

АРТ-ТЕРАПІЯ ЯК МЕТОД ПОДОЛАННЯ ПСИХІЧНОЇ ТРАВМИ У ДІТЕЙ В УМОВАХ ВІЙНИ

У тезах представлено аналіз травматичного впливу воєнних дій на психіку дітей, зокрема в умовах збройної агресії РФ проти України. Розкрито поняття «психічної травми» та історію його досліджень. Акцент зроблено на актуальності подолання психічних травм у дітей, які постраждали внаслідок війни, шляхом застосування арт-терапії як одного з ефективних методів психосоціальної підтримки. Арт-терапія представлена як інструмент емоційного розвантаження, стабілізації емоційного стану та розвитку адаптаційних ресурсів дитини. Описано основні форми арт-терапії (ізотерапія, драматерапія, музикотерапія, казкотерапія, пісочна терапія та ін.) та їхній вплив на подолання стресу та тривожності, на формування соціальних навичок.

Ключові слова: психічна травма, арт-терапія, ізотерапія, пісочна терапія, драматерапія, музикотерапія, казкотерапія.

Представники різних наукових теорій вказують на травматичний вплив стресу, спричиненого військовими діями, на ще не сформовану психіку дитини. В умовах військової агресії РФ проти України важливим напрямом роботи залишається подолання психічних травм у дітей. Поняття психічної травми було введено у 1878 році А. Ойленбургом, а його зміст розширювали у своїх працях Ж.-М. Шарко, Ж. Брейера та З. Фройд. Саме З. Фройд адаптував цей термін з медицини (грец. *trauma* — рана, ушкодження) до психологічного контексту, вказуючи на тривалу внутрішню шкоду, завдану особисті внаслідок надмірного емоційного навантаження [4].

Вчені визначають «психічну травму» як певну подію, що зачіпає фундаментальні аспекти існування та викликає глибокі емоційні потрясіння. Травма – відповідь на стресову реакцію, яку особливо важко подолати дітям дошкільного віку. У більшості випадків така подія перевищує адаптаційні можливості дитини, що призводить до серйозних психічних порушень у подальшому. У психологічній літературі «психотравма» трактується як стан крайнього переляку, що виникає в людини під час ситуації, яка ставить під сумнів її безпеку, контроль над подією або здатність адекватно на неї відреагувати.

Одним з ефективних методів подолання психічних травм є арт-терапія, яка допомагає подолати стресові стани та побудувати систему психологічного захисту. Саме арт-терапія вважається простим та ефективним методом психологічної допомоги, що заснований на творчості та грі та має широкий діапазон вікового застосування. Основне завдання арт-терапії – пошук певної проблеми за допомогою символів, образів та метасформ, в яких задована інформація на несвідомому рівні, та подальше спроектування цієї проблеми на свідомий рівень, пропрацювання пов'язаних з нею емоцій та переживань. Засобами творчої діяльності, які використовує людина, транслюється сприйняття світу та ставлення до нього.

У сучасній науковій практиці під арт-терапією розуміють використання всіх видів мистецтв із лікувальною, корекційною та розвиваючою метою. Форми арт-терапії описують у своїх працях різні вчені, зокрема варто виділити такі:

- бібліотерапія – читання як лікування;
- вокалотерапія – лікування співом;
- драма-терапія – використання театрального мистецтва та рольової гри як лікувальних чинників;
- ізотерапія – терапія за допомогою малювання, в основі якої – принцип впливу кольору на психіку;
- імаготерапія – лікувальний вплив через театралізацію та образи, що активізує уяву, знаково-символічне сприйняття, увагу, соціальну взаємодію;
- музикотерапія – лікувальний вплив за допомогою використання музики;
- терапевтична гра – навчання взаємодії з оточуючими і кращому розумінню себе в процесі ігрової комунікації;
- казкотерапія – один з найефективніших терапевтичних інструментів, що базується на виникненні зв'язку між вигаданим світом та реальністю;
- піскотерапія – психокорекція за допомогою різних видів роботи з піском;
- фототерапія – психо-фізична робота за допомогою зображень різної спрямованості: природа, емоції людей;

- експресивна терапія – використання рухів та тілесних виражень для покращення психічного стану.

