

профілактики суїцидальної поведінки у студентської молоді під час війни.

Тож, в умовах сучасної війни студентська молодь стикається з високим рівнем психоемоційного навантаження, що підвищує ризик суїцидальної поведінки. Розвиток психологічної резильєнтності виступає ключовим ресурсом виживання та внутрішньої опори, що дозволяє відновлювати психоемоційний баланс, зберігати контроль над життям і знаходити сенс навіть у кризових ситуаціях. Практичні вправи, спрямовані на підсилення внутрішньої стійкості, формування адаптивних копінг-стратегій та посилення соціальної підтримки, зменшують рівень тривоги, депресивних проявів та безпорадності. Кожен крок у формуванні резильєнтності – це маленький акт мужності, який дозволяє молодій людині протистояти зовнішньому хаосу та знаходити внутрішню силу для життя. Таким чином, резильєнтність стає фундаментом гармонізації психоемоційного стану та ефективною профілактикою суїцидальних ризиків у студентської молоді в умовах воєнної кризи.

ЛІТЕРАТУРА

1. Гусак Н., Чернобровкіна В., Чернобровкін В., Максименко А., Богданов С., Бойко О. Психосоціальна підтримка в умовах надзвичайних ситуацій: підхід резилієнс : навч.-метод. посіб. [за заг. ред. Н. Гусак]. Київ : НаУКМА, 2017. 92 с.
2. Соловей-Лагода О. Резилієнтність особистості: поняття, моделі та техніки плекання. *Вісник Донецького національного університету імені Василя Стуса. Серія Психологічні науки.* (Лис. 2024), 32-44. DOI:[https://doi.org/10.31558/2786-8745.2023.2\(3\).4](https://doi.org/10.31558/2786-8745.2023.2(3).4).
3. Яланська С., Кононова М. Аналіз показників стресостійкості та копінг-стратегій студентів закладів вищої освіти. URL: http://psytir.org.ua/index.php/technology_intellect_develop/article/download/651/2

АРТ-ТЕРАПЕВТИЧНІ МЕТОДИ РОБОТИ З ДІТЬМИ З ООП, ЯКІ ЗАЗНАЛИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ТРАВМАТИЗАЦІЇ

Рудяк В. І.

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка
vitarudjak@gmail.com*

Сучасна українська школа дедалі частіше стикається з викликами, пов'язаними із психоемоційним станом дітей. В умовах воєнних подій значна кількість учнів, зокрема дітей з особливими освітніми потребами (ООП), пережили психологічну травматизацію: втрату близьких, вимушене переселення, тривожність через звуки вибухів, розлуку з рідними, руйнування звичного середовища.

Такі діти особливо потребують безпечного, стабільного простору та м'яких методів відновлення. Водночас традиційні вербальні методи психологічної допомоги не завжди є ефективними, адже діти з ООП часто мають труднощі з вербальним вираженням емоцій.

Саме тому арт-терапія – один із найрезультативніших інструментів, який допомагає фахівцям створити умови для самовираження, зняття напруження, формування відчуття безпеки та довіри. Вона дозволяє працювати не через слова, а через творчість, кольори, рухи, образи – тобто через те, що ближче й зрозуміліше дитині.

Мета статті – розкрити значення арт-терапевтичних методів у роботі з дітьми з особливими освітніми потребами, які зазнали психологічної травми, та окреслити основні підходи до їх практичного застосування.

Основні завдання:

- проаналізувати вплив арт-терапії на психоемоційний стан дітей з ООП;

- визначити ефективні методи й техніки арт-терапії для подолання травматичних переживань;

- окреслити роль педагога-психолога у створенні терапевтичного простору в закладі освіти.

Психологічна травматизація у дітей проявляється у вигляді страхів, підвищеної тривожності, дратівливості, апатії, регресивних реакцій (повернення до більш ранніх форм поведінки), труднощів у спілкуванні. У дітей з ООП ці реакції часто поєднуються з уже наявними порушеннями емоційно-вольової або когнітивної сфери, що посилює вразливість дитини.

Такі діти часто не можуть вербалізувати свої переживання, тому завдання педагога й психолога полягає не в примушенні до розповідей, а у створенні можливості висловити емоції через творчість – малюнок, гру, рух, колір, звук.

Арт-терапія стає для них мовою, якою вони можуть безпечно передати свій біль, страх, надію чи радість.

Арт-терапія (від англ. *art* – мистецтво, *therapy* – лікування) – це напрям психотерапії, що використовує творчість як засіб вираження й опрацювання внутрішніх переживань. Її переваги полягають у тому, що вона: не потребує високого рівня мовного чи інтелектуального розвитку; сприяє зниженню емоційного напруження; стимулює розвиток сенсорних і моторних навичок; допомагає встановити контакт між дитиною й дорослим; розвиває самооцінку, уяву, почуття власної гідності [3].

