

УДК 159.98:615.851-053.5-054.73
DOI <https://doi.org/10.32782/2312-8437.53.2024-1.2>

БОРИСЕНКО Зоряна – кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка, вул. Івана Франка, 24, Дрогобич, Львівська область, Україна, індекс 82100 (zoriana_borysenko@dspu.edu.ua)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5084-0361>

КАТОЛИК Богуслава – керівник департаменту ментального здоров'я освітньої платформи «Навчання і Технології», керівник арттерапевтичного проєкту «Крок за кроком» (katolyk1979@gmail.com)

ORCID: <https://orcid.org/0009-0003-1729-8157>

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА ДІТЕЙ ВПО В РАМКАХ АРТТЕРАПЕВТИЧНОГО ПРОЄКТУ «КРОК ЗА КРОКОМ»

Анотація. *Мета роботи* полягає в аналізі й узагальненні досвіду впровадження арттерапевтичного проєкту «Крок за кроком» в онлайн-форматі для дітей та підлітків скадовських шкіл.

Методологія дослідження базується на культурологічному підході до розгляду арттерапевтичних практик у роботі з дітьми, наукових теоріях, які різнобічно аналізують сутність творчості та її вплив на внутрішній чуттєвий та емоційний світ дитини.

Наукова новизна дослідження полягає в тому, що висвітлено особливості та труднощі реалізації програми арттерапевтичних занять у форматі онлайн, які пов'язані як з функціями психотерапевта та дитячого психолога, так і з некерованими зовнішніми факторами, а також визначено та обґрунтовано використання сучасних арттерапевтичних технік роботи з дітьми, які постраждали внаслідок війни, в онлайн-форматі. У статті здійснено теоретичне обґрунтування необхідності психологічної допомоги дітям в умовах війн, визначено, що арттерапія є одним із багатьох методів психологічної допомоги, який дозволяє ефективно та безпечно відреагувати негативні наслідки травматичної події, відпустити приховані емоції, переоцінити ситуацію та себе, отримати доступ до ресурсів.

Висновки. Розкрито зміст та мету програми проєкту «Крок за кроком», яка складається з чотирьох взаємопов'язаних блоків, відзначається необхідність створення безпечного онлайн-простору, де діти можуть відкритися, поділитися досвідом і пройти через етапи емоційної обробки, стабілізації та поповнення за допомогою арттерапії. Представлені структурні елементи для проведення арттерапевтичних занять відповідно до вікових категорій учасників проєкту, а саме прийоми презентації та знайомства в групах, психотехніки роботи з емоціями та ресурсами, «ритуали» завершення сеансів арттерапії. Арттерапевтичний проєкт «Крок за кроком» є вагомим внеском у практику психологічної допомоги дітям в умовах війни, участь в якому надав можливість його учасникам виявити свої глибокі потреби і бажання, навчитися чути «себе», надавати допомогу собі та іншим в екологічний спосіб.

Ключові слова: арттерапія, онлайн-простір, арттерапевтичний проєкт «Крок за кроком», внутрішньо переміщені особи, діти, підлітки.

BORYSENKO Zoryana – Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Psychology, Drohobych Ivan Franko State University, 24, Ivana Franka Str., Drohobych, Ukraine, postal code 82100 (zoryana_borysenko@dspu.edu.ua)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5084-0361>

KATOLYK Bohuslava – Head of the Mental Health Department of the educational platform «Learning and Technologies», Head of the art therapy project «Step by step» (katolyk1979@gmail.com)

ORCID: <https://orcid.org/0009-0003-1729-8157>

PSYCHOLOGICAL SUPPORT OF IDP CHILDREN WITHIN THE ART THERAPEUTIC PROJECT “STEP BY STEP”

Abstract. *The purpose of the work is to analyze and summarize the experience of implementing the art therapy project “Step by Step” in an online format for children and adolescents in Skadovsk schools.*

The research methodology is based on a cultural approach to the consideration of art therapy practices in working with children, scientific theories that comprehensively analyze the essence of creativity and its impact on the inner sensory and emotional world of the child.

