

ЛІТЕРАТУРА

1. Кириченко В. В. Особистість у сучасному інформаційному суспільстві. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2020.
2. Кривопишина О. А. Психологія літературної творчості в юності. Суми: Вид-во Сум ДУ, 2009. 382 с.
3. Міщиха Л. П. Творчий потенціал особистості у період пізньої дорослості: монографія Івано-Франківськ: , 2014. 434 с.
4. Стратегії творчої діяльності: школа В. О. Моляко. Київ: Освіта України, 2008. 702 с.
5. Яланська С. П. Прикладні аспекти психології творчості Психолого-педагогічні проблеми розвитку особистості: колективна монографія [В. Ф. Моргун, Л. В. Герасименко, Р. М. Білоус та ін.]. Кременчук: КрНУ імені Михайла Остроградського, 2016. С.129–143.

ВИКОРИСТАННЯ АРТ-ТЕРАПЕВТИЧНИХ МЕТОДІВ У ПСИХОКОРЕКЦІЙНІЙ РОБОТІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Лебедик Л. В., Блоха О. М.

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка
lebedyk_lesya@ukr.net, alexblocha55@gmail.com*

Актуальність пошуку ефективних шляхів використання арт-терапевтичних методів у психокорекційній роботі в умовах воєнного стану зростає через необхідність надання психологічної допомоги особам, які пережили травматичні події. Арт-терапія є ефективним інструментом для роботи з емоційними травмами, тривожними розладами та посттравматичний стресовий розлад. Це особливо важливо для дітей, підлітків, дорослих та людей похилого віку, які стикнулися з емоційними труднощами через воєнні дії.

Метою дослідження є розгляд специфіки застосування арт-терапії у воєнних умовах та методів арт-терапії в умовах воєнного стану.

Методика й організація дослідження щодо використання арт-терапевтичних методів у психокорекційній роботі в умовах війни полягала у творчому аналізі праць з проблем застосування сучасних підходів та методів арт-терапії (О. Колпакчи [4]; Г. Копитіна [5]; Л. Савінова [9]), зокрема, в роботі з дітьми з особливими освітніми потребами (А. Головіна [1]), у соціальній роботі (Н. Дмитрієва, І. Мороз [2]; О. Сорока [11]), у роботі психолога з корекції тривожних станів особистості (О. Карапетрова [3]), у психокорекційній роботі з дітьми та підлітками (О. Паламарчук [7]), у роботі з емоційними порушеннями дітей (Т. Рябуха [18]), у педагогічній практиці (О. Соловійова [10]; О. Федій [14]), у роботі з підлітками, які мають

поведінкові проблеми (С. Юрченко [15]), організації неперервної освіти педагогічних працівників на засадах фасилітувального підходу в умовах воєнної агресії (В. Стрельников [12]), із застосування соціально-психологічного тренінгу у формі ділової гри як ефективної технології навчання (В. Стрельников [13]), наших попередніх розвідок з проблем підготовки магістрів освітньо-професійної програми «Позашкільна освіта» до надання психологічної підтримки учасникам освітнього процесу в умовах війни [6], фасилітаційного підходу до побудови освітнього простору неперервної освіти вчителів [16], складників розвитку резиліентності викладачів в умовах війни в Україні [17] та ін.

Проведений аналіз вказаних праць дав змогу визначити специфіку застосування арт-терапії у воєнних умовах, оскільки психологічна робота в умовах воєнного стану має враховувати, що травматичний досвід значно впливає на сприйняття дійсності та рівень психологічної стійкості людини. Використання арт-терапії як методу психокорекції допомагає: а) уникнути прямих вербальних контактів, що може бути травматичним для дітей; б) забезпечити безпеку та конфіденційність, адже діти почуваються комфортніше, коли можуть виражати емоції через творчість, а не через безпосереднє обговорення травматичних подій; в) стимулювати розвиток внутрішніх ресурсів для подолання травм.

Серед найбільш ефективних арт-терапевтичних методів, що використовуються у психокорекційній роботі з дітьми, які пережили травматичні події, можна виділити:

а) найстаріший арт-терапевтичний метод – *ізотерапія* – малювання та розфарбовування (за допомогою таких його видів як мазання, штриховка, малювання на склі, малювання листям, малювання пальцями тощо), які сприяють вираженню емоцій, страхів і переживань через образи та кольори, дозволяє дітям звільнитися від внутрішньої напруги, позбутися негативних почуттів; використовується для корекції сімейних конфліктів, для психологічної корекції дітей і підлітків з труднощами в навчанні, соціальній адаптації; в умовах війни допомагає проявити свої емоції, почуття, переживання, мрії і страхи; та мрії (О. Карапетрова [3, с. 38]);

б) *танцювальна, музична терапія*, яка допомагає знижувати тривожність і сприяє релаксації; використання музики дає змогу дітям переключити увагу та стабілізувати емоційний стан;

в) *скульптура та ліплення* передбачає розвиток тактильного контакту, сприяє зниженню стресу та посиленню контролю над власним станом і над ситуацією, що особливо важливо для дітей, які зазнали травматичного досвіду;

г) *терапія метафоричними асоціативними картами*;

д) *техніки літературного самовираження* через письмо, наприклад, написання щоденників, дозволяють дітям структурувати свої переживання та впорядковувати емоції, виразити ставлення до пережитих подій;

