

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет «Запорізька політехніка»

Факультет соціальних наук

(повне найменування факультету)

Соціальна робота

(повне найменування кафедри)

Пояснювальна записка
до дипломного проекту (роботи)
бакалавр
(ступінь вищої освіти)

на тему Арттерапія як технологія соціальної підтримки сімей вимушених
переселенців

(назва теми)

Виконав(ла): студент(ка) 4 курсу,

групи СНз-211

Спеціальності 231 Соціальна робота

(код і найменування спеціальності)

Освітня програма (спеціалізація)

Соціальна робота

КРИВОВ'ЯЗ Д. Р.

(ПРИЗВИЩЕ та ініціали)

Керівник ЩЕРБИНА С.С.

(ПРИЗВИЩЕ та ініціали)

Рецензент БАРШАЦЬКА Г. Ю.

(ПРИЗВИЩЕ та ініціали)

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет «Запорізька політехніка»

Факультет соціальних наук
Кафедра «Соціальна робота»
Ступінь вищої освіти бакалавр
Спеціальність 231 Соціальна робота
(код і найменування)
Освітня програма (спеціалізація) Соціальна робота
(назва освітньої програми (спеціалізації))

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри _____

«14» лютого 2025 року

З А В Д А Н Н Я
НА ДИПЛОМНИЙ ПРОЄКТ (РОБОТУ) СТУДЕНТА(КИ)

КРИВОВ'ЯЗ Дар'ї Русланівни

(ПРИЗВИЩЕ, ім'я, по батькові)

1. Тема проєкту (роботи) Арттерапія як технологія соціальної підтримки сімей вимушених переселенців

керівник проєкту (роботи) к.соц.н., доцент ЩЕРБИНА Сергій Степанович

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

затверджені наказом закладу вищої освіти від «14» лютого 2025 року № 50

2. Строк подання студентом проєкту (роботи) «12» травня 2025 року

3. Вихідні дані до проєкту (роботи) 89 сторінок, 9 таблиць, 76 джерел літератури, 2 додатки

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити) дослідити стан наукової розробки проблеми використання арт-терапії у роботі з вимушеними переселенцями; проаналізувати соціально-психологічні особливості вимушених переселенців як клієнтів соціальної роботи та підтримки; доказати, що арт-терапія як технологія соціальної підтримки; проаналізувати досвід використання арт-терапії в роботі з родинами вимушених переселенців; організувати дослідження; сформулювати результати дослідження; розробити шляхи вдосконалення арт-терапевтичних технологій у системі соціальної підтримки

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень) Таблиця 2.1. Гендерний розподіл респондентів; таблиця 2.2. Віковий розподіл респондентів; таблиця 2.3. Тривалість переміщення; таблиця 2.4. Емоційний стан після переміщення; таблиця 2.5. Частота відчуття емоцій (страх, тривога,

безнадія, радість); таблиця 2.6. Оцінка ефективності творчих занять; таблиця 2.7. Переваги арт-форм; таблиця 2.8. Додаткові потреби ВПО; таблиця 2.9. Готовність до змін.

6. Консультанти розділів проєкту (роботи)

Розділ	ПРІЗВИЩЕ, ініціали та посада консультанта	Дата, підпис	
		завдання видав	прийняв виконане завдання
1	ЩЕРБИНА С. С., доцент	17.02.2025	19.03.2025
2	ЩЕРБИНА С. С., доцент	20.03.2025	12.04.2025
Норм-ль	НОВАК Т. О., ст. викладач	29.04.2025	02.05.2025

7. Дата видачі завдання «14» лютого 2025 року.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів дипломного проєкту (роботи)	Строк виконання етапів проєкту (роботи)	Примітка
1	Затвердження теми	14.02.2025	
2	Затвердження завдання на дипломний проєкт (роботу)	14.02.2025	
3	Складання змісту	17.02.2025	
4	Виконання першого розділу	19.03.2025	
5	Виконання другого розділу	12.04.2025	
6	Формування висновків	14.04.2025	
7	Перевірка роботи керівником	21.04.2025	
8	Оформлення дипломного проєкту (роботи)	28.04.2025	
9	Нормоконтроль та перевірка на запозичення	02.05.2025	
10	Попередній захист дипломного проєкту (роботи)	05.05.2025	
11	Подання роботи на кафедру	12.05.2025	
12	Одержання відгуку та рецензії	13.05.2025	
13	Захист дипломного проєкту (роботи)	13.06.2025	

Студент(ка) _____ Дар'я КРИВОВ'ЯЗ
(підпис) (Ім'я ПРІЗВИЩЕ)

Керівник проєкту (роботи) _____ Сергій ЩЕРБИНА
(підпис) (Ім'я ПРІЗВИЩЕ)

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота бакалавра: 89 сторінок, 9 таблиць, 76 джерел літератури, 2 додатки.

Мета – вивчити ефективність арттерапії як технології соціальної підтримки сімей вимушених переселенців, а також визначити можливості та перспективи її застосування у практиці соціальної роботи.

Об'єкт дослідження: соціальна підтримка сімей вимушених переселенців.

Предмет дослідження: арттерапевтичні технології як інструмент соціальної підтримки сімей вимушених переселенців.

Методи дослідження: теоретичні (абстрагування, аналіз і синтез наукової літератури, узагальнення), емпіричні (анкетування), статистичні.

У процесі дослідження здійснено теоретичний аналіз особливостей застосування арттерапії як технології соціальної підтримки сімей вимушених переселенців, емпірично досліджено сприйняття та ефективність арттерапевтичних заходів, а також розроблено практичні рекомендації щодо вдосконалення арттерапевтичних підходів у соціальній роботі з вимушеними переселенцями.

ВИМУШЕНІ ПЕРЕСЕЛЕНЦІ, АРТТЕРАПІЯ, СОЦІАЛЬНА ПІДТРИМКА, ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН, ВТРУЧАННЯ, АДАПТАЦІЯ

ЗМІСТ

ВСТУП	10
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ АРТ-ТЕРАПІЇ ЯК ТЕХНОЛОГІЇ СОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ СІМЕЙ ВИМУШЕНИХ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ.....	13
1.1. Стан наукової розробки проблеми використання арт-терапії у роботі з вимушеними переселенцями	13
1.2. Соціально-психологічні особливості вимушених переселенців як клієнтів соціальної роботи та підтримки	18
1.3. Арт-терапія як технологія соціальної підтримки	27
1.4. Аналіз досвіду використання арт-терапії в роботі з родинами вимушених переселенців	34
РОЗДІЛ 2. ЕМПИРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ АРТ- ТЕРАПІЇ ЯК ТЕХНОЛОГІЇ СОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ СІМЕЙ ВИМУШЕНИХ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ.....	47
2.1. Організація дослідження	47
2.2. Результати дослідження	50
РОЗДІЛ 3. ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ВПРОВАДЖЕННЯ АРТТЕРАПІЇ У СОЦІАЛЬНУ РОБОТУ З ВИМУШЕНИМИ ПЕРЕСЕЛЕНЦЯМИ.....	57
3.1. Шляхи вдосконалення арт-терапевтичних технологій у системі соціальної підтримки	57
3.2. Програма сприяння адаптації до нових умов життя серед дітей ВПО молодшого шкільного віку	65
ВИСНОВКИ.....	68
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	73
ДОДАТКИ.....	82

ВСТУП

У сучасних умовах повномасштабної війни в Україні значно зросла кількість внутрішньо переміщених осіб (ВПО), які потребують не лише матеріальної, а й психологічної підтримки. Сім'ї вимушених переселенців стикаються з низкою викликів: втрата дому, зміна соціального середовища, тривожність, емоційна дезорієнтація, а також складнощі адаптації до нових умов життя. У такому контексті особливої актуальності набуває пошук ефективних засобів соціально-психологічної підтримки, здатних полегшити процес адаптації та сприяти відновленню психоемоційного балансу постраждалих.

Одним із таких засобів є арт-терапія – напрям, що поєднує творчість і психологічну допомогу. Арт-терапевтичні методи дозволяють людині у безпечний спосіб виражати свої емоції, знижувати рівень стресу, активізувати внутрішні ресурси та відновлювати почуття стабільності. Особливо ефективною арт-терапія є в роботі з сім'ями, які пережили травматичний досвід переміщення, розлуки чи втрат.

Попри активний розвиток арт-терапії в Україні, дослідження її впровадження саме як технології соціальної підтримки у сфері роботи з ВПО є ще недостатньо опрацьованим. У цьому контексті виникає потреба у ґрунтовному аналізі ефективності арт-терапевтичних підходів, оцінці їх впливу на психоемоційний стан переселенців, а також окресленні напрямів удосконалення цієї практики.

Актуальність теми зумовлена потребою в адаптивних, доступних і гуманістичних методах соціальної допомоги, які можуть застосовуватись у кризових ситуаціях. Арт-терапія як ресурсний інструмент є надзвичайно цінною складовою в системі комплексної допомоги переселеним сім'ям та відіграє важливу роль у збереженні ментального здоров'я в умовах невизначеності й стресу.

Мета дослідження – вивчити ефективність арт-терапії як технології соціальної підтримки сімей вимушених переселенців, а також визначити можливості та перспективи її застосування у практиці соціальної роботи.

Об’єкт дослідження: соціальна підтримка сімей вимушених переселенців.

Предмет дослідження: арт-терапевтичні технології як інструмент соціальної підтримки сімей вимушених переселенців.

Завдання дослідження:

- дослідити стан наукової розробки проблеми використання арт-терапії у роботі з вимушеними переселенцями;
- проаналізувати соціально-психологічні особливості вимушених переселенців як клієнтів соціальної роботи та підтримки;
- доказати, що арт-терапія як технологія соціальної підтримки;
- проаналізувати досвід використання арт-терапії в роботі з родинами вимушених переселенців;
- організувати дослідження;
- сформулювати результати дослідження;
- розробити шляхи вдосконалення арт-терапевтичних технологій у системі соціальної підтримки

Наукова новизна дослідження: уточнено й поглиблено уявлення про арт-терапію як інструмент соціальної підтримки в роботі з родинами. Вперше вивчено суб’єктивне сприйняття арт-терапевтичних практик безпосередніми учасниками – переселеними сім’ями, які отримують допомогу в умовах війни. Систематизовано ознаки ефективного арт-терапевтичного впливу на психоемоційний стан.

Практична новизна: результати дослідження можуть бути використані в практиці соціальних працівників, психологів та фахівців центрів допомоги для оптимізації програм психосоціальної підтримки родин вимушених переселенців. Запропоновані рекомендації щодо впровадження арт-терапевтичних заходів у систему соціальної підтримки. Матеріали

дослідження можуть бути основою для розробки навчальних курсів з арт-терапії у професійній підготовці соціальних працівників.

Дипломна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел і додатків.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ АРТ-ТЕРАПІЇ ЯК ТЕХНОЛОГІЇ СОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ СІМЕЙ ВИМУШЕНИХ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ

1.1. Стан наукової розробки проблеми використання арт-терапії у роботі з вимушеними переселенцями

Внутрішньо переміщені особи потребують всебічної підтримки. Арт-терапія допомагає їм знайти сили подолати тривогу, встановити зв'язок із власним внутрішнім і зовнішнім «Я» та розкрити творчі здібності, що сприяє виходу з кризового стану.

Друга світова війна відіграла важливу роль у розвитку арт-терапії. Цей термін почав активно використовуватися через необхідність допомоги постраждалим під час війни, зокрема військовослужбовцям і цивільним. Значний внесок у становлення арт-терапії зробили такі дослідники й практики, як А. Хілл, Е. Адамсон і М. Наумбург, які активно працювали над її розвитком у цей період. Перша та Друга світові війни стали поштовхом для формування концепції арт-терапії та її поширення як методу роботи з травмованими особами.

У перші десятиліття ХХ століття між представниками художніх напрямків і психіатрами виникла тісніша взаємодія. Художня діяльність пацієнтів почала розглядатися не лише як спосіб самовираження, а й як об'єкт наукового дослідження, що активно застосовувався в діагностичних цілях. Дослідження терапевтичного впливу занять мистецтвом набули значного поширення. Ідеї про користь творчості дітей і людей із психічними розладами знайшли підтримку серед представників нових художніх рухів. Це призвело до появи перших уявлень про лікувальний потенціал художньої творчості, а також до її використання як терапевтичного та корекційного інструменту [3; 18; 45].

Термін «арт-терапія» виник у 1942 році під час Другої світової війни. Його автором став Адріан Кейт Грем Хілл (Adrian Keith Graham Hill) – художник, письменник і колишній військовослужбовець-артилерист. Вперше термін було опубліковано в його книзі «Мистецтво проти хвороб: Історія арт-терапії» (Art Versus Illness: A Story of Art Therapy), яка вийшла друком у 1945 році.

У 1938 році, під час лікування від туберкульозу у військовому госпіталі, Хілл почав малювати сцени, що його оточували. Він помітив, що творчий процес сприяє його поступовому одужанню. Саме цей досвід став основою для формулювання концепції арт-терапії. Хоча термін «арт-терапія» з'явився пізніше, події, що передували цьому, і вплив мистецтва на реабілітацію в госпіталях допомогли закласти основу нового методу.

До служби у Першій світовій війні Хілл був членом Почесної артилерійської роти (Honourable Artillery Company). Під час війни він створював численні ілюстрації військового життя, а згодом, ставши художником, застосовував мистецтво для реабілітації військових, які постраждали фізично та психічно. Його методика полягала у використанні мистецтва для відновлення психічного стану, подолання травм і розвитку творчих здібностей [24].

Одним із піонерів розвитку арт-терапії був також Едвард Адамсон. Він співпрацював із Хіллом у військовому госпіталі, допомагаючи розвивати концепцію арт-терапії. Адамсон, випускник Школи мистецтв Бромлі (Bromley School of Art, нині – Лондонський університет Рейвенсборна), збирав художні роботи пацієнтів госпіталю. Ці малюнки стали важливим матеріалом для дослідження та подальшого вдосконалення методики арт-терапії.

Процес малювання допомагав військовослужбовцям, які зазнали фізичних і психологічних травм, виражати свої емоції та глибокі переживання. Це сприяло швидшому одужанню та відновленню їхнього психічного стану. Зібрані роботи пацієнтів стали цінним ресурсом для подальшого розвитку арт-терапії як методу психологічної підтримки. Таким чином, арт-терапія виникла

як інноваційний підхід до психологічної реабілітації, зокрема для роботи з травмами, що виникли внаслідок воєнних дій.

Бабій І.В. зазначає, що термін «арт-терапія» був придуманий Адріаном Хіллом у 1938 році. Вона відзначає, що «піонери арт-терапії були натхнені ідеєю Зігмунда Фройда про те, що внутрішнє «я» людини проявляється у візуальній формі, кожного разу коли воно створюється спонтанно за допомогою малюнка або моделювання» [6]. Водночас перше офіційне згадування терміну належить книзі Хілла «Мистецтво проти хвороб: Історія арт-терапії» (*Art Versus Illness: A Story of Art Therapy*), опублікованій у 1945 році. Через це є певні розбіжності в датах виникнення терміну.

На думку Н. Атаманчук, однією з перших жінок, яка викладала терапевтичне мистецтво, була Маргарет Наумбург (*Margaret Naumburg*), відома як одна з піонерок арт-терапії у Сполучених Штатах. Вона розробила низку програм навчання арт-терапії, спираючись на ідеї Зігмунда Фройда, який вважав, що важливі думки та переживання, приховані в підсвідомості, найчастіше виражаються через образи та символи [19].

Маргарет Наумбург також зробила значний внесок у розвиток арт-терапії в рамках психології, створивши динамічний підхід до цієї методики. Вона вважала, що мистецтво є важливим інструментом для роботи з підсвідомістю, оскільки дає змогу клієнтам виражати емоції й переосмислювати власні переживання через творчість. Її підхід став новаторським у практиці американських психологів.

М. Наумбург наголошувала, що мистецтво особливо ефективно тоді, коли вербальні методи виявляються недостатніми для вираження емоцій. Її дослідження та розробки значно вплинули на становлення арт-терапії як наукової дисципліни. Вона розглядала художнє мистецтво як ключовий спосіб доступу до підсвідомих процесів і травм, що робило його дієвим засобом для психоаналітичної роботи та психологічного відновлення клієнтів.

О. Вознесенська присвятила низку наукових праць дослідженню арт-терапії та арт-терапевтичних технологій. Серед них можна виділити такі праці

як зокрема, «Арт-терапія в роботі з вимушеними переселенцями», де розглядаються мистецькі терапевтичні прийоми, які застосовуються при роботі з внутрішньо переміщеними особами, а також «Арт-терапія в Україні: стан та перспективи розвитку», у якій аналізується сучасний стан арт-терапії в Україні як галузі допомоги. У цій праці зроблено висновок про значущість арт-терапії як засобу психосоціального відновлення особистості, зокрема для внутрішньо переміщених осіб, демобілізованих військовослужбовців, громадських активістів і волонтерів. Її праця «Арт-терапія як засіб психосоціального відновлення особистості» детально висвітлює роль арт-терапії в роботі з постраждалими під час воєнних дій. У роботі «Актуальне мистецтво та медіаторчість: подолання наслідків травми війни» досліджується сучасне мистецтво як інструмент для подолання наслідків воєнних травм. Практичний посібник «Арт-терапія у подоланні психічної травми» містить практичні рекомендації для фахівців, які працюють із постраждалими від війни [16; 17; 18; 19; 20].

Ці праці підкреслюють значний внесок О. Вознесенської у розвиток арт-терапії, зокрема в умовах повномасштабної військової агресії проти України. Її дослідження охоплюють різні аспекти застосування арт-терапії, що є особливо важливим для роботи з внутрішньо переміщеними особами, які перебувають у кризовому стані та потребують зовнішньої допомоги для подолання емоційного дисбалансу.

Крім того, у своєму навчально-методичному посібнику «Теорія і практика арт-терапії: навчально-методичний комплекс» І. Бабій зазначає, що арт-терапія широко використовувалася у загальносоматичних і психіатричних лікарнях як форма творчої терапії. З середини ХХ століття інтерес до креативних терапевтичних технік значно зріс, і арт-терапія стала одним із найпоширеніших підходів у цій галузі [21; 24; 62].

А. Алтухова та А. Партен у своїх дослідженнях дійшли висновку, що впровадження арт-терапевтичних вправ у навчальний процес, зокрема на уроках образотворчого мистецтва, є ефективним засобом відновлення та

збереження психічного здоров'я учнів. Застосування таких підходів позитивно впливає на емоційний стан, сприяє самовираженню, стимулює творчий потенціал і покращує соціальну взаємодію серед учнів. Інтеграція арт-терапевтичних технік дозволяє не лише зміцнити психологічну стійкість учнів, а й сприяє гармонійному розвитку особистості в освітньому середовищі [3]. Таким чином, автори підкреслюють важливість арт-терапевтичних вправ як інструменту для підвищення емоційного благополуччя та ментальної стійкості в рамках освітнього процесу з образотворчого мистецтва.

О. В. Сорока зробила висновок щодо зарубіжних підходів до використання арт-терапевтичних методів, акцентуючи на їхній ролі в інтеграції мистецтва та терапії для досягнення емоційної рівноваги [62].

В умовах війни та тимчасової окупації деяких територій України внутрішньо переміщені особи (ВПО) зазнають значних втрат і зустрічають численні виклики, зокрема у сфері безпеки. Це призводить до глибоких психологічних і матеріальних травм, що потребують комплексного підходу для їх подолання. Такий підхід включає надання притулку ВПО, організацію гуманітарної допомоги, реінтеграцію у суспільство, підтримку постраждалих сімей і забезпечення психологічної та емоційної реабілітації для тих, хто пережив травматичні події [8].

А. Конончук у своїх дослідженнях визначила соціальні аспекти та проблеми внутрішньо переміщених осіб, запропонувала шляхи їх вирішення та проаналізувала нормативно-правову базу, яка регулює їхній статус. Вона також розглянула історію розвитку питання щодо ВПО, визначила їхню приналежність до конкретних соціальних груп, а також представила аналітичний огляд сучасного стану ВПО через стратегії та виклики, що впливають на їхнє майбутнє [21].

Якщо говорити про чисельність внутрішньо переміщених осіб (ВПО) в Україні під час бойових дій, то вона зазнає швидких змін. Забезпечення якісних умов життя для цих людей є не лише питанням соціальної справедливості, а й нагальною необхідністю для дотримання їхніх базових

прав. ВПО стикаються зі складними обставинами через постійні бойові дії та грубі порушення міжнародного гуманітарного права з боку агресора. У таких умовах небезпека для життя цивільного населення значно зростає.