The scientific novelty of the study is that it highlights the peculiarities and difficulties of implementing an online art therapy program, which are related to both the functions of a psychotherapist and a child psychologist and uncontrollable external factors, and also identifies and substantiates the use of modern art therapy techniques for working with children affected by war in an online format. The article provides a theoretical justification for the need for psychological assistance to children in wartime, and identifies that art therapy is one of many methods of psychological assistance that allows for an effective and safe response to the negative effects of a traumatic event, releasing hidden emotions, reassessing the situation and oneself, and accessing resources.

Conclusions. *The content and purpose of the Step by Step project program, which consists of four interconnected blocks, are revealed, the need to create a safe online space where children can open up, share experiences and go through the stages of emotional processing, stabilization and replenishment through art therapy is noted. The article presents structural elements for conducting art therapy sessions according to the age categories of project participants, namely presentation and meeting techniques in groups, psychotechniques for working with emotions and resources, and “rituals” for completing art therapy sessions. The art therapy project “Step by Step” is a significant contribution to the practice of psychological assistance to children in war, which enabled its participants to identify their deep needs and desires, learn to hear themselves, and help themselves and others in an environmentally friendly way.*

Key words: *art therapy, online space, art therapy project “Step by Step”, internally displaced persons, children, adolescents.*

Постановка проблеми. Світ дитини сповнений яскравих фарб і фантазій, її пізнавальна активність реалізується в грі, але все обривається, коли приходить війна. Будь-яка трагедія, чи то втрата близьких, друзів, здоров'я, чи то звичного способу життя, є сильним травмувальним чинником. Але жах військових подій та інших макрокатастроф полягає в одночасній дії цілої сукупності травмувальних подій. Це викликає безліч найрізноманітніших емоційних потрясінь, які призводять психіку дитини до дисбалансу, а дитячий світ до хаосу, залишаючи негативний досвід війни в її тілі. Дитяча психіка володіє потенціалом для відновлення, необхідно лише створити умови для цього. У зв'язку з цим актуальності набуло питання створення безпечного та ресурсного онлайн-простору для психологічної підтримки та допомоги дітям, які були як в деокупації, так і залишилися в окупації через. Таким простором став пілотний проєкт «Крок за кроком», спрямований на відновлення психічного здоров'я дітей за допомогою широкого спектра арттерапевтичних методів.

Аналіз останніх публікацій. Сучасні дослідження арттерапії охоплюють різні її аспекти. Історія виникнення та розвитку арттерапії як психологічного методу розглядалася в дослідженнях багатьох вітчизняних та зарубіжних вчених, зокрема у працях О. Вознесенської, О. Копитіна, Л. Терлецької та інших розкрито зміст, історію розвитку та сучасні особливості арттерапії,

особливості використання різноманітних форм і методів арттерапії у досліджували О. Копитін, К. Рудестам, В. Соловійова та інші, М. Кисельова та О. Копитіна розглянули та визначили основні напрями та техніки арттерапії.

Теоретичні й практичні аспекти застосування арттерапії у роботі з дітьми аналізують В. Ловенфельд, Є. Кейн, Е. Крамер, Р. Гудман, К. Кейз, Т. Деллі, Д. Мерфі, Д. Пейслі, Л. Пардоу, Л. Пролкс, О. Постальчук, О. Копитін, О. Свистовська, М. Кисельова, Л. Лебедева, Т. Зінкевич-Євстигнєєва, Т. Грабенко, Т. Добровольська, О. Медведєва, С. Рібакова, О. Вознесенська, І. Бабій, О. Сорока, О. Колпакчи та інші.

Мета статті. Дана стаття має на меті проаналізувати та узагальнити досвід впровадження арттерапевтичного проекту «Крок за кроком» в онлайн-форматі для дітей та підлітків скадовських шкіл.

В умовах війни українські психологи і психотерапевти зіштовхнулися з такими професійними викликами, які формують необхідність надання психологічної допомоги клієнтам не лише у ситуації безпосереднього контакту, але й на відстані. За таких обставин актуальності набула ідея створення безпечного та ресурсного онлайн-простору та вибору напряму роботи для дітей, які були в деокупації, так і залишилися в окупації. Серед численних методів психологічної допомоги, які дають можливість ефективно та безпечно відреагувати почуття без ретравматизації є арттерапевтичні методи (Маркова, 2016, 110-112). Досвід ефективного застосування арттерапії у роботі з травмованими у фашистських таборах та депортованими до США дітьми було зафіксовано спеціалістами ще у минулому столітті, а сьогодні застосовується і як самостійний метод, і як додатковий поряд з іншими техніками.

