

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет «Запорізька політехніка»

Факультет соціальних наук
(повне найменування факультету)

Психологія
(повне найменування кафедри)

Пояснювальна записка

до дипломного проекту (роботи)

магістр
(ступінь вищої освіти)

на тему Подолання дитячого стресу засобами арттерапії в умовах війни
(назва теми)

Виконав(ла): студент(ка) 2 курсу,
групи СНз-123м

Спеціальності 053 Психологія
(код і найменування спеціальності)

Освітня програма (спеціалізація)
Психологія

ШЕВЧУК О.Л.
(ПРИЗВИЩЕ та ініціали)

Керівник БОРОДУЛЬКІНА Т.О.
(ПРИЗВИЩЕ та ініціали)

Рецензент КОВАЛЬ В.В.
(ПРИЗВИЩЕ та ініціали)

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет «Запорізька політехніка»
(повне найменування закладу вищої освіти)

Факультет соціальних наук
Кафедра «Психологія»
Ступінь вищої освіти магістр
Спеціальність 053 Психологія
(код і найменування)
Освітня програма (спеціалізація) Психологія
(назва освітньої програми (спеціалізації))

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри _____

« 29 » _____ серпня 2024 року

ЗАВДАННЯ
НА ДИПЛОМНИЙ ПРОЄКТ (РОБОТУ) СТУДЕНТА(КИ)

ШЕВЧУК Олена Леонідівна

(прізвище, ім'я, по батькові)

1. Тема проекту (роботи) Подолання дитячого стресу засобами арттерапії в умовах війни.

керівник проекту (роботи) кандидат психологічних наук, доцент БОРОДУЛЬКІНА Тетяна Олександрівна

(науковий ступінь, вчене звання, ПРІЗВИЩЕ, ім'я, по батькові)

затверджені наказом закладу вищої освіти від «02» вересня 2024 року № 358

2. Строк подання студентом проекту (роботи) 11 грудня 2024 року

3. Вихідні дані до проекту (роботи) 96 сторінок, 66 джерел, 1 таблиця, 6 рисунків, 12 додатків.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити) було реалізовано ряд завдань: досліджено стрес у дітей, його причини та наслідки, особливо в умовах війни, а також вплив на емоційний стан дітей; розглянуто арттерапію як метод допомоги дітям, які пережили травматичні події, та визначено її ефективність, зокрема в умовах війни; проведено емпіричне дослідження ефективності арттерапії в зниженні рівня стресу у дітей та змін у їх емоційному стані; розроблено рекомендації для психологів і педагогів щодо застосування арттерапії для допомоги дітям у подоланні стресу в умовах війни.

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень)
Рис. 1.1. Ознаки стресу у дітей молодшого шкільного віку; рис. 2.1. Результати дослідження за методикою «Дерево»; рис. 2.2. Результати оцінки психічної активації, інтересу, емоційного тону, напруження і комфортності (за Л.А. Курганським і Т.А. Немчиним); рис. 2.3. Результати методики «Дерево» першої групи; рис. 2.4. Результати методики «Дерево» другої групи; табл. табл. 2.1. Результати кореляційного аналізу; рис. 3.1. Лайфхаки для педагогів.

6. Консультанти розділів проекту (роботи)

Розділ	ПРИЗВИЩЕ, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	прийняв виконане завдання
1	БОРОДУЛЬКІНА Т.О., доцент	23.09.2024	06.10.2024
2	БОРОДУЛЬКІНА Т.О., доцент	07.10.2024	20.10.2024
3	БОРОДУЛЬКІНА Т.О., доцент	21.10.2024	27.10.2024
Нормок-ь	КОВАЛЬ В.О., в.о.зав.кафедри	02.12.2024	04.12.2024

7. Дата видачі завдання «29» серпня 2024 року.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів дипломного проекту (роботи)	Строк виконання етапів проекту (роботи)	Примітка
1	Узгодження теми та затвердження завдання на дипломний проект(роботу)	29.08.2024	
2	Збір матеріалу та вивчення літературних джерел на дипломний проект (роботу)	30.08.2024	
3	Затвердження теми	02.09.2024	
4	Складання змісту	20.09.2024	
5	Виконання першого розділу	23.09.2024	
6	Виконання другого розділу	07.10.2024	
7	Виконання третього розділу	21.10.2024	
8	Формування висновків	28.10.2024	
9	Перевірка роботи керівником	01.11.2024	
10	Оформлення дипломного проекту(роботи)	04.11.2024	
11	Нормоконтроль та перевірка на запозичення	08.11.2024	
12	Попередній захист дипломного проекту(роботи)	11.12.2024	
13	Подання роботи на кафедру	11.12.2024	
14	Одержання відгуку та рецензії	13.12.2024	
15	Захист дипломної роботи	23.01.2024	

Студент(ка) _____ Олена ШЕВЧУК
(підпис) (Ім'я ПРИЗВИЩЕ)

Керівник проекту (роботи) _____ Тетяна БОРОДУЛЬКІНА
(підпис) (Ім'я ПРИЗВИЩЕ)

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 96 с, 1 табл., 6 рис., 12 дод.

Актуальність. Актуальність дослідження обумовлена ситуацією в Україні, де війна та внутрішнє переміщення осіб значно впливають на психологічне здоров'я, особливо серед дітей, які переживають травматичні події. Війна радикально змінює їхній емоційний стан, створюючи необхідність у нових методах психологічної підтримки. Арттерапія, як форма вираження емоцій через творчість, є ефективним інструментом у таких умовах, дозволяючи дітям безпечно і конструктивно обробляти свої переживання. В умовах обмеженого доступу до традиційних методів допомоги арттерапія стає важливим засобом зменшення стресу та підтримки психічного здоров'я дітей, що пережили війну.

Об'єктом дослідження є дитячий стрес в умовах війни.

Предмет дослідження: ефективність арттерапії як методу подолання дитячого стресу в умовах війни.

Мета полягає в оцінці ефективності арттерапії у подоланні дитячого стресу, спричиненого умовами війни, та розробці практичних рекомендацій для психологів і педагогів щодо її використання.

Методи дослідження. Аналіз наукової літератури та творчих робіт дітей, індукції, дедукції, статистичний аналіз.

АРТТЕРАПІЯ, ДІТИ, ВІЙНА, СТРЕС, КАЗКОТЕРАПІЯ, ТВОРЧА ДІЯЛЬНІСТЬ.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	7
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПОДОЛАННЯ ДИТЯЧОГО СТРЕСУ ЗАСОБАМИ АРТТЕРАПІЇ В УМОВАХ ВІЙНИ.....	10
1.1. Психологічна природа дитячого стресу: причини та наслідки.....	10
1.2. Арттерапія як метод психологічної допомоги.....	19
1.3 Види арттерапевтичних інтервенцій для дітей, які пережили травматичний стрес.....	25
1.4 Особливості використання арттерапії в умовах війни.....	30
РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ АРТТЕРАПІЇ ДЛЯ ПОДОЛАННЯ ДИТЯЧОГО СТРЕСУ В УМОВАХ ВІЙНИ.....	32
2.1. Методологія експериментального дослідження.....	32
2.2. Оцінка актуального психічного стану і рівня стресу дітей до експериментального втручання	38
2.3 Зміст експериментального впливу на дітей.....	41
2.4.Оцінка актуального психічного стану і рівня стресу дітей після експериментального втручання.....	43
РОЗДІЛ 3. ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ВИКОРИСТАННЯ АРТТЕРАПІЇ ДЛЯ ПОДОЛАННЯ ДИТЯЧОГО СТРЕСУ В УМОВАХ ВІЙНИ.....	50
3.1. Рекомендації для психологів та педагогів щодо роботи з дітьми в умовах війни.....	50
3.2. Практичні вправи та техніки арттерапії для роботи з дитячим стресом.....	56
3.3 Створення сприятливого середовища для подолання стресу у дітей.....	64

ВИСНОВКИ.....	69
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	71
ДОДАТКИ.....	77

ВСТУП

Актуальність теми. Ситуація в Україні, що включає війну та внутрішнє переміщення осіб, значно впливає на психологічне здоров'я і є серйозним викликом для психологів та арттерапевтів. Ці умови вимагають особливої уваги до обробки травматичного досвіду всіх категорій клієнтів. Діти, які переживають війну, часто стикаються з невимовними переживаннями, що радикально змінюють їхнє життя і систему цінностей. Війна щодня представляє загрозу, яка розриває звичний ритм життя, перетворюючи дні і ночі на шматки досвіду, спогадів і переживань.

Арттерапія як форма психологічної допомоги дозволяє дітям виражати свої емоції через творчі процеси, що може бути особливо корисним в умовах травматичних подій. Арттерапія забезпечує безпечне середовище для вираження переживань і розвитку креативних стратегій подолання стресу. В умовах війни, коли доступ до традиційних форм психологічної підтримки може бути обмежений, арттерапія стає важливим інструментом для підтримки психологічного здоров'я дітей.

Тема дослідження є актуальною через потребу в розробці і впровадженні ефективних арттерапевтичних інтервенцій, які можуть допомогти дітям, що пережили травматичний досвід, впоратися з емоційними труднощами, викликаними війною. Це дозволить забезпечити необхідну психологічну підтримку та зменшити негативний вплив стресу на психічний розвиток дітей.

Об'єктом дослідження є дитячий стрес в умовах війни.

Предмет дослідження: ефективність арттерапії як методу подолання дитячого стресу в умовах війни.

Мета полягає в оцінці ефективності арттерапії у подоланні дитячого стресу, спричиненого умовами війни, та розробці практичних рекомендацій для психологів і педагогів щодо її використання.

Згідно з метою були поставлені наступні завдання:

1. На основі теоретико-методологічного аналізу описати природу, причини та наслідки дитячого стресу в умовах війни.
2. На основі аналізу науково-практичних джерел описати арттерапію як один з ефективних методів подолання наслідків дитячого стресу в умовах війни
3. В результаті проведення експериментального дослідження описати вплив різних типів арттерапевтичних занять на психічний стан дітей, зокрема, стрес, під час війни.
4. Розробити практичні рекомендації для психологів та педагогів щодо застосування арттерапії для допомоги дітям у подоланні стресу в умовах війни, а також створення сприятливого середовища для цих дітей.

Теоретичні основи дослідження включають праці таких вчених як: Жан Піаже, Лев Виготський, Джон Боулбі, Ерік Еріксон, Карл Роджерс, а також Віктор Франкл, Олександр Ляудіс, Олена Гончарова.

Методи дослідження. Аналіз наукової літератури та творчих робіт дітей, індукції, дедукції, експеримент, статистичний аналіз.

Організація дослідження. Дослідження проводилося в декілька етапів.

На першому етапі було сформовано дві експериментальні групи респондентів, кожна з яких складалася з 30 дітей віком 8-12 років. Дітей залучали до дослідження на базі бібліотек Запоріжжя. Всі учасники разом із батьками отримали інформацію про мету дослідження та погодилися на добровільну участь. На другому етапі проведено попередню діагностику – оцінку актуального психічного стану (рівень стресу) дітей. Для цього використовували методики «Дерево», шкалу суб'єктивних одиниць дистресу (SUDS) та методику оцінки психічного стану за Л.А. Курганським і Т.А. Немчиним. Третій етап включав проведення інтервенцій. Перша експериментальна група дітей займалася арт-терапією, використовуючи малювання, ліплення, створення колажів, що допомагало їм виражати емоції та знижувати напруження. Друга експериментальна група брала участь у заняттях з казкотерапії, створюючи та обговорюючи казки, що сприяло

їхньому емоційному відновленню. На четвертому етапі проведено постдіагностику з використанням тих самих методик, що й на початку дослідження. На заключному етапі результати були оброблені та проаналізовані. Порівняння даних між групами дозволило визначити, який метод терапії – арттерапія чи казкотерапія – був ефективнішим для зниження рівня стресу у дітей, які пережили травматичні події війни.

Експериментальна база дослідження. У дослідженні взяли участь 60 дітей віком від 8 до 12 років, які є учасниками творчих та освітніх програм у бібліотеках міста Запоріжжя. До вибірки увійшли діти, які проживають у регіоні, що постраждав від наслідків війни, та мають різний рівень емоційної стабільності. Учасники представляли різні соціальні та сімейні обставини, що дало змогу врахувати індивідуальні особливості реагування на стресові події.

Практичне значення результатів дослідження полягає у розробці ефективних методів психологічної підтримки для осіб, які пережили травматичний досвід, зокрема дітей, що постраждали від війни, шляхом впровадження нових технік і підходів, створення рекомендацій для психологічних служб.

Структура дослідження. Робота складається зі вступу, трьох розділів з підрозділами, списку використаних джерел, додатків. Основний обсяг роботи викладено на 70 сторінках, загальний обсяг дослідження складає 96 сторінок. Дослідження містить 1 таблицю, 6 малюнків, 12 додатків.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ПОДОЛАННЯ ДИТЯЧОГО СТРЕСУ ЗАСОБАМИ АРТТЕРАПІЇ В УМОВАХ ВІЙНИ

1.1. Психологічна природа дитячого стресу: причини та наслідки

Ми живемо в епоху, коли рівень стресу у людей по всьому світу значно зростає. Наразі так само багато дітей страждає від стресу, як і дорослі.

Ми переживаємо численні кардинальні та глобальні зміни, але також існують інші фактори, які можуть викликати стрес у дітей – це несприятливі умови вдома, насильство в школі або стрес від іспитів. Навіть позитивні зміни, такі як переїзд у більший будинок або появи нових друзів, можуть бути джерелом стресу.

Дослідження психоемоційної сфери дітей проводили відомі науковці, такі як Л.С. Виготський, Ф.Д. Горбов, О.І. Захаров, К. Ізард, Е.І. Ільїн, А.Б. Леонова, Р.С. Немов, А.М. Прихожан, Ч.Д. Спілбергер, О.О. Савіна та З. Фрейд.

Вітчизняні психологи, які досліджували стан стресу, представили різні тлумачення цього явища. Стрес визначається стрес як стан, що виникає в екстремальних умовах, дуже складних і неприємних для людини. Вона підкреслює, що стрес – це психологічна, а не нервова напруга, що з'являється в «украй важкій ситуації».

Незважаючи на різноманітність у визначеннях, всі автори згодні, що стрес є надмірною напругою нервової системи, яка виникає в складних ситуаціях. Важливо відзначити, що стрес не слід ототожнювати з тривожністю, оскільки стрес завжди пов'язаний з реальними труднощами, тоді як тривожність може проявлятися і в їхній відсутності. За інтенсивністю стрес і тривожність є різними явищами: стрес викликає надмірну напругу, тоді як тривожність не має такої ж сили. Тривога може закріплюватися й ставати стійкою рисою особистості – тривожністю [6, с. 123].

Вважається, що тривога в стані стресу пов'язана з очікуванням небезпеки або неприємностей. Таким чином, тривога може виникати не тільки під час стресу, а й раніше, як передчуття. Вона може варіюватися в залежності від того, від кого суб'єкт очікує неприємностей: від себе (своєї нездатності), зовнішніх обставин або інших людей.

Як стрес, так і фрустрація супроводжуються емоційним дискомфортом, вираженим у тривозі, занепокоєнні, страху та невпевненості, але ця тривога завжди обґрунтована і пов'язана з реальними труднощами.

О.М. Гончарова пов'язує тривогу з передчуттям фрустрації, вважаючи, що вона виникає при антиципації ситуації, що містить небезпеку фрустрації актуалізованої потреби. Отже, стрес і фрустрація, незалежно від їхнього розуміння, містять тривогу [11 с. 88-92].

Фізіологічні аспекти тривожності також досліджували вітчизняні психологи. Зокрема, в лабораторії І.П. Павлова було виявлено, що нервові зриви під дією зовнішніх подразників частіше трапляються у слабого типу нервової системи, далі у збудливого, і найменше у тварин з сильним та урівноваженим типом.

Засновник психоаналізу З. Фрейд стверджував, що у людини є кілька вроджених потягів – інстинктів, які визначають її поведінку і настрій. Він вважав, що зіткнення біологічних потягів з соціальними заборонами призводить до неврозів і тривожності. Фрейд вбачав природний вихід у сублімуванні «лібідіозної енергії», перенаправляючи її на інші життєві цілі, що допомагає звільнитися від тривожності [63].

На думку А. Адлера, основою неврозуханізми є ме, пов'язані зі страхом, острахом труднощів, а також прагненням до певної позиції в соціумі, що особа не може досягти через індивідуальні чи соціальні обставини. Таким чином, невроз часто виникає внаслідок почуття тривоги [1, с. 58-63].

Почуття неповноцінності може виникнути з відчуття фізичної слабкості або психічних недоліків, які заважають задовольнити потребу в спілкуванні. Це почуття може завдати страждань, і людина намагається позбутися його

шляхом компенсації чи капітуляції. Ті діти, які не зрозуміли свої труднощі та зосередили енергію на собі, можуть зазнати невдач. Прагнучи до переваги, особа виробляє свій «спосіб життя» і поведінку. Почуття невдачі, непристосованості та неповноцінності може з'явитися вже в 4-5 років і призвести до проблем у майбутньому.

Розглянемо детальніше психологічні особливості молодших школярів. Основною діяльністю першокласників стає навчання – процес набуття нових знань, умінь і навичок, а також систематизація інформації про навколишній світ, природу та суспільство. Однак правильне ставлення до навчання формується не відразу. На початку навчального року діти зазвичай з позитивом сприймають перспективу шкільного навчання та мають бажання стати школярами. Це бажання пов'язане з прагненням змінити статус дитини та підвищити рівень самостійності. Проте більшість першокласників не до кінця усвідомлюють, навіщо їм потрібно вчитися, і не готові прийняти статус «школяра» [37, с. 102-103].