Згідно зі звітом Міжнародної організації з міграції (МОМ), понад 6,5 мільйона людей отримали гуманітарну допомогу в Україні та 11 сусідніх країнах. Ця допомога включає підтримку для тих, хто постраждав від гуманітарної кризи, спричиненої російським вторгненням в Україну. З моменту початку повномасштабної агресії Росії понад 14 мільйонів людей – майже третина населення України – були змушені покинути свої домівки. На сьогодні близько 3,7 мільйона осіб залишаються внутрішньо переміщеними в Україні, шукаючи притулку в інших регіонах країни. Крім того, близько 6,5 мільйона людей виїхали за кордон, ставши біженцями. З цієї кількості понад 4,5 мільйона осіб уже повернулися додому, як із-за кордону, так і після внутрішнього переміщення, що зокрема свідчить про їхнє прагнення відновити нормальне життя після війни [27].

Попри складні обставини, міжнародна спільнота, зокрема Міжнародна організація з міграції, активно надає допомогу постраждалим. Підтримка, надана 6,5 мільйонам людей, і факт повернення додому понад 4,5 мільйона осіб є свідченням надії на відновлення та відбудову країни в майбутньому.

Аналіз сучасних наукових досліджень дозволяє глибше зрозуміти обґрунтування використання арт-терапії для підтримки ВПО через соціальну роботу. Ці дослідження підтверджують ефективність арт-терапії як методу реабілітації та профілактичної роботи в умовах сучасних викликів, зокрема під час повномасштабної агресії проти України.

1.2. Соціально-психологічні особливості вимушених переселенців як клієнтів соціальної роботи та підтримки

Вимушені переселенці (внутрішньо переміщені особи) як об'єкт соціальної роботи часто зазнають стресу, тривоги, депресії та інших

психологічних проблем у зв'язку зі своїм становищем, тому арт-терапевтичні технології допомагають їм відчувати полегшення шляхом виразу своїх емоцій у безпечному середовищі. Втручання соціального працівника є важливою ланкою для вирішення проблем. Воно може сприяти заспокоєнню, стимулюванню творчості та забезпеченню внутрішньої гармонії. Арт-терапія руйнує психологічні бар'єри, дозволяючи глибше зрозуміти емоційний фон постраждалих, в груповому контексті може зменшити ізоляцію, створити відчуття спільного досвіду та створити зв'язки в нових спільнотах.

Соціальна робота поступово зазнавала значних змін протягом багатьох років. Початковим етапом її розвитку в деяких сферах в Україні стало залучення міжнародних інституцій, таких як Організація Об'єднаних Націй, які активно співпрацювали з нашою країною. Їхня діяльність сприяла створенню законодавчих актів, які заклали основу для розвитку неурядових громадських організацій. Ці організації, у свою чергу, згодом ставали партнерами та спонсорами міжнародних проєктів.

За визначенням Семигіної Т., соціальна робота є «заснованою на практиці професією та академічною дисципліною, яка сприяє соціальним змінам і розвитку, соціальній згуртованості, активізації та звільненню людей. Центральне місце в соціальній роботі посідають принципи соціальної справедливості, прав людини, колективної відповідальності й поваги до різноманітності. Підкріплена теоріями соціальної роботи, соціальними і гуманітарними науками, а також знаннями локальних особливостей, соціальна робота залучає людей і структури для вирішення життєвих проблем та підвищення добробуту. Наведене визначення може бути посилене на національному та / або регіональному рівнях [58]. Це визначення підкреслює, що соціальна робота не лише допоміжна професія, але й окрема академічна дисципліна.

Міжнародна федерація соціальних працівників (IFSW), яка заснована у 1958 році у співпраці з ООН, визначає соціальну роботу як практично орієнтовану професію, що потребує академічної освіти. У цьому визначенні

визнається вплив історичних, економічних, культурних, політичних і особистих чинників, які можуть як сприяти, так і перешкоджати добробуту людини. Структурні бар'єри, такі як нерівність, дискримінація, експлуатація та утиски, утримують людей у стані залежності. Завдяки критичному аналізу джерел гноблення та привілеїв, які базуються на расі, класі, мові, релігії, статі, інвалідності, культурі чи сексуальній орієнтації, люди можуть здобути повноваження для самореалізації. У солідарності зі своїми клієнтами соціальні працівники прагнуть викоринити бідність, підтримати вразливі верстви населення, сприяти соціальній інтеграції та забезпечити соціальну справедливість [40]. Це визначення розкриває сутність соціальної роботи та її багатовимірний підхід до вирішення суспільних проблем.

Після розпаду Радянського Союзу та проголошення незалежності України 24 серпня 1991 року, країна пройшла складний шлях розвитку своїх законодавчих і соціальних інститутів, зокрема тих, які стосуються соціальної роботи та психологічної підтримки. Попри досягнуті успіхи, система соціальної психологічної допомоги в Україні від початку 1990-х років до сьогодні зіштовхувалася з численними викликами. Це включає фінансові обмеження, нестачу матеріально-технічного забезпечення та постійний дефіцит кваліфікованих фахівців. Для подолання цих проблем держава має спрямувати зусилля на реформування соціальної сфери, її вдосконалення та адаптацію до сучасних викликів.

28 червня 1996 року було прийнято Конституцію України, яка стала основним законом держави, заклавши правові гарантії прав і свобод громадян та визначивши розподіл влади на законодавчу, виконавчу та судову гілки. У статті 3 Конституції зазначено: «Права і свободи людини та їх гарантії визначають зміст і спрямованість діяльності держави. Держава відповідає перед людиною за свою діяльність. Утвердження і забезпечення прав і свобод людини є головним обов'язком держави» [37]. Це положення стало важливим кроком на шляху до становлення України як повноправної демократичної держави.

У контексті розвитку людини як особистості в статті 23 Конституції зазначено: «Кожна людина має право на вільний розвиток своєї особистості, якщо при цьому не порушуються права і свободи інших людей, та має обов'язки перед суспільством, в якому забезпечується вільний і всебічний розвиток її особистості» [35]. Арт-терапія сприяє такому розвитку, допомагаючи людям вирішувати внутрішні конфлікти та вдосконалювати як професійні навички (soft skills і hard skills), так і емоційний інтелект.

Українська Гельсінська спілка з прав людини у своїх матеріалах акцентує увагу на тому, що відновлення внутрішніх паспортів має бути одним із першочергових завдань. Люди, які змушені часто переміщатися, часто не знають, до кого звернутися та як діяти. Вони стикаються з базовими запитаннями: де знаходиться підрозділ ДМС чи ЦНАП, яка процедура відновлення паспорта, що для цього потрібно, скільки це коштує та скільки часу займає оформлення нового документа. Деякі переселенці не можуть отримати статус внутрішньо переміщеної особи (ВПО) і відповідні виплати без наявності внутрішнього паспорта. Теоретично відновлення документа можна здійснити через застосунок «Дія», але лише для тих громадян, у яких у застосунку вже відображається посвідчення особи чи біометричний закордонний паспорт [69].

Україна є учасницею Міжнародної організації з міграції (International Organization for Migration) та Управління Верховного комісара ООН у справах біженців (Office of the United Nations High Commissioner for Refugees) з 2002 року. Це рішення стало важливим кроком для України, аби стати повноцінним членом міжнародного співтовариства у вирішенні питань, пов'язаних із переміщенням населення. Завдяки співпраці з цими організаціями Україна отримує якісну міжнародну підтримку для вирішення проблем біженців і внутрішньо переміщених осіб. Це включає фінансову й гуманітарну допомогу, а також технічну підтримку для створення ефективних програм інтеграції та адаптації переселенців.

Управління Верховного комісара ООН у справах біженців (УВКБ ООН)

почало працювати в Україні у 1994 році, через три роки після проголошення незалежності. У 1996 році УВКБ ООН розпочало офіційну співпрацю з владою України. Основними завданнями цієї організації є захист та підтримка біженців, внутрішньо переміщених осіб, осіб без громадянства та тих, хто повернувся після вимушеного переміщення. УВКБ ООН допомагає цим людям отримати доступ до прав, основних послуг і шукає довгострокові рішення для їхніх проблем.

Після початку збройного конфлікту між Російською Федерацією та Україною у 2014 році організація значно посилила свою присутність на сході України, щоб надавати гуманітарну допомогу постраждалим від війни. Після повномасштабного вторгнення Російської Федерації у лютому 2022 року УВКБ ООН розширило свою діяльність у багатьох регіонах України, за винятком тимчасово окупованих територій, доступ до яких блокує Росія, створюючи провокації. На цих територіях організація стикається з перешкодами, включаючи ризик провокацій з боку окупаційної влади [25].

Отже, ця організація відіграє ключову роль у вирішенні питань, пов'язаних із кризою біженців та внутрішньо переміщених осіб в Україні, надаючи фінансову підтримку, гуманітарну допомогу та сприяючи забезпеченню базових потреб у кризових ситуаціях.

На відміну від терміну «біженці», які перетинають міжнародні кордони, внутрішньо переміщені особи (ВПО) залишаються в межах своєї країни, стикаючись із унікальними викликами, зумовленими їхніми соціальними й психологічними обставинами. Соціальні характеристики ВПО, зокрема демографічні особливості, віковий розподіл і структура сімей, дають важливе розуміння їхніх потреб та життєвого досвіду.

Біженці – це особи, які перетинають міжнародні кордони, рятуючись від конфлікту, переслідувань чи насильства у своїх країнах. Їхній статус регулюється міжнародним правом, зокрема Конвенцією про статус біженців 1951 року та Протоколом 1967 року. Конвенція визначає, хто може бути біженцем, окреслює їхні права та юридичні зобов'язання держав щодо їхнього

захисту.

За даними ООН, Кількість біженців у світі постійно зростає. Так, Управління Верховного комісара ООН у справах біженців вказує, що станом на жовтень 2024 року у світі нараховувалося близько 117 мільйонів біженців, із яких понад 6 мільйонів – з України. Близько 750 тисяч із цих 6 мільйонів осіб зареєстровані за програмами тимчасового захисту або іншими національними програмами. Найбільше біженців з України прийняли Німеччина (1,212 млн осіб), Польща (981 тис.) та Чехія (380 тис.) [8].

Для розв'язання питань, пов'язаних із переміщенням осіб, функціонує представництво Міжнародної організації з міграції (МОМ) в Україні, яке було засноване в 1996 році в Києві. У 2001 році Україна подала заявку на членство в МОМ, а в 2002 році Верховна Рада України ратифікувала угоду про приєднання країни до організації. МОМ, хоча й не є частиною системи ООН, має такі ж привілеї та імунітети, як і спеціалізовані агенції ООН. Відкриття представництва МОМ в Україні стало важливим кроком для покращення координації міграційних процесів, захисту прав мігрантів і біженців, а також для надання гуманітарної допомоги. Крім того, це дозволяє досліджувати кількість осіб, які повернулися, виїхали з країни чи переселилися на тимчасове місце проживання. І біженці, і ВПО стикаються з труднощами, однак їхній досвід може суттєво відрізнятися залежно від правового статусу та місця перебування. Біженці часто мають труднощі з інтеграцією в приймаюче суспільство, обмежений доступ до роботи та освіти, а також страждають від психологічних наслідків розлуки з батьківщиною. Проте вони зазвичай користуються міжнародними мережами захисту та підтримки.

ВПО, які залишаються в межах своєї країни, стикаються з низкою серйозних проблем. Їхнє психічне здоров'я значно страждає через переживання, пов'язані з втратою дому, громади та, нерідко, членів сім'ї. Постійний вплив стресових ситуацій, таких як насильство чи неналежні умови проживання, може призводити до посттравматичного стресового розладу

(ПТСР) та інших психічних розладів.

ПТСР – це психічний стан, який виникає внаслідок переживання або свідчення травматичних подій. ВПО, які змушені залишити свої домівки, але залишаються в межах країни, зазнають унікальних труднощів, таких як невизначеність майбутнього, ізоляція та вплив хронічного стресу. Це значно ускладнює їхнє відновлення та адаптацію.

Для зменшення впливу ПТСР на біженців та ВПО необхідно включити заходи з психологічної адаптації та реабілітації в соціальну політику. Надання доступу до послуг із охорони психічного здоров'я, таких як консультування та терапія, є надзвичайно важливим. Також важливо створювати групи підтримки в громадах, які сприяють зменшенню ізоляції, інтеграції переселенців у нове середовище та створенню почуття приналежності й взаємної допомоги [35].

Згідно з даними UNICEF, найуразливішими до розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР) є особи віком до 22 років і старше 30 років. Гендерні особливості показують, що ПТСР розвивається у 8 % чоловіків і 20% жінок після переживання будь-якої травматичної події. Інтенсивність травматичної ситуації, її тривалість, несподіваність та неконтрольованість, а також рівень соціальної підтримки та потужність захисних механізмів особистості відіграють ключову роль у ймовірності виникнення ПТСР. Додатковими факторами ризику є вік, коли сталася травматична подія, а також наявність попередніх травматичних переживань або психічних розладів [29].

Важливу роль у роботі з такими людьми відіграє співчуття та повага до людської гідності, адже вони допомагають соціальним працівникам будувати довірливі стосунки з клієнтами, зміцнюючи розуміння їхніх потреб.

Департамент соціального забезпечення та охорони здоров'я штату Вашингтон вказує, що поширеними стресорами, які можуть спричинити кризу, є:

- сімейні ситуації – жорстоке поводження з дітьми, насильство в сім'ї,

незапланована вагітність, відмова від батьків, наявність хронічно хворих членів родини та відсутність соціальної підтримки;

– економічні проблеми – втрата роботи, виселення, нестача їжі, крадіжка майна чи коштів, високі витрати на лікування, несплата аліментів або вилучення автомобіля;

– соціальні фактори – відключення комунікацій, ізоляція чи невизначеність у майбутньому [40].

Ці стресори підвищують ризик розвитку емоційного та психологічного виснаження, депресії та інших психічних розладів, які вимагають професійної допомоги.

Для соціальних працівників, які працюють із внутрішньо переміщеними особами (ВПО), необхідно створювати системи підтримки, що сприяють як їхньому професійному розвитку, так і збереженню психологічного благополуччя. До таких систем належать супервізія, групи рівної підтримки та доступ до ресурсів із психічного здоров'я.

Супервізія виступає ключовим елементом у соціальній роботі. Вона допомагає працівникам покращувати свої компетенції, уникати професійного вигорання та вдосконалюватися як фахівці. Участь у супервізії дає можливість соціальним працівникам отримати підтримку, нові знання та досвід, а також забезпечує простір для рефлексії та професійного обговорення [35].

Щодо фінансової підтримки ВПО, надані виплати покривають лише базові життєві потреби. Вони є важливим тимчасовим механізмом, який допомагає сім'ям та окремим особам, що втратили джерела доходу, адаптуватися до нових умов. Проте навіть такі обмежені виплати створюють значне навантаження на Державний бюджет України та фінансову систему загалом. Ця допомога має розглядатися як тимчасова міра, яка сприяє підготовці до відновлення економічної активності [58].

Водночас система фінансової підтримки базується не лише на факті переміщення, але й на офіційному зверненні до державних органів і отриманні відповідного статусу. Це вимагає регулярного моніторингу для запобігання

можливим зловживанням статусом ВПО.

Л. Смерчак у своїх висновках щодо соціальної роботи проаналізувала, що дослідження особливостей використання арт-терапії в соціальній сфері сьогодні демонструє її взаємодоповнюваність із напрямками художньо-просвітницького та психодинамічного характеру. Кожен із цих підходів має власні форми та методи роботи. Арт-терапія є комплексним методом лікувально-реабілітаційного впливу, який охоплює не лише творчий процес і обговорення створених творів людьми з особливими потребами залежно від їхніх проблем і системи взаємовідносин, а й використання різноманітних терапевтичних технік із гнучким підходом до кожної особистості [27].

Взаємодоповнюваність арт-терапії з іншими методами соціальної роботи, такими як мистецькі, освітні та психотерапевтичні підходи, дає змогу створювати багатовимірні програми підтримки. Такі програми забезпечують не лише глибоке лікування, а й соціальну адаптацію. Арт-терапія дозволяє людині виразити свій емоційний стан через мистецтво, створюючи додаткові можливості для аналізу, обговорення та соціальної інтеграції. Це є важливими елементами процесу реабілітації.

Таким чином, можна зробити висновок, що соціальні та психологічні особливості внутрішньо переміщених осіб (ВПО) є важливими для якісного надання допомоги цій уразливій категорії населення, яка перебуває в кризовому стані. Необхідно розробляти нові законодавчі акти, що сприятимуть реформуванню системи соціальних послуг і вдосконаленню механізмів їх реалізації. Це, у свою чергу, може надати соціальним працівникам більше повноважень та усунути існуючі юридичні прогалини.

Соціальні працівники відіграють ключову роль у впровадженні програм, які не лише задовольняють нагальні потреби внутрішньо переміщених осіб (ВПО), а й сприяють їхньому довгостроковому відновленню та успішній реінтеграції в суспільство. У складних умовах війни вони виступають посередниками між ВПО та системою соціального захисту, забезпечуючи доступ до базових послуг – таких як тимчасове житло, медична допомога,

психологічна підтримка, соціальні виплати та правова допомога. Соціальні працівники оцінюють індивідуальні потреби переміщених осіб, допомагають їм адаптуватися до нових умов життя, відновити соціальні зв'язки, подолати травматичний досвід та зберегти гідність. Крім того, вони активно беруть участь у розробці, реалізації та моніторингу програм, спрямованих на розвиток соціальних навичок, зайнятості та інтеграції ВПО в місцеві громади. Завдяки комплексному підходу, який поєднує емпатію, професійну компетентність і міжвідомчу співпрацю, соціальні працівники забезпечують не лише кризову підтримку, а й створюють умови для сталого відновлення та соціального включення постраждалих осіб.

1.3. Арт-терапія як технологія соціальної підтримки

Для класифікації арт-терапевтичних технологій у сфері соціальної роботи з внутрішньо переміщеними особами необхідно враховувати їхні особливі потреби. Ці люди часто стикаються з кризовими ситуаціями, такими як неможливість адаптуватися до нового середовища чи втрата близьких, що вимагає негайного вирішення проблем через спеціалізовані підходи.

Н. Атаманчук проаналізувала різні джерела і зазначила, що фахівцями виділено такі види арт-терапії, як артсинтезтерапія, анімаційна терапія, бібліотерапія, відеотерапія, фототерапія, ігротерапія, драматерапія, маскотерапія, ізотерапія, кольоротерапія, пісочна терапія, робота з глиною, орігамі, музикотерапія, танцювальна терапія та казкотерапія [8]. Проте важливо проаналізувати, які з цих методів є найбільш ефективними для кризового втручання у роботі з ВПО.

На думку О. Вознесенської, арт-терапія корисна не лише для професій психологів, але й для соціальних працівників. Вона допомагає формувати особистість клієнтів через психодинамічну терапію, що особливо актуально для фахівців із соціальної роботи [17]. Це свідчить про необхідність розширення спектру спеціальностей, які передбачають використання арт-

терапії, через реформування освітніх програм.

Арт-терапія входить до переліку методів психотерапії з доведеною ефективністю, хоча й не є універсальним підходом. Вибір конкретної методики залежить від стандартів медичної допомоги та клінічних протоколів. Арт-терапія застосовується при таких психологічних захворюваннях, як дистимія, дитячий аутизм, депресивні епізоди, розлади зрілої особистості, поведінкові розлади, а також у складних життєвих обставинах. Включення арт-терапії до протоколів психічного здоров'я сприяє розумінню того, які саме проблеми можна вирішувати за її допомогою [62].

Ю. Бриндіков виділив чотири основні форми застосування арт-терапії: активну, пасивну, їх поєднання, а також навчання творчої діяльності та формування взаємин з арттерапевтом. Активна форма включає створення творів мистецтва, наприклад, малюнків, і їх подальшу інтерпретацію. Групова арт-терапія створює передумови для обміну досвідом, як на вербальному, так і невербальному рівнях, призводить до усвідомлення спільних переживань. Окрім цього, групові арт-терапевтичні заняття відрізняються «демократичною» атмосферою, що проявляється у рівності прав і відповідальності всіх учасників арт-групи, меншому ступені залежності від арттерапевта, здатністю адаптуватися до групових норм» [13]. Групова арт-терапія дає можливість розвинути розуміння іншого, зануритися в досвід іншого, вчитися взаємопідтримці у тому щоб долати важкі психологічні стани, допомагати один одному у вирішенні проблем.

Інтерес до впливу мистецтва на внутрішній стан людини існував упродовж усіх історичних епох. Зокрема, практика використання музики для полегшення болю була задокументована ще в доісторичний період. Гіппократ і стародавні єгиптяни використовували музичні розваги як метод полегшення фізичних і психічних страждань. Науковий інтерес до терапії мистецтвом значно зріс у другій половині ХХ століття, з появою сучасного аудіовізуального та медичного обладнання. Це дало змогу глибше

досліджувати вплив мистецтва на фізіологічні реакції людини [62].

Таким чином, мистецтво відіграє важливу роль у терапії та реабілітації, впливаючи на людину через емоційні, фізіологічні та психологічні процеси. Це дозволяє розглядати його як потужний інструмент підтримки психічного та фізичного здоров'я.

