

**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

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

РОЗДІЛ 1.

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

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

РОЗДІЛ 2.

ПРАКТИКА АРТТЕРАПІЇ ПІД ЧАС ВІЙНИ

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

РОЗДІЛ 3.

АРТТЕРАПІЯ ДІТЕЙ: СТАБІЛІЗАЦІЯ ТА ВІДНОВЛЕННЯ

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

8. Полторак Л.Ю. Арттерапія в соціальній роботі: навчальний посібник. Херсон: ФОП Грінь Д.С., 2014. 152 с.
9. Скнуар О. Арттехніка «колаж»: діагностичний і терапевтичний потенціал. Простір арттерапії: Спадок десятиліття: [Зб. наук. статей]. К., 2012. С. 125-137.
10. Терлецька Л. Про методи арттерапії. *Психолог*. 2002. № 5. С. 26.
11. Фірсова Л. С. Арттерапія в педагогічній роботі. К., 2011. 98 с.
12. Хіля А.В. Арттерапія в системі засобів виховання ціннісного ставлення до життя в дітей та молоді з функціональними обмеженнями: методичні матеріали. Вінниця, 2017. Ч. 1. 252 с.

Мрака Наталія,

кандидат психологічних наук, арттерапевтка, кризова психологиня,
старший викладач кафедри теоретичної психології
Інституту управління, психології та безпеки
Львівського державного університету внутрішніх справ.
Провідна психологиня Львівського Центру надання послуг УБД,
психологиня Першого жіночого ветеранського простору «Рехаб».
Членкиня ВГО «Арт-терапевтична асоціація», ГС «Національна
психологічна асоціація» та Асоціації психологічного
консультування та травматерапії
ORCID ID: orcid.org/0000-0002-0706-7174

АРТТЕРАПІЯ В РОБОТІ З ДІТЬМИ ВПО

Анотація. У роботі представлено арт-терапевтичні підходи у роботі з дітьми ВПО. Подано теоретичне обґрунтування життєвої безперервності (емоційної, безперервності уяви, рольової та ін.). Для вироблення психологічної пружності і складання програми арттерапевтичних занять було використано також Інтегративну модель BASIC Ph, розроблену психологом

Мулі Лахадом і його школою. Практичну частину складає авторська методика «Місто ліхтарів», яка була апробована з дітьми ВПО у м. Стрий, завдяки підтримці БО «Дон Калабрія Україна». Загалом запропоновано структуру арттерапевтичних занять з урахуванням потреби у створенні безпечного простору, де б діти могли розкритися, поділитися пережитим досвідом і через арттерапію пройти етапи опрацювання емоцій, стабілізацію, наповнення ресурсами та відновлення (також відновити відчуття безперервності). Представлено структурні елементи для проведення арттерапевтичних занять – варіанти для презентації себе в групі, знайомство, вправу «термометр емоцій» для вимірювання інтенсивності переживання страху та інших емоцій та «ритуал» завершення арттерапевтичної сесії, що створює ефект безперервності та стабільності, що є важливим завершенням структурної роботи.

Ключові слова: арттерапія, травмівний досвід, копінгові механізми, відчуття безперервності, терапевтична метафора, психоедукація, психоемоційна стабілізація.

Abstract. The work presents art therapy approaches in working with internally displaced (IDP) children. It outlines the theoretical foundation of life continuity (emotional, continuity of image, role-based, etc.). The BASIC Ph Integrative model, developed by psychologist Mooli Lahad and his school of thought, was also used to develop psychological resilience and create a program of art therapy classes. The practical part consists of the author's method "City of Lights", which was tested with IDP children in the West Ukrainian city of Stryi, thanks to the support of the Charitable Foundation "Don Calabria Ukraine". In general, the structure of art therapy classes is proposed, taking into account the need to create a safe space where children can open up, share their experiences and, through art therapy, go through the stages of emotional processing, stabilization, replenishment of resources, and recovery (also restoring a sense of continuity). The article presents structural elements for conducting art therapy classes: options for presenting yourself in a group, introduction, the "emotion

thermometer" exercise to measure the intensity of experiencing fear and other emotions, and the "ritual" of ending an art therapy session, which creates the effect of continuity and stability, which is an important completion of the structural work.

Key words: arttherapy, traumatic experience, coping mechanisms, sense of continuity, therapeutic metaphor, psychoeducation, psychoemotional stabilization.