Для дітей з ООП арт-терапевтичні заняття створюють умови психологічного захисту, де дозволено помилятися, експериментувати, бути собою.

Основні арт-терапевтичні методи у роботі з травмованими дітьми з ООП

1. Малювання як спосіб зняття напруги. Використання технік «Малюємо на піску», «Дош емоцій», «Мій настрій у кольорі» допомагає дитині візуалізувати власні переживання. Особливо ефективно застосовувати великі формати паперу, щоб дати змогу рухатися, вивільняючи емоції через рух і колір.

2. Пісочна терапія. Робота з піском дозволяє створити мікросвіт, у якому дитина відтворює сцени, події або почуття. Для дітей з ООП це природний спосіб гри, який поєднує дотик, фантазію й відчуття контролю над простором.

3. Казкотерапія. Створення або обговорення казкових історій допомагає дітям опрацьовувати травматичний досвід у символічній формі. Через казку дитина отримує змогу ототожнити себе з героєм, який долає труднощі, і відчуття внутрішню силу.

4. Музикотерапія. Прослуховування спокійної музики, спів, ритмічні вправи чи гра на простих інструментах сприяють гармонізації емоційного стану, зменшенню тривоги, покращенню уваги та координації.

5. Лялькотерапія. Робота з ляльками або м'якими іграшками допомагає дітям відтворити свої страхи, агресію, сум чи надію в ігровій формі. Дитина може «передати» свої емоції персонажу, знявши внутрішнє напруження.

6. Кольоротерапія. Добір кольорів для створення аплікацій, колажів чи малюнків сприяє емоційному самовираженню. Наприклад, теплі кольори допомагають викликати відчуття спокою та радості, а темні – вивільнити накопичений страх.

7. Рухова терапія (психогімнастика). Вправи на вираження емоцій через рух («Покажи, як рухається радість», «Як ходить смуток») дають змогу дитині виразити себе тілесно, що особливо важливо для дітей із труднощами мовлення[2].

Ефективність арт-терапевтичної роботи залежить від професійної позиції психолога або вчителя-дефектолога. Його завдання – не оцінювати результати творчості, а створити безпечну, приймаючу атмосферу, де дитина може проявляти себе вільно.

Психолог спостерігає за вибором кольорів, символів, сюжетів, реакцією дитини під час творчості, не втручаючись у процес. Саме через такі спостереження фахівець отримує важливу інформацію про внутрішній стан дитини.

Важливо, щоб педагог-психолог діяв поступово, делікатно, не примушуючи до участі, а запрошуючи. Дитина має відчуття, що її приймають такою, якою вона є.

У практиці роботи психологічної служби освітніх закладів Полтавщини позитивний ефект мають заняття:

«Мій дім – мій захист» (створення колажу безпечного простору),
«Квітка мого настрою» (малювання за емоціями),
«Малюємо музику» (поєднання музикотерапії з малюванням),
«Скринька радості» (створення власного символу спокою чи надії).

Такі заняття допомагають дітям відчувати контроль над своїм внутрішнім станом, вивільнити напруження, знайти позитивні образи, а педагогам – краще розуміти потреби вихованців [1].

Арт-терапія – це не лише творчість, а потужний інструмент психологічного зцілення, який дає дітям з особливими освітніми потребами можливість говорити мовою кольору, форми, звуку, руху.

Для дитини, яка пережила травму, важливо не «забути» подію, а навчитися жити далі, відновивши почуття безпеки, віри в себе та довіри до світу. Арт-терапевтичні методи допомагають саме цьому: вони м'яко знімають напруження, відкривають внутрішні ресурси й підтримують процес адаптації.

Отже, впровадження арт-терапевтичних практик у роботу з дітьми з ООП є необхідним компонентом системи психологічного супроводу у закладі освіти. Це шлях до формування дитини, здатної відчувати, розуміти й висловлювати свої емоції, навіть після пережитих втрат чи стресів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Психологічна підтримка педагогів у кризових ситуаціях. *Психологія і суспільство*. 2022. № 4. С. 45–52.
2. Бояринцева М. В. Профілактика професійного вигорання педагогів у воєнний час. *Освітній простір України*. 2023. № 2. С. 33–40.
3. Гриньова В. М. Психологія стресу та стресостійкості. Харків: ХНПУ, 2020. 180 с.

ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ДИТИНІ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ З ПІДВИЩЕНОЮ ТРИВОЖНІСТЮ

Скрипник А. В.

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка
tkachenkoj@gmail.com*

Після початку повномасштабного вторгнення тривожність серед дітей в Україні істотно зросла, особливо у дітей, які були в зоні бойових дій, переселенців або пережили інші пов'язані з війною фактори (тривоги, сирени, бомбосховища, зміна укладу).

Для молодшого шкільного віку можна орієнтовно говорити про зростання тривожності на рівні ~20-50% залежно від групи та місця.