Образотворче мистецтво є важливим компонентом арт-терапії, оскільки воно допомагає відтворювати навколишній світ і розкривати внутрішній потенціал. Одним із методів арт-терапії, тісно пов'язаним із образотворчим мистецтвом, є ізотерапія (малюнок терапія). Її важливо детально розглянути, щоб зрозуміти механізми, які лежать в її основі. Ізотерапія вирізняється серед інших арт-терапевтичних підходів завдяки унікальному потенціалу візуального мистецтва для терапевтичного впливу.

Н. Атаманчук зазначає, що використання ліній, кольорів і форм у малюнках дозволяє людині відчувати себе художником, сприяючи усвідомленню свого творчого потенціалу, зміні самооцінки та формуванню нових стосунків із навколишнім світом [1; 40].

Ізотерапія – це терапевтичний підхід, який використовує силу візуального мистецтва для покращення психологічного благополуччя шляхом передачі почуттів і переживань через художнє вираження. На відміну від інших видів арт-терапії, які зосереджуються на створенні творів мистецтва як діагностичного інструменту, «ізотерапія» наголошує на процесі взаємодії з існуючими творами мистецтва, що дозволяє людям досліджувати свої думки та почуття у відповідь на візуальні стимули.

Витоки арт-терапії можна простежити до початку ХХ століття, коли такі піонери, як Карл Юнг, підкреслювали символічний характер мистецтва як способу доступу до підсвідомого. На відміну від інших форм арт-терапії, ізотерапія наголошує на процесі взаємодії з існуючими творами мистецтва, дозволяючи людям досліджувати свої почуття та думки у відповідь на візуальні стимули.

Алтухова А. та Партен А. називають ізотерапію популярним методом

арт-терапії. Вони зазначають, що цей метод включає як вільне створення зображень на чистому полотні, так і маніпуляції з існуючими візуальними образами за допомогою різних інструментів. Такий підхід дозволяє учасникам, зокрема дітям, вільно виражати свої почуття та думки, незалежно від технічних навичок. Він також стимулює творчий процес через експерименти з формою, кольором і текстурою, що підсилює творчий процес і дозволяє більш точно передавати внутрішні психологічні переживання [6].

На думку автора цієї роботи, під час сеансів ізотерапії клієнтам можна запропонувати аналізувати картини, обговорювати свої емоційні реакції та створювати власні твори мистецтва, натхненні отриманими враженнями. Цей інтерактивний процес не лише сприяє розвитку самосвідомості, але й допомагає культивувати емпатію, емоційну стійкість і здатність до саморегуляції.

Колодько А. О. і Галій А. І. зазначають, що ізотерапія є найдавнішим і найприроднішим способом вираження та корекції емоційного стану. Вона використовується для звільнення накопиченої психічної енергії, вираження емоцій і вирішення внутрішніх конфліктів. За їхніми словами, творчий процес дозволяє людині передати свої почуття, сумніви, конфлікти та надії у символічній формі, що сприяє їхньому усвідомленню. Це допомагає знизити тривожність, розвинути емоційну зрілість і покращити загальний психологічний стан [27].

Ізотерапія також є ефективним засобом для допомоги внутрішньо переміщеним особам, оскільки вона дозволяє вирішувати глибинні внутрішні конфлікти, вивільняти накопичені емоції, такі як злість, агресія та розчарування. Створення творів мистецтва в цьому контексті стає засобом самовираження, діагностики та реабілітації.

Отже, ізотерапія є потужним інструментом у межах арт-терапії, який допомагає людям діагностувати й подолати свої фізичні та психологічні проблеми через творчість. Вона відкриває нові можливості для самореалізації та сприяє поліпшенню психічного благополуччя.

О. Янчук розглядає ізотерапію як унікальну освітню методику, яка сприяє ефективній соціокультурній адаптації студентів. Вона вирішує низку художньо-пізнавальних, візуально-виражальних, художньо-естетичних, культурно-ціннісних, емоційно-корекційних і розвивальних завдань. Ізотерапія дозволяє дітям вербалізувати свої почуття, внутрішні протиріччя та повніше виражати своє творче самовираження. Замість вербального вираження, діти можуть використовувати мистецтво для передачі своїх емоцій, що робить процес менш стресовим і природнішим для них.

Творчий процес, наприклад, малювання чи ліплення з глини, допомагає дитині відкрито говорити про свої переживання, долаючи бар'єри у спілкуванні з педагогом. Завдяки ізотерапії у дітей формується більш чітка та реалістична оцінка власного світосприйняття. Цей метод базується на припущенні, що внутрішнє «я» дитини спонтанно створює унікальні візуальні образи, які відображають її емоційний стан [63].

Існує два основних підходи в ізотерапії:

- пасивний підхід – взаємодія з уже існуючими творами мистецтва;
- активний підхід – створення нових робіт, що стимулює творче самовираження.

Ізотерапія допомагає дітям усвідомлювати та вирішувати проблеми, такі як конфлікти з однолітками, надаючи їм реалістичні способи розв'язання. У творчому процесі використовуються різноманітні матеріали, зокрема пластилін, кольорові олівці, фарби, папір чи навіть тісто. Як окремий напрям арт-терапії, ізотерапія сформувалася лише нещодавно [18].

Вознесенська І. у своїй статті зазначила, що більш дієвим саме для військовослужбовців є художні акрилові або гуашеві фарби, «акрил має свої переваги для арттерапевтичної діяльності учасників бойових дій, більшість з яких не малювали з дитинства, підходить для застосування будь-яких методик та для вільної творчості. Це – універсальні фарби, що надають безліч можливостей, поєднуючи в собі переваги олійних та акварельних фарб, і мають свої неповторні характеристики. Це водорозчинні фарби на основі акрилової

смоли, і тому швидко висихають, наносити їх можна як у дуже рідкому, розбавленому стані, так і у вигляді пасти. Після висихання не утворює тріщин, на відміну від масляних фарб» [19]. Для військовослужбовців та для внутрішньо переміщених осіб цей метод буде дієвим для того, щоб вони подолали свої важкі переживання та концентрувалися на тому, щоб знайти себе в чомусь іншому.

Арт-терапія охоплює широкий спектр творчих практик, які допомагають людям виразити себе та вирішувати внутрішні проблеми. Одним із цікавих напрямів є казкотерапія –метод, який використовує силу оповідання для зцілення та особистісного розвитку. Казкотерапія є універсальним інструментом, що допомагає людям глибше досліджувати свої емоції, встановлювати зв'язок із внутрішнім «я» та знаходити нові способи впоратися з життєвими викликами. Її застосовують як для дітей, так і для дорослих:

Для дітей казкотерапія пропонує веселий і творчий спосіб вирішення емоційних і поведінкових проблем через природну взаємодію з історіями та персонажами. Дорослим методика допомагає досліджувати підсвідомі думки, забезпечувати інсайти та вирішувати особисті проблеми.

Казкотерапія базується на використанні багатого метафоричного фону казок, що сприяє особистісному зростанню, самоусвідомленню та покращенню міжособистісних стосунків. Цей метод надає людям можливість для дослідження різних аспектів їхньої психіки, розвитку самосвідомості та покращення міжособистісних стосунків. Люди занурюються у символічні історії, які відображають їхній життєвий досвід і почуття. Це створює сприятливе середовище для рефлексії та розуміння власних емоцій, поведінки та думок [14].

Казкотерапія поділяється на терапевтичні казки, які враховують вік і сенсорні потреби дитини, надаючи їй роль головного героя, що стикається з подібними до своїх проблемами та емоціями, а також релаксаційні казки, що мають заспокійливий вплив. Окремо виділяються психолого-виховні казки, спрямовані на розвиток когнітивних навичок та передання навчальної

інформації через опис таких ситуацій, як розлука чи конфлікт. Вони допомагають дітям розвивати нові поведінкові моделі та краще адаптуватися до реалій життя [27].

Казкотерапія є дієвим методом для символічного вивчення проблем, стимулювання емоційного вираження, створення безпечної дистанції для аналізу складних переживань, розвитку механізмів подолання труднощів, формування навичок саморефлексії та зміцнення міжособистісних зв'язків.

Актуальним питанням у сфері арт-терапії є запровадження окремої професії, яка передбачала б підготовку фахівців через створення спеціалізованих навчальних програм, розвиток технік і методик, надання психологічної підтримки, а також впровадження системи ліцензування. Важливість цього напрямку зростає через широкий спектр методів арт-терапії, які можуть застосовуватися в роботі з різними групами населення.

Одним із ефективних підходів арт-терапії є глинотерапія, яка базується на використанні природної глини для поліпшення емоційного стану та загального самопочуття. Глина містить різноманітні мінерали та корисні елементи, що позитивно впливають на організм при зовнішньому застосуванні. Вона має антибактеріальні, протизапальні та заспокійливі властивості, сприяє відновленню рівноваги в організмі й допомагає досягти внутрішньої гармонії.

І. Бабій зазначає, що діти молодшого та старшого віку здатні краще усвідомлювати свої емоції через ліплення з еластичних матеріалів, заняття образотворчим мистецтвом чи конструювання з природних матеріалів. Така діяльність дозволяє дітям висловлювати свої почуття й емоції, сприяє глибшому переосмисленню власних образів і допомагає створювати цілісну картину світу, розвивати унікальність і неповторну індивідуальність. У цьому процесі можуть бути задіяні різні форми мистецтва: тілесні імпровізації, театральні вистави, літературна творчість, живопис чи музична імпровізація. Кожен із цих підходів відкриває нові можливості для самовираження, сприяє гармонійному розвитку особистості та розкриттю творчого потенціалу [14].

Ліплення з пластичних матеріалів є важливим засобом емоційної підтримки, особливо для внутрішньо переміщених осіб, оскільки створення об'ємних чи рельєфних образів знижує рівень стресу, допомагає знайти емоційну стабільність і сприяє відчуттю гармонії. Для цієї мети використовують пластилін, тісто, глину чи віск. Особливу увагу слід приділити глині як основному матеріалу для навчання дітей ліпленню в дитячих садках. У деяких випадках її можна замінити дріжджовим тістом, однак глина залишається найкращим вибором, оскільки це природний матеріал із приємною на дотик текстурою, що дозволяє дітям краще усвідомлювати цілісність форми предмета. Глина має ще одну значну перевагу перед пластиліном – виготовлені з неї вироби можна декорувати фарбами чи використовувати в побуті, наприклад, як посуд.

Таким чином, арт-терапевтичні методи, зокрема ізотерапія, казкотерапія та глинотерапія, є важливими інструментами у кризовій соціальній роботі. Вони дозволяють не тільки виражати емоції та переживання, а й сприяють відновленню психічного здоров'я та адаптації до нових життєвих обставин. Розробка нових технік і вдосконалення існуючих методів є рушійною силою у реагуванні на кризові ситуації. Такі події, як природні катастрофи, економічні кризи, пандемії чи військові конфлікти, вимагають швидких і ефективних рішень для мінімізації їхнього негативного впливу на суспільство та емоційне здоров'я кожної окремої людини.

1.4. Аналіз досвіду використання арт-терапії в роботі з родинами вимушених переселенців

Аналіз досвіду використання арт-терапевтичних технологій із внутрішньо переміщеними особами в країнах Заходу відкриває можливості для отримання цінної інформації щодо ефективних підходів до психологічної підтримки. Це також сприяє розробці інноваційних інструментів, які можна адаптувати до українських реалій. Запозичення західного досвіду дозволить

створити аналогічні методики та технології, враховуючи актуальні потреби нашого суспільства.

Пандемія COVID-19 суттєво змінила підхід до питань психічного здоров'я, виявивши його вразливі місця, але водночас стимулювавши інновації у сфері терапевтичних практик. Люди, які зіткнулися з безпрецедентним рівнем стресу, ізоляції та тривоги, потребували ефективних втручань у сфері психічного здоров'я. У таких умовах арт-терапія стала важливим інструментом психологічної стійкості, привернувши значну увагу західних дослідників. Водночас повномасштабна агресія Росії проти України також має бути врахована в подальших дослідженнях, оскільки вона створює новий контекст для вивчення психосоціальних наслідків і можливостей відновлення.

Для розвитку арт-терапії в Україні необхідно розробити комплексний і добре продуманий план. Арт-терапія вивчає психотерапевтичний потенціал та обмеження різних форм мистецтва в педагогічному, медичному та соціальному контекстах. Важливо інтегрувати арт-терапевтичні підходи в наукову та освітню сферу, що сприятиме кращому розумінню змін і особистісних трансформацій, які виникають під впливом таких методів. Окрім цього, слід поглиблено вивчати, наскільки ефективно арт-терапія сприяє гармонізації внутрішнього світу людини, підтримує емоційне та фізичне зцілення, і яким чином це може вплинути на її соціальну адаптацію та розвиток [27].

У 2003 році в Києві була заснована громадська організація «Арт-терапевтична асоціація», основною метою якої є науково-просвітницька діяльність, спрямована на розвиток і впровадження арт-терапевтичних методів в Україні. Президентом організації є кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник Інституту соціальної та політичної психології АПН України О. Вознесенська. Асоціація сприяє підвищенню рівня теоретичних знань, удосконаленню практичних умінь і навичок у сфері арт-терапії серед своїх членів [29].

Хоча порівняння вітчизняного та зарубіжного досвіду арт-терапії є корисним, воно інколи може бути поверховим і не вирішувати критичних проблем. Крім того, тимчасовий характер емоційного полегшення, яке забезпечує арт-терапія, викликає сумніви щодо її ефективності як самостійного втручання.

Внутрішньо переміщені особи часто стикаються з численними проблемами, пов'язаними з житлом, роботою та правовим статусом, які продовжують впливати на якість їхнього життя навіть після переселення. Окрім емоційного зцілення, їм потрібна комплексна підтримка, що охоплює доступ до юридичної допомоги, програми професійної підготовки та забезпечення житлом. Такий підхід є необхідним для забезпечення довгострокової стабільності та відновлення.

Попри психологічне виснаження через війну, в Україні спостерігається високий рівень стійкості серед населення. Віра у краще майбутнє, а також взаємна підтримка громадян свідчать про здатність українців протистояти складним часам. Оптимізм і солідарність можуть стати ключовими факторами подолання викликів, пов'язаних із конфліктом.

Психічне здоров'я та добробут населення мають стати центральними елементами відновлення й довгострокового розвитку України. Як зазначає О. Стельмах, необхідно розробити програми психологічної підтримки населення, оскільки це буде надзвичайно важливим для подолання стресу. Реабілітація від стресу та насильства є критично важливим фактором для відновлення та сталого розвитку України в умовах постконфліктної безпеки [62].

Отже, оптимізм та солідарність українців під час війни повинні стати фундаментом для побудови стійкого суспільства. Реалізація програм психологічної підтримки й реабілітації сприятиме не лише особистому добробуту громадян, а й відновленню соціальної тканини, що створить основу для довгострокового миру та сталого розвитку.

Г. Витак у зазначає, що потрібна «реєстрація спеціальності «арттерапевт» на державному рівні та створення цілісної системи підготовки

висококваліфікованих фахівців у цій галузі. Це передбачає розробку освітніх програм, відповідних стандартів і методологічного забезпечення, що дозволить забезпечити якісне навчання майбутніх арттерапевтів» [15, с. 49-50]. Особливо актуальним є використання арт-терапії в умовах кризового втручання, коли люди стикаються з гострими психоемоційними травмами або перебувають у стані стресу через надзвичайні події. Арт-терапевтичні методи можуть бути безпечним і доступним інструментом для роботи з посттравматичним стресовим розладом, депресивними станами чи гострими реакціями на кризові ситуації. Творчий процес допомагає людям висловлювати емоції, які важко передати словами, знижуючи рівень напруження й сприяючи емоційному звільненню.

Вознесенська О. зазначила, що арт-терапія в Україні є надзвичайно популярною. Вона «зацікавила педагогів і психологів-практиків, що стало поштовхом до поширення цього методу в освіті й соціальній сфері. Багато уваги привертають арт-терапевтичні форми виховного впливу в освітньому середовищі. Власне можливість художнього самовираження для дітей і молоді завжди пов'язана із поліпшенням їхнього психічного здоров'я й розвитком особистості. Крім цього, арт-терапія надає широкі можливості для комунікативного розвитку особистості. І тому арт-терапія досягла свого максимального впровадження саме через шкільних психологів і соціальних педагогів» [17, с. 7]. Отже, важливо поступово впроваджувати арт-терапію в освіту дошкільнят і школярів для сприяння формуванню їхнього «Я» та розвитку мистецьких навичок, підтримуючи їхні хобі й емоційне благополуччя.

Щодо інноваційних технологій серед дітей, то їх розвиток в освітньому середовищі здійснюється швидкими темпами, зокрема використання засобів художньої терапії для дітей з особливими освітніми потребами. Останнє десятиліття стало свідком поширення різноманітних методів психолого-педагогічної підтримки таких дітей. Включення елементів художньої терапії на уроках у шкільні предмети виявляється, на думку педагогів, найбільш

прийнятним і ефективним засобом роботи з дітьми з особливими потребами [21]. Отже, використання арт-терапії на уроках є дієвим і прийнятним методом розвитку та інтеграції дітей.

Участь благодійного фонду «Схід SOS» (раніше «Восток SOS») 2 серпня 2023 року як спеціалістів мобільної бригади, створених для надання швидкої допомоги постраждалим від російсько-української агресії, у візиті до селища міського типу Малокатеринівка в Запорізькій області, яке регулярно зазнає обстрілів, була спрямована на підтримку морального стану місцевих дітей та допомогу їхнім родинам в складних умовах. На базі дитячого садка фахівці організували терапевтичні заняття, до яких долучилися 11 дітей віком від 3 до 10 років. Соціальні працівники та психологи провели для дітей рухові ігри та дихальні вправи, спрямовані на зниження рівня тривоги. Однак заняття довелося перервати через оголошення повітряної тривоги. Команда «Схід SOS» разом із дітьми швидко спустилася в укриття, де їх поділили на дві вікові групи, показавши важливість власної безпеки. Соціальні працівники провели заняття з елементами арт-терапії для молодших дітей, щоб допомогти їм краще справлятися зі стресом і навчитися висловлювати свої емоції. Старші діти працювали з психологинею над практикою «Пошук внутрішніх ресурсів в умовах травмуючих ситуацій», що допомогло їм розвивати навички саморегуляції та емоційної стійкості. Крім того, юристка бригади надала 19 безоплатних консультацій з батьками, надавши їм важливу правову підтримку та поради щодо доступних соціальних послуг. Вони проводять консультації через месенджери Viber та Telegram. Також ці бригади працюють не лише на території Запорізької області, а й на території Харківської та Миколаївської областей [3].

Отже, на мою думку, розширення штату працівників мобільних бригад у благодійній організації «Схід SOS» є необхідним для підвищення ефективності їхньої роботи, зокрема з огляду на збільшення кількості звернень та запитів від громадян через постійні надзвичайні ситуації під час війни.

Ю. Гундерайло пояснила, що арт-терапія застосовується не тільки для дітей дошкільного та шкільного віку, але й для дорослих, як здорових, так і хворих, а також для осіб з низьким рівнем інтелекту, які мають проблеми з соціальною адаптацією. Тріада в арттерапевтичній роботі як принципова відмінність від інших напрямків особистісно орієнтованої корекції включає «клієнт – творець – експерт». Завдяки цьому не виникає надмірної залежності від особистості терапевта, а найінтенсивніша взаємодія відбувається між твором мистецтва та клієнтом. Спеціаліст виступає в цій роботі фасилітатором, тому арт-терапія добре працює з представниками творчих професій: артистами, співаками, танцюристами [24].

Також в м. Запоріжжя запроваджуються центри психологічної допомоги, зокрема центр під назвою «Опліч ХАБ», що пропонує два види арт-терапії для покращення психологічного стану внутрішньо переміщених осіб через тренінги для батьків, заняття для розвитку дітей, арт-терапевтичні заходи, координацію руху. Також можна проконсультуватися з психологом, юристом та соціальним працівником. У цих центрах пропонуються такі види допомоги, як групова терапія через ізотерапію та музикотерапію, групові фізичні вправи (йога, танцювальні практики, фітнес-тренування), консультації для жінок, що зазнали фізичного чи психологічного насильства, тренінгові вправи та майстер-класи, арт-терапевтичні техніки для дітей молодшого та старшого віку, а також консультування з професіоналами, які мають вищу юридичну освіту щодо проблем фізичного та психологічного насильства в сім'ї, а також застосування ігротерапії для дітей в спеціально обладнаних кімнатах [37]. Участь цього центру та пілотного проєкту під час повномасштабної агресії проти України є надзвичайно важливою для забезпечення безпечного простору в складний час. Йога допомагає людям заспокоїтися, танці та фітнес сприяють активному руху, а ізотерапія та музикотерапія допомагають набути мистецьких навичок. Проведення таких групових арт-терапевтичних сесій сприяє розвитку взаємної підтримки серед внутрішньо переміщених осіб. Це допомагає встановити відчуття того, що

клієнти є частиною спільноти та взаємодопомоги, що є важливим для подолання ізоляції, яку часто відчують переміщені особи.