Доцільність використання арттерапії базується не на навчанні якомусь виду мистецтва (малюнку, танцю, акторської майстерності), а на тому, що особистість має можливість виплеснути негативні емоції, поділитися власними переживаннями та зрозуміти свої думки, оцінити минулі та майбутні образи у відносно безпечному форматі та знайти спосіб відновити сили за допомогою спеціально підібраних індивідуально арттерапевтичних технік і методів для покращення психоемоційного стану.

Дітям важко передати свої справжні почуття, емоції, страхи та переживання словами. Крім того, як дорослі, так і діти володіють тенденцією пригнічувати травматичні переживання і буквально намагатися їх забути, що є проявом захисного механізму психіки у формі травматичної амнезії. Проблема в тому, що пригнічені, непрожиті емоції нікуди не зникають, вони починають контролювати особистість. Саме арттерапія дозволяє проникнути у дитячу підсвідомість, обійти «цензуру» (механізми захисту), відпустити емоції та жити з ними, навіть якщо вони не виражаються. Тому ризик повторної травматизації практично дорівнює нулю.

Арттерапія дозволяє перенести внутрішні почуття і стани людини в матеріальну реальність через предметне відображення у вигляді малюнків, колажів, скульптур тощо, з якими можна працювати в реальності, сприяючи повноцінному розвитку та гармонійній взаємодії дитини з навколишнім світом (Вознесенська, Сидоркіна, 2016, 52). В образах, фарбах, казкових метафорах, проживанні експресії тіла в грі завжди знаходиться можливість завершити «страшну казку війни», знайти образ захисника, висловити лють, зцілити біль і горе, побудувати новий світ і розфарбувати його новими кольорами та мріями.

Реалізація окреслених завдань зібраною командою дитячих психотерапевтів та супервізорів Секції дитячої та юнацької психотерапії Української Спілки Психотерапевтів стала можливою завдяки арттерапевтичному проекту «Крок за кроком» в онлайн-форматі для дітей та підлітків Скадовських шкіл. Метою проекту є покращення психоемоційного стану та психічного здоров'я дітей з окупованих територій, як тих, що евакуювались, так і тих, що досі перебувають в умовах окупації. Для формату онлайн-зустрічей важливо, щоб дитина мала можливість займатися самостійно та щоб ця діяльність їй подобалася.

У проекті «Крок за кроком» взяло участь близько 200 учасників віком від 6 до 16 років. Було сформовано 14 груп відповідно до вікових категорій учасників. Кожна онлайн-група налічувала 5–7 учасників, з якими працювали дитячі психологи та психотерапевти. Протягом лютого – квітня з кожною віковою категорією було проведено 12 сесій та первинні діагностичні заняття в режимі онлайн, тривалістю від 1 до 1,5 години.

Зустрічі з дітьми початкової школи на відміну від учасників середньої та старшої школи, відбувалися у супроводі з батьками, що було пов'язано з необхідністю в допомозі одного з батьків

в процесі підготовки та проведення зустрічей. У підліткових групах спостерігалась тенденція відмежування батьків від процесу та контактів з психологами з ініціативи самих же підлітків, що можна пояснити їхнім прагненням до сепарації.

Реалізована арттерапевтична програма складалася з чотирьох блоків (Борисенко, Католик, Музика, 2023, 28–31), кожен з яких був спрямований на досягнення конкретних цілей, зокрема перший блок «Батьківський» був спрямований на ознайомлення батьків з проєктом «Крок за кроком», його метою та основними завданнями; створення довірливого простору для спілкування та зворотного зв'язку фахівець-батьки, а також залучення батьків у процес роботи проєкту, дати їм можливість внести свої ідеї та спостереження для більш успішної реалізації цілей.

