

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КРИВОРІЗЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Факультет психолого-педагогічний
Кафедра практичної психології

«Допущено до захисту»

Завідувач кафедри

_____ О.А. Чаркіна

«___» _____ 2024р.

Реєстраційний № _____

«___» _____ 2024 р.

**ТРАВМО-ФОКУСОВАНА АРТ-ТЕРАПІЯ ДЛЯ ДІТЕЙ,
ЩО ПЕРЕЖИЛИ ВІЙСЬКОВІ ДІЇ**

Кваліфікаційна робота
студентки групи ЗППм-23
ступеня вищої освіти магістр
спеціальності
053 Психологія
Щур Ганни Вікторівни

Керівник

канд. психол. наук, доцент

Шестопалова О. П.

Оцінка:

Національна шкала _____

Шкала ECTS _____ Кількість балів ____

Голова ЕК _____

(підпис) (прізвище, ініціали)

Члени ЕК _____

(підпис) (прізвище, ініціали)

(підпис) (прізвище, ініціали)

(підпис) (прізвище, ініціали)

ЗАПЕВНЕННЯ

Я, Щур Ганна Вікторівна, розумію і підтримую політику Криворізького державного педагогічного університету з академічної доброчесності. Запевняю, що ця кваліфікаційна робота виконана самостійно, не містить академічного плагіату, фабрикації, фальсифікації. Я не надавала і не одержувала недозволену допомогу під час підготовки цієї роботи. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають покликання на відповідне джерело.

Із чинним Положенням про запобігання та виявлення академічного плагіату в роботах здобувачів вищої освіти Криворізького державного педагогічного університету ознайомена. Чітко усвідомлюю, що в разі виявлення у кваліфікаційній роботі порушення академічної доброчесності робота не допускається до захисту або оцінюється незадовільно.

ЗМІСТ

Зміст	
ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ТРАВМОФОКУСОВАНОЇ АРТ-ТЕРАПІЇ З ДІТЬМИ, ЯКІ ПЕРЕЖИЛИ ВІЙСЬКОВІ ДІЇ	6
1.1. Поняття травми та її вплив на стан дитини.....	6
1.2. Арт-терапія як метод психологічної допомоги	10
1.3. Травмо-фокусована арт-терапія в роботі з постраждалими внаслідок військового конфлікту	13
Висновки до першого розділу	16
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СТАНУ ДІТЕЙ, ЩО ЗАЗНАЛИ ВПЛИВУ ВІЙСЬКОВИХ ДІЙ.....	18
2.1. Методологія дослідження та обґрунтування вибору методів аналізу стану дитини	18
2.1. Аналіз результатів емпіричного дослідження	23
Висновки до другого розділу	40
РОЗДІЛ 3. ТРАВМО-ФОКУСОВАНА АРТ-ТЕРАПІЯ ДІТЕЙ, ЯКІ ПОСТРАЖДАЛИ ВНАСЛІДОК ВІЙСЬКОВОГО КОНФЛІКТУ	42
3.1. Розробка корекційно-розвиткової програми травмофокусованої арт- терапії для дітей, що пережили військові дії.....	42
3.2. Результативність та ефективність впровадження програми	49
Висновки до третього розділу	51
ВИСНОВКИ	52
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	55
ДОДАТОК А.....	62

ВСТУП

Актуальність теми. Російсько-українська війна стала каталізатором глибоких психологічних травм, особливо серед дітей. Постійні обстріли, вимушена міграція, розлука з рідними, страх за життя своїх близьких – все це залишає великий слід на дитячій психіці. Діти, які ще вчора гралися ляльками, сьогодні розпізнають типи літаків і звуки вибухів. Вони стикаються з втратами, які важко уявити дорослим: втратою дому, друзів, відчуттям безпеки. Ці травматичні переживання можуть призвести до розвитку різноманітних психічних розладів, таких як посттравматичний стресовий розлад, депресія, тривожні розлади та порушення поведінки. Агресивність, замкнутість, схильність до насильства – це лише деякі з можливих наслідків пережитого. Важливо розуміти, що такі реакції є цілком нормальними для дітей, які опинилися в екстремальних умовах.