Д. Романовська проаналізувала, що діяльність працівників психологічної служби в умовах повномасштабної агресії проти України була переорієнтована на надання екстреної та кризової психологічної допомоги, соціального супроводу, причому не лише учасникам навчального процесу, а й внутрішньо переміщеним особам із зон бойових дій та окупованих територій. Спираючись на наявний досвід практичних психологів освітніх закладів Чернівецької області, можна поетапно надавати психологічну допомогу дітям, постраждалим від війни, батькам та вчителям [58].

Автори О. Лихощест, С. Сухомлінов, І. Батарейна зазначили, що необхідно створити окрему підтримку під час повномасштабної агресії для забезпечення українцям доступу до житла та базових послуг, а також мовних курсів, освіти, культурних заходів та інших інтеграційних програм, підтримки робочих місць та пошуку роботи, медичного обслуговування, а також психологічного та соціального супроводу. Підвищення рівня соціальної адаптації дітей шкільного віку за допомогою арт-терапії, оскільки творчий підхід у наданні допомоги дітям, які постраждали від внутрішнього міграційного процесу в Україні, визначає рівень та ефективність життя цієї категорії населення. Розробка проєктів та програм, які сприятимуть інтеграції вимушених переселенців, є важливою складовою цього процесу [35]. Оскільки роль соціального працівника є багатогранною і вимагає балансу співпереживання, конфіденційності та професійного зростання, дотримання цих принципів дозволяє значно позитивно вплинути на життя тих, хто має справу з ПТСР та іншими проблемами.

О. Чуйко зазначила, що у структурі соціальної реабілітації психологічна допомога як інструмент психологічного відновлення передбачає, перш за все, розробку психологом образу особистості клієнта щодо навколишнього світу. Одним із завдань такої роботи є підвищення якості соціальної поведінки клієнта, його комунікативної активності, самореалізації та здатності до

розв'язання соціальних конфліктів, а також їх попередження. У цьому контексті описуються такі методи, як бесіда, обговорення проблем, комунікація, арт-терапія, сімейна терапія, системна силова арт-терапія, родинні та сімейні/групові генограми; оптимальна організація соціальної структури колективних клієнтів, що функціонує за принципом артикулюючого середовища і т.д. [40].

Н. Авер'янова у своїй статті дійшла висновку, що необхідно започаткувати впровадження мережі реабілітаційних центрів в Україні для тривалої реабілітації людей з посттравматичними стресовими розладами, зокрема військовослужбовців, внутрішньо переміщених осіб та їхніх родичів.

Це допоможе зменшити рівень постійної напруги та агресії в суспільстві. Виникає необхідність подовження тривалості реабілітаційних заходів, що дозволить комплексно проаналізувати травматичні розлади потерпілих і забезпечити їм побудову оптимальних форм взаємодії з суспільством. Всі ці заходи повинні реалізовуватися в контексті першочергових цілей держави, зокрема відновлення територіальної цілісності, що має вирішальне значення для безпеки та створення найкращих умов для майбутнього України [1]. Тому це є важливою задачею для надання якісної допомоги. Зниження напруги та агресії в суспільстві сприятиме добробуту та знизить порушення громадського порядку.

В Україні також запроваджуються колл-центри для надання консультацій через гарячу лінію (для екстрених служб), що дозволить підвищити ефективність обробки звернень громадян та покращити якість консультаційних послуг. Основною метою таких колл-центрів є надання зручного та швидкого доступу до важливої інформації для всіх, хто потребує психологічної допомоги. Консультанти можуть дистанційно допомагати внутрішньо переміщеним особам через телефон або смартфон, надаючи психологічну підтримку людям, які мають особливі потреби. Консультанти можуть також запропонувати спеціальні техніки, такі як створення малюнків, колажів або нетрадиційних методів малювання для зняття стресових розладів.

Такі нововведення допомагають внутрішньо переміщеним особам покращити доступність психологічної підтримки для спрямування їх емоційного благополуччя та адаптації до складних життєвих ситуацій.

Національна професійна гаряча лінія Lifeline Ukraine не лише приймає звернення через гарячу лінію, але й надає корисну інформацію щодо важливості арт-терапії для людей з ПТСР на своєму веб-сайті. А. Глазова в статті «Арт- терапія для людей з ПТСР» зазначила, що арт-терапія допомагає безпечно виражати емоції через образотворче мистецтво, трансформуючи їх у щось, що можна відчутти руками, що сприяє пропрацюванню травматичних спогадів клієнта. Техніки бачення мистецтва дозволяють регулювати емоції та підвищувати самооцінку. Вона також зазначила, що арт-терапію можна проводити вдома за допомогою простих засобів мистецтва, що стимулює нервову систему. Мандали, зокрема, сприяють самоаналізу та початку медитації [8].

В м. Запоріжжі функціонує заклад вищої освіти «Хортицька національна навчально-реабілітаційна академія», який розташований на о. Хортиця. Розташування у такому у символічному місці підкреслює історичну спадщину козацької волі, сили та наснаги [45]. Позднякова-Кирбят'єва Е. Г. запропонувала ідею розробити план для створення окремого реабілітаційного парку на території закладу вищої освіти «Хортицька національна навчально-реабілітаційна академія» Запорізької обласної ради в м. Запоріжжя на ділянці площею 2,5 га для проходження курсу соціальних послуг, спрямованих на оздоровчу реабілітацію. Це має включати надання комплексу фізіотерапевтичних, медичних, культурно- розважальних, психологічних, когнітивних і соціальних послуг для поліпшення соціальної адаптації клієнтів. Науковиця акцентувала увагу на важливості започаткування цього комплексу з оздоровчим характером. У першому корпусі будуть проводитися заходи медичного та лікувально-профілактичного призначення, а на останньому поверсі – натурпсихотерапія та естетопсихотерапія. Цей досвід створення реабілітаційних парків вона запозичила з прикладів європейських

країн і Америки, і в Україні це може бути дуже актуальним [37]. На мою думку, ця ідея реабілітаційних парків є привабливою не лише для внутрішньо переміщених осіб, але й для військовослужбовців, які отримали не тільки психологічні, а й фізичні травми. Натурпсихотерапія та естетопсихотерапія є суміжними напрямками, пов'язаними з арттерапією, через підтримку психічного здоров'я за допомогою творчих та естетичних практик. Реабілітаційні центри змінюють життя клієнтів, які пережили травмуючий досвід, тому цей проект має бути масштабованим для забезпечення гармонійного відновлення особистості. Робота соціального працівника полягає в розробці комплексного підходу для внутрішньо переміщених осіб.

Т. Ревука з психологічної точки зору зробила висновок, що проблема ресоціалізації та реабілітації пацієнтів з психічними розладами є однією з ключових проблем психіатрії, а в масштабах держави – пріоритетним медико-соціальним завданням. Проблеми соціального функціонування психіатричних пацієнтів привертають увагу до психосоціальних заходів як важливої частини психіатричного лікування поряд з психофармакологічною терапією. Отримання досвіду та спеціальної освіти, підвищення кваліфікації персоналу передбачає наявність професійної роботи клінічного психолога. Найвищим показником ефективності психосоціальної реабілітації є довіра пацієнта до психолога та активна співпраця (партнерство), що значною мірою залежить від того, наскільки пацієнт залучений до процесу лікування та одужання [58].

У західних країнах все більш розвинені та практикуються інноваційні технології, такі як використання окулярів і шоломів для створення віртуальної реальності. У статті «How Art and Technology Can Work Together to Facilitate Healing», що вийшла у США, зазначається, що віртуальна реальність (Virtual Reality) стає все більш поширеною технологією для симуляції матричної реальності, що охоплює різні аспекти життєдіяльності через розважальні та освітні програми. Віртуальна реальність швидко інтегрується в багато сфер життя, і її вплив на людей з психічними розладами вже стає дедалі помітнішим

[78]. На мою думку, віртуальна реальність більше пов'язана з арттерапією, зокрема з ігротерапією, оскільки вона дозволяє зануритися в новий матричний світ, який здається реальним. Застосування віртуальної реальності для внутрішньо переміщених осіб може стати важливим фактором для створення соціальної інтеграції та психологічної адаптації.

I. Євдокимова проаналізувала зв'язки між історичним, культурним та економічним розвитком України та Польщі. Вона зазначила, що основними проблемами в Україні стали неможливість створення надійних умов проживання під час робочого процесу та виконання своїх зобов'язань в умовах повітряної тривоги, відключення електричної енергії та мережі Інтернет, а також дефіциту персоналу та/або його перевантаження. У Польщі серед проблем також виявляється труднощі в комунікації з внутрішньо переміщеними особами, оновлення практики психологічної допомоги жертвам війни та збільшення навантаження на працівників соціальної роботи. Очевидно, що війна і проблеми соціальної роботи, спричинені війною, стали значним викликом для соціальної роботи в обох країнах і можуть змінити тенденції її розвитку [24].

В умовах прискорення темпів життя, бурхливого розвитку технологій та зростання навантаження на психіку сучасної людини арт-терапія буде отримувати все більше поширення. Це стає особливо актуальним, оскільки чимало соматичних захворювань є результатом несприятливого психічного стану індивіда, що значною мірою породжується зміненими умовами нашого буття. Тому не викликає сумнівів, що роль арт-терапії в житті кожної людини і суспільства в цілому буде неухильно зростати [19].

Також вирішенням є створення окремої професії арттерапевта, що дозволить сформувати спеціалізацію, відокремлену від інших професій, та розвинути їх теоретичні знання і практичні навички. Це відкриває можливості для розвитку цієї професії не тільки в країнах Заходу, але й в Україні та інших країнах, де ця форма допомоги ще не набула широкого розповсюдження. Створення такої професії може забезпечити легку базову освіту через курси

для тих, хто хоче стати арттерапевтом, і таким чином надавати послуги на основі наукових підходів та власного життєвого досвіду.

На веб-сайті Американської асоціації арт-терапії зазначено, що «арт-терапевтами» є фахівці, які закінчили університети та здобули вищу професійну освіту, мають мистецькі навички та працюють із різними групами осіб у медичних державних і приватних клінічних закладах. Арттерапевти працюють у таких установах, як лікарні, школи, ветеринарні клініки, приватні медичні практики, психіатричні та реабілітаційні установи, громадські клініки, кризові центри, виправні установи та спільноти літніх людей [58].

Сорока О. В. зазначила, що в Великій Британії арт-терапія давно є самостійною професійною спеціальністю в університетах, яка має законодавчий захист і підтримку від уряду. Професіонали ретельно відстежують діяльність своїх колег, щоб забезпечити високий рівень кваліфікації в цій сфері, що є важливим для ефективного вирішення проблем. Професійні арттерапевти отримують сертифікати, що визнаються на міжнародному рівні після проходження платних курсів. Завдяки цьому арт-терапія стала однією з найбільш популярних та впізнаваних технологій для розробки методів допомоги [62].

Отже, можна зробити висновок, що Україна повинна слідувати прикладу країн Заходу та впроваджувати новітні технології для реабілітації внутрішньо переміщених осіб та інших груп населення, які цього потребують. Арт-терапія може забезпечити емоційне зцілення внутрішньо переміщених осіб (ВПО) в Україні та в світі загалом, надаючи їм експресивний вихід для переживання травми.

Досвід внутрішніх переміщень в Україні часто супроводжується значним емоційним стресом, включаючи горе, втрату та тривогу. Тому залучення до арт-терапевтичних занять дозволяє внутрішньо переміщеним особам візуально сформулювати свої почуття та досвід, що допомагає їм протистояти травмі та переробляти її конструктивно. В ситуації, де ВПО можуть відчувати втрату контролю та ідентичності, мистецтво пропонує

притулок, в якому можна відновити відчуття волі над власними почуттями. Спосіб представлення своїх історій через мистецтво дає можливість розширити здібності і світогляд. Важливо, що це емоційне зцілення не є лише особистою подорожжю; воно може сприяти покращенню результатів психічного здоров'я.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ АРТ-ТЕРАПІЇ ЯК ТЕХНОЛОГІЇ СОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ СІМЕЙ ВИМУШЕНИХ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ

2.1. Організація дослідження

У межах даного дослідження для аналізу особливостей застосування арт-терапевтичних технологій у соціальній роботі з внутрішньо переміщеними особами (ВПО) були використані результати онлайн-анкетування. Опитування було спрямоване виключно на осіб, які мають офіційний статус ВПО, що забезпечило відповідність та репрезентативність отриманих даних.

Для залучення цільової аудиторії застосовувалися різні канали поширення: соціальні мережі, електронні розсилки та локальні онлайн-спільноти. Такий підхід дозволив охопити саме тих учасників, які безпосередньо пережили досвід переміщення, що значно підвищило якість та глибину зібраної інформації.

Для реалізації цього етапу було складено програму дослідження. Методом дослідження було обрано метод анкетування.

Мета дослідження – вивчити потенціал арт-терапії як інструменту соціально-психологічної підтримки сімей внутрішньо переміщених осіб в умовах воєнного стану в Україні.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати соціальні та психологічні особливості внутрішньо переміщених осіб, зокрема сімей, як цільової групи соціальної роботи.

2. Дослідити специфіку застосування арт-терапевтичних методик у роботі з ВПО в контексті соціальної підтримки.

3. Окреслити перспективні напрямки удосконалення арт-терапевтичного підходу у практиці роботи з сім'ями ВПО.

Кризове втручання розглядається як система дій, спрямованих на надання термінової підтримки особам або сім'ям, що опинились у стані сильного емоційного напруження, дезадаптації або соціальної дезорганізації внаслідок надзвичайних подій. Основна мета – стабілізація психоемоційного стану клієнтів, мобілізація внутрішніх ресурсів, створення умов для поступового виходу з критичної ситуації.

Арт-терапевтичні технології виступають як дієвий інструмент соціальної підтримки, що поєднує творчий процес і психологічну роботу. Малюнок, ліплення, музика, танець, драма чи інші форми творчості дають змогу людям безпечним способом виражати свої переживання, знижувати рівень стресу, формувати почуття контролю та відновлювати контакт з власними внутрішніми опорами. Особливо важливою арт-терапія стає у роботі з тими сім'ями ВПО, які пережили втрати, розлуку чи дезорієнтацію внаслідок зміни звичного соціального середовища.

Внутрішньо переміщені особи – це громадяни, які були змушені залишити своє місце постійного проживання через військовий конфлікт або небезпеку, але не перетнули державного кордону. Сім'ї ВПО часто стикаються з комплексом викликів: соціальна ізоляція, втрата звичного способу життя, труднощі адаптації дітей, невизначеність майбутнього тощо. Це створює підґрунтя для психоемоційного виснаження, тривоги, травматизації, особливо серед дітей та жінок.

Гіпотези дослідження:

1. Арт-терапевтичні практики сприяють зміцненню відчуття безпеки та підтримки серед членів сімей ВПО.
2. Творча активність позитивно впливає на психоемоційний стан та полегшує адаптацію переселених осіб до нових умов проживання.
3. Застосування арт-терапії в межах кризової соціальної роботи підвищує ефективність надання допомоги сім'ям ВПО, зокрема в контексті роботи з травмою та емоційною дезорганізацією.

Опитування проводилося за допомогою Google Forms – зручного інструменту для онлайн-збору як кількісних, так і якісних даних. Це дало змогу не лише зафіксувати статистичні показники, а й отримати особисті рефлексії респондентів щодо їхнього досвіду участі в арт-терапевтичних заходах. Гнучкість Google Forms забезпечила можливість адаптації запитань відповідно до потреб дослідження, зосереджуючи увагу на актуальних аспектах емоційного стану, тривалості переміщення, адаптації до нових умов та сприйнятті арт-терапевтичних методик.

Дослідження проводилося у форматі анкетування з метою збирання кількісних та якісних даних про ефективність застосування арт-терапії як технології соціальної підтримки сімей внутрішньо переміщених осіб. Загальна кількість респондентів склала 52 особи. У вибірку увійшли дорослі учасники, які на момент дослідження перебували під опікою благодійних організацій, що надають психосоціальну допомогу, зокрема – арттерапевтичну підтримку.

Анкета була розроблена на основі принципів наукової валідності та етичної коректності. Під час її складання враховувались наступні аспекти:

- анонімність та конфіденційність, кожен респондент надавав відповіді добровільно, без вказання імені чи будь-яких ідентифікаційних даних;
- доступність формулювання, питання були сформульовані простою та зрозумілою мовою, що дозволяло охопити широкий спектр учасників незалежно від їхнього освітнього рівня;
- структурованість.

Анкета складалась із трьох блоків:

1. Соціально-демографічний блок (вік, стать, регіон походження, статус внутрішньо переміщеної особи).
2. Блок досвіду участі в арт-терапевтичних заходах (кількість та формат занять, сприйняття атмосфери, ступінь залученості).
3. Блок самозвіту про зміни у психоемоційному стані (самооцінка емоційного стану до та після участі, рівень тривожності, наявність відчуття підтримки тощо).

Анкетування відбувалося в онлайн форматі (через Google Forms). Перед заповненням анкети респондентам надавалась коротка інформація про цілі дослідження та права учасника.

Додаткові аспекти. Для перевірки надійності анкета попередньо проходила апробацію на малій вибірці (8 осіб). Збір даних тривав протягом двох тижнів. Респонденти мали можливість звернутися до дослідника у разі виникнення запитань або потреби уточнення змісту запитань.

2.2. Результати дослідження

В дослідженні взяли участь 52 респонденти. В ході аналізу було отримано наступні емпіричні дані. Демографічний портрет учасників демонструє, що значну частку становлять жінки (76,9 %), тоді як чоловіки – лише 23,1 %. Така гендерна диспропорція може свідчити про вищу активність жінок в соціальних ініціативах або про їх більшу відкритість до участі в дослідженнях такого характеру.

Таблиця 2.1

Гендерний розподіл респондентів

Стать	Кількість	Відсоток (%)
Жінки	40	76,9 %
Чоловіки	12	23,1 %
Разом	52	100 %

За віковими показниками найбільшу частку складають респонденти віком 26-35 років (30,8 %), далі йдуть категорії до 25 років (23,1 %) та старші 55 років (23,1 %). Це свідчить про широкий віковий діапазон учасників дослідження, що дозволяє отримати різнобічну оцінку соціальних потреб і викликів, з якими стикаються представники різних поколінь. Найбільш залученою групою є молоді дорослі у віці 26-35 років – це може пояснюватися їхньою вищою мобільністю, активнішою соціальною позицією, а також

прагненням до стабілізації життєвих умов в умовах невизначеності. Ця вікова група часто перебуває в активному трудовому віці, має сім'ї або планує їх створення, тому питання адаптації, працевлаштування, соціальної підтримки та психологічної рівноваги для неї особливо актуальні. Водночас присутність у вибірці осіб до 25 років і старших 55 років свідчить про важливість міжпоколінневого підходу у формуванні соціальних програм і послуг, адже кожна вікова група має свої специфічні потреби та ресурси.

Таблиця 2.2

Віковий розподіл респондентів

Вікова категорія	Кількість	Відсоток (%)
До 25 років	12	23,1 %
26-35 років	16	30,8 %
36-45 років	4	7,7 %
46-55 років	8	15,4 %
Старші 55 років	12	23,1 %
Разом	52	100 %

Щодо рівня освіти, більшість учасників мають вищу освіту (бакалаврат або магістратура), що вказує на потенційно вищу обізнаність, адаптивність та відкритість до нових методів психосоціальної підтримки, зокрема – арт-терапії. Більшість опитаних – 61,5 % – є переміщеними понад рік. Це свідчить про затяжний характер переміщення, який посилює навантаження на емоційне та психологічне благополуччя. Ще 23,4 % є переміщеними від 6 місяців до року, а 15,4 % – менше ніж пів року.

Таблиця 2.3

Тривалість переміщення

Термін перебування у статусі ВПО	Кількість	Відсоток (%)
Менше 6 місяців	8	15,4 %
Від 6 місяців до 1 року	12	23,1 %
Понад 1 рік	32	61,5 %
Разом	52	100 %

Щодо емоційного стану після переміщення, значна частина респондентів зазначила нейтральний стан (23,1 %), тоді як 15,4 % перебувають у напруженому або дуже напруженому стані. Лише меншість відчуває спокій або позитивні емоції. Це вказує на серйозні емоційні труднощі, які потребують психосоціальної підтримки.

Таблиця 2.4

Емоційний стан після переміщення

Емоційний стан	Кількість	Відсоток (%)
Дуже спокійний	4	7,7 %
Спокійний	4	7,7 %
Нейтральний	12	23,1 %
Напружений	4	7,7 %
Дуже напружений	4	7,7 %
Інше / не вказано	24	46,1 %
Разом	52	100 %

Водночас 76,9 % респондентів брали участь у групових терапевтичних заходах або арт-терапевтичних сесіях. Це свідчить про високий рівень зацікавленості у таких практиках як засобах подолання стресу та емоційної стабілізації. Аналіз частоти переживання емоцій виявив, що страх і тривога є найчастішими станами серед ВПО 46,2 % часто відчувають страх, 38,5 % – іноді, аналогічні показники для тривоги. Безнадія трапляється рідше: 30,8 % не відчувають її зовсім, ще 30,8 % – рідко. Радість, хоча і не є домінуючою емоцією, все ж присутня у 53,8 % випадків.