Крім вищеперерахованих форм, існують й інші, до прикладу, акватерапія та сімейна творчість як арт-терапія. Групові вправи разом з батьками чи іншими членами сім'ї сприяють покращенню стосунків і комунікації в родині. Будь-який вид арт-терапії позитивно впливатиме на психологічний стан дитини, проте важливо правильно підбирати вид творчості, відповідно до ситуації та індивідуальних вподобань, що призведе до швидшого досягнення бажаних результатів. Проте, варто також враховувати, що арт-терапевтичний результат, це постійний процес видимих поліпшень, а не конкретне досягнення чіткої мети [3].

Під час вибору засобів арт-терапії для дітей варто враховувати наступні моменти:

- вік дитини та її психофізіологічні можливості;
- індивідуальні переваги та схильності;
- специфіку впливу кожного виду арт-терапії на загальний стан дитини;
- глобальні цілі корекції (зменшення тривожності, розвиток моторики чи поліпшення настрою і т. д.);
- власну кваліфікацію та навички [3].

Для ефективної роботи з психосоціальної допомоги дітям, які постраждали від воєнних дій, необхідно мати чітке розуміння проблем, які спричинені травматичною ситуацією. Серед таких проблем можуть спостерігатися: порушення когнітивних процесів; невротичні реакції; емоційні та поведінкові розлади; несформованість соціально-комунікативних навичок; порушення взаємостосунків у сім'ї та ін. [1].

Найважливішою проблемою таких дітей є труднощі адаптації до нового середовища, адже більшість з них є внутрішньо-переміщеними особами. У психологічній практиці арт-терапія активно застосовується для вирішення діагностичних, корекційних і психопрофілактичних завдань, що стосуються гармонійного розвитку особистості. Залучення арт-терапевтичних технік у роботі з дітьми з родин внутрішньо переміщених осіб сприяє підтримці психічного здоров'я та задоволенню базових емоційних і соціальних потреб. Зокрема, йдеться про потребу у спілкуванні, прийнятті, розумінні, емоційній підтримці, самопізнанні, особистісному зростанні, а також у безпечному вираженні пригнічених почуттів. Арт-терапія допомагає дитині усвідомити свої емоції, зіставити їх з реальністю, сформувати позитивне ставлення до навколишнього світу та зменшити відчуття ізоляції й самотності.

Серед усіх методів арт-терапії найбільш ефективними під час роботи з дітьми, які постраждали від воєнних конфліктів вважаємо ізотерапію, драматерапію, музикотерапію, казкотерапію та пісочну терапію.

Таблиця 1.

Методи арт-терапії під час психологічної реабілітації дітей в умовах війни

Метод арт-терапії	Ключові форми/засоби	Основний вплив на психіку дитини	Орієнтовні результати
Ізотерапія	Малювання, ліплення, створення колажів, використання природних і декоративних матеріалів	Стимулює емоційне вираження, знижує напругу, сприяє самопізнанню, допомагає вільно виражати мрії, переживання, конфлікти	Зменшення тривожності, розвиток емпатії, підвищення самооцінки, формування терпіння та посидючості, стабілізація емоційного стану
Драматерапія	Виготовлення ляльок для театру, пантоміма, інсценізація, рольові ігри, драматизація	Активізує уяву, сприяє зняттю психічного напруження, удосконалює мовлення та рухову координацію	Розвиток фантазії, зниження емоційного тиску, покращення комунікації, саморегуляція
Музикотерапія	Рух під музику, спів, гра на інструментах, слухання звуків природи	Проникає у глибинні емоційні шари, регулює настрій, сприяє психосоматичній релаксації	Відновлення працездатності, емоційне розвантаження, стимуляція творчості, зняття внутрішньої напруги
Казкотерапія	Створення та обговорення казкових історій, метафори, фантастичні персонажі	Допомагає дитині опрацювати страхи, конфлікти, труднощі через казковий символізм і метафору	Зниження тривожності, подолання страхів, розвиток уяви, адаптація до нових колективів
Пісочна терапія	Створення сюжетів на піску, маніпуляції з піском і фігурками	Безпечне середовище для вираження внутрішнього стану, сприяє емоційному балансу	Зменшення агресії, невпевненості, емоційного напруження; гармонізація внутрішнього світу

Джерело: сформовано автором на основі [2]

У сучасних умовах війни арт-терапія постає як один із найефективніших методів психосоціальної допомоги дітям, які зазнали психічної травми. Її перевагою є м'який, ненасильницький підхід до виявлення

та опрацювання глибоких емоційних переживань, які дитина часто не здатна вербалізувати. Арт-терапевтичні практики сприяють зниженню рівня тривожності, агресії, емоційного напруження, стимулюють самовираження, розвиток креативності та відновлення базового відчуття безпеки.