Другий блок «Тіло та емоції» передбачав етап знайомства учасників у групах, забезпечення безпечного та відкритого онлайн-простору; розвиток уважної зосередженості на тілесних відчуттях та емоціях для кращого розуміння себе та своїх відчуттів та покращення психофізичного стану учасників.

У третьому блоці «Емоційна стійкість» акцент робився на тому, щоб навчити технікам заземлення, які допомагають зменшити напругу та стрес, технікам саморегуляції, спрямованих на здатність керувати своїми емоціями та реакціями в різних життєвих обставинах та зміцненні емоційної стійкості учасників.

Метою четвертого блоку «Ресурсна підтримка» є сприяння особистому зростанню та самовираженню учасників, відновлення чи віднайдіння джерела ресурсу учасників для вирішення конкретних проблем, які можуть виникати в житті.

Для реалізації окреслених завдань у роботі з дітьми та підлітками застосовувались найбільш популярні та часто використовувані види арттерапії: ізотерапія (використання образотворчого мистецтва: малювання, колажування, ліплення тощо), бібліотерапія, казкотерапія (використання казки в терапевтичних цілях), ігротерапія, лялькотерапія (використання ляльки в роботі з дітьми), мандалотерапія та інші (Калька, Ковальчук, 2020, 15). У роботі використовувався широкий арсенал арттерапевтичних методів, технік, ігор спрямованих на:

- саморегуляцію і стресостійкість (прогресивна м'язова релаксація Джекобсона, мандала «Успіх», техніки «Квітка – свічка», «Равлик без стресу» та інші);

- вивільнення затиснутих важких почуттів за допомогою ліплення, малювання руками, колажу та інших методів, які дають можливість у процесі створення власних продуктів творчості говорити з дітьми на складні темі в безпечний спосіб, дозволяють доторкнутися до творчого Я, знайти ресурси в дитячих забавах (техніка колажу «Серце», «Кольорова мозаїка», «Фортеця», «Каракулі» та інші);

- усвідомлення та задоволення власних потреб (практики глибокого емпатійного слухання власних почуттів та потреб, почуттів та потреб інших людей: техніка «Мої потреби», «Я-реальне та Я-ідеальне», «Відкрий себе», «Долоньки» та інші);

- побудову нових, більш конструктивних моделей поведінки, експериментуючи з новими ролями в образі персонажів улюблених мультфільмів, відеоігор тощо (драматерапія, робота з масками, використання моделей системних структурних розстановок, націлених на результат, техніка «Новий формат» та інші).

Алгоритм проведення зустрічей включає: 1. Знайомство, встановлення контакту, довірливих стосунків з групою та кожним учасником зокрема. 2. Стабілізація психоемоційного стану, зняття напруги, тривожності. 3. Відновлення емоційного балансу. 4. Повернення почуття безпеки, формування безпечного простору. 5. Наповнення ресурсом, новим змістом.

Знайомство учасників, відповідно до вікових категорій відбувалося в різноманітній формі, зокрема, з молодшими школярами застосовувався метод незакінчених речень: Мене звати... Я люблю... Моя улюблена їжа та напій... Я люблю займатися... Якби я був твариною, то я би був... Моя улюблена частина тіла...

Творча діяльність, будучи засобом вільного самовираження і самопізнання, засобом згуртування людей, забезпечуючи атмосферу довіри, високу толерантність, увагу до внутрішнього світу людини, сприяла реалізації ключового завдання, яке було покладене на дитячих психологів та психотерапевтів. На перших етапах роботи спеціалісти всі свої зусилля спрямовували на створення довірливих стосунків у групі, зниження рівня тривожності при проживанні різних емоцій, можливості учасників вільно висловлюватися про власні емоції та їхній тілесний прояв і підвищення внутрішнього відчуття безпеки.

Неможливо подолати психологічну травму без накопичення ресурсів. Ресурсність є ще однією важливою рисою арттерапії, оскільки вона апелює до творчих елементів психіки, запускає процес дослідження можливостей самоцілення та інтеграцію внутрішніх людських ресурсів (Панок, Ткачук, Бондарук, 2019, 64–71). У зв'язку з цим наступний крок спеціалістів був спрямований на наповнення дітей та підлітків позитивними емоціями, підняттям власного ресурсу з допомогою арттерапевтичних методів, спрямованих на різну вікову категорію.