Арт-терапія, як метод, що дозволяє виразити свої емоції через творчість, стає ефективним інструментом у процесі відновлення психологічного здоров'я дітей, які пережили війну. За допомогою малювання, ліплення, музики та інших творчих занять діти можуть безпечно досліджувати свої почуття, вивільнити накопичену напругу і поступово відновлювати емоційний баланс.

Мета нашої роботи полягає в тому, щоб, виявити та окреслити позитивні чи негативні впливи травмо-фокусованої арт-терапії у процесі супроводу дітей, які зазнали військової агресії.

Поставлена мета передбачає вирішення низки **завдань**:

1. Розкрити сутність травми та проаналізувати її вплив на психіку дитини.
2. Охарактеризувати арт-терапію як метод психологічної допомоги дітям.
3. Визначити особливості впровадження травмофокусованої арт-терапії у роботі з дітьми, що пережили військові дії.

Об'єкт дослідження: діти, постраждалі від військових дій.

Предметом дослідження вплив травмофокусованої арт-терапії на психоемоційний стан дітей, що пережили військовий конфлікт.

Теоретико-методологічною основою даного дослідження є праці вітчизняних та зарубіжних вчених у галузі психології та арт-терапії, зокрема, теорії психотравматології (С.Д. Максименко, В.О. Татенко), арт-терапевтичні методики (Л.М. Смирнова, Е.Г. Сидоренко).

Методи та методики дослідження. Задля реалізації мети та виконання завдань роботи використано міждисциплінарні дослідницькі методи, як от: теоретичні (аналіз джерел та синтез), емпіричні (опитувальник, стандартизоване спостереження) та статистичні (дискриптивний аналіз), проєктивні методики.

Практичне значення отриманих результатів. Результати дослідження можуть бути використані психологами та арт-терапевтами у роботі з дітьми, що пережили військові дії, для корекції їхнього емоційного стану. Розроблені рекомендації сприятимуть зниженню рівня тривожності та покращенню адаптації дітей до нових умов життя.

Організація і база дослідження основні положення роботи та дослідження були використані при проведенні корекційних індивідуальних занять у гімназії №124 КМР з учнями, які пережили військові дії від 6 до 7 років.

Структура магістерської роботи. Дослідження складається зі вступу, трьох розділів, висновків та списку використаної літератури, який налічує 58 джерел, ілюстрована рисунками та таблицями; вміщує додаток А. Основний зміст викладено на 49-ти сторінках, загальний обсяг дорівнює 63 сторінок.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ТРАВМОФОКУСОВАНОЇ АРТ-ТЕРАПІЇ З ДІТЬМИ, ЯКІ ПЕРЕЖИЛИ ВІЙСЬКОВІ ДІЇ

1.1. Поняття травми та її вплив на стан дитини

Поняття «травма» та її вплив на психічне здоров'я становлять важливий предмет досліджень у психології, особливо в контексті формування та збереження емоційного благополуччя особистості. Вивчення цього явища починається з класичних робіт З. Фрейда та його попередників, які вперше висвітлили патогенний вплив несвідомих процесів на психіку людини. Сучасні дослідження значно розширили це розуміння, акцентуючи увагу на складнощах дитячих травм, їхніх довгострокових наслідках і ролі соціального середовища у формуванні травматичних досвідів. Важливість теми підкреслюється необхідністю глибшого аналізу механізмів, які лежать в основі психічних розладів, викликаних травмами, а також розробки ефективних підходів до їх діагностики та терапії.

В своїх роботах Туриніна О.Л. [43, с.12] зазначає, що історія поняття «травма» починається з ранніх праць З. Фрейда та дофрейдівських робіт Ж. М. Шарко і Ж. Брейєра. Фрейд розробив першу психоаналітичну теорію травми, у якій це явище трактувалося як глибоко укорінений у несвідомій сфері афект, що має патогенний вплив на психіку людини й стає основою для розвитку невротичних розладів. Згідно з Фрейдом, джерело травми криється не у зовнішній події, а в самому психічному апараті, зокрема в розщепленні Его, що виникає через травматичну тривогу, пов'язану з несвідомими фантазіями. У повсякденному розумінні «травма» зазвичай асоціюється з тілесними ушкодженнями, порушенням цілісності тіла, але психічна травма може мати інтрапсихічну природу, тобто психіка здатна травматизувати саму себе через думки, спогади, переживання та афекти [41, с.13].