Таблиця 2.5

Частота відчуття емоцій (страх, тривога, безнадія, радість)

Емоція	Часто (%)	Іноді (%)	Рідко (%)	Ніколи (%)
Страх	46,2 %	38,5 %	15,3 %	0 %
Тривога	38,5 %	38,5 %	23 %	0 %
Безнадія	7,7 %	30,8 %	30,8 %	30,8 %
Радість	15,4 %	53,8 %	30,8 %	0 %

Щодо впливу творчих занять, 92,3 % учасників повністю або частково погоджуються, що вони допомагають вирішувати емоційні труднощі. Це свідчить про значний потенціал арт-терапевтичних та інших творчих методик у сфері соціальної роботи. Малювання, музика, рукоділля, театральна діяльність, писання щоденників та інші види самовираження дозволяють учасникам безпечно виражати свої емоції, знижувати рівень стресу, тривоги та напруги, сприяють внутрішньому балансу та стабілізації психоемоційного стану.

Таблиця 2.6

Оцінка ефективності творчих занять

Вплив творчих занять на емоційний стан	Кількість	Відсоток (%)
Повністю згодні	24	46,2 %
Частково згодні	24	46,1 %
Не згодні	4	7,7 %
Разом	52	100 %

Найбільш популярними видами творчої діяльності серед респондентів є музика (84,6 %), малювання (69,2 %), ліплення (69,2 %) та створення колажів (46,2 %). Такий вибір свідчить про перевагу візуальних та аудіальних форм самовираження, які не потребують складної підготовки, але мають потужний емоційно-релаксаційний ефект. Музика, як найбільш популярна форма, виконує не лише естетичну, а й терапевтичну функцію – сприяє зниженню тривожності, покращенню настрою та емоційного стану. Малювання і ліплення дозволяють учасникам символічно опрацьовувати пережиті події, структурувати внутрішній простір і виражати емоції, які складно передати словами. Створення колажів, у свою чергу, сприяє розвитку уяви, когнітивних функцій та самоусвідомлення через підбір і компонування візуальних образів. Популярність цих видів діяльності підтверджує доцільність їхнього активного використання у програмах психосоціальної підтримки, особливо для осіб, які перебувають у стані емоційного напруження або адаптаційного стресу.

Таблиця 2.7

Переваги арт-форм

Вид діяльності	Кількість (що обрали)	Відсоток (%)
Музика	44	84,6 %
Малювання	36	69,2 %
Ліплення	36	69,2 %
Колажі	24	46,2 %

Оцінюючи ефективність арт-терапії загалом, 69,2 % респондентів повідомили про позитивний вплив, а 46,2 % – про значні емоційні поліпшення. Групові форми терапії отримали перевагу у 46,2 % учасників, що підкреслює важливість соціальної взаємодії у процесі терапевтичного відновлення.

Ключовими труднощами адаптації, на думку респондентів, є відсутність підтримки (38,5 %) та втрата житла (30,8 %). Також серед важливих запитів – юридична допомога (23,1 %), підтримка з пошуком житла (23,1%), соціальна підтримка (23,1 %), психологічна допомога (38,5 %) і можливість працевлаштування (30,8 %).

Таблиця 2.8

Додаткові потреби ВПО

Потреба	Кількість	Відсоток (%)
Психологічна допомога	20	38,5 %
Працевлаштування	16	30,8 %
Юридична допомога	12	23,1 %
Пошук житла	12	23,1 %
Соціальна підтримка	12	23,1 %

Щодо готовності до майбутніх змін, лише 15,4 % учасників продемонстрували високий рівень готовності. Найбільша частка (46,2 %) почуваються радше готовими, ще 30,8 % займають нейтральну позицію, а 7,7 % – відчують себе недостатньо підготовленими. Це демонструє широкий спектр адаптаційної спроможності серед ВПО.

Таблиця 2.9

Готовність до змін

Рівень готовності	Кількість	Відсоток (%)
Високий	8	15,4 %
Скоріше готові	24	46,2 %
Нейтрально ставляться	16	30,8 %
Скоріше не готові / не готові	4	7,7 %
Разом	52	100 %

Основна ідея дослідження полягала в тому, щоб зрозуміти, як внутрішньо переміщені особи адаптуються емоційно та соціально до нового середовища та ефективність арт-терапії у сприянні цій адаптації. Гіпотеза могла полягати в тому, що участь у арт-терапії та творчій діяльності значно покращує емоційне благополуччя та соціальну інтеграцію ВПО, допомагаючи їм краще справлятися з проблемами переміщення.

Дослідження вивчало кілька ключових напрямків як тривалість переміщення, тобто час, протягом якого учасники були переміщені, і це впливало на їхній емоційний стан. Є оцінка таких почуттів, як напруга, тривога, страх, безнадія та радість серед учасників. Також вивчали досвід терапевтичних заходів як ступінь участі в групових терапевтичних заходах або сеансах арт-терапії та їх сприйнятий вплив; уподобання до творчої діяльності, як-от малювання, ліплення, музики та танців, і їхня роль у емоційному вирішенні проблем; вплив арт-терапії на емоційний стан та соціальну поведінку учасників; визначення основних проблем, з якими стикаються ВПО під час адаптації до нових життєвих обставин; очікування щодо арт-терапії в кризовій роботі та пропозиції щодо покращення сеансів арт-терапії, доступність послуг арт-терапії та бажані формати їх надання та інші типи підтримки, які вважаються необхідними для ефективною адаптації, такі як психологічна, юридична та соціальна підтримка.

Отже, загалом опитування підкреслює складний емоційний фон і різноманітні потреби ВПО, наголошуючи на важливості комплексних систем

підтримки, включаючи як терапевтичну, так і практичну допомогу, для сприяння їх адаптації та емоційного благополуччя. Дослідження підкреслило важливість зробити арт-терапію більш доступною та адаптованою до індивідуальних потреб, а також інтегрувати її з іншими формами підтримки, такими як психологічна та юридична допомога. Цей комплексний підхід міг би покращити загальний досвід адаптації ВПО, допомагаючи їм відновити своє життя в новому середовищі. Комплексний підхід, який враховує емоційні, соціальні та практичні потреби ВПО, дозволить не лише полегшити процес їхньої адаптації, а й сприятиме їхньому поступовому інтегруванню у нове середовище. Такий підхід допоможе ВПО відновити відчуття контролю над своїм життям, зміцнити психологічну стійкість і побудувати основи для подальшого розвитку.

Проведене дослідження дозволило виявити особливості психоемоційного стану внутрішньо переміщених осіб, а також оцінити результати застосування арт-терапевтичних методів як форми соціальної підтримки.

Ці результати свідчать про високий потенціал арт-терапії як м'якої, ресурсної, доступної технології психосоціальної підтримки для осіб, які пережили вимушене переміщення та стресові події. Арттерапевтична діяльність сприяє емоційному розвантаженню, самовираженню та налагодженню соціальних контактів, що є особливо важливим для підтримки психічного здоров'я в умовах кризи.

Отримані результати можуть бути використані для подальшого розвитку програм соціального супроводу ВПО, а також як основа для проектування інтервенцій, спрямованих на стабілізацію емоційного стану уразливих категорій населення.

РОЗДІЛ 3

ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ВПРОВАДЖЕННЯ АРТТЕРАПІЇ У СОЦІАЛЬНУ РОБОТУ З ВИМУШЕНИМИ ПЕРЕСЕЛЕНЦЯМИ

3.1. Шляхи вдосконалення арт-терапевтичних технологій у системі соціальної підтримки

В умовах конфлікту, що триває в Україні, роль сучасних арт-терапевтичних технологій є надзвичайно важливою для надання психосоціальної підтримки внутрішньо переміщеним особам (ВПО). Ці люди часто стикаються зі значними психологічними проблемами через потрясіння та травми, спричинені переміщенням. Арт-терапія з її різноманітними техніками та підходами пропонує дієві засоби для емоційного вираження та зцілення.

Ключ до підвищення ефективності полягає в модернізації цього методу та адаптації до різноманітних потреб ВПО. Це передбачає розробку нових видів арт-терапії та вдосконалення існуючих для вирішення конкретних емоційних і психологічних проблем, з якими стикаються переміщені особи. Наприклад, інтеграція методів цифрової арт-терапії може зробити кризові втручання більш доступними, особливо у віддалених або постраждалих від конфлікту районах, де традиційні сеанси терапії можуть бути неможливими.

Сучасні арт-терапевтичні технології є надзвичайно важливим інструментом для підтримки внутрішньо переміщених осіб, які опинилися у складних життєвих обставинах в умовах повномасштабної агресії Росії проти України. Необхідно детально вивчати складові арт-терапії, щоб знаходити ефективні рішення для підтримки цієї вразливої категорії населення в складний час. Це потребує значних ресурсів для комплексного вирішення проблем шляхом надання психосоціальної підтримки. Залученість

професіоналів із числа соціальних працівників, психологів та інших фахівців, які працюють у сфері арт-терапії, є надійною запорукою в досягненні позитивних результатів у вирішенні нагальних проблем внутрішньо переміщених осіб. Використання сучасних терапевтичних технологій сприяє покращенню психічного здоров'я, і їх впровадження є доцільним.

На мою думку, напрями удосконалення арт-терапії полягають у модернізації існуючих методів та розробці нових, щоб максимально адаптувати їх до різноманітних потреб клієнтів і підвищити ефективність терапевтичного впливу. Поступова реформа цієї галузі створює можливості для надання ефективної підтримки ментального здоров'я, що особливо актуально в умовах повномасштабної війни в Україні.

Для вирішення питань щодо законодавчого унормування використання новітніх арт-терапевтичних технологій необхідно реалізовувати відповідні законотворчі ініціативи. Це стане ключовим кроком у реформуванні системи соціальної підтримки внутрішньо переміщених осіб та інших вразливих груп населення. Впровадження таких реформ допоможе спростити процедури та підвищити ефективність управління у сфері соціальної допомоги.

Науковці пропонують створення нових центрів реабілітації, оскільки вони є важливою складовою системи охорони здоров'я та соціальної допомоги. Реабілітаційні центри допомагають людям, які потребують відновлення після травм, операцій, хвороб або страждають на хронічні захворювання. Поступове розширення таких центрів дозволить знизити навантаження на традиційні медичні заклади, такі як лікарні та поліклініки.

Створення та розвиток реабілітаційних центрів має вирішальне значення для вдосконалення системи охорони здоров'я. Ці центри забезпечують спеціалізовану терапію, зменшуючи тиск на лікарні та клініки, та створюють простір, де пацієнти можуть отримати якісний догляд і підтримку для фізичного та психічного відновлення. Реабілітаційні центри слугують ефективною альтернативою, що відповідає сучасним потребам населення.

Запровадження технік психосоціальної підтримки для роботи з

внутрішньо переміщеними особами є надзвичайно важливим завданням. Це передбачає проведення бесід між клієнтом та кваліфікованим фахівцем, які спрямовані на обговорення хвилюючих моментів життя. Така підтримка особливо важлива для людей із поганим психічним станом, адже вона допомагає їм відтворити та усвідомити свої емоційні переживання.

Основою роботи є розробка індивідуального підходу: оцінка потреб клієнта, формулювання плану допомоги та організація гуманітарної підтримки для тих, хто цього найбільше потребує. Надання індивідуальної психологічної консультації дозволяє ефективно вирішувати проблемні ситуації та сприяє покращенню загального психоемоційного стану клієнта.

Отже, завдяки творчим методам, арт-терапія є потужним інструментом, який дозволяє людині справлятися з важкими емоційними переживаннями, знайти внутрішню силу та впевненість для подолання труднощів, що виникають через переміщення та війни.

Залучення дистанційного консультування в різних варіантах може значно підвищити доступність психологічної підтримки, особливо для людей з обмеженою мобільністю або тих, хто живе у віддалених районах. Онлайн-платформи дозволяють проводити гнучкі та зручні сеанси, забезпечуючи доступність підтримки для всіх, хто її потребує. Техніки арт-терапії, такі як цифрове малювання або віртуальні колажі, можуть бути особливо ефективними в цьому форматі, допомагаючи людям подолати тривогу та адаптуватися до нових обставин.

Додатковою перевагою є впровадження дистанційного консультування, що суттєво підвищує доступність психологічної підтримки. Це особливо важливо для людей із обмеженою мобільністю або тих, хто проживає у віддалених регіонах. Онлайн-платформи забезпечують можливість проведення гнучких і зручних сеансів, доступних для кожного, хто їх потребує.

Техніки арт-терапії, наприклад, цифрове малювання чи створення віртуальних колажів, особливо ефективні в дистанційному форматі. Вони

допомагають клієнтам знизити рівень тривожності, емоційно «розвантажитися» та адаптуватися до нових обставин.

Таким чином, просування та інтеграція сучасних технологій арт-терапії є надзвичайно важливими для підтримки психічного здоров'я внутрішньо переміщених осіб в Україні. Модернізація цих методів, усунення бюрократичних бар'єрів, розширення можливостей реабілітації та дистанційного консультування дозволять надавати якісну та доступну підтримку найбільш уразливим групам населення.

Зокрема, оперативна психологічна допомога внутрішньо переміщеним особам має включати впровадження інноваційних технологій. Дистанційні консультації у зручному форматі значно розширяють доступність послуг для людей із особливими потребами або тих, хто не має можливості відвідати консультаційний центр. Ефективними методами арт-терапії в цьому контексті є прикладні мистецькі техніки, такі як малюнок, створення колажів чи експериментальні форми живопису. Ці підходи сприяють зниженню тривожності, емоційному відновленню та формуванню конструктивних шляхів адаптації до складних життєвих обставин.

В результаті аналізу було розроблено рекомендацій щодо вдосконалення системи надання соціальної підтримки у форматі арт-терапевтичних заходів для сімей внутрішньо переміщених осіб (ВПО).

1. Інституціоналізація арт-терапії як складової системи соціальної підтримки. Арт-терапевтичні методики доцільно офіційно інтегрувати до державних та муніципальних програм соціального захисту внутрішньо переміщених осіб. Це передбачає нормативно-правове закріплення арт-терапії як форми психосоціальної підтримки, що, своєю чергою, забезпечить сталість її впровадження та фінансування.

2. Формування міждисциплінарних команд фахівців. Для підвищення ефективності соціальної підтримки доцільно формувати мобільні міждисциплінарні команди, до складу яких входять соціальні працівники, арттерапевти, психологи, педагогічні працівники та медичні спеціалісти. Така

інтеграція сприятиме комплексному підходу до потреб сімей ВПО.

3. Розробка типових програм арттерапевтичної інтервенції. Необхідно створити уніфіковані програми арттерапевтичної підтримки, адаптовані під вік, гендер, культурний контекст та рівень психоемоційної травматизації членів сімей ВПО. Програми мають передбачати поетапне просування: стабілізація – вираження – ресурсне зміцнення – інтеграція.

4. Підвищення кваліфікації соціальних працівників та психологів. Систематичне навчання фахівців методикам арт-терапії дозволить підвищити якість послуг. Зокрема, доцільно впроваджувати сертифікаційні курси, супервізійні програми та практичні тренінги з акцентом на роботу з наслідками травми, втрати, розлуки та адаптації.

5. Міжсекторна взаємодія з культурними інституціями. Сприяння партнерству з установами культури (музеї, художні школи, будинки творчості) розширює доступ до простору та ресурсів для проведення арт-терапевтичних заходів, а також посилює соціальну інтеграцію сімей ВПО у життя громади.

6. Залучення всієї родини до процесу арттерапевтичної підтримки. Ефективною є модель сімейно-центричної арт-терапії, що передбачає одночасну роботу з дітьми та дорослими членами родини. Такий підхід зміцнює емоційні зв'язки, покращує комунікацію всередині сім'ї та сприяє формуванню нових спільних смислів у контексті втрати звичного способу життя.

7. Впровадження серійних (довготривалих) групових програм. Групова арт-терапія є ефективним інструментом стабілізації емоційного стану та розвитку навичок саморегуляції. Рекомендується формувати програми тривалістю від 8 до 12 зустрічей із чітко визначеною структурою та послідовністю арт-терапевтичного впливу.

8. Культурна та контекстуальна адаптація методик. Арт-терапевтичні підходи мають враховувати культурні особливості, етнічну ідентичність, релігійні уявлення та локальні форми символічного вираження. Це посилює ефект прийняття та сприяє глибшому самовираженню учасників.

9. Використання ресурсно-орієнтованого підходу. У центрі уваги мають бути не лише травматичні переживання, а й виявлення та актуалізація особистісних, родинних та соціальних ресурсів. Арт-терапія в цьому контексті виконує роль інструменту позитивної самоідентифікації та психоемоційного зміцнення.

10. Створення системи моніторингу ефективності. З метою підвищення якості та підзвітності програм доцільно розробити критерії оцінки ефективності арт-терапевтичного впливу (якісні й кількісні індикатори, анкетування, аналіз змін у поведінці, емоційному стані, адаптивності).

11. Забезпечення доступу до матеріально-технічної бази. Формування стандартних «наборів арттерапевта» з базовими матеріалами (папір, фарби, олівці, глина, тканини тощо) є обов'язковою умовою якісного надання послуг, особливо у віддалених громадах або в умовах обмеженого фінансування.

12. Використання цифрових технологій. У зв'язку з внутрішніми переміщеннями, частими переїздами та обмеженим доступом до стаціонарних послуг, доцільно впроваджувати онлайн-платформи арттерапевтичної підтримки (наприклад, віртуальні майстер-класи, арт-челенджі, телеграм-канали з ресурсними вправами).

13. Інтеграція арт-терапії до освітнього середовища. Арт-терапевтичні практики доцільно інтегрувати в позакласну діяльність шкіл або закладів дошкільної освіти, які відвідують діти з родин ВПО, з метою полегшення їх адаптації, розвитку соціальних навичок і стабілізації емоційного фону.

14. Побудова безперервного супроводу після завершення програм. Арттерапевтична інтервенція повинна мати етап завершення, на якому учасникам надається інформація про подальші джерела підтримки (групи взаємодопомоги, психологічні консультації, громадські активності тощо).

15. Популяризація успішних практик та моделей. Актуальним є документування кейсів успішної реалізації арт-терапевтичних програм для сімей ВПО, з метою формування бази знань, обміну досвідом і поширення ефективних моделей роботи.

16. Впровадження екологічно орієнтованих артпрактик. Арт-терапія в природному середовищі (пленери, природні матеріали, лендарт) має додатковий регулятивний та стабілізаційний потенціал і може застосовуватись у польових умовах при роботі мобільних команд.

17. Розробка програм самодопомоги на основі артпрактик. Доцільно створити доступні матеріали (брошури, відео, онлайн-курси), які навчатимуть технікам артсамопомоги та можуть використовуватися самостійно членами родини без залучення фахівця.

18. Диференціація за рівнем психотравматизації. Важливо враховувати глибину психологічної травми та проводити попередню оцінку потреб, що дозволяє уникнути ретравматизації та застосовувати відповідні інтервенції – від стабілізаційних до реконструктивних.

19. Залучення бенефіціарів до створення артпростору. Сприяння активній участі сімей ВПО в оформленні арт-терапевтичного простору (створення муралів, інсталяцій, фотовиставок) сприяє розвитку суб'єктності, самоцінності та формує відчуття приналежності до спільноти.

20. Формування довгострокових арт-спільнот. На завершальному етапі підтримки доцільно сприяти виникненню артгруп, клубів або творчих спільнот, що функціонують на основі взаємопідтримки та волонтерської активності, забезпечуючи сталість позитивних змін.

21. Застосування принципів травмоорієнтованого підходу. У процесі арттерапевтичної роботи доцільно керуватися принципами травмоорієнтованої практики: безпека, надійність, співпричетність, вибір та посилення автономії клієнта. Це дозволяє уникати повторної травматизації та сприяє створенню довірливої атмосфери.

22. Розмежування стабілізаційної та трансформаційної фаз арт-терапії. Ефективним є чітке структурування роботи за фазами: спочатку – стабілізація психоемоційного стану, потім – символічне вираження травматичного досвіду, а на завершальному етапі – ресурсне переосмислення та інтеграція досвіду. Таке фазування мінімізує ризик емоційного перевантаження.

23. Використання арт-терапії як інструменту відновлення соціального статусу. Артпрактики можуть сприяти поверненню почуття компетентності, контролю та соціальної значущості. Створення умов для публічної презентації творчості учасників (виставки, презентації, онлайн-платформи) зміцнює їх суб'єкту позицію та соціальний капітал.

24. Розширення програм із включенням арт-коучингу та арт-навігаторства. Варто впроваджувати модулі, де учасники отримують не лише емоційну підтримку, а й навички планування майбутнього, цілепокладання, візуалізації ресурсів. Це формує активну життєву позицію й сприяє професійному або освітньому самовизначенню.