Під час занять діти та підлітки досліджували власні несвідомі процеси та емоції, вчилися візуалізувати та виражати їх. Особливу увагу дитячі психологи і психотерапевти приділяли зниженню рівня тривожності, який був підвищеним практично у всіх дітей. Творча діяльність сприяла вираженню та реалізації латентних ідей і станів, соціальних ролей і форм поведінки, які існують у «затиснутій» формі або лише незначно проявляються в повсякденному житті (Скнар, 2020).

Стикнувшись з негативними спогадами, нічними кошмарами та флешбеками учасників проєкту, пов'язаними з втратою рідного міста чи села, будинку чи знайомих, під час арттерапевтичних занять акцентувалася увага на відпрацюванні здатності контролювати ці спогади, розвитку вміння зосереджуватися на відчуттях власного тіла та усувати дискомфорт і тривожні реакції.

Варто зауважити, що дитячі психологи і психотерапевти у процесі реалізації проєкту вперше стикнулися з низкою труднощів, які пов'язані як з функціями психотерапевта та дитячого психолога (безпека / конфіденційність – забезпечення кордонів в арттерапевтичному онлайн-просторі; терапевтичний контакт – близькість / дистанція; зворотний зв'язок щодо творчості клієнта), а також з некерованими зовнішніми факторами (виключення світла, вихід з онлайн-зустрічі тощо). Наприклад, з розгубленістю дітей під час повітряних тривог. Інколи під час заняття дитина насторожувалась, замикалась в собі, і зрозуміти причину такої поведінки вдавалось не одразу. Діти відключались від занять без пояснення причини і така ситуація змінювала хід зустрічі: психотерапевти здійснювали контроль за власними переживаннями, а також занепокоєнням і хвилюванням інших учасників групи про безпеку цієї дитини. Особливе занепокоєння психологи та психотерапевти відчували стосовно відключень дітей з окупованих територій, бо насправді не знали чи зможуть наступного разу зв'язатись з дитиною, чи побачать її на наступній зустрічі.

У процесі реалізації проєкту спеціалістами було відзначено ще одну особливість даних зустрічей, а саме: учасники проєкту були з одного міста, що дало можливість їм глибше і ближче розуміти один одного, відчувати себе серед своїх, тим самим бути важливою підтримкою один одному.

Працюючи з дітьми, які мали травмівний досвід і пережили болючі події війни у власному дитячому/юному віці, психологи відзначили, що діти кожної вікової категорії були старші за свій вік, що прослідковувалося у їхніх висловлюваннях, поведінці, а також у зовсім недитячому погляді очей.

Проєкт передбачав супервізійні зустрічі для дитячих психологів та психотерапевтів, з метою набуття ними впевненості у тому, що психологічна підтримка і допомога здійснюється належним чином. Супервізія є важливою частиною турботи психолога, психотерапевта про самого себе, вчить бути відкритим новому досвіду і стимулює розвиток самосвідомості і професійного зростання. У процесі опрацювання арттерапевтичних зустрічей спеціалісти змогли отримати емоційну та інформаційну підтримку від супервізора і самих фахівців. Це у свою чергу сприяло їхньому професійному розвитку, поповненню внутрішніх ресурсів, щоб бути продуктивними, ефективними і досягати певного результату. Спостерігаючи за динамікою груп, було зауважено, що на 7–8 зустрічах учасники почали звертатися до тем рідної домівки, туги за родичами та друзями, адаптації і дезадаптації в умовах тимчасового проживання. Не лише діти та підлітки звернулися до даних тем, але й їхні батьки.

У результаті впровадженої програми нами було констатовано, що учасники проєкту за допомогою арттерапевтичних методів змогли не лише вивільнити свої емоції через творчість, поділитись переживаннями під професійним супроводом, але й знайти баланс і опору, підтримку, отримати величезне задоволення від самого процесу, а також знайти нових друзів.

