

*Пасько Катерина Миколаївна*  
*кандидат філософських наук, доцент кафедри практичної психології*  
*Сумського державного педагогічного університету імені А.С.Макаренка*  
*(м. Суми)*

## **ПРОБЛЕМА НАСЛІДКІВ ПСИХОТРАВМУЮЧИХ ПОДІЙ У ДІТЕЙ ТА ЇХ ПОДОЛАННЯ МЕТОДАМИ АРТ-ТЕРАПІЇ**

У сучасній ситуації кризи та військових дій у нашій країні значний негативний вплив здійснюється на крихку дитячу психіку, що не може залишитися без належної уваги психологів. В ситуації різкої зміни умов життя, про що неодноразово зазначають американські психологи, діти починають дорослішати значно швидше і батьки не встигають реагувати на такі зміни. Дорослішання визначається мірою відповідальності, покладеною на дітей оточуючими, коли обставини вимагають від дитини швидких реакцій, обдуманих дій, складних раціональних рішень, самостійності тощо. У своє доросле життя за таких умов діти забирають певні моделі поведінки та способи емоційних реакцій, через які можуть виникати серйозні проблеми.

Так, однією з проблем може виступати тривожність, яка буває ситуативною або особистісною. Якщо ситуативна тривожність є природною і виникає у зв'язку із певними обставинами та зникає разом із ними, то особистісна може тривати протягом усього життя, оскільки існує безвідносно обставин та ситуацій. Тривожність батьків зазвичай буває ситуативною, але дитяча психіка, яка ще формується, може зафіксувати тривожність як особистісну. Так, діти з сильною психікою виростуть гіперагресивними, навчаться витісняти тривожність за допомогою фізичної та емоційної агресії, будуть маніпуляторами і циніками, при цьому діти зі слабкою психікою стануть інфантильними дорослими, невпевненими в собі, схильними до песимізму, депресії тощо. Також проблемою можна вважати фіксовані страхи, що виникають зі звичайних страхів чогось конкретного, але пізніше фіксуються та зберігаються навіть тоді, коли реальна небезпека минає. Такі страхи здатні до трансформацій та зазвичай переносяться на різні сфери життя людини, яка всі зусилля буде витратити не на самореалізацію, а на

уникнення речей, що викликають побоювання. Також у дітей можуть виникати проблеми з адаптацією у школі, дитина може замикатися в собі, не йти на контакт не лише з оточуючими дітьми та дорослими, а також і з батьками та членами родини.

Безперечно, і дорослі і діти є чутливими до подій, що відбуваються в країні, однак війна залишає свій відбиток на всіх по-різному. Так, для дітей до трьох років та дітей молодшого шкільного віку характерними є переляк і тривожність, оскільки вони переживають здебільшого на підсвідомому рівні і не до кінця розуміють те, що відбувається. Якщо говорити про підлітків, то у них підвищується агресія, виникають страхи з приводу свого майбутнього, вони втрачають бажання навчатись, будь-що робити, виникають конфлікти з батьками, переважає анархічний настрій. Підлітковий вік сам по собі вважається досить бунтівним періодом в житті людини, а в ситуації підсилення його ще й такими непередбачуваними життєвими обставинами, він набуває більш складного характеру.

Так, актуальності набуває вирішення проблеми подолання наслідків психотравмуючих подій у дітей. Серед різних методів у роботі з дитячими кризовими станами в даний час поряд з традиційними психотерапевтичними методиками (раціональна терапія, аутогенне тренування, гіпноз, групова, аналітична, біхевіоральна, позитивна, клієнт-центрована терапія тощо) застосовуються і такі, як ігротерапія, казкотерапія, арт-терапія. Арт-терапія є міждисциплінарним підходом, що поєднує в собі різні галузі знання – психологію, медицину, педагогіку, культурологію та інші. Слово «арт-терапія» (art therapy) вперше стало використовуватися у 1940-х рр. в англійських країнах такими авторами, як М. Наумбург (Naumburg, 1947) і А. Хілл (Hill, 1945).