Тривожність може бути реакцією на соціальні впливи, враховуючи індивідуальні психофізіологічні особливості, а також виникати при різних психосоматичних захворюваннях. Тривожність є суб'єктивним проявом особистісного неблагополуччя.

М. М. Забродський розрізняє тривожність як емоційний стан – ситуативну тривожність, а також як стійку рису – особистісну тривожність, яка виявляється у відчутті тривоги і неспокою без достатніх підстав [16, с. 34-37].

У психологічній літературі існує безліч визначень тривожності, проте більшість дослідників погоджуються, що її слід розглядати диференційовано – як ситуативне явище та особистісну характеристику, враховуючи перехідні стани та їх динаміку. Тривожність визначається як «переживання емоційного дискомфорту, пов'язане з очікуванням неблагополуччя та передчуттям небезпеки». Розрізняють тривожність як емоційний стан і як стійку рису особистості або темпераменту.

В.Б. Шапар розглядає тривожність як стан, що підвищує сенсорну увагу і моторне напруження в ситуації можливої небезпеки, спонукаючи до відповідної реакції на страх [55, с. 551].

Помірний рівень тривоги може бути корисним у певних ситуаціях або для виконання деяких видів діяльності. На відміну від страху, тривога не завжди сприймається негативно, оскільки може включати і радісне хвилювання [5, с. 38].

Останнім часом зростає популярність використання диференційованого визначення двох видів тривожності: «тривожність характеру» і «ситуаційна тривожність». Сучасні дослідження акцентують на розрізненні ситуативної тривожності, пов'язаної з конкретними зовнішніми ситуаціями, та особистісної тривожності, що є стабільною характеристикою особистості, а також на розробці методів аналізу тривожності як результату взаємодії особистості та її оточення [7; 8; 9].

Також емоційне неблагополуччя, пов'язане з тривожністю, спостерігалось у дітей з високою самооцінкою [49, с. 85]. Неадекватно висока самооцінка може виникати внаслідок неправильного виховання, перебільшення успіхів дитини дорослими та захвалювання її досягнень, а не як вияв природного прагнення до переваги. Це може призвести до конфлікту між високими домаганнями і реальними можливостями, що, в свою чергу, викликає важкий емоційний стан [17, с. 88].

Для дітей молодшого шкільного віку характерною рисою є емоційність; вони мають підвищену чутливість і здатність глибоко переживати. Стрес проявляється як інтенсивна емоційна реакція, що викликає комплексну фізіологічну відповідь і може призводити до душевного та поведінкового дискомфорту. У молодшому шкільному віці, через недостатнє формування емоційної сфери, часті стресові ситуації можуть спричинити розвиток тривожності [31, с. 200].

Основними передумовами виникнення тривожності в цьому віці є: висока емоційна чутливість до зовнішніх впливів і сильні реакції на них;

недорозвиненість довільної пізнавальної, емоційної та вольової сфер; безпосереднє сприйняття зовнішнього світу і обмеженість адаптивних реакцій; високий рівень наслідування та емоційного зараження; залежність від оцінок дорослих; і низька здатність протистояти чужій думці. Тривожні схильності можуть закріплюватися і суттєво впливати на процес адаптації дитини до шкільного навчання. Вчасна профілактика проявів тривожності є важливим фактором для успішної адаптації молодшого школяра [44, с. 18].

Батьки можуть підтримати дитину в періоди стресу, якщо вчасно помітять ознаки надмірного напруження і навчать її, як справлятися з цими емоціями.

Ми знаємо, що стрес – це відповідь організму на ситуаційні подразники. Сьогодні багато дітей переживають стрес, оскільки їхня психічна активність збільшується через необхідність обробляти великий обсяг інформації (інформаційний стрес), а також через емоційне перенапруження (емоційний стрес) [40, с. 100].

У невеликих дозах стрес може бути «позитивним», однак надмірний стрес стає «токсичним» і негативно впливає на поведінку, працездатність, здоров'я, а також стосунки з іншими людьми.

Основні причини дитячого стресу [50, с. 313-315]:

- спадкові патології;
- індивідуальні особливості;
- вікові етапи (юність, пізній вік);
- значні життєві події (смерть чи розлучення);
- емоційні потрясіння або катастрофи;
- втрата близьких довірливих стосунків;
- брак соціальної підтримки;
- перенавантаження під час навчання;
- великі зміни в сім'ї;
- перенасичений графік із малою кількістю відпочинку;
- внутрішній тиск через прагнення бути досконалим;

– шкільні труднощі, такі як страх покарання або незасвоєння матеріалу.

Дослідження свідчать, що стрес сильніше впливає на дітей молодших 10 років. За даними Американської психологічної асоціації, 20% дітей відчувають сильний стрес, але лише 3% батьків це помічають.

Діти по-різному реагують на стрес залежно від своїх особистих якостей та здатності контролювати емоції. Молодші школярі не завжди можуть чітко виразити свої переживання, тоді як старші діти можуть пояснити, що їх турбує, хоча часто не схильні обговорювати це з батьками.

Стрес у дітей проявляється через зміни в поведінці. Зокрема, вони можуть стати дратівливими, капризними, плакати без видимої причини, пітніти в долонях, виявляти схильність до втеч, агресії чи захисної поведінки. Інші ознаки включають відмову від улюблених занять, постійний вираз занепокоєння, часті скарги на школу, несподівані перелякані реакції, надмірну чи недостатню прихильність до батьків або вчителів, а також нервові звички, такі як закручування волосся, кусання нігтів або шкіри [66; 65].

Експерти зазначають, що діти можуть реагувати на стрес глибшими емоційними змінами, такими як депресія, апатія, уникнення соціальних контактів, надмірна сором'язливість, тривожність або нав'язливі думки. Інші прояви можуть включати надмірну залежність від рутини, їжі або постійні хвилювання про майбутнє, а також сильну прив'язаність до близьких [4, с. 9].

Оскільки діти часто не розуміють терміну «стрес» і його значення, вони можуть передавати свої стресові переживання іншими словами [15, с. 7]. Наприклад, діти та підлітки можуть виражати свій стан через негативні висловлювання про себе, інших чи навколишній світ (наприклад, «мене ніхто не любить», «я дурний», «нічого цікавого немає»). Батькам важливо прислухатися до таких фраз і спробувати з'ясувати, що саме турбує дитину, виявивши джерело стресу.

Хоча підлітки природно більше спілкуються з однолітками і довіряють їм, відсторонення від батьків, розрив старих дружніх відносин або надмірна

агресивність щодо сім'ї можуть свідчити про значний рівень стресу. Негативна поведінка не завжди означає перевантаження стресом, але зміни в поведінці майже завжди є сигналом того, що щось не так, і дорослим варто звернути на це увагу [34, с. 236-238].

Американська академія дитячої та підліткової психіатрії визначає такі ознаки, що вказують на необхідність звернення до психіатра, психолога або терапевта для дітей молодшого шкільного віку [53]:

- значне погіршення успішності у школі;
- більше часу, витраченого на навчання, при зниженні результатів;
- сильне занепокоєння або тривога, включаючи небажання йти до школи, лягати спати або брати участь у спільних заняттях;
- регулярні нічні кошмари;
- провокативна поведінка, така як непослух, непокоря дорослим або агресія, що триває понад місяць;
- часті прояви дратівливості. (див. рис. 1.1).



Рисунок 1.1. Ознаки стресу у дітей молодшого шкільного віку

У стані стресу наш організм виробляє гормони адреналін і кортизол, які готують нас до миттєвої реакції, відомої як «бийся або біжи». Це може впливати на дітей і проявлятися наступним чином [57]:

Фізичні прояви:

- Поверхнєве дихання, пітливість і прискорене серцебиття.

- Головні болі, запаморочення та труднощі зі сном.
- Нудота, проблеми з травленням або розлади шлунка.
- Зміни у вазі через переїдання або недоїдання.
- Часті болі та загальне нездужання.

Емоційно-ментальні прояви [18, с. 100]:

- Дратівливість і злість, спалахи агресії або відчуженість від сім'ї та друзів.
- Ігнорування обов'язків, зниження продуктивності або труднощі з концентрацією.
- Емоційний дискомфорт, наприклад, постійний смуток чи плач.

Ці симптоми можуть спричиняти ще більший стрес. Важливо допомогти дитині знайти способи справлятися зі стресом, щоб вона могла діяти швидко, коли цей стан виникає.

Стрес у дітей, особливо в час війни, може мати серйозні наслідки для їхнього фізичного та психічного здоров'я. Дослідження показують, що діти, які пережили травматичні події, можуть страждати від посттравматичного стресового розладу (ПТСР), тривожності, депресії та проблем з адаптацією до шкільного життя.

У періоди війни діти піддаються високому ризику переживання насильства, втрати близьких і емоційної нестабільності, що може призвести до хронічного стресу. Наслідки такого стресу можуть проявлятися у формі труднощів з концентрацією, низької самооцінки, проблем у соціальних взаєминах та навіть фізичних захворювань, таких як головні болі або розлади травлення [19, с. 202].

Важливою складовою підтримки дітей у стресових ситуаціях є своєчасна психологічна допомога. Залучення фахівців може допомогти дітям обробити їхні переживання, розвинути стратегії подолання стресу та відновити емоційну стабільність. Адекватна підтримка з боку батьків та вчителів також є критично важливою для допомоги дітям в адаптації до нових умов і зменшення негативних наслідків стресу [30, с. 200].

Відтак, дитячий стрес є складним і багатогранним явищем, яке вимагає глибокого розуміння. Це фізіологічна та емоційна реакція на різноманітні зовнішні та внутрішні подразники, які можуть мати як позитивний, так і негативний вплив на дітей. Часто стрес виникає під впливом навчальних навантажень, проблем у сім'ї, соціальних труднощів або навіть травматичних подій, таких як війна.

Симптоми дитячого стресу можуть проявлятися по-різному. Фізичні ознаки, такі як головні болі, проблеми зі сном чи розлади травлення, можуть бути супутниками емоційних реакцій, що виражаються через тривожність, агресивність або відчуженість. Усе це може суттєво вплинути на розвиток дитини, спричиняючи труднощі у навчанні та соціальних взаємодіях.

Хронічний стрес є особливо небезпечним, оскільки він може призвести до тривожності, депресії та інших серйозних психічних розладів [64, с. 80]. Саме тому вкрай важливо вчасно виявляти ознаки стресу у дітей і забезпечувати їм необхідну підтримку. Це може включати психологічну допомогу, емоційну підтримку з боку батьків і вчителів, а також навчання дітей технікам релаксації та подолання стресу.

1.2. Арттерапія як метод психологічної допомоги

Термін «арттерапія» (дослівно «терапія мистецтвом») вперше був використаний британським художником Андріаном Хілом у 1938 році, коли він описував свою роботу з пацієнтами, хворими на туберкульоз. Саме в той час група художників і психіатрів у США та Великобританії почала вивчати можливості використання мистецтва в терапевтичних цілях.

Арттерапевтичні технології можуть застосовуватися фахівцями для діагностики, розвитку та корекції, оскільки творчий процес самовираження допомагає людині (особливо дитині) передати інформацію про свої внутрішні проблеми, які вона не наважилася б озвучити словами. Через малюнок або інші

види творчості дитина може відобразити негативні емоції та поділитися позитивними переживаннями [39, с. 100].

Сьогодні поняття «арттерапія» має кілька значень:

- Це динамічна система взаємодії між учасником (дитиною або дорослим) та продуктом його образотворчої діяльності, а також арт-терапевтом (психологом, соціальним педагогом) в арттерапевтичному середовищі.
- Розглядається як сукупність видів мистецтва, які використовуються для лікування та корекції.
- Означає комплекс арттерапевтичних методик.
- Визначається як напрям психотерапевтичної та психокорекційної практики.
- Включає методи, що застосовуються в медицині (психіатрії, терапії, хірургії тощо) і в психології (загальної, медичної, спеціальної).

Арттерапія, як напрям, що досліджує вплив різних видів мистецтва на людину, може використовуватися як самостійно, так і в поєднанні з медичними, педагогічними та іншими методами [54, с. 20].

Спеціаліст з корекційної роботи може впроваджувати арттехнології під час виховних занять з дітьми, оскільки цей підхід є м'яким і ефективним для роботи з серйозними проблемами.

Навіть якщо дитина не може висловити свої проблеми словами, вона може вільно ліпити, малювати, рухатися та виражати свої емоції [60; 61; 62].

Унікальність цього підходу полягає в поєднанні традиційних усних методів з інноваційними засобами інтермодальної арттерапії, такими як малювання, ліплення, слухання музики, створення казок та пісочна терапія.

Арттерапія об'єднує в терапевтичній практиці візуальні мистецтва, включаючи малюнок, живопис, монотипію, мозаїку, колажі, грим, боді-арт, маски, ліплення, створення ляльок і маріонеток, інсталяції, фотографії тощо.

Арттерапія – це психотерапевтичний метод, що використовує творчі вирази, такі як малювання, живопис, скульптура, музику, драму та інші види

мистецтв, для поліпшення психологічного стану клієнтів [45, с. 43]. Цей підхід особливо ефективний для дітей, оскільки дозволяє їм виражати свої емоції та переживання без необхідності використовувати слова, що може бути складно для них.

Однією з основних переваг арттерапії є те, що вона надає безпечний простір для самовираження. Діти можуть вільно малювати або створювати щось, що відображає їхні почуття та думки, що може бути важливим для розуміння та обробки травматичного досвіду. Процес творчості часто стає каталізатором для відкриття внутрішніх конфліктів і переживань, які можуть бути важкими для усвідомлення.

Арттерапія може також слугувати засобом для розвитку навичок спілкування, соціалізації та емоційної регуляції. Через творчі заняття діти вчаться розпізнавати та виражати свої емоції, що допомагає їм адаптуватися до стресових ситуацій, покращує їхнє самопочуття та загальний психологічний стан.

Дослідження показують, що арттерапія може знижувати рівень тривожності, депресії та стресу у дітей, а також підвищувати самооцінку та впевненість у собі. Вона використовується в різних контекстах: у психотерапії, реабілітації, школах, дитячих садках, а також у роботі з вимушеними переселенцями, що дозволяє зменшити наслідки травм, викликаних війною або іншими кризовими ситуаціями [24, с. 153].

Діти мають свої специфічні способи переживання травматичних ситуацій. Часто через брак навичок вираження своїх емоцій, вікові особливості чи сильний емоційний стрес вони не відкриваються щодо своїх переживань. Однак, спостереження свідчать, що діти здатні відчувати інтенсивний стрес. Наслідки цього можуть проявлятися в емоційних та поведінкових змінах, а також на фізичному рівні.

Однією з головних проблем для дітей є адаптація до нового соціального оточення, що супроводжується почуттям відчуженості, тривожності, психічного напруження, агресії та підвищеної конфліктності. У психологічній

практиці арттерапія використовується для діагностичних, корекційних та психопрофілактичних цілей [8, с. 2]. Цей метод особливо корисний для дітей, чийі родини стали вимушеними переселенцями, оскільки він допомагає покращити психічне здоров'я та задовольнити потреби в спілкуванні, прийнятті, емоційній підтримці, саморозумінні та вираженні неприйнятих почуттів. Арттерапія також сприяє позитивному сприйняттю реальності та подоланню почуття самотності.

Дуже ефективною у реабілітації дітей, постраждалих від війни, є техніка конструювання, що близька до образотворчої діяльності. Діти із задоволенням створюють ляльок для театру на пальцях, використовуючи папір, картон та тканину. Цей процес не лише розвиває дрібну моторику, але й координацію рухів. Закордонні дослідники вказують на кілька потужних механізмів лікувальної дії музики, таких як катарсис, регуляція емоційного стану та глибше усвідомлення психосоціальних процесів. Музикотерапія дозволяє заглибитися у сфери особистості, до яких іноді важко дістатися словами.

Після занять арттерапією спостерігається зниження тривожності у дітей, стабілізація їх емоційного та психологічного стану, підвищення працездатності, уваги, пам'яті та мовлення. Також зростають самооцінка і віра в себе. Творчий характер занять допомагає дітям відкривати нові грані своєї особистості, краще розуміти себе і налагоджувати стосунки з оточенням [3, с. 69].

Арттерапія сприяє розвитку дітей, підвищуючи їх самооцінку, і використовується для корекції тривожності, агресивності, гіперактивності, гіпоактивності та інших психологічних проблем, а також для подолання затримок у психофізичному та мовленнєвому розвитку.

Методи арттерапії допомагають вирішити численні психологічні труднощі, знижуючи рівень тривожності, агресії та імпульсивності. Вони сприяють гармонізації психічного стану, зняттю психосоматичної напруги, підвищенню самооцінки та допомагають долати дитячі страхи і інші виклики. Арттерапія є ефективним засобом психокорекції порушень психофізичного

розвитку, починаючи з раннього віку. Завдяки тому, що техніки арттерапії працюють на невербальному рівні, вони підходять для дітей, які мають труднощі у спілкуванні.

Заняття в рамках арттерапії дозволяють дітям виражати свої емоції та почуття через малювання, ліплення, музику, ігри з піском та інші матеріали.