25. Підвищення видимості арт-терапії у системі підготовки соціальних працівників. Доцільним є включення навчальних модулів з арт-терапії до освітніх програм з соціальної роботи. Це сприятиме поширенню знань про метод і підвищенню якості первинної професійної підготовки кадрів.

26. Партнерство з бізнесом у сфері арт-терапевтичних ініціатив. Соціально відповідальний бізнес може бути залучений до забезпечення матеріалів, підтримки артпросторів або проведення спільних ініціатив. Такі партнерства сприяють сталості програм і розширенню їхнього впливу.

27. Створення мобільних артпросторів (арт-бусів, пересувних студій). В умовах обмеженого доступу до інфраструктури в деяких громадах, ефективним рішенням є організація мобільних арт-терапевтичних модулів, які можуть переміщуватись разом із мобільними бригадами соціальної чи психосоціальної допомоги.

28. Інтеграція арт-терапії до кризового реагування. Арт-терапевтичні техніки можуть бути частиною першої психосоціальної допомоги в умовах надзвичайних ситуацій (обстріли, евакуація, втрати), дозволяючи швидко активізувати ресурси, знижувати рівень тривоги та шоку.

29. Системне залучення волонтерів і випускників програм як фасилітаторів. Випускники арт-терапевтичних програм можуть залучатися як помічники, фасилітатори або ментори у нових групах. Це сприяє посиленню

горизонтальних зв'язків, розвитку культури взаємодопомоги й поступовій трансформації отримувачів послуг у активних учасників.

30. Формування системи етичного супроводу арт-терапевтичних практик. Доцільно розробити етичні принципи, адаптовані до роботи з сім'ями ВПО в контексті арт-терапії (конфіденційність, добровільність, межі професійної відповідальності, недопущення ретравматизації), а також створити механізми супервізійної підтримки фахівців.

3.2. Програма сприяння адаптації до нових умов життя серед дітей ВПО молодшого шкільного віку

На основі аналізу актуальної ситуації було розроблено програму сприяння адаптації до нових умов життя серед дітей ВПО молодшого шкільного віку.

Програма включає три блоки:

1. Групову корекційну програму «Я знаю, що робити», спрямовану на корекцію та профілактику тривожних станів і страхів у дітей молодшого шкільного віку з досвідом внутрішнього переміщення. Особливістю занять є пошук і засвоєння методів емоційної регуляції та організації переживань у контексті адаптації до нових умов життя.

2. Індивідуальну роботу з дітьми, які за результатами дослідження мають актуалізовану велику кількість страхів, підвищений рівень тривожності, пов'язаний із пережитими травматичними подіями та зміною соціального середовища.

3. Інформаційну роботу з батьками (опікунами) дітей, які потребують індивідуальної підтримки, з метою підвищення їхньої обізнаності щодо специфіки переживань дітей ВПО та формування навичок підтримки емоційного стану дитини.

У програмі застосовуються методи арт-терапії, які дають можливість через творчість працювати з травматичними переживаннями та страхами.

Зокрема, використовуються: ізотерапія, казкотерапія, ліплення, ігротерапія; також – вправи на релаксацію, дихальна гімнастика, ситуаційно-рольові ігри.

Мета програми: робота з дітьми ВПО молодшого шкільного віку для формування психологічних інструментів регуляції тривоги та страхів, а також інформаційна підтримка їхніх батьків (опікунів).

Завдання:

1. Зниження рівня тривожності у дітей молодшого шкільного віку серед ВПО.
2. Створення умов для розвитку навичок опосередкування тривоги.
3. Розвиток умінь розпізнавати та виражати емоційні стани.
4. Запобігання тривожним станам та їх загостренню.
5. Оптимізація стратегій подолання тривожності та формування стабільної емоційної регуляції.

Очікувані результати:

- формування в дітей арсеналу психічних засобів для регуляції емоцій та поведінки, що сприятиме саморегуляції у різних життєвих ситуаціях, умінню прогнозувати наслідки власних реакцій;
- підвищення адаптивності дітей ВПО до нових соціокультурних умов та стабілізація їх емоційного стану;
- формування адекватного рівня домагань, цілепокладання і стабільної самооцінки;
- підвищення поінформованості та активного залучення батьків (опікунів) у процес підтримки емоційного розвитку дітей.

Принципи реалізації програми:

- дитина є активним суб'єктом впливу;
- завдання мають бути цікаві та зрозумілі дітям, враховуючи їхній попередній досвід травматизації;
- комплексний підхід до впливу;
- формування мотивації та залучення дитини до співпраці з психологом;

- програма підлаштовується під індивідуальні успіхи або труднощі дитини;
- використання системного підходу з акцентом на опосередкування психічних функцій;
- акцент на ігрові методи роботи як на ключовий ресурс.

Організація занять:

- кількість занять – 24, проводяться двічі на тиждень;
- групи – 4-5 дітей молодшого шкільного віку.

Структура заняття:

- привітання – 2 хв;
- корекційно-розвивальний етап – 30 хв;
- рефлексія – 6 хв;
- прощання – 2 хв.

Очікувані результати групової програми:

- виявлення та ефективне опосередкування тривоги й страхів через практичне застосування набутих регуляторів;
- зниження рівня тривожності та страхів у дітей ВПО молодшого шкільного віку.

Програма представлена у (Додатку Б).

ВИСНОВКИ

Вимушені переселенці є однією з найуразливіших категорій населення, які потребують комплексної підтримки як на рівні держави, так і в межах соціальної роботи. Їхнє становище супроводжується високим рівнем психологічного напруження, тривоги, депресивних станів, втрати соціальних зв'язків і базового відчуття безпеки. Арт-терапія в цьому контексті виступає ефективним інструментом психологічної стабілізації та емоційного вираження, а групові форми роботи сприяють зменшенню соціальної ізоляції та відновленню почуття належності до спільноти.

Соціальна робота з ВПО розвивається в Україні під впливом міжнародних організацій, законодавчих змін і практичного досвіду. Визначення соціальної роботи, запропоноване як українськими науковцями, так і Міжнародною федерацією соціальних працівників, підкреслює її роль у забезпеченні соціальної справедливості, підтримці прав людини та інтеграції вразливих груп. Попри досягнення, система підтримки вимушених переселенців в Україні стикається з низкою викликів, серед яких – нестача ресурсів, бюрократичні бар'єри та обмежений доступ до документів і базових послуг.

Важливу роль у підтримці ВПО відіграють міжнародні партнери, зокрема УВКБ ООН і МОМ, які забезпечують гуманітарну допомогу, юридичний захист і технічну підтримку. Успішна інтеграція та адаптація переселенців вимагає системної міжвідомчої взаємодії, розвитку локальних сервісів та підвищення професійного рівня соціальних працівників. Тож соціальна робота з ВПО має міждисциплінарний характер і потребує гнучкого підходу, здатного відповісти на сучасні виклики війни та міграційної кризи.

Арт-терапія є дієвим інструментом соціальної підтримки, особливо у роботі з внутрішньо переміщеними особами, які переживають глибокі психоемоційні потрясіння. Завдяки широкому спектру методів – від ізотерапії

до музикотерапії та драматерапії – вона дозволяє адаптувати втручання до індивідуальних потреб клієнтів. Арт-терапія сприяє емоційному розвантаженню, розвитку самосвідомості, зниженню тривожності та відновленню внутрішньої рівноваги.

Особливу увагу в межах арт-терапевтичного підходу заслуговує ізотерапія, яка завдяки своїй гнучкості та простоті застосування, є ефективною у роботі з різними віковими категоріями, зокрема з дітьми та підлітками. Вона дозволяє як активне створення творів мистецтва, так і взаємодію з уже існуючими візуальними образами, що допомагає клієнтам безпечно вербалізувати свої емоції, знижує психологічне напруження та покращує адаптивні здібності.

Успішне застосування арт-терапії в соціальній роботі потребує міждисциплінарного підходу та належної підготовки фахівців, що вимагає реформування освітніх програм. Включення арт-терапії до протоколів психосоціальної допомоги, зокрема в умовах війни, підтверджує її значення як технології підтримки психічного здоров'я та соціальної адаптації.

Аналіз вітчизняного та зарубіжного досвіду використання арт-терапії в роботі з родинами внутрішньо переміщених осіб засвідчує її значний потенціал як ефективного інструменту психосоціальної підтримки. Арт-терапія не лише сприяє емоційному розвантаженню та внутрішньому гармонізуванню, а й стимулює розвиток особистості, формування навичок саморегуляції та соціальної адаптації в умовах стресу і травми.

У країнах Заходу арт-терапевтичні технології активно використовуються в контексті кризових втручань, що дозволяє Україні запозичити найкращі практики та адаптувати їх до локальних умов. Водночас досвід роботи українських організацій, зокрема мобільних бригад, таких як «Схід SOS», демонструє ефективність поєднання арт-терапії з комплексною міжвідомчою підтримкою – психологічною, соціальною та юридичною.

Значний внесок у розвиток арт-терапії в Україні здійснюють наукові й професійні спільноти, як-от «Арт-терапевтична асоціація», що сприяє

інтеграції методу в освіту, соціальну та медичну сфери. Успішні приклади застосування арт-терапії з дітьми дошкільного та шкільного віку, зокрема в умовах війни, доводять її доцільність і практичну результативність.

Проте для підвищення якості арттерапевтичної допомоги в Україні необхідна інституціалізація спеціальності «арттерапевт» та створення системи підготовки кваліфікованих кадрів. Важливим є також усвідомлення обмежень цього методу: арт-терапія не може бути єдиним видом допомоги, а має використовуватись у межах мультидисциплінарного підходу, що враховує як емоційні, так і матеріальні, правові потреби родин переселенців.

Отже, розвиток арт-терапії в Україні має базуватися на інтеграції наукових досягнень, освітніх стандартів, практичного досвіду та глибокому розумінні контексту війни, що забезпечить її ефективне застосування у відновленні психічного здоров'я родин внутрішньо переміщених осіб.

Організація дослідження була спрямована на отримання достовірних і репрезентативних даних щодо ефективності арт-терапевтичних технологій у соціальній роботі з сім'ями внутрішньо переміщених осіб. Завдяки чітко сформульованій меті, логічно побудованій програмі дослідження та ретельно підбраному інструментарію – анкетуванню через Google Forms – вдалося охопити цільову аудиторію, яка має безпосередній досвід внутрішнього переміщення та участі в арт-терапевтичних заходах.

Онлайн-формат анкетування, широке поширення через різні комунікаційні канали та дотримання принципів етичної коректності сприяли активній участі респондентів та підвищенню надійності результатів. Структурованість анкети, поєднання кількісного та якісного підходів дозволили комплексно оцінити не лише соціально-демографічні характеристики учасників, але й суб'єктивні зміни у їхньому психоемоційному стані після участі в арт-терапевтичних заходах.

Таким чином, обрана методика дослідження виявилась доцільною і ефективною для вивчення потенціалу арт-терапії як засобу соціально-психологічної підтримки ВПО в умовах війни. Отримані результати

створюють основу для подальшого аналізу впливу творчих практик на емоційний стан та адаптацію цієї цільової групи.

Проведене дослідження дозволило виявити особливості психоемоційного стану внутрішньо переміщених осіб, а також оцінити результати застосування арт-терапевтичних методів як форми соціальної підтримки.

Ці результати свідчать про високий потенціал арт-терапії як м'якої, ресурсної, доступної технології психосоціальної підтримки для осіб, які пережили вимушене переміщення та стресові події. Арттерапевтична діяльність сприяє емоційному розвантаженню, самовираженню та налагодженню соціальних контактів, що є особливо важливим для підтримки психічного здоров'я в умовах кризи.

Отримані результати можуть бути використані для подальшого розвитку програм соціального супроводу ВПО, а також як основа для проектування інтервенцій, спрямованих на стабілізацію емоційного стану уразливих категорій населення.

У процесі дослідження було систематизовано та науково обґрунтовано 30 комплексних рекомендацій щодо вдосконалення системи надання соціальної підтримки сім'ям внутрішньо переміщених осіб через інтеграцію арт-терапевтичних підходів. Запропоновані заходи охоплюють різні рівні – інституційний, міжсекторальний, професійно-методичний та безпосередньо клієнтський – і мають міждисциплінарний характер.

Арт-терапія у сфері соціальної підтримки сімей ВПО демонструє високий потенціал як технологія психоемоційної стабілізації, відновлення соціального функціонування та активізації внутрішніх ресурсів особистості. Рекомендації відображають необхідність стратегічного планування арт-терапевтичних втручань із урахуванням контексту наслідків війни, травматичного досвіду переміщення, втрати житла, соціальних зв'язків та звичних способів життя.

Ключовими напрямками удосконалення є:

- інституційне закріплення арт-терапії як частини державної та муніципальної системи соціального захисту;
- розвиток кадрового потенціалу шляхом впровадження спеціалізованої підготовки та супервізійної підтримки фахівців;
- забезпечення доступності послуг шляхом створення мобільних форматів, гнучких графіків, мультиформатних групових та індивідуальних моделей;
- формування міжвідомчих та міжсекторальних партнерств, зокрема із закладами освіти, медицини, громадськими організаціями, волонтерськими ініціативами та соціально відповідальним бізнесом;
- врахування специфіки потреб різних вікових і соціальних груп (діти, підлітки, батьки, літні люди) через індивідуалізацію методик і підходів.

Особливу увагу приділено етичним засадам арттерапевтичної взаємодії, впровадженню травмоорієнтованих принципів, фасилітації групової динаміки та використанню арттехнік як простору для самовираження, символічної трансформації досвіду та відновлення суб'єктності.

Таким чином, розроблені рекомендації становлять інтегрований, практично орієнтований та науково підкріплений підхід до вдосконалення систем соціальної підтримки ВПО в Україні та можуть бути використані у формуванні державної політики, підготовці фахівців, проектуванні локальних ініціатив і міжвідомчих програм допомоги постраждалому населенню в умовах воєнного та післявоєнного періодів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Авер'янова Н. Арт-терапія як засіб реабілітації учасників бойових дій в умовах російсько-українського збройного конфлікту. *Українознавчий альманах*. 2020. № 26. С. 8-12.
2. Алтухова А., Партен А. Застосування вправ з арт-терапії на уроках образотворчого мистецтва як ефективного методу відновлення та збереження ментального здоров'я. *Збірник наукових праць «ЛОГОΣ»*. 2023. URL: <https://doi.org/10.36074/logos-22.12.2023.084> (дата звернення: 14.03.2025).
3. Арт-терапія в умовах війни : мобільна бригада БФ «Восток SOS» провела в бомбосховищі заняття для дітей із Малокатеринівки. 2023. БФ «Схід SOS». URL: <https://east-sos.org/publications/artterapiya-v-umovah-vijny-mobilna-brygada-bf-vostok-sos-provela-v-bomboshovyshhi-zanyattya-dlya-ditej-iz-malokaterynivku/> (дата звернення: 06.14.2025).
4. Арт-терапія для людей з ПТСР. URL: <https://lifelineukraine.com/blog/art-therapy-for-people-with-ptsd> (дата звернення: 14.13.2025).
5. Атаманчук Н. М. Арт-терапія як засіб вивчення та подолання бар'єрів у спілкуванні підлітків. *Наука і освіта*. 2015. № 3. С. 12-16.
6. Бабій І. В. Теорія і практика арт-терапії : навчально-методичний комплекс. Умань : Алмі, 2014. 75 с.
7. Біженці. Велика українська енциклопедія. URL: <https://vue.gov.ua/> (дата звернення: 30.11.2024).
8. Бойко В. Г. Виклики соціальної роботи в умовах геополітичних конфліктів. *Матеріали VIII міжнародної науково-практичної конференції студентів, аспірантів і молодих учених «Соціальні технології миру, розбудови та державотворення у повоєнній Україні»* (24 листопада 2023 року, м. Запоріжжя) / І. О. Кудінов (гол. ред.), М. А. Лепський (наук. ред.); ред. кол. : Т. Ф. Бірюкова, Н. В. Лепська, Т. І. Бутченко, В. О. Скворець, Є. Г. Цокур.

Запоріжжя : ЦНСД, 2023. С. 25-27

9. Бойко В. Г. Особливості соціальної роботи з внутрішньо переміщеними особами в умовах повномасштабної війни. *Матеріали XIV Міжнародної науково-практичної конференції «Соціальне прогнозування та проєктування майбутнього країни: відновлення в умовах глобальних ризиків та невизначеностей»* (26 квітня 2024 року, м. Запоріжжя) / І. О. Кудінов (гол. ред.), М. А. Лепський (наук. ред.); ред. кол.: Т. Ф. Бірюкова, Н. В. Лепська, Т.І. Бутченко, В. О. Скворець, Є. Г. Цокур. Запоріжжя : ЦНСД, 2024. С. 250-253

10. Боняк В. Соціальний захист внутрішньо переміщених осіб : сучасний стан та перспективи удосконалення. *Юридичний науковий електронний журнал*. 2023. № 6. С. 20-22.

11. Бриндіков Ю. Л. Арт-терапія : суть, можливості роботи з військовослужбовцями учасниками бойових дій. *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія «Педагогіка. Соціальна робота»*. 2017. Вип. 2 (41). С. 42-45.

12. Булах І. С. Життєва криза як імпульс до самоціннісної траєкторії особистісного зростання людини. *Проблеми сучасної психології*. 2016. Вип. 33. С. 58-68.

13. Василевська О. І. Психічне здоров'я особистості та його підтримка засобами казкотерапії. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки*. 2017. Вип. 1 (2). С. 29-34.

14. Василенко О. Ф. Арт-терапія як засіб психологічної підтримки осіб, які постраждали від війни. Київ, 2023. 123 с.

15. Витак Г. Й. Особливості становлення арт-терапії в Україні. *Гуманітарний вісник Запорізької державної інженерної академії*. 2014. Вип. № 56. С. 43-52.

16. Вознесенська О. Арт-терапія в роботі з вимушеними переселенцями. *Простір арт-терапії : збірник наукових праць*. 2015. Вип. 2 (18). С. 23-41.

17. Вознесенська О. Арт-терапія в Україні : стан та перспективи розвитку. *Львівсько-Ряшівські наукові зошити : Культура Мистецтво Освіта*

Терапія в міждисциплінарній перспективі. 2014. № 2. С. 93-103.

18. Вознесенська О. Арт-терапія як засіб психосоціального відновлення особистості. Київ : КНУ імені Тараса Шевченка. 2015. 47 с.

19. Вознесенська О. Л. Актуальне мистецтво та медіаторчість : подолання наслідків травми війни. Медіаторчість в часи війни : протистояння медіатравмі, м. Київ, Україна, 19 черв. – 23 серп. 2023 р. Київ, 2023. 87 с.

20. Вознесенська О., Сидоркіна М. Арт-терапія у подоланні психічної травми: практичний посібник. Київ : Золоті ворота, 2015. 148 с.

21. Гуменюк І., Крамаренко Г. Арт-терапія як засіб зняття психоемоційної напруги у дітей молодшого шкільного віку. *Соціальна педагогіка*. 2021. № 4. С.

22. Гундертайло Ю. Потенціал арт-терапевтичних технологій відновлення життєвої неперервності переселенців. *Простір арт-терапії*. 2016. Вип. 2 (21). С. 25-32.

23. Енциклопедичний тлумачний словник фармацевтичних термінів : українсько-латинсько-російсько-англійський : навч. посіб. для студ. вищих навч. закладів / І. М. Перцев, Є. І. Світлична, О. А. Рубан та ін. ; за ред. В. П. Черниха. Вінниця : Нова книга, 2014. 824 с.

24. Євдокимова І. А. Соціальна робота в Україні : проблеми та тенденції розвитку в довоєнний період та в умовах війни з Росією. *SOCIOПРОСТІР: міждисциплінарний електронний збірник наукових праць з соціології та соціальної роботи*. 2022. № 12. С. 6-13.

25. Загальна інформація. UNHCR Україна. URL: <https://www.unhcr.org/ua/overview> (дата звернення: 12.03.2025).

26. Замашкіна О. Д. Потенційні можливості розвитку арт-терапії в Україні. *Соціальна робота в Україні : теорія і практика*. 2016. № 3-4. С. 52-59.

27. Казкотерапія. Велика українська енциклопедія. URL: <https://vue.gov.ua/Казкотерапія> (дата звернення: 01.01.2025).

28. Катарсис. Велика українська енциклопедія. URL:

<https://vue.gov.ua/Катарсис> (дата звернення: 20.04.2025).

29. Квітка Н. О. Формування сприймання музики у молодших школярів із затримкою психічного розвитку засобами фольклору : Book Section. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/718665/> (дата звернення: 12.03.2025).

30. Колодько А. О. Галій А. І. Ізотерапія та її вплив на самопочуття дитини. Природнича наука і освіта : сучасний стан і перспективи розвитку : зб. матеріалів доп. учасн. II Міжнар. наук.-практ. конф., 20-21 вересня 2019 р. Харків : ХНПУ, 2019. С. 99-102.

31. Конончук А. Внутрішньо переміщені особи : соціальні аспекти проблем і шляхи їх вирішення. *Соціологія та соціальна робота в умовах національних та регіональних викликів*. 2019. Вип. 3. С. 49-50.

