

УДК 159.9

Філоненко К.В.¹, Чередниченко С.М.²

^{1, 2} студ. гр. СН-113м НУ «Запорізька політехніка»

АРТТЕРАПЕВТИЧНА РОБОТА З ДІТЬМИ ПІД ЧАС ВІЙНИ

В Україні діти постійно стикаються зі стресовими ситуаціями, які мають складні емоційні наслідки. Оскільки дитячий організм усе ще розвивається, війна становить серйозну загрозу як для фізичного, так і для психічного здоров'я дітей. Одним з найбільш ефективних методів у роботі з дітьми під час війни є арттерапія, яка надає можливість їм виразити свої почуття та емоції через творчий процес, заспокоїтись, знизити рівень стресу та агресії.

Арттерапія — це терапія мистецтвом (творчість без правил). Це метод психотерапії, який дозволяє за допомогою творчості пережити внутрішні конфлікти, тривогу, страхи, що турбують дитину. Арттерапія підходить не лише дітям, а й дорослим. Перевагою цього методу є те, що він достатньо природний. Під час арттерапії можна танцювати, створювати казки, ліпити з пластиліну, тіста чи працювати з піском. За допомогою творчої діяльності відбувається прояв та висловлення своїх емоцій. Психолог не розпитує дітей, що з ними відбувається чи що вони відчувають, натомість створює умови, в яких дитина може самостійно обрати творчий інструмент для самоцілення. До основних видів арттерапії відносять: ізотерапію (малюнкова терапія, заснована на образотворчому мистецтві); бібліотерапію (в тому числі казкотерапію); музикотерапію; драматерапію; танцювальну терапію; лялькотерапію; пісочну терапію, ігротерапію.

В основі арттерапії лежить механізм проєкції, тобто вона дозволяє перенести внутрішні переживання, нав'язливі думки й емоції на певний артоб'єкт. Таким чином, дитина проявляє свій внутрішній стан за допомогою творчості, який зазвичай вербально досить складно пояснити. Під час арттерапії у дітей є змога вивільнити почуття, яких, можливо, вони соромилися, а то й взагалі не розуміли: ненависть, агресію, безпорадність, тугу.

Заняття арттерапією для дітей зазвичай проходять у вільній, невимушеній, веселій формі. Обговорення і вирішення різних психологічних

труднощів і проблем відбувається непомітно, в процесі гри і творчості. На таких заняттях дитина одночасно з отриманням задоволення розкриває власні творчі здібності, справляється з психологічними труднощами, непомітно, але ефективно змінює свою персональну психологічну реальність.

В лютому 2024 року в місті Запоріжжя розпочався арттерапевтичний проєкт «Мистецтво допомагає» від БФ «Приятелі дітей» при спонсорській підтримці UCARE, Inc., організаційній та методичній підтримці кафедри психології НУ «Запорізька політехніка». Проєкт передбачає проведення групових арттерапевтичних занять для дітей з вимушено переміщених сімей і реалізовується командами підготовлених психологів та стипендіатів БФ «Приятелі дітей» ще в Білій Церкві, Сумах, Полтаві. Психологами проєкту «Мистецтво допомагає» в Запоріжжі працюють автори цих тез – Катерина Філоненко та Софія Чередниченко, магістранти 1 курсу спеціальності «Психологія» НУ «Запорізька політехніка».

В рамках проєкту проведено кілька занять на базі гуртожитку №3 НУ «Запорізька політехніка»; основна програма реалізується на базі Комунального закладу «Запорізька спеціалізована школа-інтернат II-III ступенів «Січковий колегіум». Учасниками є діти віком від 5 до 12 років із статусом ВПО (з Оріхова, Пологів, Гуляйполя та Токмаку).

Групові заняття, які проводяться раз на тиждень, спрямовані на розслаблення та зниження тривоги і стресу, психологічну підтримку, отримання задоволення від творчих вправ та спілкування з однолітками, проявлення через творчість, розвиток емоційно-вольової сфери, емоційного інтелекту, комунікативних та творчих навичок, розуміння власних емоцій та почуттів та ін. Середня тривалість одного заняття складає 1-1,5 години.

В результаті проведених занять діти ближче познайомилися один з одним, налагодили дружні відносини, показали зацікавленість у відвідуванні занять та стали більш відкрито проявляти свої емоції. Найбільш ефективними при арттерапевтичній роботі з дітьми були такі арттерапевтичні вправи: «Кактус» (пластилінотерапія); аплікація «Мій настрій»; «Колективне малювання»; методика «Каракулі» Д.Віннікота; методика «Парасолька захисту» (В. Назаревич в модифікації О. Пономаренко); «Мій літачок» (орігами + ізотерапія); ігри «Малюнок на спині» та «Знайди це...».

Таким чином, арттерапія — це метод, завдяки якому дитина за допомогою творчості може побороти страх, внутрішні конфлікти і тривогу. Перевагою арттерапевтичних занять з дітьми під час війни є: можливість вираження своїх емоцій, зниження рівня стресу і тривоги, сприяння відновленню після можливих травм, підтримка у розвитку самосприйняття та сприйняття інших, розвиток творчого мислення.