До видів арттерапії, які використовуються з дітьми, належать [9, с. 11]:

- Ізотерапія (малювання та нетрадиційні техніки)
- Казкотерапія
- Лялькотерапія
- Музична терапія
- Робота з пластичними матеріалами (глина, пластилін)
- Пісочна терапія
- Анімаційна терапія
- Танцювальна терапія

Переваги використання арттерапії з дітьми включають:

- Простоту застосування технік
- Високий інтерес дітей до процесу терапії
- Високу ефективність
- Відсутність протипоказань, за винятком серйозних психічних

розладів, таких як розлади свідомості чи маніакальне збудження.

Арттерапія має безліч переваг у порівнянні з іншими методами. По-перше, її легко використовувати, і вона доступна кожному, незалежно від віку, статі чи рівня творчих здібностей, адже практично немає протипоказань. Ще однією важливою перевагою є те, що арттерапія є невербальним методом, що робить її особливо цінною для інтровертів або тих, хто має труднощі з вираженням своїх почуттів.

Під час психотерапевтичних сеансів цей метод суттєво покращує контакт між фахівцем і клієнтом, створюючи сприятливе середовище для продуктивної взаємодії.

Багато людей стикаються з психологічними блоками, які заважають їм зрозуміти себе. Арттерапія пропонує унікальну можливість обійти ці обмеження свідомості й заглянути у глибину своєї сутності, не соромлячись власних прихованих рис і бажань.

Більшість видів арттерапії призводять до створення конкретного продукту, що дозволяє відстежувати динаміку процесу психокорекції.

Цей метод також активізує творчі сили особистості, надаючи позитивний емоційний заряд. Проте, як і в будь-якому іншому психологічному методі, існують і певні негативні аспекти. Вони зазвичай пов'язані з небажанням людини прийняти результати діагностики або неготовністю до змін, що є індивідуальними переживаннями під час сеансу [10, с. 6-7].

Арттерапія відіграє важливу роль у підтримці дітей під час війни, оскільки допомагає їм впоратися з емоційними та психологічними наслідками травматичних переживань. Діти, які пережили військові конфлікти, часто стикаються зі складними емоціями – від страху до гніву. Арттерапія дозволяє їм висловлювати ці емоції через творчість, таку як малювання чи ліплення, що може бути легшим і природнішим, ніж вербальне спілкування.

Процес творчості часто має заспокійливий ефект, що допомагає знизити рівень стресу та тривожності. Діти, які беруть участь у арттерапії, отримують можливість не тільки висловити свої переживання, але й зменшити емоційну напругу, що виникає внаслідок стресових ситуацій. Це особливо важливо, адже адаптація до нових умов життя може бути складною.

Спільні заняття арттерапією створюють відчуття підтримки і спільноти. Діти можуть ділитися своїми переживаннями з однолітками у безпечному середовищі, що допомагає їм відчувати, що вони не самотні у своїх стражданнях. Це також сприяє формуванню нових соціальних зв'язків, які є важливими в умовах невизначеності.

Арттерапія навчить дітей управляти своїми емоціями і розвивати навички саморегуляції, що особливо актуально під час війни. Творчість може стати способом віднайти внутрішні ресурси і зміцнити психологічну стійкість.

Крім того, активна участь у творчих процесах підвищує самооцінку і впевненість у собі, що дозволяє дітям легше справлятися з труднощами.

Отже, арттерапія може бути корисною у різних ситуаціях, зокрема для зниження тривожності, агресивності, гіперактивності та розвитку емоційної стійкості. Методи арттерапії працюють на невербальному рівні, що дозволяє дітям і дорослим, які не можуть або не хочуть говорити про свої переживання, знайти альтернативні способи самовираження.

Цей підхід також сприяє формуванню довірливих стосунків між терапевтом і клієнтом, створюючи простір для продуктивної взаємодії. Арттерапія не тільки допомагає в лікуванні психічних розладів, але й сприяє розвитку творчих здібностей, підвищує самооцінку та покращує загальний емоційний стан.

Важливим аспектом арттерапії є її адаптивність – фахівці можуть використовувати різні техніки в залежності від потреб конкретного клієнта, що робить цей метод універсальним та гнучким у психотерапевтичній практиці.

1.3 Види арттерапевтичних інтервенцій для дітей, які пережили стрес

Арттерапія відкриває двері до внутрішнього світу дитини, пропонуючи зцілення, трансформацію, відновлення і духовне благополуччя для тих, хто пережив травматичний стрес. Створення художніх виробів допомагає знизити рівень стресу, полегшити болючі емоції та зменшити відчуття смутку. Цей вид комунікації є особливо важливим для дітей, які ще не вміють вербально виражати свої почуття.

Арттерапія – це особлива форма ігрової терапії [41, с. 50]. Ігри є основною діяльністю в дитинстві, формуючи емоційний та експресивний світ малюків [12, с. 48]. Оскільки діти ще не мають достатнього життєвого досвіду або розвинених мовних здібностей, щоб висловлювати свої думки і почуття, уявні ігри стають природним способом комунікації. Гра допомагає дітям

структурувати свій досвід і відчутти контроль над ситуацією в безпечному середовищі. Завдяки цьому діти можуть відчувати власну цінність і відповідність.

Відтворення чи переказ подій у присутності доброзичливого дорослого сприяє зціленню дитячої травми. Терапевтичний ефект підвищується через вербальну взаємодію, коли це можливо. Маленькі діти часто не мають достатніх мовних навичок, щоб висловити свої переживання, і навіть старші можуть відчувати труднощі в описі тривожного досвіду [43, с. 120]. Психолог, взаємодіючи з дитиною під час творчих занять, надає емоційну підтримку і допомагає розширити словниковий запас, що дозволяє дитині організувати та висловити свої почуття і переживання.

Серед наслідків такого «посередницького середовища», яке створює психолог, можна виділити [2, с. 60]:

- Розвиток навичок самоконтролю
- Вміння розуміти та виражати емоції
- Відчуття власної цінності та відповідності
- Згадування та висловлення пережитих травм
- Управління рівнем тривожності
- Підвищення самооцінки.

Арттерапевтичні інтервенції – це спеціалізовані методи та техніки, які використовують мистецтво (малювання, музику, ліплення тощо) для психологічної підтримки і лікування. Вони спрямовані на полегшення емоційного стану, розвиток саморозуміння, покращення комунікації та вираження почуттів, особливо у тих, хто має труднощі з вербальним спілкуванням [26, с. 300]. Ці інтервенції можуть включати в себе індивідуальні або групові сесії, в яких фахівець сприяє творчому самовираженню, щоб допомогти клієнтам з різними психоемоційними проблемами.

Залежно від характеру творчої діяльності та її результатів, можна виділити різні види арттерапії, такі як малюнкова терапія (заснована на образотворчому мистецтві), бібліотерапія (літературне читання і творче

опрацювання текстів), музикотерапія, хореотерапія, драмотерапія, фототерапія та маскотерапія. Для занять арт-терапією використовують різні матеріали, такі як фарби, глина, клей, крейда та інші [13, с. 58-64].

Малюнкова терапія – один із найпопулярніших методів роботи з дітьми. За допомогою малювання діти можуть виразити свої почуття та емоції, які важко вербалізувати. Це особливо корисно для дітей, які зазнали стресу чи травматичних подій. Вони можуть використовувати символи або абстрактні зображення, щоб відтворити свій внутрішній світ і знайти безпечний спосіб його виплеснути. Така терапія допомагає зменшити тривожність, покращити комунікативні навички і підвищити самооцінку [48, с. 140].

Пісочна терапія дозволяє дитині створювати світ із піску та різних предметів, що надає можливість відтворювати і вирішувати внутрішні конфлікти. Це допомагає розслабитися, знизити напругу та знайти нові шляхи подолання труднощів.

Музикотерапія є методом, який застосовує музику для корекції емоційних відхилень, страхів, мовленнєвих та психічних розладів, а також поведінкових проблем і комунікативних труднощів. В рамках музикотерапії існують дві основні школи: американська та шведська. Американська школа акцентує увагу на емпірико-клінічному підході, вивчаючи клінічний ефект музики та складаючи “лікувальні” каталоги, де музика діє як своєрідна фармакологія, з розрізненням стимулюючої та седативної дії. У шведській школі, яка орієнтована на глибинну психологію, підкреслюється центральна роль музикотерапії в корекційній роботі, оскільки музика має здатність проникати в глибини особистості. Наприклад, для депресивних станів рекомендується слухати спокійну музику, а при збудженні – активну та ритмічну.

Основні напрямки корекційної дії музикотерапії включають [21, с. 202]:

- Емоційне активування під час вербальної психотерапії.
- Розвиток навичок міжособистісного спілкування та комунікативних здібностей.

- Регулювання психовегетативних процесів.
- Підвищення естетичних потреб.

Музикотерапія може бути активною (коли клієнти активно виражають себе через музику) або пасивною (коли клієнти лише слухають музику).

Казкотерапія є методом, що використовує казки для інтеграції особистості, розвитку творчих здібностей та покращення взаємодії з навколишнім світом [36, с. 200]. Тексти казок викликають глибокий емоційний відгук у дітей та дорослих, що робить їх особливо важливими в корекційній роботі, коли потрібно створити ефективні умови для спілкування.

Казка має кілька корекційних функцій, серед яких: підготовка до емоційно напружених ситуацій та символічне відреагування на стрес. У рамках казкотерапії виділяють кілька підходів [28, с. 112-114]:

- Використання казки як метафори. Тексти і образи казок сприяють вільним асоціаціям, які стосуються особистого життя клієнта, що потім обговорюється.
- Малювання за мотивами казки. Діти втілюють свої асоціації в малюнках, після чого проводиться їх аналіз.
- Обговорення персонажів. Це допомагає аналізувати їх поведінку, цінності та моральні дилеми, виявляючи особистісні оцінки.
- Програвання епізодів казки. Дітям надається можливість пережити важливі емоції через рольову гру.
- Використання казки як притчі. Казка може давати підказки щодо можливих рішень у складних ситуаціях.
- Творча робота за мотивами казки. Це може включати дописування або переписування сюжетів.

Основні прийоми в казкотерапії включають [20, с. 100]:

1. Аналіз казок – усвідомлення і інтерпретація подій, персонажів і ситуацій.
2. Розповідь казок – розвиток фантазії та уяви.

3. Переписування казок – дозволяє дітям вносити зміни у сюжет, якщо щось їх не влаштовує.

4. Постановка казок з ляльками – допомагає виразити емоції через іграшки, які можуть відображати переживання дитини.

5. Створення власних казок – діти можуть вигадувати нові сюжети, що сприяє їхньому емоційному розвитку.

Лялькотерапія – це метод, заснований на ідентифікації дитини з улюбленими персонажами. Лялька виступає проміжним об'єктом для взаємодії дитини з дорослим (психологом, вихователем, батьком). Цей метод корисний для вирішення внутрішніх та міжособистісних конфліктів, покращення соціальної адаптації, а також для роботи з емоційними травмами. Діти можуть розігрувати сценки зі своїми улюбленими персонажами, що допомагає їм впоратися зі страхами та переживаннями.

Процес лялькотерапії складається з двох етапів :

1. Виготовлення ляльок. Цей процес заспокоює дітей, розвиває їхню увагу та навички концентрації.

2. Використання ляльок для вираження емоцій. Оживляючи ляльку, дитина бачить, як її рухи впливають на поведінку ляльки, що надає їй зворотний зв'язок і допомагає коригувати свої дії.

Терапія через рух. Цей метод поєднує фізичну активність з творчим вираженням, що робить його особливо ефективним для дітей, які можуть не вміти або не бажають говорити про свої емоції. Танці, ігри з рухами або імпровізовані вистави дозволяють дітям вільно виражати свої почуття. У процесі руху вони можуть виявити напругу, страхи або інші емоції, що накопичилися, а також навчитися їх регулювати. Терапія через рух також сприяє розвитку координації, фізичної витривалості і впевненості у власних силах [22, с. 36-49].

Цей метод може включати в себе різні види діяльності, такі як танцювальні імпровізації, рухливі ігри, а також вправи, що акцентують увагу

на диханні і свідомості тіла. Діти можуть навчитися звільняти емоції через фізичний рух, що сприяє не лише емоційному, але й фізичному благополуччю.

Бібліотерапія. Цей метод використовує літературу як інструмент для лікування емоційних проблем. Читання книг може допомогти дітям впоратися з важкими переживаннями, оскільки вони можуть бачити свої емоції відображеними в персонажах і ситуаціях. Обговорення прочитаного з психологом дозволяє дітям краще розуміти свої почуття, дізнаватися про альтернативні шляхи вирішення конфліктів і знайомитися з новими концепціями.

Бібліотерапія може бути особливо корисною для дітей, які зазнали травм або пережили стресові ситуації. Книги, які описують подібні переживання, можуть допомогти дітям усвідомити, що вони не самотні у своїх почуттях, а також надати їм інструменти для впорядкування своїх емоцій. Після читання відбувається обговорення: дитина може розповісти про свої враження, обговорити дії персонажів та виявити, як вони пов'язані з її власним досвідом [47, с. 120].

Обидва ці методи арттерапії сприяють емоційній регуляції і розвитку творчого потенціалу дітей, що робить їх важливими інструментами в процесі лікування і підтримки. Вони можуть бути адаптовані до індивідуальних потреб кожної дитини, що робить арт-терапію універсальним і ефективним підходом.

Таким чином, арттерапія адаптується до потреб конкретної дитини, враховуючи її емоційний стан та індивідуальні особливості. Це робить її універсальним інструментом для розвитку та підтримки, здатним сприяти емоційній регуляції, самоусвідомленню і соціальній адаптації. У підсумку, арттерапія не лише допомагає дітям впоратися з наслідками травми, але й сприяє їхньому загальному емоційному та психічному благополуччю, що робить цей підхід важливим у психотерапевтичній практиці.

1.4 Особливості використання арттерапії в умовах війни

Арттерапія в умовах війни є важливим інструментом для роботи з дітьми та дорослими, які зазнали психологічної травми. Війна створює складні емоційні стани, як-от страх, тривожність, втрати та посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), і арттерапія допомагає зняти напруження та виразити пережиті емоції через творчість.

Зберегти психічне здоров'я, стабільний емоційний стан та продуктивність можливо лише тоді, коли ви відчуваєтеся в безпеці. Однак життя в умовах війни часто не відповідає цим вимогам. Ми відчуваємо виснаження, стрес і дезадаптацію. Що робити, коли хвиля негативних переживань стає непереборною? В умовах тривалої небезпеки, яка продовжує руйнувати наші плани, надії та психічне здоров'я, важливо знайти способи підтримки.

Арттерапія не є єдиним рішенням, але може стати ефективним кроком до зняття психоемоційного напруження, подолання тривоги та досягнення душевної рівноваги [52, с. 150]. Арттерапевтичні техніки допомагають, коли важко висловити свої емоції словами. Якщо ви не готові говорити, але можете намалювати, зліпити або через іншу творчість відтворити свої переживання, це може стати важливим етапом на шляху до вирішення вашої проблеми.

Арттерапія також сприяє роботі з травмою. Військові конфлікти призводять до накопичення психічного стресу, який важко подолати традиційними способами. В умовах арт-терапевтичного процесу людина може зануритися у світ символів, абстрактних форм або певних образів, які дозволяють їй краще зрозуміти свій емоційний стан і знайти спосіб інтеграції важких спогадів у свій життєвий досвід [35, с. 15].

Однією з важливих особливостей арттерапії є створення відчуття безпеки. Малювання, робота з глиною або створення колажів стає для людини своєрідним «безпечним простором», де вона може вільно виражати свої емоції. Це дозволяє знизити напругу та стрес, відволікаючись від постійних загроз зовнішнього світу [23, с. 13-14].

Окрім індивідуальних сеансів, арттерапія часто проводиться в групах. Груповий формат допомагає не тільки виразити власні емоції, але й отримати підтримку від інших, що переживають подібні ситуації [29, с. 30]. Це сприяє зміцненню соціальних зв'язків та відновленню відчуття спільноти, яке часто руйнується під час війни.

Таким чином, арттерапія стає важливим елементом процесу лікування, дозволяючи людям інтегрувати важкі спогади у свій життєвий досвід і знайти підтримку у інших. У ситуаціях війни, коли традиційні методи не завжди ефективні, арттерапія пропонує нові шляхи до відновлення психічного здоров'я та емоційної стабільності.

РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ АРТТЕРАПІЇ ДЛЯ ПОДОЛАННЯ ДИТЯЧОГО СТРЕСУ В УМОВАХ ВІЙНИ

2.1. Методологія експериментального дослідження

Для оцінки ефективності арттерапії у зменшенні дитячого стресу, викликаного умовами війни, доцільно застосовувати психодіагностичні методики, спрямовані на виявлення рівня стресу, його причин та глибших емоційних переживань. Використання таких методів, як бесіда, тестування, анкетування та проєктивні техніки, дає змогу детально дослідити природу стресу, пов'язаного із впливом воєнних обставин на дітей.

Нами було проведено експериментального дослідження на базі бібліотек Запоріжжя.

Кількість респондентів: 60 дітей. Респонденти були поділені на експериментальні 2 групи: 30 дітей з якими займались арттерапією, та 30 дітей з якими займались казкотерапією.

Нами було сформувано наступні гіпотези:

Гіпотеза 1. Арттерапія буде сприяти значному зниженню рівня стресу та тривожності у дітей, які пережили травматичні події війни. Творчі методи, такі як малювання, ліплення, створення колажів, дозволять дітям виразити свої емоції та переживання через візуальні образи, що сприятиме зниженню емоційного напруження, розвитку креативності та покращенню психоемоційного стану.

