

ПСИХОЛОГІЯ

УДК 159.96/98:316:7

*Ніна Атаманчук
(Полтава, Україна)*ПЕРЕЖИВАННЯ ТРАВМАТИЧНОГО ДОСВІДУ ДІТЬМИ:
РЕСУРС АРТ-ТЕРАПІЇ

У статті виділено симптоми, які іноді спостерігаються у дітей після пережитої травматичної події. Відмічено, що названі симптоми можуть бути ознакою того, що дитина потребує психологічної підтримки та можливо професійної терапії для подолання травматичного досвіду і відновлення психічного здоров'я. Наголошено, використання методу арт-терапії у роботі з дітьми, які мають травматичний досвід – це безпечний простір для вираження травматичних переживань; ресурсність; можливість виразити свої почуття мовою символів; звільнення від почуттів, які протягом тривалого часу приховувались; допомога в пошуку нових стратегій поведінки.

Ключові слова: діти, травматичний досвід, травматична подія, арт-терапія.

CHILDREN'S EXPERIENCE OF TRAUMATIC EXPERIENCES:
AN ART THERAPY RESOURCE

The article highlights the symptoms that are sometimes observed in children after a traumatic event. It is noted that these symptoms may be a sign that a child needs psychological support and possibly professional therapy to overcome traumatic experiences and restore mental health. It is emphasized that the use of art therapy in working with children with traumatic experiences is a safe space for expressing traumatic experiences; resourcefulness; the ability to express their feelings in the language of symbols; release from feelings that have been hidden for a long time; help in finding new behavioral strategies.

Key words: children, traumatic experience, traumatic event, art therapy.

Діти є однією із найбільш вразливих категорій населення, яка підпадає під вплив психотравмуючих подій. Травматичний досвід спричинюється різними факторами, а саме: війна, насильство, розлучення батьків, природні катастрофи, або інші драматичні події. Діти, які зіштовхуються з такими ситуаціями, можуть відчувати страх, тривогу, сум, переживати негативні емоції, що позначається на їх емоційному та психічному станах. Травматичний досвід дітей, позначається на їх загальному розвитку. У результаті психологічної травми особистість втрачає довіру до оточуючих людей, світу, позитивну перспективу на майбутнє.

У цілому, дослідники сходяться в думці, що травматична подія це ситуація, яка несе в собі надзвичайних ризик для життя, часто є неочікуваною, а також те, що зіткнувшись із травматичною подією, людина може бути як її свідком, так і безпосереднім учасником.

Симптоми, які іноді спостерігаються у дітей після пережитої травматичної події:

- почуття страх або тривогу, пов'язану зі спогадами про травматичну подію, або відчуття небезпеки навіть у відсутності актуальної загрози;
- повторні спогади, кошмари, ізоляція від інших;
- постійна пригніченість, втрата інтересу до звичних занять, втрата апетиту, проблеми зі сном тощо.
- нездатність розмовляти;
- розігрування страшної події під час гри;
- незвичне «прилипання» до батьків або інших дорослих;
- прояв фізичних симптомів, таких як болі у животі, головні болі, м'язові напруги тощо, які не мають медичного пояснення;
- звинувачення себе за травматичну подію або за те, що не змогли забезпечити себе або інших;
- прояв агресивності, нервовості, відмова від участі у звичних заняттях, втрата інтересу до соціальних взаємин;
- руйнівна або деструктивна поведінка;
- труднощі з концентрацією, пам'яттю або навіть з виконанням звичайних навчальних завдань.

Видлені симптоми можуть бути ознакою того, що дитина потребує психологічної підтримки та можливо професійної терапії для подолання травматичного досвіду і відновлення психічного здоров'я.

Олена Вознесенська, Марина Сидоркіна стверджують, що робота з травмою пов'язана з тим, що психічна травма завжди містить і великі ресурси розвитку особистості, насамперед, – ресурси подолання [3].

Шон Мак-Ніф вважав, що через творчість можливе відновлення власних ресурсів, упевненості, налагодження контактів із іншими, подолання психічних травм [4].