е) *казкотерапія* – терапія за допомогою казки, яка допомагає зануритися у внутрішній світ та налагодити контакт із зовнішнім через проєкцію і символи; дає можливість за допомогою вигаданих, фантастичних речей позбутися тривоги, страху, перешкод, зменшити їх чи перетворити на щось добре чи смішне; подивитися на себе та свої страхи і тривогу збоку; якщо дитина не готова створити свою казку, можна розповісти терапевтичну казку (авторську чи народну), у якій є улюблений казковий герой і позитивний фінал; важливо обов'язково зробити аналіз казки, або намалювати чи зіграти якийсь епізод, щоб відчути емоції (О. Карапетрова [3, с. 38]);

є) *пісочна терапія*, як різновид ігротерапії і арт-терапії, надає унікальну можливість досліджувати власний внутрішній світ за допомогою безлічі мініатюрних фігурок, контакту з піском, певної кількості води й відчуття свободи й безпеки самовираження (О. Колпакчи [4, с. 200]); пісок здатний знімати нервові напруження, викликати багато асоціацій, покращувати настрій; замість піску можна використати манну крупу, камінці чи будь-яку сипучу речовину, яку можна пофарбувати в різні кольори, що сприяє терапії тривожних станів; пісочниця є зменшеною моделлю світу, де можна вільно творити, не боятися щось зламати чи зіпсувати, перетворити ситуацію тривоги, страху, гніву на ситуацію успіху, щастя; перевагою пісочної терапії з тривожними станами є можливість працювати групами, що дає можливість взаємодіяти, бачити немов з боку вирішення певних проблем; наприклад, можна виявити причини страхів і тривоги у дітей, зумовлених стилем взаємин у сім'ї (О. Карапетрова [3, с. 38-39]).

Арт-терапія є ефективним методом у роботі з психологічними травмами, спричиненими військовим станом. Вона забезпечує безпечний простір для вираження емоцій, сприяє стабілізації психоемоційного стану учнів та допомагає відновлювати внутрішні ресурси для подолання негативного досвіду.

ЛІТЕРАТУРА

1. Головіна А. С. Арт-терапія в роботі з дітьми з особливими освітніми потребами: сучасні підходи та методи. *Психологічні науки: збірник наукових праць*. 2021. № 2. С. 55–61.
2. Дмитрієва Н. М., Мороз І. В. Арт-терапія у соціальній роботі : навч. посіб. Київ : КНУ ім. Т. Шевченка, 2022. 144 с.

3. Карапетрова О. В. Використання методів арт-терапії у роботі психолога з корекції тривожних станів особистості. *Вісник Університету імені Альфреда Нобеля*. Серія «Педагогіка і психологія». Педагогічні науки. 2020. № 2(20). С. 34–39. URL: <https://pedpsy.duan.edu.ua/images/PDF/2020/2/5.pdf>
4. Колпакчи О. С. Арт-терапія: курс лекцій: навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2018. 288 с.
5. Копитіна Г. В. Арт-терапія: методи, які сприяють емоційному розвитку дитини. Київ : Мандрівець, 2021. 164 с.
6. Лебедик Л., Стрельніков В. Підготовка магістрів освітньо-професійної програми «Позашкільна освіта» до надання психологічної підтримки учасникам освітнього процесу в умовах війни. *Імідж сучасного педагога*. 2024. № 2(215). С. 112–117.
7. Паламарчук О. О. Використання арт-терапії у психокорекційній роботі з дітьми та підлітками. *Психологія і суспільство*. 2019. № 3. С. 45–53.
8. Рябуха Т. М. Арт-терапія у роботі з емоційними порушеннями дітей. Харків : Фоліо, 2019. 132 с.
9. Савінова Л. М. Основи арт-терапії: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Львів: Світ, 2020. 216 с.
10. Соловійова О. В. Теорія та методи арт-терапії у педагогічній практиці. Чернівці: Чернівецький нац. ун-т, 2020. 208 с.
11. Сорока О. В. Арт-терапевтична компетенція як складова професійної компетентності фахівців соціальної сфери. *Вісник Університету імені Альфреда Нобеля*. Серія «Педагогіка і психологія». 2016. № 2(12).
12. Стрельніков В. Ю. Організація неперервної освіти педагогічних працівників на засадах фасилітувального підходу в умовах воєнної агресії. *Постметодика*. 2022. №1–2. С. 64–81.
13. Стрельніков В. Ю. Соціально-психологічний тренінг у формі ділової гри – ефективна технологія навчання у вищій школі. *Нові технології навчання : наук.-метод. зб. / кол. авт. К. : Наук.-метод. центр вищої освіти, 2004. Вип. 38. С. 168–176.*
14. Федій О. А. Лялькотерапія у професійній діяльності педагога. *Постметодика*. 2019. № 1(85). С. 46–50.
15. Юрченко С. С. Застосування арт-терапевтичних методів у роботі з підлітками, які мають поведінкові проблеми. *Соціальна психологія*. 2023. № 1. С. 67–72.
16. Lesya Lebedyk, Viktor Strelnikov. Educational space of continuous education of teachers: a facilitating approach.. *Educational space: post-non-classical perspectives*. Monograph / Eds. Dimitrina Kamenova, Svitlana Arkhypova. Varna: Varna university of management, 2023. P. 128–157. DOI: <https://doi.org/10.54055/mbmj2917>
17. Lesya Lebedyk, Viktor Strelnikov. Components of the development of resilience of teachers in the conditions of war in Ukraine. *Modern trends in the science, education and business : Monograph / Eds. Svitlana Arkhypova, Dimitrina Kamenova*. Varna: Varna University of Management, 2024. 222 p. P. 119–140. URL: https://www.researchgate.net/publication/383001557_MODERN_TRENDS_IN_THE_SCIENCE_EDUCATION_AND_BUSINESS_Monograph