапами роботи з наслідками травмівної події є: знайомство, стабілізації та створення безпеки, вивільнення та проявлення емоційних переживань, відновлення та наповнення сил. Представлений випадок роботи з дитиною, яка переживає травмівну подію внаслідок воєнних дій, доводить дієвість арттерапії та правильність вибору такої стратегії в роботі з травмою. Робота ще триває, але можна наголошувати на певній ефективності – стан дитини значно покращився.

#### **Список використаних джерел**

1. Волошин В. Арттерапія і психологічна травма. Простір арттерапії. Збірник наукових праць. Вип. 2(26). 2019. С. 32 - 40.



2. Віткалова В. Досвід арттерапевтичної роботи з дітьми на деокупованих територіях Київської області в проєкті «Психологи на війні». Простір арттерапії: мистецтво відновлення психічного здоров'я в часи війни: матеріали XX Міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції (31 березня-2 квітня 2023 р.) / [за наук. ред. О. Л. Вознесенської, Л. О. Подкоритової]. Київ, 2023. С. 5-8.

3. Bringing the Person Centred Approach to the Therapeutic use of Creative Arts. URL: <https://www.apcca.org.uk/our-approach>

4. Назаревич В. М'яка іграшка формує почуття безпеки. URL: <https://nazarevich-art.com/sovety-psihologa/m-yaka-igrashka-formuye-pochuttya-bezpeki/>

### **Луценко Олена,**

практичний психолог-методист вищої кваліфікаційної категорії.

Методист методичного відділу Комунального комплексного позашкільного навчального закладу «Київський міський будинок учителя»,  
практичний психолог спеціалізованої школи №114 з поглибленим  
вивченням англійської мови м. Києва

член правління ВГО «Арт-терапевтична асоціація», керівник  
відокремленого підрозділу ВГО «Арт-терапевтична асоціація» в м. Києві.

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-9685-198X>

## **МОЖЛИВОСТІ АРТТЕРАПІЇ В СУПРОВОДІ ДІТЕЙ ТА ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ: ЗАСТОСУВАННЯ ОБРАЗУ РУКИ.**

**Анотація.** Окреслено ситуацію щодо травматичних випробувань, які спричиняє війна в житті людини. Зазначено, що рівень психофізіологічного та емоційного розвитку дітей молодшого шкільного та підліткового віку не дозволяє їм впоратися з труднощами війни без супроводу дорослого, на якого покладаються важливі функції збереження життя, здоров'я і забезпечення подальшого розвитку дитини. Наголошено, що арттерапія має низку засобів