Вступ. Сьогоднішня ситуація в Україні – війна і внутрішнє переміщення осіб, вплив на психологічне здоров'я – є викликом для психологів та арттерапевтів і ставить завдання з опрацювання травмівного досвіду всіх категорій клієнтів. Досвід, який проживають українські діти, часто є невимовним і таким, що кардинально трансформує їхнє життя та парадигму цінностей. Війна є щоденною загрозою, що змінює, а часом і розколює звичні дні і ночі на окремі шматки, досвіди, спогади. Тому засадничим завданням для нас – арттерапевтів – у роботі з дітьми, які втратили звичний спосіб існування (дітьми ВПО), було створення безпечного простору, де б вони могли довіритися і поділитися пережитим досвідом. Також важливою є психоедукація щодо емоцій, емоційного інтелекту, стресу та способів реакції на нього. Нами застосовувалися методики роботи з емоціями через малюнок, опрацювання важких тем, візуалізація безпечного місця (теж через малюнок) і створення уявного містка між теперішнім станом і мрією, між теперішнім місцем перебування і бажаним. Застосовувалися метафори ліхтарика, Ліхтарників, мапи для відновлення безперервності життєвого досвіду. Саме через образне осмислення реальності фокус травми переміщався на ресурс і таким чином це допомагало не уникати тригерів, а робити їх передбачуваними.

Метою публікації є викладення окремих узагальнень щодо арттерапевтичної роботи – допомоги дітям в опануванні травмівного досвіду через знайомство з емоціями, опрацювання табуйованих (заборонених) емоцій гніву, люті, роздратування, опрацювання важких тем (переїзд, втрата звичного способу життя чи домівки, розлука з найріднішими через від'їзд і роз'єднання членів родини), візуалізація зі спокійним місцем.

Виклад основного матеріалу. Серед різноманіття методів впливу на психіку людини арттерапевтичні методи набувають все більшого поширення. З-поміж інших підходів, книготерапія (бібліотерапія) – це один з різновидів арттерапії, який дає змогу ефективно працювати як з дітьми, так і з дорослими. Під час книгочитання прослідковується процес розвитку думки, з’являються креативні ідеї, а герої улюблених книжок стають помічниками у подоланні проблем з реального життя. Книга також стає провідником для почуттів, про які інколи важко говорити. Але не завжди книга має поширеність серед дітей, тому знайомство із сучасними дитячими авторами та новинками з книговидання є ще додатковим мотивуючим чинником як для дітей, так і їхніх батьків.

Книга в арттерапії може використовуватися як прямо, так і опосередковано. Візуалізація, гра з уявою – це одна із копінгових стратегій, що дає змогу опрацювати свій досвід, «подорожувати» з одного місця в інше, це й спосіб витримати воєнну реальність і відновити зв’язок з «довоєнним» життям.

Для вироблення психологічної пружності і складання програми арттерапевтичних занять було використано модель CARING Children at Risk Intervention Group (див. таблицю 1), що базується на Інтегративній моделі BASIC Ph, розробленій психологом Мулі Лахадом і його школою [8; 9] (див. таблицю 2).

Таблиця 1

CARING – Children at Risk Intervention Group

[Група втручання «Діти в ризику»]

Канал подолання	Метод	Коли	Хто
Канали подолання BASIC Ph	Підсилення природних ресурсів подолання	ПД: Первинна допомога; КВ: Кризове втручання; ПТ: Пост-Травма	Вікові групи: I = 5-10; II = 11-15; III = 16-21

<i>Системи поглядів (belief systems)</i>	1. Смысл і надія 2. Ритуал оплакування та прощання	КВ; ПТ ПТ	II, III Vci
<i>Афект (Affect)</i>	1. Випробування емоційного інтелекту 2. Експресивне/вільне писання: валідація почуттів	КВ; ПТ ПТ	Vci II, III
<i>Соціальна підтримка (Social support)</i>	1. Група як «безпечний простір» 2. Набуття навичок міжособистісних стосунків	ПД ПД; КВ	I, II II, III
<i>Уява (Imagination)</i>	1. Керовані зображення: «безпечне місце» 2. Фантастична реальність 3. Запрошені мрії. 4. Пісочна терапія	ПД; КВ; ПТ ПД; КВ; ПТ КВ; ПТ КВ; ПТ	Vci II, III Vci Vci
<i>Пізнання (Cognition)</i>	1. Когнітивний рефреймінг 2. Стресо-щеплення 3. Тривалий контакт: когнітивно-поведінкова терапія 4. Переповідання історії травми (зادля позитивного ефекту)	ПТ ПД ПТ КВ; ПТ	II, III II, III III II, ПТ
<i>Фізичне подолання (Physical coping)</i>	1. Тренінг релаксації 2. Соматичні переживання: розморожування стресу тіла / душі 3. Десенсибілізація і опрацювання травм рухом очей (EMDR)	ПД; КВ; ПТ КВ; ПТ ПТ	Vci II, III III