Терапія мистецтвом використовує найрізноманітніші види творчої діяльності клієнта, щоб допомогти йому у вирішенні психологічних проблем. Під поняття мистецтво в даному випадку підпадає будь-яка творча діяльність людини: танець, музика, живопис, кіно, скульптура, архітектура тощо.

Терапія ґрунтується як на самостійному створенні, так і на сприйнятті творів мистецтва. В ході роботи задіюються механізми фізіологічного та естетичного сприйняття. Арт-терапія виступає одним з методів психологічної роботи, що використовує можливості мистецтва для досягнення позитивних змін в інтелектуальному, емоційному й особистісному розвитку людини. Кожен здатний виразити себе, свої почуття і свій стан мелодією, звуком, рухом, малюванням, ліпкою тощо.

В арт-терапії рольові функції розподіляються між клієнтом і терапевтом зовсім іншим чином, ніж у більшості ортодоксальних, вербальних психотерапевтичних підходів: клієнту надається максимальна свобода, на клієнта перекладається відповідальність за створене, він у багатьох випадках є «провідним» в арт-терапевтичному процесі, виражаючи себе в тих стилях і формах, які відповідають його стану, особливостям та потребам особистості.

В скарбниці арт-терапевта є безліч цікавих та неординарних методик роботи з дітьми різних вікових груп, що підбираються залежно від запиту клієнта, проблеми, що потребує вирішення. Навіть колір, що є природнім та невід'ємним компонентом роботи арт-терапевта може здійснювати могутній вплив в ході занять та бути, наприклад, ресурсним для клієнта.

Колір, як важливий і значимий індикатор психоемоційного благополуччя не тільки в людському організмі, але і в самій природі, забезпечує нас необхідними хвильовими імпульсами, які стимулюють або, навпаки, пригальмовують процеси, що вимагають гармонізації або стабілізації. Так, працюючи з проблемою подолання наслідків психотравмуючих подій, спираючись на певні принципи використання кольору в психосоматиці, можна еkleктично використовувати колір в ході арт-терапевтичних занять з дітьми. Отже, теплі кольори необхідно використовувати для підвищення тону та імунітету організму з метою накопичення сил для адаптації до зміни. Коли функції організму ослаблені, процеси в ньому наче завмирають. Необхідний колір надихає для

конструктивного функціонування всіх систем життєдіяльності. У такому випадку колір умовно можна розглядати як необхідне паливо для руху і виживання. Теплі яскраві кольори пробуджують сили організму. В той же час, холодні кольори символічно заспокоюють і охолоджують організм людини, забезпечуючи внутрішній спокій та рівновагу.

В ході арт-терапевтичних занять можна запитати саму дитину, з яким кольором їй хочеться працювати в даний момент, який колір допоможе їй набратися сил, який зможе задати необхідний настрій тощо. Зазвичай діти досить швидко, спонтанно надають терапевту потрібну відповідь.

Захоплюючою для дитини є робота з арт-буком. Можна створювати разом з дитиною кілька кольорових сторінок в арт-буку, просто підбираючи різні вирізки, наклейки, листівки, марки та інші арт-матеріали і наклеювати їх на сторінку так, як подобається дитині. Доповнюючи при цьому роботу аналізом створеного об'єкту, арт-терапевт отримує необхідну інформацію для подальших занять, а дитина краще усвідомлює те, що їй потрібне, отримує енергію для нових звершень, гарний настрій, насолодження від процесу і результату тощо.

Цікавою та результативною для дитини є також робота з метафоричними картками, тематичними картками для корекції дитячих страхів тощо.

Арт-терапія переконана, що своє внутрішнє «Я» дитина відкриває чужому погляду через творчий бік, малюючи образи, ліплячи скульптуру, фотографуючи, займаючись іншими видами мистецтва. Таким чином, арт-супроводження дітей з психологічним запитом подолання наслідків психотравмуючих подій виступає сьогодні одним із засобів підтримки, реабілітації та збереження психічного здоров'я, усвідомлення себе та прагнення до цілісності.