Карташов О. [28] підкреслює, що дитячі травми є складним і недостатньо вивченим аспектом психології, який має важливе значення для формування психічного здоров'я дітей та підлітків. Травматичні події, такі як насильство в сім'ї, булінг, сексуальне насильство, розлучення батьків, втрата близьких та інші, мають глибокий вплив на психічний стан молодих людей, часто призводячи до посттравматичного стресового розладу, депресії, тривожних розладів та інших проблем, що можуть супроводжувати дитину протягом усього її життя.

Паливода Л.І. [33, с.69] зазначає, що поняття «психічна травма» є широко вживаним у сучасній психологічній науці, проте існують значні розбіжності у трактуванні цього феномена. Це зумовлено, з одного боку, тим, що різні наукові школи або напрямки акцентують увагу лише на певному аспекті травми, а з іншого — складністю та суб'єктивністю переживань травматичних подій, що ускладнює їх чітке визначення і систематизацію. Термінологія, що використовується для опису поняття «психотравма», відображає приналежність автора до певної професійної сфери чи наукової течії (наприклад, психоаналізу, біхевіоризму, гуманістичної чи екзистенційної психології).

Поняття «психологічна травма» є порівняно новим у контексті психологічної науки, однак явище травматичних переживань було відоме здавна. Як зазначає Л. Заграй [21, с.109], психологічна травма полягає в суб'єктивній інтерпретації ситуації, що передбачає можливість контролювати та регулювати ситуацію для зниження невизначеності й вразливості. Вона є реакцією людини на життєві обставини, які викликають тривалі емоційні переживання негативного характеру. Психологічна травма виникає не стільки внаслідок об'єктивних обставин, скільки через інтерпретацію цієї ситуації індивідом. У процесі переживання людина рефлексує та оцінює події, що призвели до травматизації.

Згідно з точкою зору ряду дослідників, таких як С. Гончарова[5], Н. Пов'якель[43], Л. Пергаменщик[9], М. Яковчук[16], а також D. Olweus[57],

травматична ситуація є взаємодією особистості та середовища, в якій важливу роль відіграють суб'єктивні фактори: переживання, ставлення до події та інтерпретація її змісту. Ця методологія відображає ідеї К. Левіна щодо «суб'єктивної ситуації», У. Томаса про «визначення ситуації як процесу її аналізу». Таким чином, психологічна травма формується через суб'єктивну картину ситуації, яка складається в свідомості індивіда.

Вразливість та гнучкість психіки	<ul style="list-style-type: none">• Психіка дитини є більш вразливою та гнучкою в порівнянні з психікою дорослої особи, тому травматичний досвід може мати глибокий відбиток на емоційній та когнітивній структурі, формуючи основи сприйняття світу і власної ідентичності.
Різноманітність форм травматичних переживань	<ul style="list-style-type: none">• Травма може мати різні форми, зокрема фізичне, емоційне чи сексуальне насильство, втрату батьків, нещасні випадки або природні катастрофи, що порушують відчуття безпеки та стабільності у дитини.
Порушення безпеки та довіри	<ul style="list-style-type: none">• Травма порушує відчуття безпеки у дитини, що призводить до негативних емоційних реакцій, таких як страх, тривога, гнів або почуття безпорадності. Це, в свою чергу, може вплинути на її здатність взаємодіяти з оточенням.
Вплив на емоційне регулювання	<ul style="list-style-type: none">• Травма може призвести до труднощів у регулюванні емоцій, що ускладнює взаємодію з іншими людьми, навчання та соціалізацію.
Когнітивний розвиток	<ul style="list-style-type: none">• Діти, які пережили травму, можуть мати проблеми з концентрацією уваги, пам'яттю, низькою успішністю в навчанні та труднощами з когнітивними процесами, такими як запам'ятовування та навчання нової інформації.
Наслідки для емоційної саморегуляції	<ul style="list-style-type: none">• Травма може спричинити порушення емоційної саморегуляції, що впливає на здатність до позитивного самопочуття та здорових міжособистісних стосунків.
Комплексний підхід до відновлення	<ul style="list-style-type: none">• Для пом'якшення наслідків травми необхідний комплексний підхід, що включає психологічну підтримку та терапевтичні методи, а також важливу роль підтримки з боку батьків, педагогів та інших дорослих.