**Перекладацька нотатка:* Інтегративна модель BASIC Ph розробляється психологом Мулі Лахадом і його школою. Вихідна мова термінології моделі – англійська, переклад її українською термінологією ще не є усталеним. Термін «BASIC Ph» (вимовляється як «Бейсік фі») – акронім за початковими літерами складових моделі: В (Belief), А (Affect) і так далі, Ph (Physical). Відповідні терміни складових теж не мають наразі усталених перекладів; щобільше, інколи зміст складових змінюється у різних інтерпретаціях. Наприклад, BELIEF не слід сприймати винятково як «віру» чи «переконання» – це радше «погляди», термін у цьому смислі близький до українського терміна «світогляд» у розумінні поглядів на світ.

Опис цієї моделі через розкодування акроніма подано нижче.

Таблиця 2

Інтегративна модель BASIC Ph: зміст елементів

Акронім – поняття	Зміст
В – віра	Віра може бути потужним фактором стійкості. Це може бути через релігію чи будь-які інші спільні переконання та спирається на внутрішні базові цінності. Спільні переконання особливо корисні,

	оскільки вони також забезпечують зовнішню підтримку.
A – афект	Почуття або емоції. Висловлюючи емоції, ми можемо ділитися страхами, гнівом, смутком тощо, і ці емоції підтверджуються зовні, через що ми відчуваємося менш самотніми.
S – соціальний	Шукаючи підтримки через друзів чи організації, ми можемо отримати відчуття відповідальності в групі, що може допомогти нам залишатися заземленими, зв'язаним із реальністю. Зменшення ізоляції разом із підвищенням соціальної відповідальності може відновити емоційну безпеку.
I – уява	Творчість – це метод подолання травми, яким діти особливо вправно користуються. Вираження думок і почуттів у творчій манері надає можливості більш безпечного вивільнення почуттів через мистецтво, письмо, книгу, драму чи музику.
C – когнітивний	Когнітивні навички подолання негараздів та травм використовують вирішення проблем і прямий підхід до проблеми. Вироблення стратегії разом з іншими може дозволити людям почуватися менш самотніми та краще контролювати свою ситуацію.
Ph – фізичний	Фізична активність повертає нас до дії і має подвійну перевагу: забезпечує неформальну обробку ситуації разом із непрямим вивільненням почуттів.

Ще один важливий момент в арттерапевтичній роботі – це відновлення відчуття безперервності або безперервності життя. На цій важливій характеристиці відновлення після травми ми наголошували у створенні арттерапевтичної методики «Місто ліхтарів».

Поняття безперервності

Дослідники Хаїм Омер і Нахман Алон у статті «Принцип безперервності: єдиний підхід до катастроф і травм» (1994) [7], на основі практичного досвіду роботи з жертвами війни в Перській затоці (1990-1991) і користуючись філософським абстрагування, обґрунтовують принцип безперервності (continuity principle), який «передбачає, що всі етапи катастрофи, управління та лікування мають бути спрямовані на збереження та відновлення функціональної, історичної та міжособистісної безперервностей на рівні особи, сім'ї, організації та спільноти» [7, 275]. Вони пояснюють терміни так. «Функціональна безперервність» (functional continuity) – це здатність й далі справлятися та функціонувати, незважаючи на порушення (лихо); «історична безперервність» (historical continuity) охоплює відчуття узгодженості та однаковості в собі, сім'ї та спільноті з плином часу; «міжособистісна безперервність» (interpersonal continuity)

досягається, коли стосунки, важливі в минулому, продовжують бути такими в теперішньому і майбутньому» [7, 275]. Автори підсумовують, що «принцип безперервності зумовлює очікування: чим більше втручання базується на наявних ресурсах клієнта (індивіда, сім'ї, організації чи громади), тим ефективніше воно зможе протистояти руйнівним наслідкам лиха та травми» [7, 275].