Гіпотеза 2. Казкотерапія буде ефективною для дітей, які пережили стресові події війни, допомагаючи знизити рівень дистресу через створення та обговорення казок, що надають можливість дітям через символічні історії справлятися з власними емоціями, переживаннями та проблемами. Використання казок як інструменту терапії допоможе дітям знайти шляхи подолання стресу, знизити тривожність та сприяти емоційному відновленню.

Гіпотеза порівняння. Використання арттерапії дасть кращі результати у дітей, які мають труднощі в вербальному вираженні своїх емоцій, оскільки творчі методи дозволяють безпосередньо працювати з емоціями через образи та матеріали. У свою чергу, казкотерапія буде більш ефективною для дітей, які здатні до інтеграції символічних та сюжетних елементів, адже казки дозволяють створити безпечну ситуацію для обробки складних емоцій та досвіду через вигадані образи.

Мета дослідження: дослідити ефективність арттерапії та казкотерапії для зниження рівня стресу у дітей

У ході дослідження ми використовували наступні методики для відстеження психічного стану і рівня стресу учасників двох експериментальних груп до і після відповідного заняття:

1. Методика «Дерево». Ця методика, спрямована на дослідження шкільної мотивації та адаптації, дозволяє вивчити, як школярі адаптуються до навчання протягом перших трьох років навчання. Спочатку розроблена для дітей, вона також виявилася корисною для дорослих. Методика була запропонована англійськими психологами Джоном і Дайаною Лампен на семінарі шкільних психологів в Одесі у 1997 році. Вона допомагає краще розкрити особистісні особливості учня, а завдяки творчому підходу дуже подобається дітям (див. додаток А).

2. Шкала суб'єктивних одиниць дистресу (SUDS).

3. Методика оцінки психічної активації, інтересу, емоційного тону, напруження і комфортності (за Л.А. Курганським і Т.А. Немчиним).

Методика, розроблена на факультеті психології Ленінградського державного університету Л.А. Курганським і Т.А. Немчиним (1990), призначена для визначення особливостей психічного стану людини за показниками психічної активації, інтересу, емоційного тону, напруження та комфортності.

Автори розуміють під психічним станом цілісну картину психічного функціонування в обмежений проміжок часу. Представленість цього

функціонування у свідомості індивіда реалізується в самооцінці стану, яка в багатьох випадках визначає традиційні назви психічних станів. Методика розроблена на основі результатів факторного аналізу із використанням модифікованого стимульного матеріалу до методики САН (виступає аналогом (модифікацією) опитувальника САН). Досліджуваному представлено перелік із 20 полярних станів, які він має оцінити відносно себе за рейтинговою шкалою. Відповіді методики обробляються за ключами, за результатами обробки робиться висновок про ступінь вираженості кожного психічного стану (психічної активації, інтересу, емоційного тону, напруження та комфортності). Досліджуваний може набрати за кожною шкалою від 3 до 21 бала. Аналіз отриманих результатів проводиться шляхом порівняння вимірних п'яти станів між собою, а також отриманих результатів із даними інших досліджень (див. додаток В).

Процедура дослідження.

1. Попередня діагностика. На початку дослідження у всіх дітей обох груп проводиться діагностика рівня стресу та тривожності з використанням психодіагностичних методик:

- Методика «Дерево» для оцінки емоційного стану та проявів страхів.
- Шкала суб'єктивних одиниць дистресу (SUDS) для вимірювання рівня дистресу.
- Методика оцінки психічної активації, інтересу, емоційного тону, напруження і комфортності (за Л.А. Курганським і Т.А. Немчиним) для більш детального аналізу емоційного стану.

2. Проведення інтервенції:

- Казкотерапія (перша група). Дітям пропонують створювати казки, обговорювати сюжетні лінії та символічні елементи. Завдяки цим вправам діти можуть безпечно опрацьовувати свої емоційні переживання та навчатися долати складні емоції за допомогою вигаданих історій.

Малювання: «Я і мої почуття» – дітям пропонують малювати свої емоції через кольори або форми, що асоціюються з їхнім емоційним станом. Мандали – діти створюють симетричні малюнки, що допомагають заспокоїтися, відчути внутрішній спокій і відновити емоційну рівновагу.

Ліплення: «Моя безпечна зона» – діти ліплять об'єкти, які символізують для них захищеність, спокій або підтримку. «Моя емоція» – діти створюють форми, які відображають їхні почуття, а потім обговорюють їх, щоб краще усвідомити власні емоції.

Колажування: «Мій внутрішній світ» – діти вирізають картинки, що символізують їхні почуття, бажання та переживання, створюючи свій особистий простір.

Малювання фарбами: «Малюємо емоції фарбами» – дітям пропонується малювати великі мазки, що дозволяє вивільнити накопичені емоції та знизити рівень стресу.

Розповідання історій та створення казок: Діти можуть створювати казки разом із терапевтом, де виступають головними героями, що дозволяє їм говорити про свої переживання через вигаданих персонажів.

– Арттерапія (друга група). З дітьми проводяться регулярні заняття з використанням методів арттерапії : малювання, ліплення, створення колажів. Мета цих занять – дати можливість дітям виражати свої емоції через творчість, знижуючи емоційне напруження та поліпшуючи психоемоційний стан.

Казки для роботи з травмами та страхами: «Маленький принц» Антуана де Сент-Екзюпері розповідає про важливість дружби, відповідальності та внутрішнього світу. Вона допомагає дітям справлятися з самотністю, тривогою та страхом, адже головний герой знаходить емоційний зв'язок з іншими. «Червона Шапочка» – казка, що дає можливість опрацювати теми страху, безпеки та здатності вирішувати проблеми. Вона показує, як можна подолати небезпеку, навіть коли ситуація здається безнадійною.

Казки для відновлення почуття безпеки: «Сірий Вовк і семеро козенят» допомагає дітям осмислити важливість обережності й підтримки близьких.

«Сонце та місяць» (болгарська казка) демонструє цінність любові та підтримки в родині, що допомагає дітям відчувати довіру і стабільність.

Казки для розвитку емоційної стійкості: «Ведмедик, який боявся темряви» Джулії Дональдсон показує, що страх перед невідомим не завжди виправданий. «Три поросятка» допомагає зрозуміти важливість підготовки та роботи для подолання труднощів.

3. Постдіагностика:

Після завершення курсу занять у кожній групі повторно проводяться ті ж методики, що використовувались на етапі попередньої діагностики. Це дозволяє порівняти рівень стресу та інші емоційні показники до і після терапії.

4. Аналіз результатів:

– Порівняння результатів двох груп дозволить оцінити, який метод терапії (арттерапія чи казкотерапія) є ефективнішим для подолання дитячого стресу.

Отже, експериментальне дослідження було спрямоване на оцінку ефективності арттерапії та казкотерапії у зменшенні рівня стресу серед дітей, які зазнали впливу травматичних подій війни.

Для проведення експерименту було сформовано дві експериментальні групи, по 30 дітей у кожній. У першій групі застосовувались методи арттерапії (малювання, ліплення, створення колажів), у другій – методи казкотерапії (створення та обговорення казок).

Етапи експерименту:

1. Попередня діагностика. На початковому етапі в обох групах проводилась оцінка рівня стресу та емоційного стану за допомогою таких психодіагностичних методик:

- Методика «Дерево» – для аналізу емоційного стану та проявів страхів.
- Шкала суб'єктивних одиниць дистресу (SUDS) – для вимірювання рівня дистресу.

– Методика оцінки психічної активації, інтересу, емоційного тону, напруження та комфортності (за Л.А. Курганським і Т.А. Немчиним).

2. Проведення інтервенції

– Арттерапія (група 1). Регулярні заняття, які включали такі методи:

а) Малювання (наприклад, створення мандал чи малюнків «Я і мої почуття»).

б) Ліплення (наприклад, створення символічних об'єктів, які відображають емоції).

в) Колажування (наприклад, створення колажу «Мій внутрішній світ»).

– Казкотерапія (група 2). Робота з казками через створення власних історій, обговорення символічних елементів і сюжетів. Учасники використовували готові казки та створювали нові, спрямовані на подолання емоційного напруження.

3. Постдіагностика

Після завершення курсу терапії у кожній групі проводилась повторна діагностика з використанням тих самих методик, що й на етапі попередньої діагностики.

4. Аналіз результатів. Результати двох груп порівнювались, щоб визначити ефективність кожного з методів. Окремо оцінювалось зниження рівня стресу, тривожності, а також покращення емоційного стану.

Гіпотези дослідження:

– Арттерапія сприятиме значному зниженню рівня стресу та тривожності у дітей завдяки можливості виражати емоції через творчість.

– Казкотерапія буде ефективною у зниженні дистресу через роботу з символічними сюжетами.

– Арттерапія дасть кращі результати для дітей із труднощами вербального вираження емоцій, тоді як казкотерапія буде ефективнішою для роботи з символічним мисленням.

2.2. Оцінка актуального психічного стану і рівня стресу дітей до експериментального втручання

Спочатку ми провели дослідження за методикою «Дерево» для оцінки емоційного стану та проявів страхів (див. додаток А). Ми сформуваємо результати для усіх 60 респондентів у вигляді таблиці (див. рис. 2.1 та додаток Б).

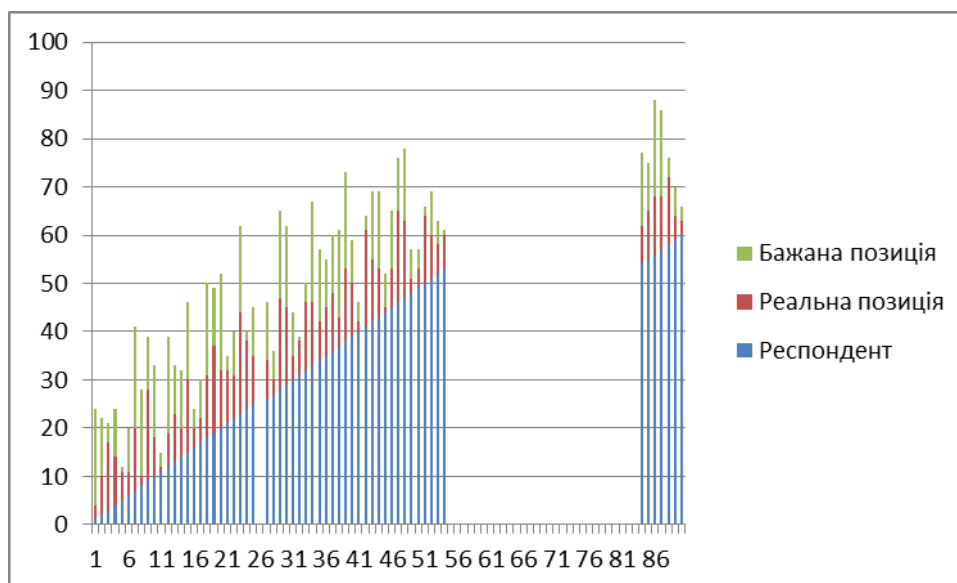


Рисунок. 2.1. Результати дослідження за методикою «Дерево»

Отримані результати за методикою «Дерево Лампен» для 60 респондентів (дітей) показують різноманітний рівень адаптації, шкільної мотивації та емоційного стану.

Найчастіше обрані реальні позиції свідчать про те, що більшість дітей почувуються комфортно та добре адаптовані в шкільному середовищі. Позицію, що характеризує комфортний стан і нормальну адаптацію, обрали восьмеро респондентів. Деякі діти обрали позицію, що символізує відстороненість від навчального процесу та схильність до відходу в себе, що вказує на труднощі з концентрацією або емоційну віддаленість від навчання. Крім того, кілька дітей обрали позицію, яка вказує на кризовий стан або емоційний занепад.

Серед бажаних позицій найчастіше обирали ті, що символізують лідерські якості, високий рівень самооцінки та прагнення досягати висот. Також діти часто обирали позиції, що вказують на установку на подолання перешкод, що свідчить про їхнє прагнення бути активними в соціумі. Багато респондентів обрали позиції, які символізують товариську і дружню підтримку, що говорить про важливість для них соціальних зв'язків та підтримки.

Різниця між реальним і бажаним станом у багатьох дітей показує їхнє прагнення до кращого емоційного стану та соціального статусу. При цьому частина дітей, які обрали комфортні або товариські позиції як реальні, не змінювали їх для бажаного стану, що свідчить про їхню стабільність і задоволення поточним рівнем адаптації.

Загальні висновки свідчать про те, що близько 40% дітей демонструють хорошу адаптацію до шкільного середовища, вибираючи комфортні або товариські позиції як реальні. Інші 60% потребують додаткової підтримки для подолання емоційних труднощів або покращення мотивації до навчання. Бажання зайняти лідерські позиції вказує на високий рівень амбіцій у багатьох дітей, що може сприяти їхньому особистісному зростанню.

Наступним етапом було проведення методики: Шкала суб'єктивних одиниць дистресу (SUDS) для вимірювання рівня дистресу. Нижче подані результати (див. додаток В).

Ми маємо наступні результати. Низький рівень дистресу (0-2): 17 респондентів повідомили про мінімальний або відсутній дискомфорт. Це свідчить про те, що ці люди перебувають у спокійному та розслабленому стані.

Помірний рівень дистресу (3-5): 23 респонденти відчувають легкий або середній рівень дискомфорту. Вони можуть мати легке хвилювання, проте воно не впливає на їхнє самопочуття та поведінку.

Високий рівень дистресу (6-7): 10 респондентів переживають сильний або дуже сильний дискомфорт, що вже може заважати їм у повсякденній діяльності.

Дуже високий рівень дистресу (8–10): 10 респондентів перебувають у стані значного дистресу, деякі з них відчувають навіть паніку або втрату контролю над своїми емоціями. Це група людей, які потребують додаткової психологічної підтримки.

Останньою методикою було: оцінка психічної активації, інтересу, емоційного тону, напруження і комфортності (за Л.А. Курганським і Т.А. Немчиним) (див. рис. 2.2). Результати у вигляді таблиці (див. додаток Д).

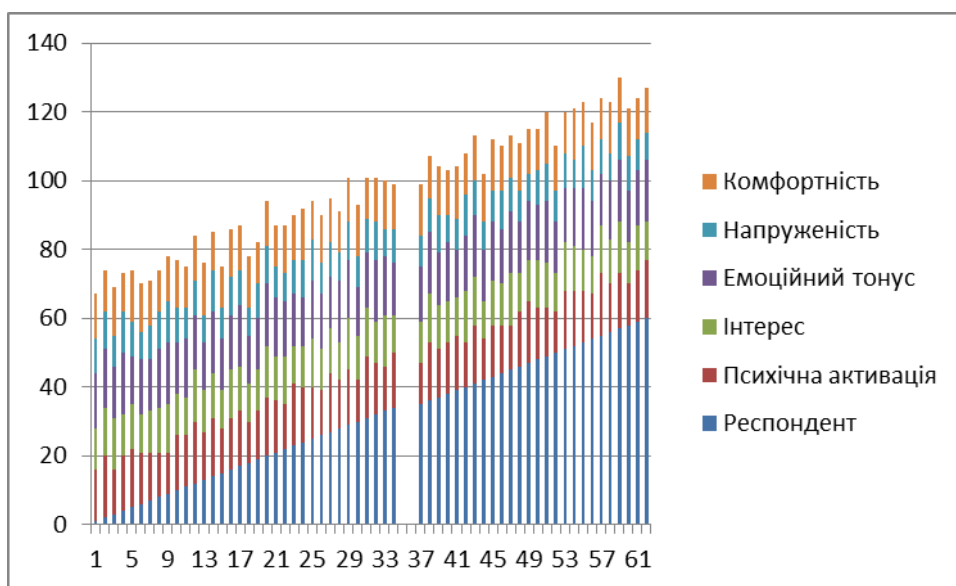


Рисунок 2.2. Результати оцінки психічної активації, інтересу, емоційного тону, напруження і комфортності (за Л.А. Курганським і Т.А. Немчиним)

Психічна активація: середній бал – 4.5 (з можливого діапазону від 3 до 7 балів). Це свідчить про середній рівень енергії та активності. Респонденти не відчувають надмірної втоми, але й не показують високої енергії, що вказує на відносно помірний рівень активності.

Інтерес: середній бал – 5.0 (з можливого діапазону від 3 до 7 балів). Такий показник свідчить про середній рівень зацікавленості в діяльності. Респонденти в цілому не байдужі, але не проявляють високої захопленості, що може відображати стабільну, але не надмірну мотивацію.

Емоційний тонус: середній бал – 5.2 (з можливого діапазону від 3 до 7 балів). Це показник позитивного емоційного стану, оскільки респонденти в

середньому почуваються досить спокійно та з невеликим нахилом до позитивних емоцій, що свідчить про відносно хороший емоційний фон.

Напруженість: середній бал – 4.8 (з можливого діапазону від 3 до 7 балів). Помірний рівень напруженості свідчить про те, що респонденти відчують певний рівень стресу, але це не є надмірним. Вони не є повністю розслабленими, але й не відчують значної тривожності чи стресу.

Комфортність: середній бал – 5.4 (з можливого діапазону від 3 до 7 балів). Цей результат вказує на середній рівень комфортності, з нахилом до відчуття психологічного добробуту. Респонденти почуваються досить комфортно, але деякі фактори можуть викликати невеликий дискомфорт.