Рис.1.1 Особливості впливу травми на психіку дитини

У свою чергу, Гоцуляк Н. [13] підкреслює, що терміни «психічна травма», «психологічна травма» та «травма втрати» мають спільні ознаки, оскільки їхнє виникнення пов'язане з подіями та обставинами, які виходять за

межі звичного досвіду людини і супроводжуються болісними переживаннями, такими як безпорадність і жах. У цьому контексті важливо, що справжня травма не обов'язково настає під час самих травмуючих подій, а часто проявляється пізніше, коли дія цих подій завершується. Саме тоді необхідна медико-психологічна допомога для полегшення наслідків травми. Встановлено, що близько 30% людей здатні самотійно подолати екстремальні ситуації, а своєчасно надана допомога знижує ризик розладів адаптації з 20% до 3-5% [13, с.380].

На нашу думку, травма, як психічне та фізичне пошкодження, є значущим фактором, що впливає на розвиток дитини та її психоемоційну стабільність. У контексті дитячої психології, травма розглядається як результат екстремального стресу чи травмуючого досвіду, який може спричинити глибокі порушення в психологічному та фізіологічному стані дитини (рис.1.1).

Травматичні переживання у дитинстві можуть мати різноманітні форми, включаючи фізичне, емоційне або сексуальне насильство, втрату батьків, нещасні випадки або природні катастрофи, а також інші екстремальні ситуації, які порушують відчуття безпеки та стабільності. У залежності від інтенсивності та тривалості впливу травматичних факторів, а також індивідуальних особливостей дитини, наслідки травми можуть бути різними.

Психіка дитини, на відміну від дорослої особи, є більш вразливою та гнучкою. У цей період розвитку ще формуються основи її емоційної та когнітивної структури, тому травмуючий досвід може залишити глибокий відбиток на її сприйнятті світу, власної ідентичності та взаємодії з оточенням. Вплив травми на психіку дитини може проявлятися у різних формах: від розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР), тривожних і депресивних розладів до порушень у поведінці та соціалізації [16].

Одним із основних механізмів, через які травма впливає на психіку дитини, є порушення її відчуття безпеки та довіри до навколишнього світу. У дітей, які пережили травму, часто виникають негативні емоційні реакції, такі як страх, тривога, гнів або почуття безпорадності. Вони можуть також переживати важливі зміни в емоційному регулюванні, що згодом призводить до труднощів у взаємодії з іншими людьми, а також у навчанні та розвитку.

Важливим аспектом впливу травми є її здатність змінювати процеси когнітивного розвитку. Дитина, яка пережила травму, може мати труднощі в навчанні, низьку успішність у школі, а також проблеми з концентрацією уваги та пам'яттю. Окрім того, травма може мати наслідки для розвитку емоційної саморегуляції, формування позитивного самопочуття та здатності до міжособистісної взаємодії [22].

Загалом, вплив травми на психіку дитини має складний і багатогранний характер. Визначення цієї проблеми вимагає комплексного підходу, що включає як психологічну підтримку, так і спеціалізовані методи терапії для пом'якшення наслідків травми. Застосування ефективних психологічних та педагогічних методів, а також забезпечення підтримки з боку батьків, педагогів та інших дорослих є важливим етапом у процесі відновлення дитини після травмуючого досвіду.

1.2. Арт-терапія як метод психологічної допомоги

Арт-терапія як метод психологічної допомоги є однією з найбільш ефективних форм психотерапевтичного втручання, що ґрунтується на використанні творчих процесів для корекції психоемоційних порушень. Цей метод дозволяє пацієнтам виражати свої емоції, переживання та глибокі думки через різні види мистецтва, такі як малювання, ліплення, музика, танець та інші форми творчості. Арт-терапія відзначається своєю гнучкістю, що дозволяє адаптувати її до потреб різних груп клієнтів і різних типів психоемоційних розладів.

