

**Наталія Куб'як,**  
канд. пед. н., доцент,  
Чернівецький національний університет  
імені Юрія Федьковича

### **АРТ-ТЕРАПІЯ ЯК ЗАСІБ РЕАБІЛІТАЦІЇ ДІТЕЙ ТА ПІДЛІТКІВ, ЯКІ ПОСТРАЖДАЛИ ВІД НАСИЛЬСТВА**

*У статті автор розглядає особливості арт-терапії як засобу реабілітації дітей та підлітків, які постраждали від насилля. Мова йде про різні напрями арт-терапії, ігротерапію, пісочну терапію та їх вплив на особистість дитини. Розглядається групові та індивідуальні арт-терапії, директивний та недирективний підходи у терапії.*

**Nataliia Kubiak**

### **ART THERAPY AS A TOOL OF REHABILITATION OF CHILDREN AND TEENAGERS SURVIVORS OF VIOLENCE**

*The author discusses the features of art therapy as means of rehabilitation of children and adolescents who suffered from violence. Different areas of art therapy, play therapy, sand therapy and its impact on a child's personality are analyzed. Group and individual art therapy, prescriptive and non-directive approaches in the therapeutic work with children are considered.*

Багато авторів підкреслюють велику цінність використання арт-терапії в роботі з дітьми та підлітками, які постраждали від насильства, зокрема, сексуального насильства. Це пов'язано з невербальним характером експресії під час сеансів арт-терапії, що дозволяє відреагувати досить складні почуття, і разом з тим деструктивні та самодеструктивні тенденції. Завдяки використанню різних матеріалів і образів, дитина може висловлювати подібні переживання, не завдаючи шкоди ні собі, ні оточуючим.

Образотворча діяльність вже сама собою може бути потужним терапевтичним фактором. Вона допускає різні способи взаємодії з художніми матеріалами. Одні з них дозволяють досягати седативного ефекту і знімати емоційну напругу. Інші – відреагувати травматичний досвід і досягти над ним контролю. Перенесення почуттів дитини на образотворчі матеріали і образи робить арт-терапевтичний процес психологічно і фізично безпечнішим для обох сторін і надає додаткові можливості для рефлексії та когнітивного опрацювання травматичного досвіду, з опорою на метафори і символічні зображення.

Дуже цінним при роботі з дітьми-жертвами насильства є те, що у своїх відносинах з фахівцем дитина може встановити оптимальну для себе дистанцію, оскільки художні матеріали та образи є своєрідними посередниками в її транзакціях з фахівцем. Використання лише вербальних засобів комунікації робило б травмовану дитину занадто вразливою у терапевтичних відносинах. Все це допомагає дитині завдяки арт-терапії відновити почуття власної гідності і реалізувати ширший репертуар захисних і пристосувальних реакцій. Деякі автори також відзначають велику цінність фізичного контакту жертв насильства з різними матеріалами, що дозволяє не тільки актуалізувати і відреагувати травматичний досвід, а й оживити сферу фізичних відчуттів, заблокованих у результаті травми.

Велике значення мають захисні, утримуючі властивості образотворчих матеріалів і об'єктів та символічних образів, що сприяють «утриманню» складних переживань і їх подальшої трансформації в позитивні. Діти інтуїтивно знаходять такі способи взаємодії з матеріалами, які найбільшою мірою цьому сприяють [2, с. 9]. Підставою для використання арт-терапевтичних технологій у роботі з дітьми, які постраждали від жорстокого поводження чи насилля, є наступні психологічні проблеми: депресія або підвищена тривожність; імпульсивність і підвищена емоційна збудливість; переживання дитиною відчуження і почуття самотності; конфліктні міжособистісні ситуації; незадоволеність сімейною ситуацією; фобійні реакції, інші невротичні симптоми; негативна «Я – концепція», неадекватна самооцінка, низька ступінь самоприйняття.

До групи арт-терапевтичних методів, заснованих на використанні різних образотворчих засобів належать малювання, ліплення, створення колажів. Одним з найбільш ефективних методів у роботі з дітьми, які пережили важку психічну травму, вважається проєктивний малюнок. Серед технік проєктованого малюнка можна виокремити такі: малюнок на вільну тему; малюнок на задану тему; гра у малювання історій. Малюнки, створені у процесі терапії, розглядаються як проєкції внутрішнього світу людини. Насамперед, це проєкції недоступного раціональному розумінню самого клієнта змісту психіки, витісненого в несвідому її частину, а також тих думок і почуттів, які він усвідомлює, але соромиться висловити відкрито. Основне завдання методу полягає у виявленні, усвідомленні та опрацюванні проблем і переживань, що важко вербалізуються. Малюючи, дитина дає вихід своїм пригніченим почуттям, бажанням, мріям, а також зустрічається зі страшними, неприємними, травмуючими образами і висловлює ставлення до них. Це дозволяє перетворювати психотравмуючий досвід і пов'язані з ним емоційні стани.