Дослідники Памела Валентайн і Томас Едвард Сміт у статті «Знайти чим зайнятися: Модель безперервної уваги при катастрофах» (2002) [10] пропонують вказану в назві модель Disaster Continuity Care Model (DCC), спираючись на три концепції, викладені в зазначеній статті Омера і Алона 1994 року: теорія безперервності, зміщення норми й відхилень і чотири окремі стадії катастрофи (лиха). За теорією безперервності, оскільки стихійне лихо порушує роботу систем, реагування на запобігання та догляд має забезпечувати безперервність цих систем. Забезпечення безперервності включає збереження соціальної підтримки, механізмів подолання і ролей. Тобто лихо порушує соціальну підтримку, механізми подолання та рольові функції; ефективно відновлення повертає людину до попередніх соціальних мереж, стилів подолання та рольових функцій. Ці три аспекти безперервності можна описати як міжособистісну безперервність (соціальна підтримка), функціональну безперервність (механізми подолання) та історичну безперервність (збереження своїх ролей)» [10, 185]. Як відзначають автори, повторюючи тези своїх колег-дослідників, «міжособистісна безперервність полягає в тому, що значущі люди минулого продовжують бути значущими в теперішньому, з очікуванням, що вони будуть присутні й у майбутньому. Функціональна безперервність або механізми подолання відносяться до здатності людини функціонувати, незважаючи на порушення. Нарешті, історична безперервність стосується ролей або відчуття однаковості всередині себе, своєї сім'ї та спільноти з часом» [10, 185].

Мулі Лахад у лекції «Процвітання під час стресу і кризи: мистецтво копіngu та резильєнтності» (2021) [6] описує безперервність як механізм, що створює почуття безпеки і містить такі компоненти:

- когнітивна безперервність, реальність (закони, інформація, досвід, рутинні заняття);
- рольова безперервність, функції (усталені ролі в житті);
- міжособистісна, соціальна безперервність (дружні та інші стосунки в соціумі);
- історична безперервність (значимість, своє місце в суспільстві).

Загалом, автор моделі BASIC Ph наголошує на важливості:

- безперервності уяви, образів, мрії – світ відповідає нашій уяві;
- фізіологічної безперервності (пов'язана зі сприйняттям нашого тіла, образом тіла, якщо є слабкість, то є й захищеність);
- емоційна безперервність – емоційне сприйняття себе як сумної чи серйозної людини, безпека і продовження емоційно стабільного стану.

Травми, пов'язані з втратами, часто стосуються рідного міста, села, будинку, вулиці. Включаються інтрузивні думки та відчуття: такі проблеми, як погані спогади, кошмари та флешбеки, пов'язані з об'єктом втрати. Під час арттерапії діти отримують навички контролю над цими спогадами, а також навчаються відчувати тіло та позбавлятися дискомфорту в тілі. Також завдяки арттерапевтичним методам діти отримують навички роботи із неприємними надокучливими реакціями.

Знайомство зазвичай відбувається в інтерактивній формі. Якщо це тема заняття, яка заснована на сюжеті книги (метод бібліотерапії), то діти розповідають, що вони читають, з ким, або діляться уже прочитаними книгами. Діти у великому колі на підлозі, на килимках або на стільцях почувуються як зазвичай удома. Арттерапевти теж у колі, але не поруч один з одним. Для звикання до спільного перебування у групі дітям пропонується вибрати, як саме вони хочуть представити одне одного. Арттерапевти показують приклад і мають представити себе у той спосіб, який вибере група.

Варіанти для презентації себе в групі:

- діти об'єднуються в пари та ставлять одне одному прості запитання (як-от назвати дві речі, які добре їм вдаються);
 - потім кожен представляє свого партнера решті групи;
 - діти кидають одне одному невелику подушку, пухлик або м'ячик.
- Той, хто ловить м'яч, називає своє ім'я та дві речі про себе.