2.3 Зміст експериментального впливу на дітей

Далі ми поділили дітей на 2 групи: з респондентами 1-30 займались казкотерапією, а з 31-60 респондентами займались арттерапією.

Проведені заняття були насичені цікавими творчими методами, спрямованими на емоційну підтримку та самовираження дітей.

На занятті з казкотерапії (перша група) дітям запропонували створювати власні казки, обговорювати сюжетні лінії та символічні образи. Завдяки цьому вони могли безпечно висловлювати свої переживання та навчатися справлятися з емоціями через вигадані історії.

У процесі терапії використовувалися різноманітні історії, кожна з яких мала свій терапевтичний ефект. Заняття мали наступну структуру:

1. Робота з травмами та страхами Казка «Маленький принц» стала важливим інструментом для подолання самотності та страхів, допомагаючи дітям вчитися справлятися з емоційними труднощами. «Червона Шапочка» показувала, як можна подолати небезпеку та вирішувати проблеми, допомагаючи дітям розуміти важливість обережності та сміливості.

2. Відновлення почуття безпеки. Казка «Сірий Вовк і семеро козенят» допомагала дітям відновити відчуття безпеки, наголошуючи на

значенні обережності та підтримки у складних ситуаціях. Інша казка, «Сонце та місяць», розкривала важливість любові та підтримки в родині, що сприяло відчуттю захищеності.

3. Розвиток емоційної стійкості. Казки, як «Ведмедик, який боявся темряви» та «Три поросятка», допомагали дітям формувати емоційну стійкість, навчали їх впевненості у власних силах і здатності долати труднощі.

Заняття з арттерапії (друга група) також були побудовані на різноманітних методах: діти малювали, ліпили, створювали колажі, використовуючи творчість для вираження емоцій, зниження напруги та покращення психоемоційного стану.

Заняття з арттерапії для другої групи дітей були спрямовані на використання творчих методів для вираження емоцій, зниження рівня напруги та покращення психоемоційного стану. Кожне заняття включало різноманітні творчі завдання, що допомагали дітям краще розуміти себе і свої почуття.

1. Малювання. Діти створювали малюнки, що дозволяли їм виразити внутрішні емоції через кольори та форми. Малювання стало способом вивільнити накопичені почуття, розслабитися та знизити рівень стресу. Через кольори та образи діти могли передати свої переживання і відчуті полегшення.

2. Ліплення. Ліплення стало ще одним важливим методом арттерапії, де діти виготовляли об'єкти, що символізували захищеність, спокій та підтримку. Цей процес дозволив їм виразити свої почуття через форму та текстуру, що сприяло самовираженню та усвідомленню емоцій.

3. Колажування. Діти створювали колажі на тему «Мій внутрішній світ», використовуючи різноманітні зображення, що символізували їхні почуття та бажання. Це допомогло дітям краще зрозуміти себе, сформувати уявлення про свій внутрішній світ та створити простір для самовираження.

Арттерапія стала ефективним методом підтримки емоційного стану дітей, дозволяючи їм через творчість знижувати рівень стресу, покращувати

емоційне благополуччя та розвивати здатність розуміти та справлятися з власними переживаннями.

2.4. Оцінка актуального психічного стану і рівня стресу дітей після експериментального втручання

Далі ми повторно провели методики: «Дерево» для оцінки емоційного стану та проявів страхів (див. рис. 2.3 та 2.4).

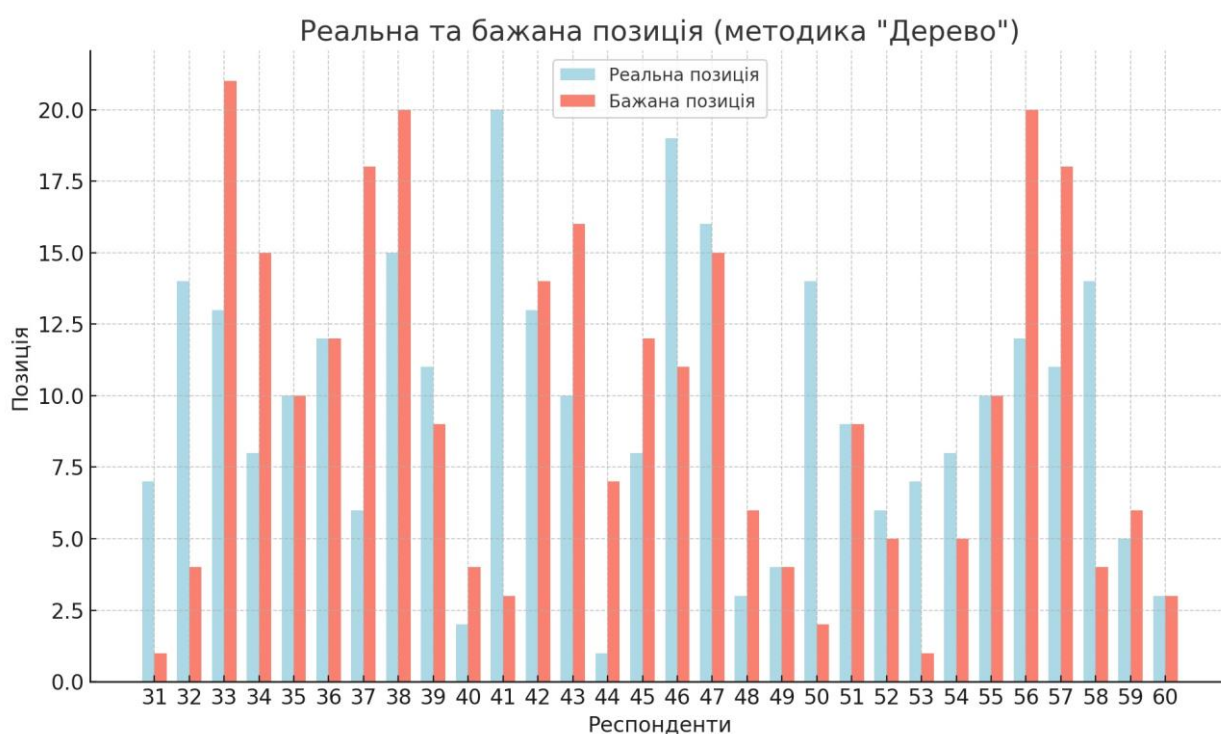


Рисунок 2.3. Повторні результати методики «Дерево» першої групи



Рисунок 2.4. Повторні результати методики «Дерево» другої групи

Позиції реального самовідчуття (див. додаток Е та Ж):

- Деякі респонденти обрали позиції, що характеризують труднощі з адаптацією (позиції 8, 13, 14), що може свідчити про проблеми у сприйнятті навчального процесу та емоційну напруженість.
- Інші обрали позиції, що вказують на бажання подолання труднощів та активне ставлення (позиції 1, 3, 6, 7).

Бажані позиції:

- Багато респондентів обрали позицію 20, що вказує на прагнення до лідерства та високої самооцінки.
- Позиції, що вказують на комфортний стан та адаптацію (наприклад, 10, 15), також популярні серед респондентів як бажані, що свідчить про прагнення до стабільності та відчуття безпеки.

Респонденти, які обрали позиції, пов'язані з комфортом (10, 15) для реального та бажаного положення, вказують на стабільність і добру адаптацію до середовища.

Часті вибори позиції 20 як бажаної підкреслюють прагнення до високої самооцінки та лідерства серед деяких учнів.

Складнощі та потенційні проблеми:

Позиції, пов'язані з тривожністю або стомлюваністю (13, 14), обрані як реальні, можуть свідчити про можливі емоційні труднощі в окремих респондентів.

Різниця між реальними і бажаними позиціями:

У багатьох респондентів є значна різниця між реальними та бажаними позиціями, що може свідчити про незадоволеність поточним станом і високі особисті очікування або прагнення до змін.

Далі ми провели другу методику (див. додаток 3).

У першій групі з 30 респондентів більшість демонструє середній рівень дистресу (3-5 балів), зокрема 23 особи мають показники в діапазоні 2-6 балів, що вказує на наявність помірного дистресу. Водночас у групі є кілька осіб із високими показниками (7-10 балів), які переживають значний стрес.

У другій групі з 30 респондентів результати кращі: переважна більшість має низькі рівні дистресу (0-3 бали). Більшість показників у цій групі зосереджена в межах 0-2 балів, що свідчить про спокійний або майже відсутній рівень дистресу. Лише кілька респондентів мають показники вище 4 балів, що вказує на меншу напругу та більше почуття розслаблення серед учасників цієї групи.

І остання методика: оцінка психічної активації, інтересу, емоційного тону, напруження і комфортності (за Л.А. Курганським і Т.А. Немчиним) для більш детального аналізу емоційного стану. (див. додаток II)

Респонденти 1-30

Для перших 30 респондентів було отримано результати, які вказують на загалом стабільний психологічний стан з переважно позитивними показниками, але без максимальних значень. Це може свідчити про такі особливості:

– Психічна активація – оцінки варіюються від 6 до 7 балів, що вказує на достатній рівень енергійності та активності. Респонденти не відчують значної втоми, але мають помірний запас енергії для виконання повсякденних завдань.

– Інтерес – рівень зацікавленості тримається на рівні 6-7 балів, що говорить про високу мотивацію до діяльності та інтерес до того, чим вони займаються. Однак не всі мають максимальний рівень зацікавленості.

– Емоційний тонус – більшість респондентів отримали оцінки 6-7 балів, що вказує на гарний емоційний стан, з позитивними почуттями та оптимізмом. Респонденти переважно зберігають емоційну стабільність.

– Напруженість – низькі значення (3-4 бали) свідчать про помірний рівень напруги, що означає, що більшість респондентів не перебувають у стані стресу і відчують себе розслаблено.

– Комфортність – високі показники (6-7 балів) у цьому аспекті демонструють, що респонденти почуваються комфортно в своєму середовищі. Вони задоволені умовами, в яких працюють або навчаються.

Ці результати вказують на стабільний психологічний стан перших 30 респондентів з помірно високою мотивацією, задоволенням від діяльності та низьким рівнем стресу.

Респонденти 31-60

Респонденти з 31 по 60 показали ще більш позитивні результати, що свідчить про високий рівень адаптації та відмінне психологічне самопочуття.

– Психічна активація – майже всі респонденти отримали максимальні значення (7 балів), що свідчить про високу енергійність і готовність до продуктивної діяльності. Вони мають гарний рівень фізичних і психічних ресурсів для вирішення завдань.

– Інтерес – показники залишаються на максимальному або близькому до максимального рівні (6-7 балів), що демонструє надзвичайну зацікавленість і мотивацію до роботи або навчання. Це говорить про відданість та ентузіазм у виконанні завдань.

- Емоційний тонус – також близький до максимального рівня, що свідчить про загалом позитивний емоційний фон, задоволення і емоційну стабільність. Вони відчують себе впевнено та оптимістично.

- Напруженість – оцінки знаходяться в нижньому діапазоні (3-4 бали), що свідчить про низький рівень стресу і високий рівень стресостійкості. Респонденти не мають значної напруженості та не відчують тиску.

- Комфортність – переважно максимальні значення (6-7 балів), що свідчить про високий рівень задоволення умовами роботи чи навчання. Вони почуваються комфортно, що позитивно впливає на їхню продуктивність і загальний настрій.

Ці результати свідчать про високий рівень психологічного комфорту та активності у респондентів з 31 по 60. Вони мають сильну мотивацію, емоційну стабільність і не перебувають у стані стресу, що дозволяє їм ефективно справлятися з завданнями і залишатися позитивними.

Останнім етапом було проведення кореляційного аналізу та перевірка гіпотез.

Таблиця 2.1

Результати кореляційного аналізу ефективності арттерапії та казкотерапії

Параметр	Група 1	Група 2
Коефіцієнт кореляції (r)	0,29	0,28
p-значення	0,13	0,14
Статистична значущість	Не значуща	Не значуща
Характер кореляції	Слабка позитивна	Слабка позитивна

У проведеному дослідженні дві групи респондентів брали участь у різних видах терапії для зменшення рівня стресу: перша група займалася казкотерапією, друга – арттерапією.

Результати показали, що в обох групах кореляція між реальною та бажаною позиціями респондентів була слабкою позитивною (коефіцієнти кореляції 0.29 для першої групи і 0.28 для другої). Ці показники свідчать про те, що різниця між реальною та бажаною позицією є відносно незначною. Однак кореляція не є статистично значущою ($p > 0.05$), що означає, що обидва види терапії впливали на реальне положення респондентів без чіткого зв'язку з їхніми бажаними позиціями.

Таким чином, хоч казкотерапія та арттерапія й мали деякий позитивний вплив на позиції респондентів у групах, цей вплив не є значущим для визначення явної різниці між методами.

Згідно з отриманими результатами, гіпотези були частково підтверджені, хоча деякі моменти залишилися не повністю реалізованими.

1. Гіпотеза 1. Результати показали, що арттерапія сприяла зниженню рівня стресу та тривожності серед дітей. Рівень дистресу зменшився у дітей другої групи, які займалися арт-терапією, що підтверджує позитивний вплив творчих методів на емоційний стан. Однак вплив арттерапії не виявився статистично значущим у зменшенні емоційного напруження. Таким чином, арттерапія частково підтверджує гіпотезу про її ефективність, хоча значущість результатів вимагає подальшого дослідження.

2. Гіпотеза 2. У першій групі, яка займалася казкотерапією, також було зафіксовано позитивний вплив на емоційний стан дітей: відзначено зниження рівня дистресу та тривожності. Казкотерапія допомогла дітям висловити свої почуття через символічні історії, хоча незначна статистична кореляція між реальною та бажаною позиціями вказує на те, що цей метод не дав чітко вираженого зниження емоційного напруження. Таким чином, гіпотеза щодо казкотерапії підтверджується частково.

3. Гіпотеза порівняння. Порівняння між групами не виявило значної різниці у рівні ефективності арттерапії та казкотерапії для зниження емоційного напруження. Обидва методи мали позитивний вплив на дітей, однак незначна статистична значущість кореляції не дозволяє зробити висновок, що один метод є помітно кращим за інший.

Таким чином, обидві гіпотези підтверджуються частково. Арттерапія і казкотерапія мають позитивний вплив на психоемоційний стан дітей, які пережили травматичні події, проте ступінь ефективності обох методів потребує додаткових досліджень для підтвердження.

РОЗДІЛ 3. ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ВИКОРИСТАННЯ АРТТЕРАПІЇ ДЛЯ ПОДОЛАННЯ ДИТЯЧОГО СТРЕСУ В УМОВАХ ВІЙНИ

3.1. Рекомендації для психологів та педагогів щодо роботи з дітьми в умовах війни

Одна з головних навичок педагога або психолога в умовах війни – уважність до стану дитини. Спостерігайте за її тілесними реакціями. Якщо школяр напружений, його м'язи жорсткі, він сидить на краєчку стільця чи кусає куточок одягу, це може свідчити про страх або тривогу. Навпаки, спокій дитини проявляється в розслабленій позі, глибокому диханні та сфокусованому погляді. Заохочуйте дітей сидати зручно, нагадуйте про безпеку, використовуйте вправи на заземлення, говоріть спокійно та повільно. Також важливо пояснювати дітям, що помилки – це нормально, адже саме через них ми зростаємо.

Під час роботи треба звертати увагу на прояви втоми. Вона може виражатися сльозами, роздратуванням або навіть аутоагресією. У таких ситуаціях важливо робити паузи, нагадувати пити воду, виконувати вправи для зняття напруги в м'язах.

Створення відчуття безпеки є основою навчального процесу. Забезпечте передбачуваність, чіткі правила, повагу до кордонів і можливість для дитини знайти особистий простір. Навіть простий жест або малюнок кола може допомогти школяру почуватися більш захищеним.

Треба уникати практик із заплющеними очима, адже вони можуть викликати тривогу через втрату контролю. Глибоке дихання також не завжди доречно, оскільки може провокувати емоційні сплески. Краще акцентувати увагу на спокійному видиху та дихати у звичному ритмі [14, с. 38].

Не забувайте нагадувати дітям про базові фізіологічні потреби: пити воду, їсти, рухатися чи ходити до туалету. Стрес може знижувати здатність усвідомлювати власні потреби, тому ваша підтримка буде важливою [51, с.18]

Щодо розмов про війну, намагайтеся не уникати питань дітей, адже залишаючи їх сам на сам із переживаннями, ви ризикуєте посилити їхній стрес. Водночас не заглиблюйтеся в деталі та не обговорюйте їх надмірно. Пропонуйте свої думки, слухайте дитину та підтримуйте її почуття.

Якщо дитина плаче, але причина невідома, краще звернутися до шкільного психолога. Якщо це неможливо, намагайтеся бути поруч, розділяти її емоції та висловлювати розуміння. Фрази на кшталт «заспокойся» слід уникати. Натомість скажіть: «Мені теж боляче. Я розумію тебе і поруч із тобою». Якщо дитина дозволяє, можна торкнутися її спини в зоні між лопатками це заспокійлива область.

Варто також дізнатися історію кожного нового учня: звідки він приїхав, що пережив. Ця інформація допоможе краще розуміти дитину та враховувати її потреби під час взаємодії.

Створення безпечного простору – одне з головних завдань. Це має бути місце, де дитина відчує, що їй нічого не загрожує, де є зрозумілі правила і межі. Якщо відчувається, що нема сил впоратися самотужки з емоційними реакціями дітей треба звернутись за допомогою до психологів.