Фахівець ставить перед дитиною певне творче завдання (створити малюнок) або в директивній, або в недирективній формі. Директивна форма передбачає структурування творчого процесу: пряму постановку мети і керівництво пошуком кращих форм і засобів вираження. Недирективна форма передбачає самостійний вибір дитиною теми малювання і художніх матеріалів, одночасно, фахівець надає їй емоційну підтримку і допомогу у виборі виразних засобів.

У роботі з дітьми, які пережили насильство і проявляють тривогу та страхи, часто застосовується метод психодрами. Суть цього методу в тому, що діти створюють виставу, в якій всі дійові особи є тваринами. Діти розподіляють між собою ролі тварин і у проєктивній формі програвать важкі життєві ситуації. На цьому етапі фахівцеві не потрібно структурувати цей процес. Діти обов'язково самі запропонують сюжетні ходи і ситуації, що у формі проєкцій повторюють їх особистий життєвий досвід. Терапевт активно приєднується до процесу вже тоді, коли діти починають «входити» в свою роль. Він повинен запропонувати змінити якісь деструктивні моменти для щасливого завершення вистави. Переживання, що реалізуються через образи тварин, допомагають у безболісній для дитини формі зіткнутися з психотравмуючою подією і прожити її по-іншому, звільняючись від болісного емоційного досвіду.

Крім того, у процесі реабілітації дітей, які постраждали від жорстокого поводження або насильства, використовують ігрову терапію. Ігровою терапією називають метод корекції емоційних і поведінкових розладів у дітей, в основу якого покладено властивий дитині спосіб взаємодії з навколишнім світом – гру. Основна мета ігрової терапії полягає в тому, щоб допомогти дитині висловити свої переживання найбільш прийнятним для неї чином – через гру, а також дати можливість проявити творчу активність у вирішенні складних життєвих ситуацій, що «відіграються» або моделюються в ігровому процесі. Спонтанне самовираження у грі дозволяє дитині звільнитися від болісних внутрішніх переживань, пов'язаних з негативним емоційним досвідом. Розвиток вольових механізмів сприяє позитивним змінам на поведінковому рівні.

Гооловним завданням ігрової терапії є: відреагування негативних емоцій і агресії; усунення поведінкових порушень; зміцнення власного «Я» дитини; підвищення самооцінки; розвиток здатності емоційної саморегуляції. Для успіху ігротерапії з дітьми-жертвами насильства, велике значення має оснащення ігрової кімнати, яке повинно включати такі іграшки, як: лялькова сім'я, ляльковий будинок і меблі, машини, каса, телефон, дерева, залізниця, тварини, солдатика, зброя, хижакі, різні м'які валики і подушки, по яких дитина може сильно вдарили та ін. [2].

До нових технологій психотерапевтичної роботи з дітьми можна віднести пісочну терапію, яка знаходить все більш широке визнання у практиків. Пісочна терапія – один з методів, спрямованих на вирішення особистісних проблем через творчість і гру. Метод побудований на поєднанні невербальної (процес побудови композиції) і вербальної (розповідь про готову композицію, створення історії чи казки, яка розкриває сенс композиції) експресії клієнтів. Пісочна терапія успішно застосовується в роботі з дітьми та дорослими і є одним з найбільш ефективних інструментів терапевтичної та реабілітаційної роботи з жертвами насильства.

Основними матеріалами, що використовуються у цьому виді терапії, є пісок, вода і мініатюрні фігурки. З їх допомогою дітям пропонується створювати композиції в спеціально обладнаному місці. Після завершення роботи з піском, дитина дає назву своєму творінню і розповідає про нього психологу. Психолог зазначає важливі моменти процесу (особливості поведінки, дії з піском, першу фігурку, поставлену в пісочницю і т.д.), фотографує композицію, детально записує розповідь клієнта. Один із механізмів позитивного впливу пісочної терапії заснований на тому, що дитина отримує досвід створення маленького світу, що є символічним вираженням її здатності і права будувати своє життя, свій світ власними руками [1, с. 65].

Застосування пісочної терапії передбачає послідовну зміну стадій гри з піском. У процесі гри драматизація звільняє заблоковані переживання і активізує можливості самоцілення, закладені в психіці будь-якої дитини. Таким чином, даний метод дозволяє гармонізувати внутрішній хаос, який панує у душі людини, яка є жертвою насильства, за допомогою: опрацювання психотравмуючих ситуацій на символічному рівні; відреагування негативного емоційного досвіду в процесі творчого самовираження та гри; зміни ставлення до себе, до свого минулого, теперішнього і майбутнього, до значущих інших, в цілому до своєї долі; зміцнення довіри до світу, розвитку нових, більш продуктивних відносин з оточуючими.

Окрім спеціально організованої психотерапевтичної роботи з дітьми, які постраждали від жорстокого поводження або насильства, доцільно проводити всі можливі рухливі ігри та ігрові заняття, які також виконують реабілітаційну функцію. Наприклад, корисні ігри, які допомагають дитині зняти емоційні затиски, розвинути самоконтроль. Корисно залучати дітей до ігор, що сприяють розвитку емоційної розкутості, ігри з м'ячем, лазання по шведській стінці і стрибання вниз на мат дозволяють дитині поступово долати нерішучість, побоювання, тривогу, закомплексованість.