Після знайомства зазначається тема заняття та дітям розповідається про те, що сьогодні відбуватиметься. Важливо говорити про те, що обговорюватиметься тема будинку, вулиці, міста чи села. А також зазначити: такі розмови і спогади іноді можуть бути складними і засмучувати, проте водночас вони викликатимуть відчуття надії та оптимізму у подоланні важких емоцій. Можна сказати щось на зразок: «Ми зібралися сьогодні, бо ви пережили дещо жахливе під час війни. Кожен покинув свій дім у пошуках кращого, спокійного місця. Ми хочемо, щоб ви дізналися про думки та відчуття, які зазвичай виникають після пережитого. Сьогодні ми почнемо розповідати вам про деякі речі, які можна зробити, щоб легше впоратися зі спогадами про пережите. Ми називаємо ці речі інструментами, і під час зустрічей ви отримаєте різні інструменти, які можна покласти в уявну скриньку. Ідея полягає в тому, щоб допомогти одне одному краще впоратися з важкими емоціями та переживаннями».

Нормалізація та психоедукація

Перш ніж почати вивчати конкретні методи, дітям необхідно отримати хоча б якийсь розуміння про травматичні реакції на стрес. Цілі цієї частини сесії полягають у трьох напрямках:

- надати дітям психоедукацію щодо поширених реакцій, щоб їхні власні проблеми стали визначеними та керованими;
- нормалізувати їхні реакції, щоб вони не почувалися самотніми та «не такими як раніше»;

- згуртувати дітей, щоб вони почали ділитися деякими своїми історіями про пережите. Цей процес психоедукації та нормалізації корисний для всіх арттерапевтичних сесій і служить загальною відправною точкою.

Спочатку можна навести історію з книги, приклад історії іншої дитини, щоб у такий спосіб створити безпечне середовище, у якому діти зможуть ділитися власним досвідом.

Використання термометра відчуттів

(можна використовувати як до, так і після творчого процесу в арттерапії)

Дитина, яка пережила переїзд, відчуває багато різних емоцій. Щоб визначати інтенсивність реакцій, потрібно навчитися їх контролювати. Пропонуємо використовувати «термометр страху» – чим вище поділка, тим сильніше у дитини відчуття страху, сердитості чи смутку. Якщо діти не звикли до термометрів (або якщо, наприклад, медичні процедури їх лякають), можна використовувати інший асоціативний ряд. Наприклад, глечик з водою, який поступово наповнюється; або ж просту лінійку з рівномірно розташованими числами від 1 до 10. Можна пояснити про важливість вміння визначати, наскільки відчуття сильне чи інтенсивне. Термометр допомагає визначати стани і підбирати відповідні емоційні слова, щоб закріпити їх на останній поділці (наприклад, нажаханий так страшно, що не поворухнутися, так сумно, що не знаю, заради чого жити). Також важливо описувати, як тіло реагує на різні відчуття на різних поділках. Кожна дитина може зробити свій власний термометр відчуттів. Можна допомогти справлятися зі смутком чи страхом через уявне місце, щоб відчути себе краще.

Для цього пропонуємо створення такого уявного чи давно існуючого місця через методика «Місто ліхтарів» (авторська методика), апробована з дітьми ВПО у м. Стрий, завдяки підтримці БО «Дон Калабрія Україна».

Місто ліхтарів

Загальна характеристика методики. Світлі і темні кольори завжди асоціювалися із добром і злом. Пошук добра і світла дуже потрібний в час

війни, це і пошук ресурсів, й активностей, що приносять радість, і «світлих» слів вдячності та підтримки. Відомий вислів «навіть після найтемнішої ночі настане світанок» впевнює в тому, що світло може зникати, але й повертатися в життя. Це також про безперервність життя.

Ліхтарі у містах у військовий час часто гаснули через відключення електромереж, а це супроводжувалося емоціями зневіри, панічним станом та страхом. Книга про чарівних істот «Ліхтарники» Олександри Дорожовець [2] знайомить із важливою місією тих, хто дбає про світло на вулицях і цим запобігає прикроцям, безнадії, появі страхів. Подібна історія (застосування методу бібліотерапії) вчить добру, співчуттю, вдячності і додає надії, що попри важкі часи війни буде Перемога. Також ця методика сприяє створенню (візуалізації) безпечного місця та спирається на важливий принцип безперервності життя.