Під час занять потрібно ретельно обирати теми й образи. Виключити із програм літаків, ракет чи військової техніки. Для багатьох дітей це не просто картинки – це спогади про обстріли, втрати й страх. Замість цього звертайтеся до образів, які викликають спокій: дім, веселка, вода чи земля. Важливо також уникати символів, які можуть мати негативні асоціації. Наприклад, навіть небо для когось може бути джерелом тривоги.

Ігри та творчі завдання теж мають бути обережно підібраними. Кубики чи конструктори, що руйнуються, можуть нагадати дітям про втрати, але якщо вони самі обирають такі ігри, це може стати способом прожити свої емоції. Прислухайтеся до них і дозволяйте їм знаходити власний шлях до зцілення.


Звуки під час занять також мають значення. Гучні чи різкі сигнали, що нагадують сирени, можуть викликати тривогу. Замість цього краще використовувати спокійні, природні звуки.

Особливу увагу треба приділити словам. Не треба казати дітям фраз на кшталт «час лікує» чи «у всьому є позитив». Вони не сприймаються дітьми, які пережили втрати, як підтримка. Замість цього краще зосередитися на їхніх силах і ресурсах. Запропонувати дітям намалювати або розповісти про те, що дає їм відчуття сили та стійкості [46, с. 120].

Завдання вчителя – дарувати дітям стабільність і можливість відволіктися. Розповідайте цікаві історії, діліться чимось пізнавальним, але уникайте зайвих розмов про війну, адже це лише посилює травматичний досвід. Ваше завдання – допомогти дітям відчувати, що навіть у складних умовах є місце для тепла, підтримки та зцілення (див. рис. 3.1).

Лайфхаки щодо структури уроку під час війни

- 1 Встановіть емоційний зв'язок з учнями — запитайте їх, як минули вихідні, який у них настрій.
- 2 Обговоріть плани, мрії про майбутнє — таким чином, у дітей з'явиться важливе позитивне підкріплення.
- 3 Повторіть пройдений матеріал — наприклад, те, що вивчили на минулому уроці.
- 4 Разом виконайте дихальні вправи — це допоможе учням сконцентруватися на новій інформації.
- 5 Проведіть основну частину уроку — постарайтеся зробити її інтерактивною та цікавою для сприйняття.
- 6 Виділіть час на фізичні вправи, обговорення, ігри.
- 7 Підбийте разом підсумки уроку — створіть так звану «історію успіху», похваліть дітей за їхні старання.






Рисунок 3.1. Лайфхаки для педагогів

Психологам рекомендується звертати увагу на потребу дітей у стабільності та рутині, навіть якщо обставини навколо постійно змінюються. Регулярні розмови про почуття та думки допомагають дітям висловлювати те, що вони переживають, замість того, щоб тримати це в собі.

Ігрова терапія є одним із найефективніших інструментів для роботи з травмованими дітьми. Через гру дитина може виразити свої страхи, тривоги або пережитий досвід. Також корисно залучати дітей до творчих занять, таких як малювання, ліплення чи музика, які допомагають їм впоратися зі стресом.

Під час роботи важливо уникати прямого тиску або примусу до обговорення травматичних подій. Замість цього краще дати дитині можливість самостійно визначити, коли вона готова говорити. Психологи повинні підтримувати батьків, надаючи їм інструменти для допомоги дітям вдома, адже сімейна підтримка є одним із найважливіших ресурсів для подолання наслідків війни.

Можна сформулювати наступні рекомендації для психологів та педагогів щодо роботи з дітьми в умовах війни:

1. Підтримка емоційної стабільності:
 - Психологи та педагоги повинні забезпечити дітям емоційну підтримку, слухати їхні переживання без осуду та надмірного втручання.
 - Варто виявляти увагу та співчуття до дитячих емоцій, допомагаючи знайти способи вираження почуттів, через малювання, творчість, чи ігри.
2. Створення безпечного середовища:
 - Необхідно створювати комфортне, стабільне середовище, яке дасть дітям відчуття захищеності. Це може включати обговорення безпечних місць для прихистку під час небезпеки та планування дій на випадок екстрених ситуацій.
 - Використання групових занять і підтримка колективу допоможе дітям не відчувати себе самотніми в період стресу.
3. Підвищення стресостійкості:
 - Психологи можуть організувати тренінги з подолання стресу, де діти можуть вивчати техніки релаксації, дихальні вправи, методи зниження тривожності.

- Важливо навчити дітей розпізнавати свої емоції і справлятися з ними.

4. Робота з травмою:

- Спільно з психологами, педагогам слід виявляти ознаки травматичного стресу та надавати відповідну допомогу. Важливо стежити за змінами в поведінці, настрої та фізичному стані дітей.

- Використання технік арт-терапії може допомогти дітям виразити свої переживання через малюнки, ліплення чи інші творчі методи.

5. Комунікація та розвиток соціальних навичок:

- Педагоги та психологи повинні сприяти розвитку комунікаційних навичок, підтримувати дітей у встановленні контактів з іншими дітьми, навчати їх підтримувати один одного.

- Проводити заняття, що допомагають дитині впоратися з відчуттям ізоляції, розвиваючи навички співпраці і спільної діяльності.

6. Інформаційна підтримка:

- Важливо надавати дітям точну, доступну та відповідну до віку інформацію про ситуацію. Відповідно до віку дітей, пояснювати, що відбувається, та надавати надію на відновлення і мир.

- Психологи можуть допомогти дітям зрозуміти та осмислити ситуацію, зберігаючи баланс між правдою та підтримкою.

7. Залучення до волонтерської діяльності:

- Підлітків можна залучати до волонтерських ініціатив чи допомоги іншим дітям, що допомагає зміцнити почуття власної значущості та залучити до активної соціальної роботи.

8. Підтримка батьків:

- Психологи та педагоги повинні працювати з батьками, забезпечуючи їх інформацією про методи підтримки дітей в умовах війни та стресу, щоб вони могли створити позитивне середовище вдома.

9. Розвиток адаптаційних стратегій:

– Психологи повинні допомагати дітям знаходити здорові способи адаптації до нових умов, враховуючи зміну місця проживання чи навчання. Важливо працювати з дітьми на теми змін і гнучкості у разі кризових ситуацій.

Особливу увагу слід приділяти виявленню симптомів тривоги чи посттравматичного стресового розладу. У разі потреби психологи мають співпрацювати з фахівцями, які можуть надати спеціалізовану допомогу. Постійний моніторинг стану дитини, використання теплих, зрозумілих слів і дій допомагають формувати довіру між психологом і дитиною.

Арттерапія є потужним інструментом для роботи з дитячим стресом, особливо у випадках пережитих травм. Практичні вправи, спрямовані на розвиток творчих здібностей та вираження емоцій, дають дітям змогу не лише вивільняти накопичені переживання, але й відновлювати емоційну рівновагу. Малювання, створення колажів, робота з різноманітними матеріалами допомагають дитині розпізнати, зрозуміти та виразити свої почуття, що є важливим етапом у подоланні стресу.

Пропоновані техніки, такі як «Зроби свій світ яскравішим», «Будуємо безпечне місце», «Квітка емоцій», а також різні варіанти творчих вправ, сприяють розвитку емоційного інтелекту, самоусвідомлення та підвищенню самооцінки дитини. Вони створюють безпечний простір для самовираження, допомагають знизити рівень тривожності та страху, сприяючи емоційному зціленню та відновленню. Таким чином, арттерапія є ефективним і доступним методом для підтримки психоемоційного благополуччя дітей, що пережили травматичний досвід.

3.2. Практичні вправи та техніки арттерапії для роботи з дитячим стресом

Арттерапія відкриває доступ до внутрішнього світу дитини. Для дітей, які пережили травматичний стрес, вона стає шляхом до зцілення, відновлення та емоційної гармонії. Творчі заняття допомагають знизити рівень стресу,

полегшують болючі емоції та створюють відчуття захищеності. Вони особливо корисні для дітей, які ще не вміють висловлювати свої почуття словами.

Створення виробів чи малюнків не лише сприяє вираженню емоцій, а й підвищує самооцінку дітей. Такі заняття дають їм відчуття контролю над своїм досвідом і дозволяють у безпечному середовищі проживати та опрацьовувати свої переживання.

Терапевтичний вплив арттерапії [42, с. 100-103]

Творча діяльність допомагає дитині:

- Навчитися контролювати емоції.
- Розуміти та виражати свої почуття.
- Проживати травматичний досвід у сприятливій атмосфері.
- Підвищувати самооцінку та відчувати власну значущість.

Види арт-терапевтичних занять

1. Гра «Акваріум». Діти створюють фігурки рибок, прикрашають їх та вигадують історії про їхнє безпечне життя в акваріумі. Це розвиває уяву, знімає тривожність і дає відчуття захисту.

2. Фреска «Мое улюблене місце». Діти малюють місто з близькими, друзями та улюбленими місцями. Це допомагає уявити ідеальний безпечний світ і поділитися своїми почуттями.

3. «Криниця щасливих бажань». Після прослуховування історії про чарівну криницю діти розмальовують її та пишуть свої бажання. Такий підхід сприяє емоційному розвантаженню та розвитку творчого мислення [33].

Зроби свій світ яскравішим / Додай барв у своє серце

Техніка «Зроби свій світ яскравішим» і «Додай барв у своє серце» створена, щоб допомогти дітям розпізнавати й виражати свої почуття. Основні завдання цього підходу:

- Навчити дітей розуміти різноманітні емоції.
- Заохотити їх ділитися власними переживаннями.
- Ознайомити дітей з мовою емоцій.

– Дати можливість терапевту дослідити внутрішній світ дитини без створення напруги чи страху.

Це досягається через асоціацію кольорів з емоціями. Кожному почуттю відповідає певний колір.

Як це працює:

1. Матеріали: знадобляться звичайний білий папір і будь-які інструменти для малювання – олівці, фломастери чи фарби.

2. Зв'язок кольорів з емоціями: терапевт разом із дитиною визначає кольори для різних емоцій, наприклад:

- Червоний – гнів.
- Синій – смуток.
- Сірий – самотність.
- Жовтий – радість.

3. Малюнки: дитині пропонують намалювати картину чи обрати серце, яке відображає її поточні або минулі почуття.

4. Теми для малювання: терапевт може підказати ідеї, наприклад:

- Улюблена пора дня.
- Щось страшне або неприємне.
- Щасливе місце.
- Родина чи улюблена тварина.

5. Приклад від терапевта: якщо потрібно, терапевт може спочатку показати, як виконати завдання. Під час процесу він спілкується з дитиною.

6. Обговорення малюнків: дитину запрошують розповісти про свою роботу, використовуючи кольори як символи емоцій.

7. Додаткові завдання:

- На серцях можна писати імена близьких або малювати смайлики.
- «Сердечне дерево» може містити зображення важливих для дитини людей.

- Повітряні кульки із кольорами чи словами можуть символізувати радісні події.

Розфарбуй свої почуття

Іноді емоції переплітаються, і ми відчуваємо їх одразу кілька. Треба обрати кольори, які найкраще відображають почуття, і створи створити картину емоцій.

Крок 1. Призначити кожному кольору певну емоцію.
Крок 2: Підібрати кольори для своїх почуттів і дай їм можливість заграти на папері.

Малювання є чудовим способом не лише усвідомити свої емоції, а й прожити їх. Цей процес допомагає дітям розвивати логічне мислення, абстрактну уяву та просторову орієнтацію, що сприяє опануванню точних наук. Також малювання допомагає впоратися зі стресом, регулюючи емоційний стан.

Один із найефективніших терапевтичних методів – це усвідомлення та втілення своїх емоцій у фізичній формі. Наприклад, дитині пропонують уявити, як виглядають її емоції, такі як злість, сум чи страх, і перенести їх на папір у формі монстрів. Такий підхід дає можливість надати емоціям певну «особистість».

Малювання також відкриває простір для самовираження. Якщо дитині складно зобразити бажане за допомогою традиційних технік, їй можна запропонувати творчі альтернативи, які розвивають креативність і приносять естетичне задоволення [59, с. 150-153]:

- Монотипія: створення відбитків фарб за допомогою скла, плівки або паперу.
- Плямографія: нанесення плям фарби на папір і створення композицій шляхом нахилів аркуша.
- Малювання крапками (пуантель): нанесення фарби у вигляді крапок за допомогою ватних паличок.
- Малювання нитками (ниткографія): використання пофарбованих ниток для створення незвичайних форм.

- Відбитки: застосування поролону, овочів чи фруктів для створення малюнків.
- Малювання піною: створення візерунків із мильної піни, пофарбованої фарбою.
- Чарівний малюнок: використання воскових олівців і фарби для створення прихованих зображень.
- Бризки: нанесення фарби за допомогою зубної щітки для створення тіней чи силуетів.
- Малювання клеєм: створення об'ємних контурів за допомогою клею.
- Відбитки пальців: створення малюнків, використовуючи кольорові відбитки пальців.
- Колаж: поєднання вирізок із різних матеріалів для створення композиції.

Кожна з цих технік дозволяє дитині не лише експериментувати, але й глибше пізнавати свої почуття, виражаючи їх у візуальній формі.

Матеріали: різноманітні тканини або інші матеріали, картон чи щільний папір, клей, ножиці.

Завдання:

Запропонуйте дитині обрати з матеріалів ті, які їй подобаються, та пояснити, чому саме вони викликають приємні відчуття. Якщо певні матеріали викликають негативні емоції, обговоріть причину. Після цього використовуйте комфортні матеріали для створення колажу чи іграшки. Надайте дитині свободу у виборі того, що вона хоче створити, а дорослий лише допомагає та підтримує. Ця вправа сприяє розвитку вміння встановлювати особисті кордони.

Будуємо безпечне місце.

Для кого підходить? Діти молодшого та середнього шкільного віку.

Матеріали: картон, коробки, старі шпалери чи тканини, фарби, кольорові олівці, ножиці, клей, елементи для декору.

Завдання:

Попросіть дитину уявити місце, де вона відчувається максимально комфортно та безпечно. Сконцентруйтесь на тому, які емоції викликає це місце: чи є там місце для інших людей, чи помітна вона ззовні, чи є світло й звуки. Використовуючи доступні матеріали, дитина має створити візуалізацію свого ідеального безпечного місця. Ця вправа допомагає відчути контроль над власним простором і середовищем.

Поштові листівки.

Матеріали: заготовки листівок із чистим зворотнім боком або аркуші, розкреслені за схожим макетом.

Завдання:

Якщо дитина засмучена чи розгублена, попросіть її подумати про свої емоції та відобразити їх на звороті листівки у довільному форматі. Потім нехай переверне листівку та відповість на запитання: «Що б я сказала іншій людині, яка переживає схожу ситуацію?». Напишіть це коротким листом для уявного адресата. Ця вправа допомагає подивитися на проблему з боку, краще зрозуміти свої почуття та відокремити їх від ситуації.

Камінчики спокою.

Матеріали: невеликі камінці, фарби, пензлі, лак для фіксації.

Завдання:

Запропонуйте дитині обрати кілька камінців, які їй подобаються, і розмалювати їх яскравими кольорами або нанести на них візерунки. Поясніть, що ці камінчики можуть стати символом спокою та впевненості. Дитина може зберігати їх і тримати в руках, коли хвилюється.

Ланцюжок радості.

Матеріали: кольоровий папір, ножиці, клей, фломастери.

Завдання:

Запропонуйте дитині створити ланцюжок із кольорових паперових смужок. На кожній смужці нехай напише або намалює щось хороше, що траплялося в її житті, або те, за що вона вдячна. Потім склейте смужки у

кільця. Такий ланцюжок можна використовувати для нагадування про позитивні моменти, коли дитина почувається засмученою.

Шкарпеткові персонажі.

Для кого підходить? Діти дошкільного і молодшого шкільного віку.

Матеріали: старі шкарпетки, гудзики, нитки, клаптики тканини, клей.

Завдання:

Запропонуйте дитині створити з шкарпеток кумедних персонажів – тваринок або вигаданих істот. Потім можна вигадати історію про цих персонажів або зіграти невеличку виставу. Ця вправа допомагає зняти напругу та розвиває уяву.

Квітка емоцій.

Матеріали: папір, ножиці, фломастери, клей.

Завдання:

Намалюйте основу квітки – серединку та пелюстки. Запропонуйте дитині написати або намалювати на кожній пелюстці емоції, які вона відчуває, а в серединці – те, що їй зараз найбільше радує чи заспокоює. Наприкінці можна обговорити, які емоції займають більше місця, і що можна зробити, щоб квітка стала ще яскравішою.

Повітряний місточок.

Матеріали: аркуші паперу, фарби або олівці.

Завдання:

Запропонуйте дитині намалювати два місця – одне, де їй сумно, а друге, де вона почувається щасливою. Потім нехай дитина намалює між цими місцями місточок, пояснюючи, що допоможе їй перейти від одного стану до іншого. Обговоріть, що це за дії чи люди, які підтримують її.

Водяні історії.

Для кого підходить? Діти дошкільного віку.

Матеріали: пластикові пляшки з водою, блискітки, кольорові намистинки, фарби.

Завдання:

Запропонуйте дитині створити «чарівну пляшку» з водою, додавши в неї блискітки чи намистинки. Коли дитина нервує, вона може трясти пляшку й спостерігати за тим, як осідають блискітки. Це допомагає заспокоїтися та зосередитися.

Малюнок з ниток.