Досвід перенесеного насильства завжди дуже болючий для дітей. Тому не можна форсувати психотерапевтичну роботу, треба рухатися, враховуючи індивідуальний темп саморозкриття і розвитку кожної дитини. При роботі з дітьми-жертвами насильства використовується як індивідуальна, так і групова арт-терапія. Підходи до індивідуальної арт-терапії можуть бути різними, в тому числі, за ступенем директивності спеціаліста. Водночас інтенсивний характер відносин при індивідуальній арт-терапії створює потенційно небезпечну ситуацію для клієнта, здатну провокувати травматичний досвід. Довіра дитини, яка пережила насильство до психотерапевта нерідко формується дуже повільно, і це може відбутися лише за наявності чітких меж і структури психотерапевтичних відносин, а також при безумовному прийнятті її переживань і образотворчої продукції арт-терапевтом [2, с. 16].

На відміну від індивідуальної терапії, групова терапія не має тих складних моментів, які пов'язані з інтенсивними терапевтичними відносинами і провокуючими ревіктимізацію втручаннями арт-терапевта у приватний простір дитини, наприклад, через занадто директивну позицію фахівця. Тому більшість клініцистів рекомендує використовувати в роботі з жертвами сексуального насильства, в першу чергу, групову арт-терапію. Ця форма терапії також дозволяє долати почуття соціальної ізоляції і стигматизованості, що переживаються багатьма жертвами сексуального насильства, а також дітьми з дисфункційних сімей. Групова взаємодія з однолітками у присутності двох психотерапевтів в певній мірі сприяє формуванню у жертв насильства досвіду позитивних сімейних відносин. Для підлітків індивідуальна арт-терапія може бути малоприсадиною через притаманне їм негативне ставлення до дорослих і соціальних авторитетів. Тому арт-терапевтична робота в умовах групи однолітків їм більше підходить. Поряд з груповими заняттями, з постраждалими від насильства дітьми, можуть також проводитися групові заняття разом з матерями та іншими близькими дитині особами.

Проведене у Великобританії дослідження Дж. Мерфі спрямоване на визначення того, які форми арт-терапії найчастіше використовуються у роботі з неповнолітніми жертвами сексуального насильства, показало, що діти до п'яти років брали участь, головним чином, в індивідуальній арт-терапії, в той час як підлітки займалися, здебільшого, в групах. Групова арт-терапія, як правило, була розрахована на більш короткий термін і тривала не більше дев'яти місяців. Водночас 61,4% підлітків, спрямованих на індивідуальну арт-терапію, проходили її більше одного року, причому, чверть з цього числа – більше трьох років. Лише в деяких випадках індивідуальна арт-терапія була розрахована на короткий термін.

У дослідженні Дж. Мерфі 60% респондентів заявили, що застосовують недирективний підхід. Використання такого підходу ці фахівці аргументували тим, що дитина, котра перенесла сексуальне насильство, особливо потребує власного контролю над ситуацією, тому директивність з боку арт-терапевта буде нею болісно сприйматися. На їхню думку, вільний вибір образотворчих матеріалів підсилює віру дитини у свої сили і відчуття контролю над травматичними переживаннями, що є важливим психотерапевтичним фактором [2, с. 48]. Деякі респонденти також відзначали, що певна директивність на початку індивідуальних занять сприяла зниженню тривоги, що часто виявляється у дітей, при спілкуванні один на один з дорослим, або в тих випадках, коли дитина відчуває незручність. Директивність передбачала, зокрема, читання якої-небудь історії чи казки, або пропозицію використовувати нові образотворчі засоби.

При груповій арт-терапії, як правило, виникає необхідність організувати спільну роботу учасників, а тому елементи директивності будуть неминучі, водночас, в одних випадках вона може зводитися до підтримання фахівцем певної структури занять та їх чітких часових меж, при наданні учасникам значної свободи дій. У інших випадках, арт-терапевти дають учасникам груп різні завдання або теми, рекомендують їм конкретні матеріали і способи діяльності, вважаючи, що це сприяє зняттю напруги і дозволяє запобігти хаотичному «виплескуванню» почуттів.

Отже, при вмілому застосуванні, арт-терапія є дієвим засобом у процесі реабілітації дітей та підлітків, що постраждали від насильства, вона може використовуватися як у індивідуальній, так і груповій роботі з дітьми і підлітками, а також буває директивною і недирективною.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Елисеєва Т. Место арт-терапии в системе реабилитации несовершеннолетних / Т. Елисеєва. – М., 2007. – 153 с.
2. Копьин А. Арт-терапия жертв насилия / [сост. А. Копьин]. – М. : Психотерапия, 2009. – 144 с.
3. Мэрфи Дж. Арт-терапия в работе с детьми и подростками, перенесшими сексуальное насилие / Дж. Мэрфи // Практикум по арт-терапии / [под ред. А. Копьина]. СПб. : Питер, 2001. – 234 с.