Результати досліджень та практика впровадження арт-терапії в роботі з дітьми в умовах війни свідчать про її ефективність як частини комплексної психосоціальної підтримки. Таким чином, включення арт-терапії до програм реабілітації дітей, постраждалих від війни, є доцільним і потребує подальшого наукового обґрунтування, методичної підтримки та професійної підготовки фахівців. Отже, арт-терапія - досить перспективний метод роботи з дітьми, які опинилися в кризовій ситуації. Саме тому варто наголосити, що системне використання творчого підходу під час надання допомоги дітям, які постраждали від воєнних дій та міграційних процесів, спричинених війною, сприятиме підвищенню рівня та ефективності життя цієї категорії населення.

References

1. Halameiko, N. V. (2014). Melodiia dushi: art-terapevtychnyi klub dlia pedahohiv [Melody of the soul: An art therapy club for educators]. *Psykholog doskillia*, (4), 18–21. [in Ukrainian].
2. Kalka, N. M., & Kovalchuk, Z. Ia. (2020). *Praktykum z art-terapii: Navchalno-metodychnyi posibnyk. Chastyna 1* [Art therapy practicum: Educational-methodological guide. Part 1]. Lviv: LvivDUVS. [in Ukrainian].
3. Odentsova, V. M. (2015). Vykorystannia symbol-dramy i art-terapii v korihuvanni roboti z podolannia dytiachykh strakhiv u konsul'tatyvni praktytsi [Use of symbol drama and art therapy in corrective work to overcome children's fears in counseling practice]. *Shkil'nomu psykhologu. Use dlia roboty*, (4), 8–17. [in Ukrainian].
4. Freud, A. (1997). *The ego and the mechanisms of defense*. In *The Writings of Anna Freud* (pp. 1–2). London.

DOI 10.34132.mspc2025.01.08.27

Olena Faichuk
Tetiana Hrossu

ART THERAPY AS A METHOD OF OVERCOMING PSYCHOLOGICAL TRAUMA IN CHILDREN DURING WAR

The thesis presents an analysis of the traumatic impact of military actions on children's psyche, particularly in the context of the armed aggression of the Russian Federation against Ukraine. The concept of "psychological trauma" and the history of its study are explored. Emphasis is placed on the relevance of overcoming war-related psychological trauma in children through the use of art therapy as an effective method of psychosocial support. Art therapy is presented as a tool for emotional release, emotional stabilization, and the development of children's adaptive resources. The main forms of art therapy are described (such as art therapy, drama therapy, music therapy, fairy tale therapy, sand therapy, etc.) and their influence on stress and anxiety reduction, as well as on the formation of social skills.

Keywords: psychological trauma, art therapy, art-based therapy, sand therapy, drama therapy, music therapy, fairy tale therapy.

Відомості про автора / Information about the Author

Олена Файчук, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри соціальної роботи, педагогіки і логопедії, Навчально-наукового медичного інституту, Чорноморського національного університету імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна. E-mail: e.l.fajchuk@ukr.net, orcid: <https://orcid.org/0000-0001-8889-0455>.

Olena Faichuk, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of the Department of Social Work, Pedagogy and Speech Therapy of the Educational and Scientific Medical Institute of the Petro Mohyla Black Sea National University, Mykolaiv, Ukraine. E-mail: e.l.fajchuk@ukr.net, <https://orcid.org/0000-0001-8889-0455>.

Тетяна Гроссу, студент-магістр кафедри соціальної роботи, педагогіки і логопедії Навчально-наукового медичного інституту, Чорноморського національного університету імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна. E-mail: grossutatana15@gmail.com. orcid: <https://orcid.org/0009-0003-5149-4346>

Tetiana Hrossu, master's student of the Department of Social Work, Pedagogy, and Speech Therapy, Educational and Scientific Medical Institute, Petro Mohyla Black Sea National University, Mykolaiv, Ukraine. E-mail: grossutatana15@gmail.com. orcid: <https://orcid.org/0009-0003-5149-4346>