Для кого підходить? Діти середнього шкільного віку.

Матеріали: кольорові нитки, клей, аркуш картону.

Завдання:

Запропонуйте дитині створити малюнок, використовуючи кольорові нитки, які потрібно приклеювати до аркуша картону. Це може бути абстракція або конкретний образ. Вправа розвиває терпіння, увагу та допомагає розслабитися.

Карта щастя

Для кого підходить? Діти молодшого і середнього шкільного віку.

Матеріали: великий аркуш паперу, кольорові олівці, фломастери.

Завдання:

Запропонуйте дитині створити «карту щастя» – намалювати місця, людей чи події, які асоціюються з радістю та щастям. Нехай дитина поділиться, як ці речі допомагають їй почуватися краще. Це сприяє формуванню позитивного мислення.

Підтримка психолога

Під час занять важливо, щоб психолог створював безпечну атмосферу, заохочував до діалогу, а також допомагав дітям знаходити потрібні слова для опису своїх почуттів. Присутність доброзичливого дорослого посилює терапевтичний ефект і сприяє емоційному зціленню.

Окрім цього, психолог має враховувати індивідуальні особливості дитини: її темперамент, рівень розвитку, попередній досвід. Важливо використовувати підхід, що базується на довірі та емпатії. Дитина повинна відчувати, що її думки та почуття приймаються без осуду [58, с. 129-133]. Наприклад, якщо малювання викликає труднощі, можна запропонувати інші

види творчості – ліплення, складання історій, роботу з природними матеріалами чи навіть рухливі ігри.

Роль психолога полягає також у тому, щоб уважно стежити за невербальними сигналами, які дитина може подавати під час занять. Важливо вчасно помічати тривогу, напруження або небажання продовжувати і запропонувати альтернативний формат чи зробити перерву.

Чому арттерапія така ефективна?

Арттерапія допомагає дітям:

- Безпечно виражати емоції. Малювання, ліплення чи інші види творчості дозволяють перенести внутрішні переживання назовні у формі, яка не викликає страху або осуду.

- Справлятися зі стресом. Створення чогось нового заспокоює, допомагає уповільнити дихання та розслабитися.

- Розвивати уяву та креативність. Це сприяє не лише самовираженню, а й формуванню нових підходів до вирішення проблем.

- Покращувати самооцінку. Завдяки успішному завершенню творчих завдань діти відчують гордість за себе, що зміцнює їхню віру у власні сили.

Взаємодія з батьками.

Психолог також може залучати батьків до процесу терапії. Наприклад, запропонувати їм разом із дитиною створити спільну картину або взяти участь у грі. Це не лише допомагає зміцнити емоційний зв'язок у родині, а й демонструє батькам, як важливо приділяти увагу емоціям дитини.

Післятерапевтичний етап.

Після завершення арттерапевтичної вправи важливо обговорити з дитиною її почуття та думки. Можна запитати:

- Що тобі найбільше сподобалося?
- Що було найважчим?
- Як ти зараз себе відчуваєш?

Ці розмови сприяють розвитку емоційного інтелекту й навчають дитину розуміти та приймати свої переживання.

Підтримка психолога – це не просто супровід, а активна участь у процесі, що допомагає дитині знайти гармонію з собою й світом через творчість.

Отже, арттерапія дозволяє заглянути у внутрішній світ дитини, допомагаючи їй впоратися з травматичним стресом. Для дітей, які пережили складні життєві обставини, це стає шляхом до зцілення, відновлення та емоційної рівноваги. Творчі заняття сприяють зниженню стресу, полегшують переживання складних емоцій та забезпечують відчуття безпеки, особливо для тих дітей, які ще не можуть висловлювати свої почуття словами.

3.3 Створення сприятливого середовища для подолання стресу у дітей

Створення сприятливого середовища для дитини є однією з головних умов, які впливають на її психологічний стан і здатність справлятися зі стресом. Діти, як і дорослі, часто переживають емоційні труднощі, тому важливо, щоб у них було місце, де вони можуть відчувати безпеку, підтримку та спокій. Саме такі умови сприяють зменшенню рівня стресу і допомагають дітям розвиватися гармонійно.

Однією з основних складових створення сприятливого середовища є організація затишного простору вдома. Це не лише про комфортний інтер'єр, а й про атмосферу, яка допомагає дитині відчувати себе спокійно і впевнено. Створення такого простору можна досягти через облаштування затишного куточка для відпочинку, де дитина може відволіктися від повсякденних турбот. Важливо, щоб у цьому просторі не було надмірної кількості подразників, що можуть викликати тривогу [32, с. 250-255].

Регулярний режим дня є ще однією важливою складовою комфортного середовища для дитини. Встановлення чіткого розпорядку допомагає дитині відчувати стабільність і контроль, що є необхідним для її психічного

благополуччя. Коли дитина знає, коли і що її чекає, це зменшує її тривожність. Водночас важливо, щоб у розпорядку було місце для спокійних моментів, коли дитина може відпочити, наприклад, читати книгу або просто посидіти на самоті [27, с. 66].

Можливість для дитини розслабитися та займатися творчою діяльністю. Творчість дає змогу висловити емоції, подолати стрес і знайти внутрішню гармонію. Малювання, ліплення або навіть спів – це ті заняття, які дозволяють дитині не лише розвиватися, але й знаходити вихід для своїх переживань.

Комунікація з дитиною також є важливою складовою сприятливого середовища [25]. Батьки мають приділяти увагу почуттям і переживанням дитини, вислуховувати її та надавати підтримку. Психологічна підтримка допомагає дитині відчувати себе важливою і почутою. Крім того, таке спілкування сприяє розвитку довірчих стосунків між дитиною і батьками.

Однак сприятливе середовище не обмежується лише емоційною підтримкою. Фізична активність також має велике значення для психічного стану дитини. Рух допомагає знижувати рівень стресу, покращує настрій і сприяє загальному самопочуттю. Просте проведення часу на свіжому повітрі, активні ігри чи прогулянки можуть значно покращити психологічний стан дитини.

Завершальним акордом у створенні комфортного середовища є безумовна любов і підтримка. Дитина має відчувати, що її люблять та підтримують у будь-яких ситуаціях. Це почуття дає їй впевненість і допомагає впоратися з труднощами, з якими вона може зіштовхнутися в повсякденному житті.

Як батьки можуть допомогти дитині, яка переживає стрес?

Якщо дитина не заперечує проти фізичного контакту, обійміть її, погладьте по голові або візьміть за руку. Це створить відчуття безпеки і допоможе зменшити стрес.

Зоровий контакт важливий для того, щоб дитина зрозуміла важливість вашої розмови і ви могли спостерігати її реакцію. Це також сприяє формуванню довірливих стосунків.

Говоріть з дитиною м'яко, спокійно, без поспіху.

Спостерігайте за її емоціями, і якщо помічаєте будь-які зміни, застосовуйте методи підтримки, згадані вище.

Залучайте дитину до активностей – можна пограти, розповісти цікаву історію чи дати невелике завдання.

Після переїзду не залишайте дитину на довго одну. Підтримка близьких людей у цей період дуже важлива для її емоційного стану.

Створіть для дитини розпорядок дня. Планування допоможе їй не зосереджуватись на стресових подіях і створить відчуття стабільності.

Допоможіть дитині переосмислити ситуацію, запитуючи її, чи є інші пояснення неприємних подій. Батьки повинні сприяти позитивному тлумаченню ситуацій, щоб зменшити тривогу.

Іноді переконання дитини можуть посилювати стрес. Наприклад, якщо дитина переживає через оцінки в школі, поясніть, що не завжди можна отримати найвищу оцінку, і це нормально.

Ініціюйте розмови про емоції, навчайте дитину розуміти свої почуття.

Будьте уважні до переживань дитини, слухайте її без перебивань. Не ігноруйте її страхи. Наприклад, замість того, щоб говорити «Не вигадуй», скажіть: «Давай разом перевіримо».

Не передавайте свої власні страхи дитині. Якщо ви боїтесь, що кіт може подряпати дитину, вона теж може почати боятись котів.

Відповідайте правдиво на запитання дитини, враховуючи її вік та психологічний стан.

Не давайте обіцянок, які не зможете виконати.

Якщо ситуація потребує, зверніться за допомогою до психолога або інших спеціалістів. Якщо вас турбує стан дитини, не зволікайте і зверніться до

лікаря, адже психологічні проблеми можуть посилюватись без належної підтримки.

Як допомогти дитині стабілізувати психічний стан?

Підтримка може бути різною залежно від емоційного стану дитини. Ось кілька порад для маленьких дітей і підлітків, які переживають стрес:

1. Розгубленість після стресової події. Спокійно поясніть, що сталося, уникаючи подробиць, які можуть налякати дитину. Підкресліть, що вона в безпеці, і поясніть, що буде далі.

2. Почуття відповідальності або провини. Дайте дитині висловити свої переживання. Поясніть, що вона не винна, і допоможіть зрозуміти, що подія була непередбачувана.

3. Страх повторення ситуації. Поясніть, що це лише спогади і що зараз дитина в безпеці. Вимкніть телевізор, щоб уникнути повторного травмування, але якщо дитина хоче поговорити, вислухайте її.

4. Кошмари або страх спати наодинці. Заспокойте дитину, пообіцяйте підтримку і створіть атмосферу безпеки перед сном.

5. Зміни в поведінці. Якщо дитина стала агресивною або неспокійною, організуйте для неї активний відпочинок. Прогулянки та фізична активність допоможуть впоратися з емоціями.

6. Скарги на фізичні болі. Якщо не виявлено медичних причин, заспокойте дитину і допоможіть їй розслабитись через масаж або дихальні вправи.

7. Переживання подій у грі чи малюнках. Це нормальна реакція. Слідкуйте, щоб у грі чи малюнках результат був позитивним, що допоможе дитині знайти вихід із ситуації.

8. Страхи через спостереження за реакцією батьків. Залишайтеся спокійними, щоб не підсилювати дитячі хвилювання. Дайте можливість дитині висловити свої почуття і поговоріть про те, що відчуваєте ви.

Створення сприятливого середовища для дитини – це не лише про комфорт і затишок, а й про увагу, підтримку та можливість для гармонійного

розвитку. У таких умовах дитина може зменшити рівень стресу, розвиватися психоемоційно і адаптуватися до змін у світі навколо.

Спокійна, чуйна комунікація, а також уважне ставлення до емоцій дитини сприяють її психологічному відновленню. Батьки повинні допомогти дітям переосмислити стресові ситуації, змінити негативні переконання та забезпечити емоційну стабільність через активну взаємодію, створення розкладу та спільну діяльність.

У разі необхідності, важливо не вагатися звертатися за допомогою до професіоналів, оскільки тривалі психологічні проблеми можуть посилюватися з часом. Створення сприятливого емоційного середовища та увага до потреб дитини допомагають зменшити негативний вплив стресу на її психічне здоров'я.

Таким чином, створення сприятливого середовища – це комплексний підхід, що включає увагу до фізичного простору, творчої діяльності, соціальної підтримки, прикладу дорослих та врахування індивідуальних потреб дитини. У таких умовах дитина може почуватися впевнено, знаходити способи долати стрес і гармонійно розвиватися.

ВИСНОВКИ

1. На основі теоретико-методологічного аналізу описали природу, причини та наслідки дитячого стресу в умовах війни. Стрес у дітей, які пережили травматичні події, має специфічну природу і може проявлятися через тривожність, агресію, зниження емоційної стабільності та поведінкові порушення. В умовах війни ці симптоми посилюються через постійний стресовий фактор, що призводить до важких наслідків для психоемоційного розвитку дитини.

2. На основі аналізу науково-практичних джерел описали арттерапію як один з ефективних методів подолання наслідків дитячого стресу в умовах війни. Арттерапія як метод психологічної допомоги. Арттерапія, що включає різноманітні творчі методи (малювання, ліплення, музика), показала ефективність у роботі з дітьми, які пережили стресові ситуації. Цей метод дозволяє дітям виразити свої емоції, знижуючи рівень тривожності та емоційного напруження.

Особливості арттерапії в умовах війни. В умовах війни арттерапія є важливим інструментом для подолання стресу у дітей. Однак необхідно враховувати специфіку травмуючих подій, адаптуючи методи терапії до конкретних умов. Арттерапія допомагає дітям відновити емоційну рівновагу, але її ефективність потребує подальшого дослідження для оптимізації терапевтичних стратегій.

3. В результаті проведення експериментального дослідження описали вплив різних типів арттерапевтичних занять на психічний стан дітей, зокрема, стрес, під час війни. Проведене емпіричне дослідження показало, що обидва методи – арттерапія та казкотерапія – мають позитивний вплив на психоемоційний стан дітей, зокрема, зниження рівня стресу та тривожності. Однак вплив не виявився статистично значущим, що вказує на потребу в подальших дослідженнях для уточнення результатів. Різниця між двома

методами виявилася незначною, що свідчить про те, що обидва підходи можуть бути використані для роботи з дітьми, які пережили стрес.

4. Розробили практичні рекомендації для психологів та педагогів щодо застосування арттерапії для допомоги дітям у подоланні стресу в умовах війни, а також створення сприятливого середовища для цих дітей.

Враховуючи отримані результати, можна рекомендувати психологам та педагогам використовувати арт-терапію як додатковий метод роботи з дітьми, які пережили травматичний стрес, в умовах війни. Важливо створювати сприятливе середовище для терапії, де діти можуть вільно виражати свої емоції через творчі методи. Також необхідно проводити індивідуалізований підхід до кожної дитини в залежності від її потреб і рівня стресу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Адлер А. Лекції з аналітичної психології. Адлер А. Київ. Ваклер, 1996. 282 с.
2. Березовська, Л.І. Арттерапія в роботі психолога з дітьми. II Міжнародної науково-практичної конференції на основі Інтернет-форуму «Психологічний супровід освіти: Теорія і практика». 2015. с. 65
3. Булах М. Образотерапія: зняття психологічного напруження та стресових станів у дітей. *Психолог*. 2012. № 13 (14). С. 68-72.
4. Васьківська С. Про дитячу тривожність. *Дошкільне виховання*. 2018. №9. С.8-11.
5. Ветрова О.Є. Психолого-педагогічний підхід до визначення поняття «страх». *Педагогічна освіта та наука*, 2005. №8. С. 37–41.
6. Вікова психологія: навч. посіб. О.П.Сергеєнкова, О.А.Столярчук, О.П.Коханова, О.В.Пасєка. Київ ЦУЛ, 2012. 384 с.
7. Вікова та педагогічна психологія: навч.посіб.для студ.ВНЗ О.В.Скрипченко, Л.В.Долинська, З.В.Огороднійчук та ін., 3-тє вид., випр. і доп. Київ. Каравела, 2012. 400 с.
8. Вовчик-Блакитна О. Індивід, особливості емоційного розвитку дитини; Стратегії пед. супроводу. *Практична психологія та соціальна робота*. 2019. №4. С.1-3.
9. Вознесенська О. Арттерапія в роботі практичного психолога. *Дошкільне виховання*. 2015. №5. С.10-12.
10. Вознесенська О. Особливості арттерапії як методу. *Психолог. Шкільний світ*. 2005. № 39. С. 5–8.
11. Гончарова, О.М. Психофізіологічні аспекти стресу у дітей. Київ, *Наукова думка*. 2015. С. 211.
12. Гринечко А. Використання арт-терапевтичних технік у роботі з внутрішньо переміщеними дітьми. *Проблеми гуманітарних наук*. 2016. Випуск 39. с. 47-57

13. Гундертайло Ю.Д. Використання арт-терапевтичних методів для накопичення ресурсів особами, що пережили травматичні події. Психологічна допомога особистості, що переживає наслідки травматичних подій : зб. статей за матер. однойменного укр. пол. наук. семінару (м. Київ, 20–21 червня 2015 р.). Ін-т соц. та політ. психології НАПН України. Представництво Польської академії наук у м. Києві Соціальнопсихологічний методичний 51 реабілітаційний центр. Київ: Міленіум, 2015. 150 с. С. 57–67.
14. Гурлева Т. Стрессова ситуація: допомогти самому собі. *Практичний психолог : Школа*. № 5. 2014. С.37-40.
15. Жігаркова О. Час тривожних дітей. *Психологічна газета*. 2011. № 11. с.6-7.
16. Забродський М.М. Вікова психологія. Київ: МАУП, 1998. 92 с.
17. Задесенець М.П. Вікові особливості розвитку дітей і формування їх особистості. Київ. Вища школа. 2004. 121 с.
18. Захаров А.І. Денні та нічні страхи у дітей А.І. Захаров. Київ. Мова, 2005. 320 с.
19. Зливков В., Лукомська С., Євдокимова Н., Ліпінська С. Діти і війна: монографія. Київ-Ніжин: Видавець ПП Лисенко М. М., 2023. 221 с.
20. Істратова О.Н. Практикум з дитячої психокорекції: ігри, вправи, техніки. Київ. 2017. 321 с.
21. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арттерапії : навч.-метод. посібник. Ч. 1. Львів. ЛьвДУВС, 2020. 232 с.
22. Карапетова О.В. Використання методів арттерапії у роботі психолога з корекції тривожних станів особистості. Вісник університету імені Альфреда Нобеля. *Серія: Педагогіка і психологія*. 2020. № 2 (20). С. 34-39.
23. Карпенко Н. Профілактика дитячих страхів. *Дошкільне виховання*. 2017. № 9. С.14-15.
24. Копитін, А.І. Арттерапія - нові горизонти. Когито-Центр, 2006. 336 с.