Таблиця 3

Методика «Місто ліхтарів»: ключові елементи

Аспект	Опис
<i>Мета</i>	Вивільнення емоцій, пошук і набуття ресурсів, робота з тривогою та дезорієнтацією, розвиток емоційного інтелекту, а з ним – емпатії, візуалізація (інсталяція місця, де комфортно).
<i>Клієнти</i>	Діти від 5 років, підлітки. Індивідуальна і групова робота.
<i>Інструменти та матеріали</i>	Кольоровий папір жовтого і помаранчевого кольорів, ножиці, клей, книга «Ліхтарники» Олександри Дорожовець, ватман або крафт-папір, олійна пастель довільних кольорів.
<i>Час роботи</i>	Індивідуальна консультація – до 30 хв, під час роботи в групі – до 90 хв.
<i>Хід проведення</i>	Вступна частина. Читаємо або цитуємо книгу, обговорюємо роль і значення ліхтарів і тих, хто дбає про світло в житті, коли є перешкоди – снігопади, дощі, або вимкнення світла. Знайомство через книгу (питання: Який герой кого нагадує, з ким себе асоціюєте?) – 20 хв. 1 етап. Виготовлення ліхтарів – 20 хв. 2 етап. Спільна робота в групі. На ватмані малюємо вулиці і будинки, називаємо їх, підписуємо – 30 хв. 3 етап. Розташовуємо ліхтарі на ватмані. Обговорення робіт через емоції – 20 хв.
<i>Інструкція</i>	1. Виготовлення ліхтарів. Беремо папір (А4), може бути кольоровий картон, формуємо циліндр, даємо скріпнути. Потім накладаємо зверху ще один папір кольору помаранч (перед тим складаємо папір вдвоє, робимо надрізи всередині для ефекту пишності, тобто, нарізаємо смужки

	<p>шириною 1 см по всій довжині паперу, вгорі (де з'єднуються два кінці листка відступаємо 1 см, до кінця не ріжемо). Розгортаємо листок і отримуємо форму ліхтарика). Клеїмо на готовий циліндр, потім виготовляємо ручку для ліхтарика – вирізаємо окремо смужку і клеїмо зверху на ліхтарик.</p> <p>2. Створення вулиць на ватмані. Це є робота з уявним місцем (вулицею) або реальним: Уявіть вулицю, на якій Ви хочете бути. Хто ще буде там окрім Вас, які там будинки, дерева, магазинчики чи кафе, а можливо там розташована улюблена пекарня, де печуть найсмачніші круасани, булочки і хліб? Зобразіть це олівцями.</p> <p>3. Розташування ліхтарів і підписування малюнків. А тепер розташуйте ліхтарі там, де вони найбільш потрібні. Як після цього виглядає вулиця? Що змінилося? Можливо Ви б допомогли ще комусь зі своїм ліхтариком?</p>
<p><i>Питання на обговорення</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Чи часто Ви переживаєте емоцію страху? ● Що треба робити, коли страшно, у кого можна попросити допомоги? ● Які люди в Україні схожі на героїв книги Ліхтарників? А може такі друзі є й у Вас? ● Які слова допомагають у скрутні і темні часи? ● Кому б ці слова Ви сказали ? ● Кому і як Ви подякували? ● Які люди Вам (тобі) нагадують Ліхтарників? ● Що сподобалося в цій історії, а що ні? ● Які почуття були на кожному етапі: коли слухали історію, майстрували ліхтарі? ● Кому б Ви (ти) подарував, зробив чи позичив ліхтарик?
<p><i>Психологічний коментар</i></p>	<p>Важливо на всіх етапах супроводжувати дитину / підлітка, відслідковувати зовнішні прояви – зміну настрою, появу сліз, стежити за диханням, зміною поведінки тощо.</p> <p>Важливо, що застосування і візуалізація вулиці – це безпечний спосіб для дитини чи підлітка зобразити і уявити місце, де почувається добре. А ліхтарі (від виготовлення до розміщення на ватмані) діагностують рівень ресурсів, або ж активізують їх. Щодо травматичних подій, якщо вони пов'язані з домом, то саме виготовлення ліхтарів і згадка про Ліхтарників (людей, які асоціюють з ними) допомагає впоратися із емоціями, проявити їх. Соціальна підтримка, емоційне самовираження, творчість і візуалізація розвиває резильєнтність у дітей та підлітків. Кольори ліхтарів – жовтий та помаранчевий використовується дітьми для вираження позитивних емоцій, а також потреби в них та ресурсах і підтримці.</p>

На завершення арттерапевтичного заняття пропонуємо вибирати закінчення, яке відповідає традиціям чи культурі, або метод, який вже використовували раніше. Такий «ритуал» створює ефект безперервності та стабільності, що важливо для ситуації дітей ВПО.