32. Конституція України : від 28.06.1996 р. № 254к / 96-ВР : станом на 1 січ. 2020 р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/254к/96-вр#Text> (дата звернення: 18.04.2025).

33. Кризове та екстрене втручання. 2024. Дніпро Соціальний. URL: <https://socialpolitica.dnipro rada.gov.ua/services/krizove-ta-ekstrene-vtruchannya-osobam-i-sim-yam-u-yakih-vchinyalos-domashnye-nasilstvo/> (дата звернення: 13.03.2025).

34. Лемко Г. Супервізія як інструмент професійної підтримки фахівців соціальної сфери. *Актуальні питання у сучасній науці*. 2023. № 11 (17). С. 12-14.

35. Лихошест О., Сухомлінов С., Батарейна І. Підтримка та супровід українців в умовах воєнного стану. *Українознавчий альманах*. 2023. № 33. С. 41-47.

36. Ліщинська І. В. Арт-терапія в дошкільному віці. Київ : Літера, 2020. 34 с.

37. Мельник І. П. Внутрішньо переміщені особи як об'єкт соціальної роботи. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 11 : Соціальна робота. Соціальна педагогіка*. 2017. Вип. 23. С. 176-182.

38. Мельник Н. Ю. Арт-терапія в роботі з дітьми: теорія і практика. Тернопіль : Навчальна книга, 2019. 345 с.
39. Ментальне відновлення. Де у Запоріжжі отримати психологічну допомогу: адреси та контакти. Відбудова. Запоріжжя. URL: <https://vidbudova.zp.ua/mentalne-vidnovlennya-de-u-zaporizhzhii-otrymaty-psychologichnu-dopomogu-adresy-ta-kontakty/> (дата звернення: 10.08.2024).
40. Мішкулинець О. О. Використання арт-терапевтичних методик в умовах інклюзивного освітнього середовища. *Психологія : теорія і практика*. 2018. № 2 (2). С. 76-87.
41. Норкіна І. Кризове втручання у випадку психотравмуючої ситуації. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія*. 2019. Вип. 1 (10). С. 75-78.
42. Опалюк О. М. Особливості використання нетрадиційних технік образотворчого мистецтва на уроках малювання в допоміжній школі. *Актуальні питання корекційної освіти. Педагогічні науки*. 2016. Вип. 7 (2). С. 263-272.
43. Павлюк Т., Середницька Л. Соціальна підтримка та соціальні послуги внутрішньо переміщеним особам в умовах війни. *Економіка та суспільство*. 2023. № 50. С. 13-17.
44. Пасько К. М. Застосування методу арт-терапії у разі криз і психічних травм особистості. *Слобожанський науковий вісник. Серія : Психологія*. 2023. № 8. С. 39-43.
45. Пасько К. М. Техніки арт-терапії в роботі з кризовими станами особистості. Авторська техніка «Пінні варіації». URL: <http://repository.sspu.edu.ua/handle/123456789/9533> (дата звернення: 11.04.2025).
46. Плахова О. Кризова комунікація в соціальній роботі в умовах війни. *SOCIOPROSTIR : міждисциплінарний електронний збірник наукових праць з соціології та соціальної роботи*. 2022. № 12. С. 33-39.
47. Позднякова-Кирбят'єва Е. Г. Взаємозв'язок соціального

призначення та планування території реабілітаційного парку. Науково-теоретичний альманах «Грані». 2018. № 7. С. 53-62.

48. Полторац Л. Роль методів арт-терапії у професійній діяльності соціальних працівників. Витоки педагогічної майстерності. Серія : Педагогічні науки. 2013. № 11. С. 261-265.

49. Полторац, Л. Ю. Сутність арт-терапії : аналіз сучасних підходів. *Наукові праці Чорноморського державного університету імені Петра Могили комплексу Києво-Могилянська академія. Серія: Педагогіка*, 2014. № 245. С. 89-93.

50. Про затвердження Державного стандарту соціальної послуги кризового та екстреного втручання : Наказ М-ва соц. політики України від 01.07.2016 р. № 716. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0990-16#Text> (дата звернення: 18.03.2025).

51. Про затвердження Положення про Міністерство соціальної політики України : Постанова Каб. Міністрів України від 17.06.2015 р. № 423 : станом на 15 листоп. 2023 р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/423-2015-п#Text> (дата звернення: 29.04.2025).

52. Про затвердження форм документів з обліку та забезпечення осіб з інвалідністю, дітей з інвалідністю та інших окремих категорій населення допоміжними засобами реабілітації (технічними та іншими засобами реабілітації) : Наказ М-ва соц. політики України від 06.07.2022 р. № 195. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0820-22#Text> (дата звернення: 14.03.2025).

53. Про соціальні послуги : Закон України від 17.01.2019 р. № 2671-VIII : станом на 31 груд. 2023 р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2671-19#Text> (дата звернення: 14.03.2025).

54. Радько О. В. Зцілення мистецтвом, або арт-терапія як напрямок психологічної корекції та розвитку особистості. URL: <https://doi.org/10.30525/978-9934-588-80-8-1.39> (дата звернення: 28.13.2025).

55. Ревть А., Гук О. Арт-терапія у соціально-реабілітаційній роботі з дітьми з особливими потребами. *Молодь і ринок*. 2019. № 7. С. 34-36.

56. Ревука Т. Особливості ресоціалізації та реабілітації осіб, хворих на психічні розлади. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія. Педагогіка. Соціальна робота*. 2013. Вип. 1. С. 51-55.

57. Роздорожнюк О. Арт-терапія як метод формування та корекції особистості. *Збірник наукових праць ЛОГОС*. 2020. № 4. С. 23-25.

58. Романовська Д. Д. Психологічна допомога у закладах освіти в період війни: запити, методики, алгоритми дій. *Науковий вісник ужгородського національного університету. серія: психологія*. 2022. № 1. С. 148-152.

59. Семигіна Т. В. Міжнародна соціальна робота : глобальні пріоритети соціального розвитку і нове визначення соціальної роботи. *Вісник Академії праці і соціальних відносин Федерації профспілок України*. 2015. № 1/2 (72). С. 6-11.

60. Смеречак Л. Арт-терапія в роботі фахівців соціальної сфери. *Вісник Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького : Серія «Педагогічні науки»*. 2020. № 1. С. 218-223.

61. Солнишкіна А. А. Використання креативного потенціалу арт-терапії в соціально-педагогічній роботі з дітьми біженців та внутрішньо переміщених осіб. *Педагогічні науки : реалії та перспективи*. 2022. № 88. С. 186-189.

62. Сорока О. В. Арт-терапія як фактор збагачення творчості вчителя початкової школи. *Вісник Житомирського державного університету імені Івана Франка*. 2012. Вип. 64. С. 145-151.

63. Сорока О. В. Зарубіжний досвід підготовки арт-терапевтів. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія : Педагогіка. Соціальна робота*. 2015. Вип. 36. С. 167-170.

64. Співробітництво з МОМ. Державна міграційна служба України. URL:<https://dmsu.gov.ua/diyalnist/mizhnarodne-spivrobitnicztvo/spivrobitnicztvo-z-mom.html> (дата звернення: 30.03.2025).

65. Станішевська В. І. Арт-терапія. Навчальний посібник. Умань : ВПЦ «Візаві». 2022. 171 с.

66. Стельмах О. В. Особливості психологічного супроводу населення в

умовах воєнного стану. *Наукові записки ЛДУБЖД . Педагогіка і психологія*. 2023. № 2. С. 30-34.

67. Сучасні арт-терапевтичні технології: електрон. метод. рек. до практик. занять з курсу «Сучасні арт-терапевт. технології» для студентів першого (бакалавр.) рівня вищ. освіти / уклад. : Н. В. Артюхіна. Одеса : ОНУ, 2023. 40 с.

68. Тарапата І., Тимків Л. Арт-терапія як засіб подолання страху у дітей дошкільного віку. *Молодий вчений*. 2019. № 10. С. 23-26.

69. Тимошенко Н. В. Арт-терапія в роботі з внутрішньо переміщеними особами: досвід та перспективи. *Науковий вісник Херсонського держ. ун-ту. Серія: Психологічні науки*. 2022. № 6. С. 23-27.

70. Тимчук Л. Теорія соціальної роботи : опорні тези лекцій. Навчальний посібник. Чернівці, 2023. 158 с.

71. Черезова І. О. Психологія життєвих криз особистості : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Бердянськ : БДПУ, 2016. 193 с.

72. Чуйко О. В. Соціальна реабілітація : підходи до змістових характеристик процесу. Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки, 2015. № 4. С. 152-158.

73. Що треба знати про посттравматичний стресовий розлад (ПТСР): інформація для батьків. UNICEF. URL: <https://www.unicef.org/ukraine/stories/about-post-traumatic-stress-disorder> (дата звернення: 04.04.2025).

74. Юрків Я. І. Труднощі соціально-психологічної адаптації вразливих верств внутрішньо переміщених осіб до нових умов життя. *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія : Педагогіка. Соціальна робота*. 2020. № 1. С. 469-472.

75. Як внутрішньо переміщеним особам відновити втрачені документи: поради юристів. Українська Гельсінська спілка з прав людини. URL: <https://www.helsinki.org.ua/articles/yak-vnutrishno-peremishchenym-osobam-vidnovyty-vtracheni-dokumenty-porady-iurystiv/> (дата звернення: 21.04.2025).

76. Янчук О. А. Ізотерапія як ресурс педагогічного впливу на розвиток творчого потенціалу особистості школяра у процесі навчання. *Педагогічний пошук*. 2015. № 3. С. 65-66.

ДОДАТКИ

Додаток А

Шановний/а респондент/ко,

Дякуємо за Вашу згоду взяти участь у нашому дослідженні!

Метою цього дослідження є вивчення ставлення громадськості до використання арт-терапевтичних технологій у роботі з внутрішньо переміщеними особами (ВПО). Ваша думка допоможе нам краще зрозуміти ефективність цих підходів та можливості їх застосування у кризових ситуаціях.

Опитування є анонімним. Всі відповіді будуть використані виключно у узагальненому вигляді для наукових і практичних потреб.

1. Ваша стать?

- чоловіча;
- жіноча.

2. Вік

- до 25 років;
- 35 років;
- 45 років;
- 46-55 років
- понад 55 років;

3. Освіта

- немає;
- базова середня освіта;
- повна середня освіта;
- бакалавр;
- магістр.

4. Як довго ви перебуваєте у статусі внутрішньо переміщеної особи, коли розпочалась повномасштабна агресія проти України? (якщо ви внутрішньо-переміщена особа).

- менше 6 місяців;
- від 6 місяців до 1 року;
- більше 1 року.

5. Як ви оцінюєте свій емоційний стан після переміщення з іншого місця на інший?

- дуже напружений;
- напружений;
- нейтральний;
- спокійний;
- дуже спокійний.

6. Чи мали ви досвід участі у групових терапевтичних заходах або арт-терапевтичних сесіях до цього моменту?

- так;
- ні.

7. Як часто ви відчуваєте страх:

- ніколи;

- рідко;
 - інколи;
 - часто;
 - постійно.
8. Як часто ви відчуваєте тривогу:
- ніколи;
 - рідко;
 - інколи;
 - часто;
 - постійно.
9. Як часто ви відчуваєте безнадійність:
- ніколи;
 - рідко;
 - інколи;
 - часто;
 - постійно.
10. Як часто ви відчуваєте радість:
- ніколи;
 - рідко;
 - інколи;
 - часто;
 - постійно.
11. Які види творчої діяльності вам найбільше подобаються? (оберіть всі підходящі варіанти, які ви любите):
- малювання;
 - ліплення;
 - колажі;
 - музика;
 - танці;
 - інше (вказіть).
12. Що для вас є найбільшим викликом у процесі адаптації до нового життя після переміщення?
- втрата домівки;
 - відсутність підтримки;
 - неможливість знайти роботу;
 - відсутність психологічної підтримки;
 - інше (вказіть).
13. Як ви оцінюєте доступність арт-терапевтичних послуг для ВПО у вашому регіоні? (оберіть одну відповідь).
- дуже доступні;
 - доступні;
 - нейтрально;
 - недоступні;
 - дуже недоступні.
14. Який формат арт-терапії вам здається найбільш ефективним для себе? (оберіть

одну відповідь).

- групові заняття;
- індивідуальні заняття;
- онлайн-заняття;
- очні заняття;
- інше (вказіть).

15. Які ще види підтримки, окрім арт-терапії, ви вважаєте необхідними для ефективної адаптації ВПО до нового життя?

- психологічна підтримка;
- юридична допомога;
- медична підтримка;
- підтримка в пошуку житла;
- підтримка в пошуку роботи;
- соціальна підтримка;
- інше (вказіть).

16. Як ви оцінюєте загальний рівень вашої психологічної підтримки на даний момент?

- дуже високий;
- високий;
- середній;
- низький;
- дуже низький.

17. Що, на вашу думку, може бути найефективнішим у процесі вашої адаптації до нових умов?

- створення підтримуючої соціальної мережі;
- психологічна допомога;
- участь у групових заходах;
- працевлаштування;
- залучення до культурних заходів.

18. Які фактори сприяють вашій адаптації до нового життя? (виберіть кілька варіантів)

- моя внутрішня сила та витривалість;
- підтримка родини;
- підтримка друзів;
- підтримка соціальних служб;
- залучення до нових знайомств та соціальних груп;
- залучення до творчих або культурних заходів.

19. Як би ви оцінили свою готовність до майбутніх змін у житті? (оберіть одну відповідь)

- дуже готовий/а;
- скоріше готовий/а;
- нейтрально;
- скоріше не готовий/а;
- абсолютно не готовий/а.

Дякуємо за Ваш час та співпрацю!

Зміст програми ЗАНЯТТЯ 1

Мета: знайомство, підвищення позитивного настрою та згуртованості групи, емоційне та м'язове розслаблення.

1. Знайомство. Ритуал привітання «Чарівний клубок» (усі учасники розташовуються по колу на стільцях)

2. Вправа на знайомство «Я люблю».

Ведучий бере в руки м'яч і говорить про те, що він любить, потім передає м'яч будь-якому учаснику заняття, який також каже, що він любить і передає далі. Головна умова, щоб м'яч побував у руках кожної дитини.

3. Вправа «М'яч знайомства».

На ватмані чи дошці пишеться перелік питань:

- Скільки тобі років?
- Де ти живеш?
- Твій улюблений фільм, мультик?
- Улюблена їжа?
- Улюблена іграшка?
- Що тобі не подобається робити?
- Що тобі подобається робити?

4. Вправа «Доторкнися до...».

Ведучий. Сьогодні ми ближче познайомилися один з одним, а тепер уважно подивіться, хто, у що одягнений і якого кольору одяг. Я пропонуватиму вам доторкнутися до чогось, і ви повинні доторкнутися до цього на сусіді або іншому учаснику. Наприклад: «Доторкніться до червоного!».

5. Ритуал закінчення «Пушистики». Учасникам лунають малюнки з фігурками «Пушистиків» з різними настроями (радісний, сумний, злий і т.д.) та пропонується вибрати і розфарбувати фігурку того «Пушистика», чий настрій максимально схожий на свій власний.

ЗАНЯТТЯ 2

Мета: підвищення позитивного настрою та згуртованості групи, емоційне та м'язове розслаблення.

1. Ритуал привітання «Чарівний клубок» Див. заняття 1 (прим. намотуючи нитку на палець, учасники повинні говорити компліменти друг другові).

2. Вправа «Плутанина».

3. Вправа «Геометричні фігури»

Учасники вільно переміщуються по приміщенню із заплющеними очима та дзижчанням. По хлопку ведучого необхідно вишикуватися в коло. Очі відкривати в жодному разі не можна. Гра вважається «виграною», якщо всі учасники опинилися у колі. На це виділяється кілька спроб (трохи більше 7-10, зупинитися слід на найбільш успішній). Ведучий фіксує форми на дошці. Після закінчення гри проводиться обговорення, що підкреслює важливість групової роботи: якщо коло не вийшло, це означає, що ніхто з учасників не виконав завдання. У разі проявів роздратування, агресії із боку окремих дітей на адресу інших, у ході роботи групи ці дії регулюються з урахуванням правил, а в подальшому служать матеріалом для аналізу причин.

4. Вправа «Коллективний рахунок».

Завдання: із заплющеними очима група має дорахувати до 10. Важлива умова: кожне число має вимовляти лише один голос. Домовлятися, хто яке число називає, не можна. У разі помилки (якщо число названо кількома учасниками одночасно) гра починає знову.

5. Ритуал закінчення. Див. Заняття 1.

ЗАНЯТТЯ 3

Мета: формування почуття близькості з іншими людьми, досягнення порозуміння та згуртованості.

1. Вправа «Доброго ранку...»

Діти разом із психологом сидять у колі. Всім пропонується привітати один одного. Доброго ранку, Саша ... Оля ... і т. д., які потрібно проспівати.

2. Вправа «Давайте привітаємося»

3. Вправа Черепашка (проводиться під музику).

Ведучий. Уявімо, що ми всі з вами – черепашки. Хто такі черепашки? Правильно, це такі тварини з панцирем – захисним будиночком на спині, в який вони ховаються, коли відчувають небезпеку. Але зараз все добре, яскраво світить сонечко, і всі черепашки вилізли з-під каміння погрітися на сонці, вони потягують свої ручки, ніжки широко, в усі сторони крутять головою і жмуряться від насолоди. Але раптом вони чують небезпеку і починають ховати свої лапки та голову – вони втягують їх у свій «будиночок», під панцир, а ще намагаються звернутися клубочком, намагаються стати менше і непомітніше. Але ось небезпека минула, все навколо знову спокійно, і черепашки виповзають зі своїх будиночків, потягуються, крутять головою, розчепіряють лапки і лаються на сонечку. Все добре!

4. Арт-вправа «Веселі каракулі».

Ведучий. Перед вами лежить великий аркуш паперу та кольорові олівці (фломастери), кожен із вас повинен вибрати собі олівець будь-якого кольору. Ви будете по черзі малювати каракулі і передавати будь-якому учаснику, який повинен буде доповнити малюнок і таке інше. Всі беруть участь у створенні композиції по кілька разів, допоки їм не буде чим доповнити роботу. Після виконання завдання відбувається обговорення того, що учасники бачать на малюнку, які сюжети чи образи, що привніс у колективну діяльність кожен і як його праця вплинула на хід та результат спільної роботи. Один із дітей починає розповідати історію за малюнком, інший продовжує і так доти, доки група не прийде до угоди щодо закінчення оповідання.

5. Ритуал закінчення

Див. Заняття 1.

ЗАНЯТТЯ 4

Мета: формування почуття близькості з іншими людьми, досягнення порозуміння та згуртованості.

1. Вправа «Доброго ранку...»

Діти разом із психологом сидять у колі. Всім пропонується привітати один одного «Доброго ранку, Саша ... Оля» ... і т. д., які потрібно проспівати.

2. Гра «Розвідники».

Діти вишиковуються змійкою один за одним. У залі розставляються стільці безладно. Перший у колоні веде заплутуючи, а останній запам'ятовує цей шлях і має потім його відтворити.

3. Арт-вправа «Чудовий край».

Дітям пропонується виконати спільний малюнок на великому аркуші паперу, який розстеляється прямо на підлозі. Тема малюнка «Чудовий край». Попередньо на аркуші малюються деталі та невеликі лінії. Діти малюють незакінчені зображення, «перетворюють» їх у будь-що. Спільне малювання супроводжується звуками природи.

5. Вправа «Гарячі долоні»

Виконується для зняття перенапруги. Активно розтерти долоні рук між собою до появи долонь, потім розтерти долонями руки до ліктів або до плечей, потім розтерти долонями рук ноги.

ЗАНЯТТЯ 5

Мета: сприяння розвитку вміння опосередковувати тривогу та страх, розвитку емпатії та вміння співпереживати іншим.

1. Вправа «Рукостискання по колу».

Дітям пропонується привітатись руками, плечем, спиною, носом, щокою, долонькою.

2. Вправа «Перетворення».

Психолог пропонує дітям:

- насупитися як... осіння хмара; розсерджений чоловік;
- политися як... зла чарівниця; два барани на мосту; голодний вовк; дитина, у якої відібрали м'яч;
- злякатися як... заєць, який побачив вовка; пташеня, що впало з гнізда;
- усміхнутися як... кіт на сонечку; саме сонечко; хитра лисиця;

3. Вправа «Розкажи свій страх»

Психолог розповідає дітям про власні страхи, тим самим показуючи, що страх – нормальне людське почуття і його не треба соромитися. Потім діти самі розповідають, що боялися, коли були маленькими.

4. Вправа «Я веселий, сміливий, сильний»

ЗАНЯТТЯ 6

Мета: сприяння розвитку вміння опосередковувати тривогу та страх, розвитку емпатії та вміння співпереживати іншим.

1. Вправа «Рукостискання по колу».

Дітям пропонується привітатись руками, плечем, спиною, носом, щокою, долонькою.