25. Коростюк З.М., Демидась С.Р. Методичні рекомендації щодо організації та надання психологічної допомоги дітям та сім'ям внутрішньо переміщених осіб. 2018. С. 211.
26. Кузікова С.Б. Теорія і практика вікової психокорекції. Суми: ВТД Університетська книга. 2015. 384 с.
27. Лашина О.П. Як допомогти дітям подолати фрустрацію. Дошкільна педагогіка. 2013. №10. С.65-78.
28. Лебедєва, Л.Д. Практика арттерапії : підходи, діагностика, система занять. К. Мова, 2003. 256 с.
29. Лешкова Т. Коробка зі страхами. Дошкільне виховання. 2004. № 10. С.30-32.
30. Люблінська Г.О. Дитяча психологія: Посібник для студентів педагогічних інститутів. Київ. Вища школа, 1994. 355 с.
31. М'ясоїд П.А. Загальна психологія: Навч.посібник. 5-те вид., стер. Київ. Вища школа, 2006. 487 с.
32. Максименко С.Д. Психологія особистості. Київ: Видавництво ТОВ «КММ», 2007. 296 с
33. Методика на виявлення дитячих страхів О.І. Захарова і М.О. Панфілова. URL: <https://dytpsyholog.com/2015/04/21> (дата звернення: 03.12.2024).
34. Ольховецький С.М. Психологічні чинники дитячих страхів. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Актуальні проблеми психології Інституту психології. Київ : Фенікс, 2019. Вип. 26. С. 233–241.
35. Омельченко Я. Психологічна допомога дітям з тривожними станами. Київ. *Дошкільне виховання*. 2015. №4. С.14-15
36. Павелків Р.В. Розвиток моральної свідомості та самосвідомості в дитячому віці. Волинські обереги. 2015. 248 с.
37. Павелків Р.В., Цигипало О.П. Дитяча психологія. Київ: Академвидав. 2008. 337 с.

38. Панфілова М.А. Страху в будиночках. Діагностика страхів у дітей та підлітків . М.А. Панфілова. *Шкільний психолог*. 1999. № 8. с.10-12.
39. Простір арттерапії: мистецтво відновлення психічного здоров'я в часи війни: матеріали ХХ Міжнародної міждисциплінарної науковопрактичної конференції (31 березня – 2 квітня 2023 р.) за наук. ред. О. Л. Вознесенської, Л. О. Подкоритової. Київ. 2023. 163 с.
40. Психологічний словник під ред. В.І.Войтка. Київ: Вища школа, 2016. 215 с.
41. Психологія особистості: Словник-довідник. За редакцією П.П.Горностая, Т.М.Титаренко. Київ: Рута, 2001. 320 с
42. Психологу для роботи. Діагностичні методики: збірник / М.Лемак, В.Петрище. Ужгород: Видавництво Олександри Гаркуші, 2011. 616 с. 105
43. Савчин М. Загальна психологія. В 2 кн. Т.1. Дрогобич: Відродження, 1998.159 с.
44. Скляренко О. Н. Психологічні детермінанти та психокорекція шкільних страхів у молодших школярів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія» Київ., 2005. 22 с.
45. Смілянець І.О. Арттерапія як засіб саморозвитку особистості. Науковий огляд. 2015. №2. С.42-45.
46. Сорока, О.В. Корекція страхів методами арттерапії . Київ. Либідь, 2003. 134 с.
47. Створимо безпечне середовище для навчання та адаптації дітей біженців: навч.-мет. пос-к. упорядн. О. А. Возіянова, Григоренко О.П., Гуцаленко Т.В. та інші. Київ. ВГО «Розрада», 2012 130 с.
48. Терлецька Л.Г. Психокорекція засобами малюнку. Київ. Главник, 2007. С. 143.
49. Токіна Л. Тривожна поведінка дітей - це крик про допомогу. *Психолог*. 2016. №5. С.84-87

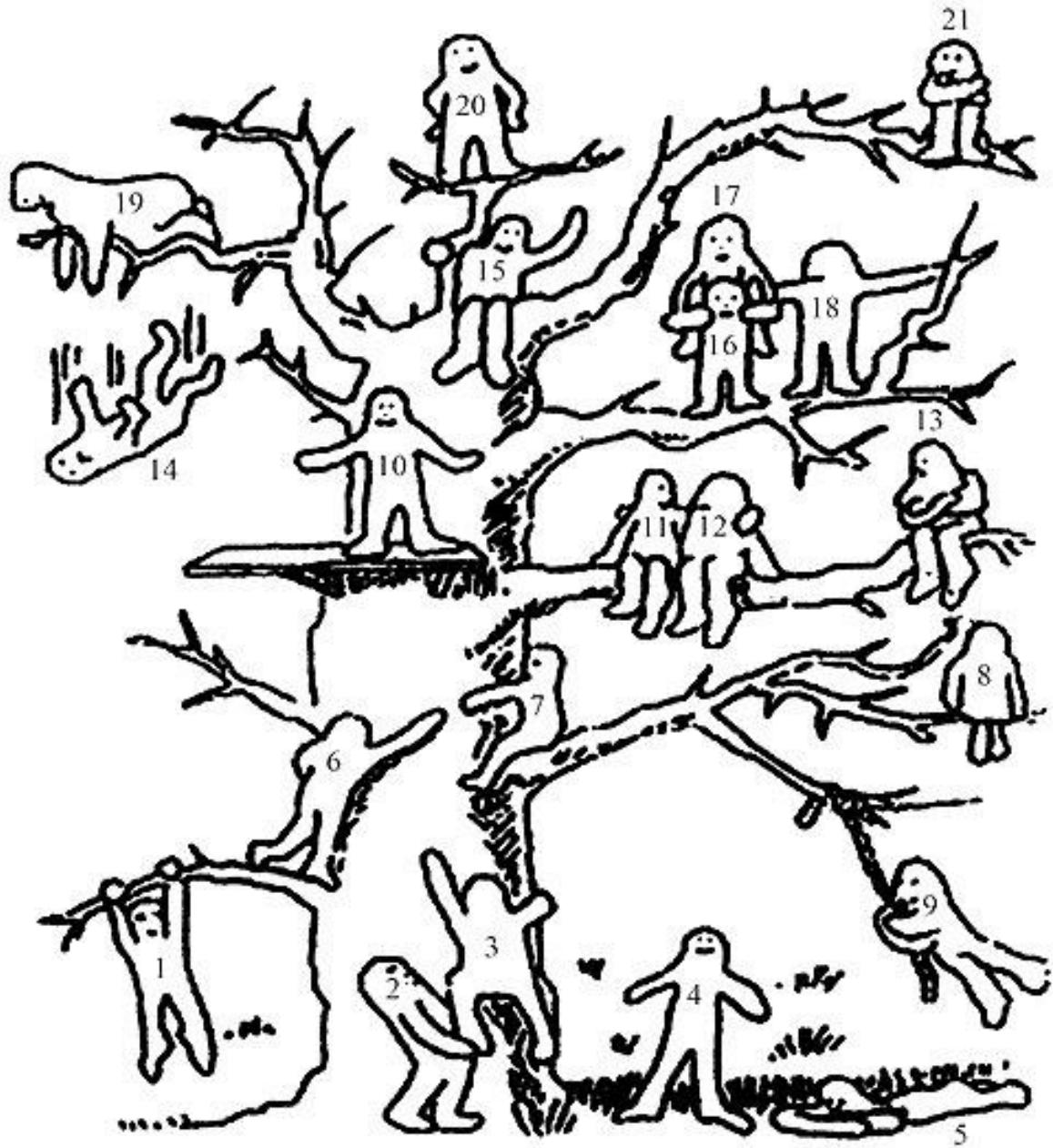
50. Томчук С.М., Томчук М.І. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі. Вінниця: КВНЗ «ВАНУ», 2018. 200 с.
51. Холодова О. Структура і зміст психологічної допомоги. О. Холодова .*Соціальна психологія*. 2006. № 3 (17). С.17-24
52. Хомич Г.О. Основи психологічного консультування. Навч. посіб. МАУП, 2004. 152 с.
53. Центр громадського здоров'я МОЗ України. Вплив стресу на організм дитини: чим можуть допомогти батьки і коли варто звертатися до фахівця. 2019. URL: <https://phc.org.ua/news/vpliv-stresu-na-organizm-ditini-chim-mozhut-dopomogti-batki-i-koli-var-to-zvertatisya-do> (дата звернення: 21.09.2024).
54. Шальнова А.А. Арттерапія як прийом психолого-педагогічної, виховної роботи в освітніх закладах. *Соціосфера*. 2012. № 7. С. 33.
55. Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Харків : Прапор, 2007. 640 с.
56. Шебанова В. Дослідження тривожності дітей молодшого шкільного віку. *Педагогіка і психологія*. 2015. № 1. С.108-117.
57. Що таке стрес? Історії реальних людей. Unicef. 2019. URL: <https://www.unicef.org/ukraine/stories/what-is-stress> (дата звернення: 21.09.2024).
58. Юрченко А. В. «Арттерапія як метод подолання дитячого стресу». Навчальний посібник. Харків: Видавництво «Освіта», 2021. 128 с.
59. Ярощук Н. П. «Арттерапевтичні техніки у роботі з дітьми». Методичний посібник. Львів. Видавництво Львівського університету. 2022. 192 с.
60. Bowlby, J. Attachment and Loss: Vol. 1. Attachment. Basic Books. 1969. p. 345.
61. Erikson, E.H. Childhood and Society. W. W. Norton & Compan. 1950. p. 206.
62. Frankl, V.E. Man's Search for Meaning. Beacon Press, 1946.p. 607.

63. 63.Freud's Theory of Life and Death Drives (Eros and Thanatos) *Verywell Mind*. 2024. URL: <https://www.verywellmind.com/life-and-death-instincts-2795847> (date of access: 03.12.2024).
64. 64.Piaget, J. The Origins of Intelligence in Children. *International Universities Press*. 1952. p. 509.
65. 65.Piaget, J. The Psychology of the Child. Basic Books. 1969.p. 221.
66. 66.Rogers, C.R. On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy. *Houghton Mifflin*, 1961.p. 311.

ДОДАТКИ

Додаток А

Методика «Дерево» для оцінки емоційного стану та проявів страхів



Додаток Б

Результати дослідження за методикою «Дерево»

Респондент	Реальна позиція	Бажана позиція
1	3	20
2	8	12
3	14	4
4	10	10
5	6	1
6	5	9
7	13	21
8	2	18
9	19	11
10	8	15
11	1	3
12	7	20
13	10	10
14	6	12
15	15	16
16	4	4
17	5	8
18	13	19
19	18	12
20	12	20
21	11	3
22	9	9
23	21	18
24	14	2

25	10	10
26	8	12
27	3	6
28	19	18
29	16	17
30	5	9
31	7	1
32	14	4
33	13	21
34	8	15
35	10	10
36	12	12
37	6	18
38	15	20
39	11	9
40	2	4
41	20	3
42	13	14
43	10	16
44	1	7
45	8	12
46	19	11
47	16	15
48	3	6
49	4	4
50	14	2
51	9	9
52	6	5
53	7	1

54	8	15
55	10	10
56	12	20
57	11	18
58	14	4
59	5	6
60	3	3

Додаток В

Результати за шкалою суб'єктивних одиниць дистресу (SUDS) для вимірювання рівня дистресу

Рівень дистресу (SUDS)	Кількість респондентів
0	4
1	6
2	7
3	8
4	6
5	9
6	5
7	5
8	4
9	3
10	3

Додаток Д

Результати оцінки психічної активації, інтересу, емоційного тону, напруження і комфортності (за Л.А. Курганським і Т.А. Немчиним)

Респондент	Психічна активація	Інтерес	Емоційний тонус	Напруже ність	Комфорт ність
1	15	12	16	10	13
2	18	14	17	11	12
3	13	15	15	9	14
4	16	12	18	12	11
5	17	13	14	10	15
6	15	11	16	8	14
7	14	12	15	10	13
8	13	13	17	11	12
9	12	14	18	12	13
10	16	12	15	10	14
11	15	11	17	9	12
12	18	15	16	10	13
13	14	12	14	8	15
14	17	13	18	12	11
15	13	11	15	9	12
16	15	14	16	11	14
17	16	13	18	10	13
18	12	11	14	8	15
19	14	12	15	10	12
20	17	15	18	11	13
21	15	13	17	9	12
22	13	14	16	8	14
23	18	11	15	10	13
24	16	12	14	11	15
25	15	14	17	12	11
26	13	12	16	9	14

27	17	13	15	10	13
28	14	11	18	8	12
29	16	15	17	11	13
30	12	13	14	9	15
31	18	14	16	10	12
32	15	12	18	11	13
33	13	15	17	8	14
34	16	11	15	10	13
35	12	12	16	9	15
36	17	14	18	10	12
37	14	13	15	11	14
38	15	12	17	8	13
39	16	11	14	9	15
40	13	15	16	12	12
41	17	14	18	10	13
42	12	11	15	8	14
43	15	13	17	9	15
44	14	12	16	11	13
45	13	15	18	10	12
46	16	11	15	9	14
47	18	12	17	8	13
48	15	14	16	10	12
49	14	13	18	11	15
50	12	11	15	9	13
51	17	14	16	10	12
52	16	13	17	8	15
53	15	12	18	12	13
54	13	11	16	9	14
55	18	14	15	10	12
56	14	13	17	8	15
57	16	15	18	11	13
58	12	12	15	10	14
59	15	13	16	9	12
60	17	11	18	8	13

Додаток Е

Повторні результати методики «Дерево» першої групи

Респондент	Реальна позиція	Бажана позиція
1	3	20
2	8	12
3	14	4
4	10	10
5	6	1
6	5	9
7	13	21
8	2	18
9	19	11
10	8	15
11	1	3
12	7	20
13	10	10
14	6	12
15	15	16
16	4	4
17	5	8
18	13	19
19	18	12
20	12	20
21	11	3
22	9	9
23	21	18

24	14	2
25	10	10
26	8	12
27	3	6
28	19	18
29	16	17
30	5	9

Додаток Ж

Результати методики «Дерево» другої групи

Респондент	Реальна позиція	Бажана позиція
31	7	1
32	14	4
33	13	21
34	8	15
35	10	10
36	12	12
37	6	18
38	15	20
39	11	9
40	2	4
41	20	3
42	13	14
43	10	16
44	1	7
45	8	12
46	19	11
47	16	15
48	3	6
49	4	4
50	14	2
51	9	9
52	6	5
53	7	1
54	8	5

55	10	10
56	12	20
57	11	18
58	14	4
59	5	6
60	3	3

Додаток 3

Шкала суб'єктивних одиниць дистресу (SUDS) для вимірювання рівня
дистресу (перша група)

Рівень дистресу (SUDS)	Кількість респондентів (Група 1)
0	4
1	6
2	7
3	8
4	6
5	9
6	5
7	5
8	4
9	3
10	3

Шкала суб'єктивних одиниць дистресу (SUDS) для вимірювання рівня
дистресу (друга група)

Рівень дистресу (SUDS)	Кількість респондентів (Група 2)
0	5
1	7
2	9
3	8

4	8
5	6
6	5
7	3
8	2
9	1
10	0

Додаток И

Оцінка психічної активації, інтересу, емоційного тону, напруження і комфортності (за Л.А. Курганським і Т.А. Немчиним)

Респондент	Психічна активація	Інтерес	Емоційний тонус	Напруженість	Комфортність
1	7	7	7	3	7
2	7	6	7	4	7
3	6	7	7	3	7
4	7	6	7	4	6
5	7	7	6	3	7
6	7	6	7	3	7
7	6	6	7	3	6
8	6	7	7	4	6
9	6	6	7	4	6
10	7	6	6	3	7
11	6	6	7	3	6
12	7	7	7	3	6
13	6	6	6	3	7
14	7	7	7	4	6
15	6	6	6	3	6
16	7	7	7	4	7
17	7	7	7	3	6
18	6	6	6	3	7
19	6	6	7	3	6
20	7	7	7	4	7
21	6	7	7	3	6
22	6	7	7	3	7
23	7	6	6	3	6

24	7	6	6	4	7
25	6	7	7	4	6
26	6	6	7	3	7
27	7	7	6	3	6
28	6	6	7	3	6
29	7	7	7	4	6
30	6	6	6	3	7
31	7	7	7	3	7
32	7	6	7	4	7
33	6	7	7	3	7
34	7	6	6	3	7
35	6	6	7	3	7
36	7	7	7	3	7
37	7	6	7	4	7
38	7	6	7	3	7
39	7	6	6	3	7
40	6	7	7	4	6
41	7	7	7	3	7
42	6	6	6	3	7
43	7	7	7	3	7
44	7	6	7	4	6
45	6	7	7	3	6
46	7	6	6	3	7
47	7	6	7	3	7
48	7	7	7	3	6
49	7	6	7	4	7
50	6	6	6	3	6
51	7	7	7	3	7

52	7	7	7	3	7
53	7	6	7	4	6
54	6	6	7	3	7
55	7	7	6	3	6
56	6	7	7	3	7
57	7	7	7	4	6
58	6	6	6	3	7
59	7	7	7	3	6
60	7	6	7	3	7

Додаток К

Проведення тренінгових занять з дітьми



Додаток Л

Проведення емпіричного дослідження з дітьми



Додаток М

Заняття казкотерапією з дітьми



Додаток Н

Заняття арт-терапією з дітьми