Висновки та перспективи подальшого дослідження. Найважливіше завдання у сфері допомоги дітям – це відновлення ментального здоров'я дітей, які зазнали травмівного досвіду через навчання навичкам, що допоможуть їм зберігати ресурсний стан психіки в будь-якій

ситуації, а саме: долати свій стресовий стан, розуміти власні емоції, розпізнавати емоції оточуючих, знаходити дієві способи для відновлення власних сил, ресурсу. На сьогодні арттерапевтичні підходи до дітей з окупованих територій, як тих, що евакуювались, так і тих, що досі перебувають в умовах окупації є дуже важливими та дієвими. У поєднанні з науково обґрунтованими методами, які працюють з почуттями та реакціями на травматичні події, вони створюють новий вимір психотерапії.

Література

- Борисенко З., Католик Б., Музика С.** Арттерапевтична програма проєкту «Крок за кроком» на освітній платформі «Навчання і технології». Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції «Війна. Психотерапія травми», м. Львів, 10–11 листопада 2023 р., 2023. С. 28–31.
- Вознесенська О. Л., Сидоркіна М. Ю.** Арттерапія у подоланні психічної травми : практичний посібник. К. : Золоті ворота, 2016. 198 с.
- Маркова Н. В.** Можливості арттерапії у системі комплексної допомоги дітям, які постраждали від локального військового конфлікту. *Підтримка та реабілітація учасників АТО в Україні: досвід та перспективи* : тези доповідей Всеукраїнської науково-практичної конференції. Хмельницький, 2016. С. 110–112.
- Панок В. Г.** Науково-методичні засади надання психосоціальної допомоги дітям, котрі опинились у складних життєвих обставинах внаслідок військових дій / В.Г. Панок, І.І. Ткачук, В.Д. Острова, Н.В. Лунченко, Ю.С. Бондарук. *Педагогіка і психологія*. 2019. Т. 2 (103). С. 64–71
- Калька Н., Ковальчук З.** Практикум з арттерапії: навч.-метод. посібник. Ч. 1. Львів: ЛьвДУВС, 2020. 232 с.
- Скнар О. М.** Тілесні техніки саморегуляції як ресурс при стресі. Арттерапія в роботі психолога: інноваційні підходи: матеріали Всеукраїнського науково-практичного інтернет-семінару, м. Кропивницький, 23–29 квітня 2020 року. URL: <https://drive.google.com/file/d/1gVMspxJBWmdh1b-DGUxr3ZwYB3NuXJx8/view>

References

- Borysenko Z., Katolyk B., & Muzyka S.** (2023). Art-therapeutic program of the project «Step by step» on the educational platform «Learning and Technology». *Materials of the International Scientific and Practical Conference «War. Psychotherapy of trauma»*. (pp. 28-31). Lviv [in Ukrainian].
- Voznesenska O. L., & Sydorkina M. Yu.** (2016). Art-therapy in overcoming mental trauma. *Art therapy in overcoming mental trauma*. K.: Zoloti vorota. [in Ukrainian].
- Markova N. V.** (2016). Possibilities of art therapy in the system of comprehensive assistance to children affected by the local military conflict. *Support and rehabilitation of ATO participants in Ukraine: experience and perspectives: theses of reports of the All-Ukrainian Scientific and Practical Conference*. (pp. 110-112). Khmelnytskyi [in Ukrainian].
- Panok V.H., Tkachuk I.I., Ostrova V.D., Lunchenko N.V., & Bondaruk Yu.S.** (2019). Scientific and methodological principles of providing psychosocial assistance to children who find themselves in difficult life circumstances as a result of military operations. *Pedagogika i psykholohiia – Pedagogy and psychology*. (Vols. 2), (103). (pp. 2 64–71) [in Ukrainian].
- Kalka N., & Kovalchuk Z.** (2020). Workshop on art therapy. Part. 1. Lviv: LvDUVS [in Ukrainian].
- Sknar O.M.** (2020). Bodily techniques of self-regulation as a resource for stress. *Art therapy in the work of a psychologist: innovative approaches: materials of the All-Ukrainian scientific and practical online seminar*. Kropyvnytskyi. Retrieved from: <https://drive.google.com/file/d/1gVMspxJBWmdh1b-DGUxr3ZwYB3NuXJx8/view> [in Ukrainian].