

**Ірина ШУЛЬГА,**  
кандидат педагогічних наук,  
доцент кафедри педагогіки та менеджменту освіти

*Тернопільський національний педагогічний університет  
імені Володимира Гнатюка (м. Тернопіль)*

## **ВИКОРИСТАННЯ МЕТОДУ АРТТЕРАПІЇ У РОБОТІ З ДІТЬМИ ЯК СПОСІБ ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я У ЧАС ВІЙНИ**

Збереження психічного здоров'я населення в умовах війни є надзвичайно актуальною проблемою. Найбільш уразливою категорією у цьому випадку є діти, адже їхня психіка ще не до кінця сформована і не володіє достатніми механізмами захисту від стресу та травматичних подій, що може призвести до виникнення емоційних і поведінкових проблем, таких як тривожність, страх, порушення сну, посттравматичний стресовий розлад тощо, що негативно впливає на адаптацію, соціалізацію та навчання.

Загальновідомо, що саме у дитячому віці закладаються основи становлення особистості, тому емоційна стабільність і благополуччя є ключовими для подальшого розвитку дитини. Актуальним, на наш погляд, є пошук ефективних шляхів збереження психічного здоров'я дітей, зокрема через застосування у роботі методу арттерапії, який за допомогою мистецтва забезпечує психологічний супровід особистості.

Засновниками методу арттерапії є А. Хілл, М. Наумбург та Е. Крамер. Спершу цей метод ґрунтувався на теорії З. Фрейда і використовувався лише у психотерапії [3 с. 6]. Однак з часом сфери його використання розширились, тому сьогодні арттерапію розглядають як синтез різних галузей: педагогіки, психології, медицини та мистецтва.

В Україні арттерапія перебуває у процесі становлення та є предметом наукового пошуку багатьох вчених (І. Бабій, О. Вознесенська, В. Газолишин, І. Ільченко, А. Кошель, О. Любарец, Н. Простакова, О. Сорока, В. Станішевська, Т. Яценко та ін.). Водночас питання збереження психічного здоров'я шляхом застосування арттерапевтичних технологій висвітлені у працях І. Білої, Г. Васяновича, В. Діденко, Н. Кальки, З. Кісарчук, З. Ковальчук, О. Отич та інших учених. Проте, все ще залишається потреба у вивченні особливостей підбору та адаптації

арттерапевтичних методик до роботи з дітьми з метою збереження їхнього психічного здоров'я, особливо в умовах війни.

Проаналізувавши низку визначень поняття «арттерапія», ми беремо за основу запропоноване О. Вознесенькою. Вчена трактує його як сукупність методів психологічної допомоги, що ґрунтуються на самовираженні у процесі творчості (танці, малювання, співи, складання віршів, казок тощо). Це метод зцілення за допомогою творчого самовираження [2, с. 2].

У контексті нашого дослідження також акцентуємо увагу на педагогічному ракурсі розвитку та використання методу арттерапії, який стосується збереження психічного здоров'я дитини і виконує профілактичну функцію. Відповідно «арттерапія» визначається як турбота про емоційне самопочуття і психологічне здоров'я особи, групи, колективу засобами художньої діяльності. Таким чином, на перший план виходять завдання розвитку, виховання та соціалізації [1, с. 7]. Під час арттерапевтичного заняття педагог створює сприятливу та доброзичливу атмосферу, яка допомагає стабілізації стану, емоційному розслабленню та дозволяє дитині відчувати себе в безпеці. Це допомагає їй «відкритися», вільно висловлювати почуття та переживання через творче самовираження, що дає змогу зрозуміти внутрішній світ дитини і позитивно впливати на її психічне здоров'я.

У роботі з дітьми практики рекомендують використовувати певні методи арттерапії, як-от: малювання (ізотерапія), казкотерапія, лялькотерапія, пісочна терапія, кольоротерапія, музична терапія, танцювальна терапія тощо.

Цікавою, на наш погляд, є методика правопівкульного малювання (Б. Едвардс), яка спрямована на те, щоб відключити раціональність і мислення (ліву півкулю) і повністю захопитись творчим процесом (права півкуля). Така робота підвищує продуктивність мозкової активності та врівноважує емоційний стан дитини чи дорослого. Основними техніками правоківкульного малювання є «Малювання пальцем», «Техніка набризкування», «Техніка тичка», «Техніка відбитка» та інші [4].

З початком повномасштабного вторгнення росії в Україну фахівці зосередили увагу на пошуку шляхів надання допомоги дітям з метою

збереження їхнього психічного здоров'я у час війни. Вони наголошують на ефективності використання арттерапевтичних технологій у роботі з дітьми.

Так, наприклад, у межах програми “Mental Health” розроблено терапевтичну артрозмальовку для подолання стресових ситуацій (авторка – екперт з артпсихології В. Назаревич). Робота з розмальовкою передбачає використання прийомів арттерапії та казкотерапії і включає комплекс з десяти вправ, які базуються на ігрових методах. Використовувати розмальовку можуть як спеціалісти: психологи, корекційні педагоги, вихователі, вчителі, так і батьки дитини. Також у межах програми підготовлено збірку аудіоказок «Таємні історії маленьких і великих перемог» (авторка – Т. Стус), що мають терапевтичний ефект на дітей, які постраждали від російської агресії. Аудіокнига доступна для безкоштовного завантаження на сайті: <https://abuk.com.ua/catalog/books/1324?web=1>

Водночас психологиня Р. Мороз надає рекомендації фахівцям і батькам, які допоможуть краще зрозуміти емоції та почуття дитині за допомогою методу арттерапії. Ось деякі з них:

- поставте в доступі дитини матеріали для творчості;
- обговорюйте малюнок чи вибір, який підготувала дитина;
- не критикуйте і не давайте порад;
- не лякайтесь негативу;
- пропонуйте малювати неробочою рукою;
- пам'ятайте, що робота дитини – це продовження її «Я» [5].

Загалом арттерапія є потужним інструментом, який допомагає стабілізувати емоційний і психологічний стан дітей і долати наслідки війни. Завдяки цьому методу можна знизити рівень стресу та тривожності, що сприяє збереженню психічного здоров'я.

### **Список використаних джерел:**

1. Арт-терапія : навчальний посібник / уклад. В. І. Станішевська. Умань : ВПЦ «Візаві», 2022. 172 с.
2. Вознесенська О. Л. Арт-терапія в Україні: стан та перспективи розвитку. *Львівсько-Ряшівські наукові зошити: Культура – Мистецтво – Освіта – Терапія в міждисциплінарній перспективі*. 2014. Вип. 2. С. 93–103.

3. Кошель А. П., Кульбако Н. П. Використання елементів арт-терапії в умовах освітнього процесу закладів дошкільної освіти : навчально-методичний посібник. Чернігів : ФОП Баликіна О.В., 2020. 90 с.
4. Практичні вправи арттерапії для корекції емоційного стану дітей та дорослих (створено в межах проєкту «Mental Labs»). 2023. 40 с. URL: [https://drive.google.com/file/d/1Cu2\\_74T2\\_2K9C2Lm0NofqcToVsb3SkJp/view](https://drive.google.com/file/d/1Cu2_74T2_2K9C2Lm0NofqcToVsb3SkJp/view) (дата звернення: 09.10.2024).
5. Як малювання та казки зцілюють травму війни? Рішення від кризових психологів. URL: <https://rubryka.com/article/painting-and-fairytales-during-war/> (дата звернення: 09.10.2024).