Або ж вибрати щось зі списку:

- Разом називати вулиці, які пам'ятають.
- Ставати у коло і братися за руки, даючи одне одному «п'ять».

- У колі повторювати назви вулиць, які сподобалися.
- Кожен має пообіцяти зробити якусь одну приємну річ до наступної зустрічі.

Висновки. Арттерапевтичні підходи у роботі з дітьми внутрішньо переміщених осіб сьогодні мають вагомe значення та розвиток. Вони у поєднанні із доказовими методами роботи з непродуктивними думками, емоціями та реакціями на травмівні події створюють новий вимір психотерапії. Використовуючи книготерапію, малювання, асамбляж, колаж та інші підходи вдається в безпечний спосіб говорити з дітьми про важкі теми. «Амортизуючи» їхні почуття та емоції через колір, героїв українських книг, малюнок та гру вдається подолати психологічний опір у роботі, проговорити про пережите під час війни і встановити «контакт» між досвідом «до» і «після» початку повномасштабного вторгнення; таким чином відновити емоційну, рольову безперервності та безперервність уяви, як це подано на прикладі використання авторської методики «Місто ліхтарів».

У даній роботі використано теоретичні напрацювання про безперервність догляду за катастрофами та травмами. Модель догляду Disaster Continuity of Care (DCC) спирається на три концепції, представлені Омером і Алоном (1994). Дана теорія стверджує, що, оскільки травма руйнує системи, заходи профілактики та догляду повинні забезпечують безперервність систем. Надання безперервності містить у собі збереження соціальної підтримки, копінг-механізми і ролі. Тобто, травма війни порушує соціальну підтримку, механізми подолання та рольові функції; ефективна «реставрація» повертає дітей до попереднього досвіду через соціальні мережі, стилі подолання та рольові функції.

Список використаних джерел

1. Вознесенська О. Л., Сидоркіна М. Ю. Арт-терапія у подоланні психічної травми: Практичний посібник. К.: Золоті ворота, 2016. 198 с.

2. Дорожовець Олександра. Ліхтарники. К.: Наш формат, 2021. URL: <https://nashformat.ua/products/lihtarnyky-709393>
3. Енциклопедичний словник з арт-терапії / О. Л. Вознесенська, О. М. Скнар, О. А. Бреусенко-Кузнєцов, О. О. Деркач, Л. В. Мова та ін.; [за заг. наук. ред. О. Л. Вознесенської, О. М. Скнар]. К.: Видавець ФОП Назаренко Т. В., 2017. 312 с.
4. Мрака Н. «Зберегти смарагдові сади». Арттерапія у роботі з екзистенційною кризою у дітей . Простір арт-терапії. Збірник наукових праць. Випуск 1 (31) С. 83-85. URL: <https://www.facebook.com/goldameirmountcarmel/videos/1199792290446738>
5. Jamieson N., Maple M., Ratnarajah D., Usher K. Military moral injury: A concept analysis // International Journal for Mental Health Nursuing. 2020 Dec; Issue 29 (6). P. 1049-1066. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33078522/>
6. Lahad Mooly. Thriving During Stress & Crisis: The Art of Coping & Resilience. Lecture at MASHAV Carmel Training Center. 8 June 2021. URL: <https://www.facebook.com/goldameirmountcarmel/videos/1199792290446738>
7. Omer Haim, Alon Nahman. The continuity principle: A unified approach to disaster and trauma // American Journal of Community Psychology. 1994. Vol. 22. No 2. P. 273-287.
8. *The "BASIC Ph" Model of Coping and Resiliensy [model by Mooly Lahad] // Summary by Brighton Therapy Partnership. URL: <https://brightontherapypartnership.org.uk/resilience-trauma-basic-ph/>*
9. Valentine Pamela, Smith Thomas Edward. Finding Something to Do: The Disaster Continuity Care Model // Brief Treatment and Crisis Intervention. 2002. Vol. 2. Issue 2. P. 183-196.