Погоджуємось із кандидаткою психологічних наук, керівницею відділу психічного здоров'я та психосоціальної підтримки організації «Людина у біді», Словаччина Людмила Балецькою, яка наголошує про те, що важливо щоб у травмованої дитини не залишилось пережите у підсвідомості, а навпаки вона прожила це знову думками і словами – у безпечному просторі, із підтримкою фахівця.

Переживання травматичного досвіду дітьми може мати серйозні наслідки для їхнього психічного та емоційного стану. Мистецтво – це важливий ресурс у роботі з психічною травмою та її наслідками.

Арт-терапія – це найбільш м'який метод роботи з важкими проблемами. Арт-терапія пропонує дитині висловити свої емоції, почуття за допомогою ліплення, малювання, конструювання, вигадкування казки тощо. Мистецтво допомагає дітям виразити свої почуття, знайти способи впоратися з травмою та звільнитися від негативних емоцій. Арт-терапія метод, який допоможе дитині розповісти про те, що вона пережила.

Так, психологиня, засновниця та директорка центру арт-терапії Emerald Sketch, президентка Нью-Йоркської асоціації з арт-терапії Ніколь Портер Віллікокс відмічає, що арт-терапія надає допомогу дітям, які пережили

травматичну подію у вираженні власних почуттів. «Техніки арт-терапії допомагають трансформувати почуття, які застрягли в тілі, а відтак зцілитися».

Аналіз наукового матеріалу, власний досвід роботи з дітьми, що зазнали травми, дає підстави стверджувати, що арт-терапія дієвий метод допомоги малечі. Наші спостереження дають підстави стверджувати, що арт-терапія несе позитивний емоційний заряд, і, таким чином, формує у дитини віру у власні сили, що надважливо у ситуації подолання психічної травми. Арт-терапія сприяє вираженню думок, почуттів, емоцій, потреб, як і будь-яка творчість, формує впевненість у своїх силах [1].

Так, ефективною у подоланні дітьми тривоги в час війни є арт-терапевтична техніка, розроблена Вікторією Назаревич. Це особлива метафора для структурування, систематизації і спокою в кризових ситуаціях. Усі три компоненти метафори – потужні структури: слон – символ сили, мудрості, розсудливості, охоронця країн світу; клітинка – психогіометрична структура балансу; колір – прояв емоційного стану. Поєднання цих структур в одній метафорі сприяє позитивному ефекту. Для прикладу нижче подаємо роботи дітей (рис. 1-6).



Рис. 1-6. Фото із архіву засідання психологічної студії «Шлях до успіху» (арт-терапевтична техніка «Різнокольоровий слон в клітинку»), 2023 р.

Використання арт-терапії у роботі з дітьми у військовий час – це можливість допомогти малечі вирішити психологічні проблеми, а саме: знизити рівень тривожності, гармонізувати психічний стан, зняти психосоматичну напругу, подолати дитячі страхи, тривогу та інші труднощі [2, с. 252].

Переваги використання методу арт-терапії у роботі з дітьми, які мають травматичний досвід – це безпечний простір для вираження травматичних переживань; ресурсність; можливість виразити свої почуття мовою символів; звільнення від почуттів, які протягом тривалого часу приховувались; допомога в пошуку нових стратегій поведінки.

СПИСОК ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ

1. Атаманчук Н. М. Психологічна підтримка дітям під час війни: ресурс арт-терапії. *Актуальні проблеми наступності дошкільної і початкової освіти*: зб. матеріалів VIII Міжнар. наук.-практ. конф. Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, кафедра теорії та методик дошкільної освіти; відпов. секр. К. І. Демчик. Кам'янець-Подільський: Видавець Ковальчук О. В., 2022. 252 с.
2. Атаманчук Н. М. Арт-терапія як засіб вивчення та подолання бар'єрів у спілкуванні підлітків. *Наука і освіта*. 2015. №3/СХХХІІ. С. 12–17.
3. Вознесенська О. Л., Сидоркіна М. Ю. Арт-терапія у подоланні психічної травми: Практичний посібник. Київ: Золоті ворота, 2015. 148 с.
4. McNiff S. *Art heals: How Creativity Cures the Soul*. Boston, MA: Shambhala Publications, 2004. 316 p.