Розминка «Зростання під сонцем». Діти перетворюються на маленький паросток (згортаються в клубочок і обхоплюють коліна руками) все частіше пригріває сонечко, і паросток починає рости і тягнутися до сонечка. Всі рухи виконуються під музику.

2. Проведення етюд «Різний настрій».

Для цього необхідно прочитати текст вірша, а діти зображували мімікою різні емоційні стани, описані у тексті. Після проведення етюд ми прочитали казку «А смачна була капуста». Спочатку ми дітям запропонували згадати, хто такий зайчик-трусишка і чому його так назвали. Після прочитання казки слід обговорити її з дітьми. Поставити запитання та запропонувати дітям розіграти цю казку.

3. Гра «Кораблик».

Матрос – один із дітей, інші діти – кораблик у бурхливому морі. Матрос, що знаходиться на кораблі повинен перекичати бурю: «Я не боюся бурі, я найсильніший матрос!»

4. Арт-вправа «Перероби свій страх».

Учасникам пропонується переробити свій страх, трансформувати його на щось позитивне. Наприклад, уявити, що страх має гарний настрій, як він тоді виглядає? Або спробувати зробити свій малюнок смішним, красивим. Наприкінці вправи всі починають показувати мову, «корчити пики» своєму страху.

5. Вправа «Гарячі долоні».

Виконується для зняття перенапруги. Активно розтерти долоні рук між собою до появи теплоти долонь, потім розтерти долонями руки до ліктів чи плечей, потім розтерти долонями рук ноги.

ЗАНЯТТЯ 7

Мета: сприяння розвитку вміння опосередкувати тривогу та страх із використанням знаково-символічних засобів.

1. Вправа «Рукостискання по колу».

Дітям пропонується привітатись руками, плечем, спиною, носом, щокою, долонькою.

2. Гра «Принц та принцеса».

Діти стоять по колу. У центр ставиться стілець – це трон. Хто сьогодні буде Принцем (Принцесою)? Дитина сідає за бажанням на трон. Інші надають їй знаки уваги, кажуть щось добре.

3. Етюд «Сміливий заєць».

Заєць любить стояти на пеньку, голосно співати пісні та читати вірші. Він не боїться, що може почути вовк. Виразна поза: положення стоячи, одна нога трохи попереду іншої,

руки закладені за спину, підборіддя піднято. Міміка: впевнений погляд. Після відтворення вправ обговорити той досвід, який вони отримали. Звернути увагу дітей на те, що вовк не обов'язково має бути злим, іноді, як у казці про Івана Царевича та Сірого Вовка, він може бути добрим.

4. Арт-вправа «Чарівні дзеркала».

Психолог пропонує намалювати себе у трьох дзеркалах, але не простих, чарівних: у першому – маленького і переляканого; у другому – великого та веселого; в третьому – такого, що не боїться нічого і сильного. Після запитання: яка людина симпатичніша? На кого ти зараз схожий? В яке дзеркало ти частіше дивишся?

5. Вправа «Оплески по колу»

ЗАНЯТТЯ 8

Мета: сприяння розвитку вміння опосередкувати тривогу та страх із використанням знаково-символічних засобів.

1. Вправа «Рукостискання по колу».

Дітям пропонується привітатись руками, плечем, спиною, носом, щокою, долонькою.

2. Вправа «Розкажи свій страх».

Психолог розповідає дітям про свої власні страхи, тим самим показуючи, що страх – нормальне людське почуття і його не треба соромитися. Потім діти самі розповідають, що вони боялися, коли були маленькими.

3. Етюд «У страху очі великі».

4. Арт-вправа «Мій талісман-помічник».

Техніка проведення: педагог-психолог пропонує дитині зліпити із пластиліну талісман. На завершення заняття він за допомогою заклинання перетворюється в чарівний талісман.

Інструкція: ти знаєш, що з давніх-давен у людей були талісмани, які захищали їх від страхів. Сьогодні я пропоную зробити свій власний чарівний талісман, який допоможе тобі впоратися із будь-якою ситуацією, захистити від будь-яких неприємностей. Для цього знадобиться вся твоя увага та вмілі руки.

5. Вправа «Оплески по колу»

ЗАНЯТТЯ 9

Мета: формувати навички вираження емоційного настрою.

1. Вправа «Рукостискання по колу».

Дітям пропонується привітатись руками, плечем, спиною, носом, щокою, долонькою.

2. Вправа «Злі та добрі кішки».

Креслимо струмок. По обидва боки струмка знаходяться злі кішки. Вони дратують одна одну, зляться одна на одну. По команді встають у центр потічка і перетворюються на добрих кішок, пестять одна одну, кажуть ласкаві слова. Далі аналізуємо почуття, що виникли.

3. Гра «На що схожий мій настрій?».

Діти за допомогою порівняння говорять, на що схожий настрій. Починає психолог: «Мій настрій схожий на білу пухнасту хмарку в спокійному блакитному небі».

4. Вправа «Ласкава крейда».

Діти розбиваються на пари. По черзі малюють на спині один одному різні предмети. Той, кому малюють, має вгадати, що намальовано. Аналізуємо почуття та відчуття.

5. Вправа «Оплески по колу»

ЗАНЯТТЯ 10

Мета: формувати навички вираження емоційного настрою.

1. Вправа «Рукостискання по колу».

Дітям пропонується привітатись руками, плечем, спиною, носом, щокою, долонькою.

2. Гра «На що схожий мій настрій?».

Діти за допомогою порівняння говорять, на що схожий настрій. Починає психолог: «Мій настрій схожий на білу пухнасту хмарку в спокійному блакитному небі».

3. Вправа «Візьми та передай».

Діти встають у коло, беруться за руки, дивляться один одному в очі та мімікою передають радісний настрій, добру посмішку.

4. Арт-вправа «Кольорові краплі».

Учасникам пропонується взяти пензлі та сильно їх намочити, потім занурити у фарбування та дозволити краплям стекти на папір. Використовуються різні кольори. Наприкінці вправи задаються такі питання: «що ви відчували, на що схожі ваші краплі, на що схожий малюнок, що вийшов?»

5. Вправа «Оплески по колу».

ЗАНЯТТЯ 11

Ціль: сприяння розвитку вміння опосередкувати тривогу з використанням знаково-символічних засобів.

1. Вправа «Комплімент».

2. Вправа «Сміливі хлопці».

3. Вправа «Прогони Бабу – Ягу».

Дитину просять уявити, що у подушку залізла Баба – Яга, її потрібно прогнати гучними криками. Можна голосно стукати по подушці руками.

4. Арт-вправа «Чого я боюся?»

5. Вправа «Оплески по колу».

ЗАНЯТТЯ 12

Ціль: сприяння розвитку вміння опосередкувати тривогу з використанням знаково-символічних засобів.

1. Вправа «Комплімент».

Діти передають м'яч по колу та говорять один одному компліменти – приємні, лагідні слова, які хотілося б сказати цій людині.

2. Вправа «Вгадай по голосу».

Діти встають у коло, вибирають ведучого. Він встає в центр кола і намагається впізнати голосом, хто його покликав. (Голоси можна змінювати).

3. Арт-вправа «Малюнок – ситуація».

Дітям пропонується згадати та намалювати ситуацію, коли вони відчували: страх, радість, подив, горе, агресію. Надалі відбувається обговорення дитячих малюнків.

4. Вправа «Естафета дружби».

Взятися за руки і передавати, як естафету рукостискання. Починає психолог: Я передаю вам свою дружбу, і вона йде від мене до Тані, від Тані до Вані і т.д. і нарешті знову повертається до мене. Я відчуваю, що дружби побільшало, тому що кожен з вас додав частинку своєї дружби. Нехай вона вас не покине і гріє. До побачення!»

ЗАНЯТТЯ 13

Мета: сприяння розвитку вміння опосередкувати тривогу та страх, сприяння самостійному пошуку «шляхів подолання тривоги» з використанням гумору.

1. Вправа «Комплімент».

2. Розминка «Росточок під сонцем».

3. Вправа «Страшна казка по колу».

Діти та дорослий складають разом страшну казку. Вони говорять по черзі, по 1-2 пропозиції кожен. Казка має нагромадити так багато страшного, щоб це страшне перетворилося на смішне.

4. Арт-вправа «Азбука страхів».

Дітям пропонується намалювати різних, страшних героїв на окремих аркушах та дати їм імена. Далі діти розповідають про те, що намалювали. Далі кожній дитині пропонується перетворити страшних героїв на смішних, домалювавши їх.

5. Вправа «Естафета дружби»

ЗАНЯТТЯ 14

Мета: сприяння розвитку вміння опосередкувати тривогу та страх, сприяння самостійному пошуку «шляхів подолання тривоги» з використанням гумору.

1. Вправа «Добре побажання».

Діти встають по колу і по черзі бажають одне одному щось добре, приємне. Важливо, щоб дитина дивилася у вічі тому, кому каже побажання.

2. Розминка «Росточок під сонцем».

Діти перетворюються на маленький паросток (згортаються в клубочок і обхоплюють коліна руками) все частіше пригріває сонечко, і паросток починає рости і тягнутися до сонечка. Усі рухи виконуються під музику.

3. Вправа «Злі та добрі кішки».

4. Арт-вправа «Перероби свій страх» Учасникам пропонується переробити свій страх, трансформувати його на щось позитивне. Наприклад, уявити, що страх має гарний настрій, як він тоді виглядає? Або спробувати зробити свій малюнок смішним, гарним. Наприкінці вправи всі починають показувати мову, «корчити пики» своєму страху.

5. Вправа «Естафета дружби». Взятися за руки і передавати, як естафету рукостискання. Починає психолог: Я передаю вам свою дружбу, і вона йде від мене до Тані, від Тані до Вані і т.д. і нарешті знову повертається до мене. Я відчуваю, що дружби побільшало, тому що кожен з вас додав частинку своєї дружби. Нехай вона вас не покине і гріє. До побачення!».

ЗАНЯТТЯ 15

Мета: сприяння розвитку вміння опосередкувати тривогу та страх, сприяння самостійному пошуку «шляхів подолання страху» з використанням ідентифікації із суперсилами.

1. Вправа «Добре побажання».

Діти встають по колу і по черзі бажають одне одному щось добре, приємне. Важливо, щоб дитина дивилася у вічі тому, кому каже побажання.

2. Вправа «Коробка переживань».

Ведуча. Я сьогодні принесла невелику коробку. Пропоную відправити її по колу, щоб зібрати наші неприємні переживання та турботи. Ви можете сказати про це пошепки, але обов'язково в цю коробку. Потім я її заклею і віднесу, а разом із нею нехай зникнуть і ваші неприємні переживання.

3. Вправа «Намалюй портрет сміливої людини».

4. Арт-вправа «Неіснуюча тварина». Пропонується з глини виліпити неіснуючу тварину, а потім учасникам пропонується подумати, а потім придумати та створити на ватмані спільний «неіснуючий світ» для своїх фігурок із глини. Можна використовувати фломастери, фарби, природні матеріали. Потім усі обговорюють, що сталося і як це робилося.

5. Вправа «Естафета дружби». Взятися за руки і передавати, як естафету рукостискання. Починає психолог: Я передаю вам свою дружбу, і вона йде від мене до Тані, від Тані до Вані і т.д. і нарешті знову повертається до мене. Я відчуваю, що дружби побільшало, тому що кожен з вас додав частинку своєї дружби. Нехай вона вас не покине і гріє. До побачення!».

ЗАНЯТТЯ 16

Мета: сприяння розвитку вміння опосередкувати тривогу та страх, сприяння самостійному пошуку «шляхів подолання страху» з використанням ідентифікації із суперсилами.

1. Вправа «Добре побажання».

Діти встають по колу і по черзі бажають одне одному щось добре, приємне. Важливо, щоб дитина дивилася у вічі тому, кому каже побажання.

2. Вправа «Мисливець та заєць».

3. Вправа «Лимон та Кошеня».

4. Вправа «Малювання супер-героя за мотивами казки».

Обговорення малюнка.

5. Вправа «Естафета дружби».

Взятися за руки і передавати, як естафету рукостискання. Починає психолог: Я передаю вам свою дружбу, і вона йде від мене до Тані, від Тані до Вані і т.д. і нарешті знову повертається до мене. Я відчуваю, що дружби побільшало, тому що кожен з вас додав частинку своєї дружби. Нехай вона вас не покине і гріє. До побачення!».

ЗАНЯТТЯ 17

Мета: сприяння розвитку вміння опосередкувати тривогу та страх, сприяння самостійному пошуку «шляхів подолання тривоги та страху» з використанням самоінструктування.

1. Вправа «Ласкаве ім'я».

Діти розсідаються, утворюючи коло. Педагог пропонує їм назвати себе лагідним ім'ям, передаючи клубок ниток по колу. Коли дитина називає своє лагідне ім'я, решта дітей групи повторюють це ім'я хором.

2. Вправа «Похвалки».

3. Арт-вправа в техніці оригамі «Птах щастя».

Ведучий. Що відбувається з нами, коли нам добре, здорово, коли ми щасливі і нам кажуть добрі слова? У нас наче виростають крила! Так давайте зробимо свого птаха радості, щастя та удачі! Усі роблять з паперу фігурку птаха та розфарбовують її.

4. Вправа. Групова робота «Небо».

5. Вправа «Пушистики».

Учасникам роздають малюнки з фігурками «Пушистиків» з різними настроями (радісний, сумний, злий і т.д.) і пропонується вибрати та розфарбувати фігурку того «Пушистика», чий настрій максимально схожий на свій власний.

ЗАНЯТТЯ 18

Мета: сприяння розвитку вміння опосередкувати тривогу та страх, сприяння самостійному пошуку «шляхів подолання тривоги та страху» з використанням самоінструктування.

1. Вправа «Ласкаве ім'я».

Діти розсідаються, утворюючи коло. Педагог пропонує їм назвати себе лагідним ім'ям, передаючи клубок ниток по колу. Коли дитина називає своє лагідне ім'я, решта дітей групи повторюють це ім'я хором.

2. Вправа «Закінчи пропозицію».

Психолог пропонує дітям кожному по черзі підвестися, вимовити і продовжити таку фразу: «Я гарний, бо...». Після того, як усі учасники сказали свої пропозиції, педагог пропонує продовжити таку фразу: «Мене люблять, бо я...». Потім, коли вже всі учасники виконали завдання, проводиться невелике обговорення почутого. Необхідно, щоб учасники зрозуміли, що їх люблять переважно за те, що вони є, тобто люблять ті, хто від них нічого не вимагає.

3. Вправа «Чарівник сну».

Робимо разом із дитиною чарівну паличку. При світлі нічника цією паличкою дитина торкається всіх предметів у кімнаті і каже: «От і комод заснув...». Після того, як всі предмети «заснули», «чарівник» сам лягає в ліжко і торкається себе чарівною паличкою і каже: «І я спатиму. Вимикається світло. Гра закінчена».

4. Вправа «Творіння історій за допомогою предметів».

5. Вправа «Пушистики».

Учасникам роздають малюнки з фігурками «Пушистиків» з різними настроями (радісний, сумний, злий і т.д.) і пропонується вибрати та розфарбувати фігурку того «Пушистика», чий настрій максимально схожий на свій власний.

ЗАНЯТТЯ 19

Ціль: сприяння розвитку вміння опосередкувати тривогу, сприяння самостійного пошуку «шляхів подолання тривоги» з використанням самоінструктування.

1. Вправа «Способи привітань».

Дітям необхідно привітати один одного різними способами: поклоном (як японці, потиснути руку (як ділові партнери, ляснути обома долонями по долонях товариша) (як спортсмени, доторкнутися двома кулаками (як боксери, притулитися щокою до щоки (як родичі)).

2. Вправа «Читаємо та обговорюємо казку».

Казка про те, як зайці налякали сірого вовка. Після прочитання казки необхідно обговорити з дітьми. Що робив сірий вовк? А зайці? Що вирішив заєць-тато? Що порадила зробити Маша? Як вчинили зайчики? Що сталося ввечері? Потім запропонувати дітям розіграти цю казку.

3. Арт-вправа «Мої досягнення».

4. Вправа «Гарячий стілець».

5. Вправа «Пушистики».

Учасникам роздають малюнки з фігурками «Пушистиків» з різними настроями (радісний, сумний, злий і т.д.) і пропонується вибрати та розфарбувати фігурку того «Пушистика», чий настрій максимально схожий на свій власний.

ЗАНЯТТЯ 20

Ціль: сприяння розвитку вміння опосередкувати тривогу, сприяння самостійного пошуку «шляхів подолання тривоги» з використанням самоінструктування.

1. Вправа «Я радий тебе бачити!»

Педагог звертається до дітей: «Здрастуйте, я рада вас бачити! А ви раді бачити одне одного? Скажіть про це». Діти по колу вітають одне одного. Наприклад: «Я радий тебе бачити, Таня!»

2. Вправа «Ляльковий театр».

Даний метод схожий за своєю концепцією на метод психодрами, він дозволяє спроектувати будь-яку терапевтичну ситуацію, при цьому у дитини є своєрідний захист – ширма, що дозволяє досягти набагато більшого ефекту, проблеми вдягаються в алегоричну, метафоричну форму. Дитина сама обирає героїв для своєї казки. Змодельовавши проблемну ситуацію і знайшовши вихід із неї, «переживши» цю ситуацію, дитина набуває досвіду, який може бути використаний у реальному житті.

3. Вправа «Сонячні промінчики».

Діти встають у коло і витягають руки вперед, утворюючи сонячні промінчики. Потім вони підходять ближче і торкаються один одного руками. Так вони стоять кілька секунд, відчуваючи тепло кожного промінчика.

4. Вправа «Малювання казкових масок та антуражу».

5. Вправа «Пушистики».

Учасникам роздають малюнки з фігурками «Пушистиків» з різними настроями (радісний, сумний, злий і т.д.) і пропонується вибрати та розфарбувати фігурку того «Пушистика», чий настрій максимально схожий на свій власний.

ЗАНЯТТЯ 21

Мета: сприяння розвитку вміння опосередкувати тривогу та страх, сприяння самостійному пошуку «шляхів подолання тривоги та страху» з використанням гумору.

1. Вправа «Я радий тебе бачити!»

2. Вправа «Сліпий поводитир».

3. Вправа «Почергове малювання».

Дітям пропонується намалювати каракулі, і по черзі кожен малює своє бачення каракуль. Атмосфера вільної творчої гри та гумору починає домінувати на рівні всієї групи. Ця техніка надає чудову можливість відреагувати стримувану психологічну напругу.

4. Вправа «Читання анекдотів».

Читання оповідань Носова, Драгунського та подальше малювання героїв оповідання. Спільне обговорення.

5. Вправа «Сонячні промінчики».

Діти встають у коло і витягають руки вперед, утворюючи сонячні промінчики. Потім вони підходять ближче і торкаються один одного руками. Так вони стоять кілька секунд, відчуваючи тепло кожного промінчика.

ЗАНЯТТЯ 22

Мета: сприяння розвитку вміння опосередкувати тривогу та страх, сприяння самостійному пошуку «шляхів подолання тривоги та страху» з використанням гумору.

1. Вправа «Я радий тебе бачити!»

2. Вправа «Собака гавкає і хапає за п'яти».

Дитина гуляє. Повз на повідку йде собака. Вона гавкає на хлопчика і намагається, натягуючи повідець, дістати мордою до його ніг. Під час етюду лунає музика.

3. Вправа «Смішний страх».

4. Вправа «Чужі малюнки».

Дітям по черзі показують малюнки «страхів», які щойно намальовані, всі разом вигадують, чого боялися ці діти і як їм можна допомогти.

5. Вправа «Сонячні промінчики».

Діти встають у коло і витягають руки вперед, утворюючи сонячні промінчики. Потім вони підходять ближче і торкаються один одного руками. Так вони стоять кілька секунд, відчуваючи тепло кожного промінчика.

ЗАНЯТТЯ 23

Мета: сприяння розвитку вміння опосередкувати тривогу та страх із використанням знаково-символічних засобів.

1. Вправа «Я радий тебе бачити!»

Педагог звертається до дітей: «Здрастуйте, я рада вас бачити! А ви раді бачити одне одного? Скажіть про це». Діти по колу вітають одне одного. Наприклад: «Я радий тебе бачити, Таня!»

2. Вправа «Чарівний стілець».

3. Вправа «Ліплення з пластиліну»: «зле – добре», «хороше – погане», «веселе – сумне», «сміливе – боягузливе». Обговорення робіт.

4. Вправа «Сонечко».

Всім учасникам лунають чисті листи. Вони малюють на весь лист сонечко з кількістю промінчиків, рівних кількості учасників, виключаючи себе. У центрі сонечка пишуть своє ім'я. Потім по колу передають один одному листи, вписують побажання, компліменти над промінчиками. Листи, пройшовши коло, повертаються до свого господаря.

5. Вправа «Сонячні промінчики».

Діти встають у коло і витягають руки вперед, утворюючи сонячні промінчики. Потім вони підходять ближче і торкаються один одного руками. Так вони стоять кілька секунд, відчуваючи тепло кожного промінчика.