Ільченко І.С. [24] зазначає, що мистецтво є «невидимим зв'язком між світом фантазії та реальності», що підтверджує важливість творчого процесу як мосту між внутрішнім світом особистості та зовнішньою реальністю. Через цей процес особистість може здійснити корекцію своїх внутрішніх переживань і досягти емоційної рівноваги, не використовуючи при цьому традиційні вербальні методи. Арт-терапія сприяє відновленню психоемоційної стабільності, зменшенню стресу і тривоги, а також розвитку самосвідомості клієнта. [24, с 54]

Маргарет Наумбург, [7] одна з основоположників арт-терапії, стверджувала, що важливі думки і переживання людини часто знаходять своє вираження через образи, а не через слова. Це є основою арт-терапевтичної практики, яка дозволяє працювати з глибинними, несвідомими аспектами психіки, зокрема, з травматичними переживаннями, що не можуть бути виражені словами. За допомогою мистецтва людина може звільнитися від внутрішніх блоків і знайти нові шляхи самовираження, що відкриває можливості для психологічної реабілітації [7, с.11]

Згідно з Вознесенською О. Л., [10] арт-терапія є методом «зцілення» через творчий процес, що сприяє досягненню цілісності особистості. Однак, у практиці психотерапії іноді виникає плутанина щодо терміна «арт-терапія». Нерідко цей термін використовується для позначення методів, які не мають психотерапевтичної основи, що призводить до зниження авторитету арт-терапії як науково обґрунтованого методу. Тому важливо чітко розмежовувати арт-терапію як психотерапевтичний метод від інших форм використання мистецтва в рекреаційних або дозвіллевих цілях [10, с.43]

Калька Н. [26] підкреслює, що арт-терапія є ефективним методом роботи з людьми будь-якого віку та з різними психоемоційними порушеннями. Творчість допомагає особистості саморозкриватися, виражати свої емоції і переживання, що сприяє гармонізації внутрішнього стану. З огляду на це, арт-терапія є не лише методикою лікування, але й шляхом

розвитку та самовдосконалення, що дозволяє людині досягати внутрішнього балансу і більшої життєвої активності. [26, с.7]

Історія арт-терапії, згідно з думкою Деркача О., [19] сягає своїми коренями в період первісної людини, де наскельні малюнки вже виконували роль не лише культурного вираження, а й засобу пізнання свого місця в світі, свого внутрішнього світу. Мистецтво тоді служило своєрідним способом лікування душі, через яке людина могла поділитися своїми переживаннями та зображеннями своєї реальності [19, с.25]

Співак Л.В. [41] вказує на важливість арт-терапії для емоційного і особистісного розвитку, а також відзначає, що вона є дуже ефективною у роботі з дітьми, сприяючи не тільки вирішенню психологічних проблем, а й розвитку творчого потенціалу дитини [41, с.145].

Методи арт-терапії включають різноманітні техніки, серед яких виділяються ізотерапія (метод, заснований на образотворчому мистецтві), природотерапія, а також використання музики і танцю. Ізотерапія дозволяє людині виразити свої почуття через малюнок, що є важливим способом виведення емоцій на поверхню, особливо коли слова виявляються безсилими. Природотерапія, з іншого боку, фокусується на знятті психоемоційного напруження через спостереження та взаємодію з природними об'єктами, створюючи атмосферу спокою і внутрішнього балансу.

Основними принципами арт-терапії є вираження через творчість, що надає клієнтам можливість використовувати різноманітні форми мистецтва для вираження своїх емоцій, а також необмеженість самовираження, де клієнт має свободу експериментувати з матеріалами і техніками. Арт-терапія надає можливість зосередитися на процесі створення мистецтва, що допомагає людині краще зрозуміти свої емоції і внутрішній стан. Цей підхід також дозволяє досліджувати символічне значення творів мистецтва, що може бути інтерпретоване для розуміння несвідомих емоцій і конфліктів [31].

Однією з головних переваг арт-терапії є створення безпечного простору для вираження почуттів, що допомагає людині відкритися і

поділитися своїми внутрішніми переживаннями. Арт-терапія сприяє глибокому самопізнанню, адже творчий процес дає можливість людині зрозуміти свої емоції, а також сприяє розвитку когнітивних і фізичних аспектів особистості. Цей метод є надзвичайно адаптивним і може бути використаний для роботи з різними групами людей, від дітей до літніх осіб [31].

Тому арт-терапія є універсальним і ефективним засобом психотерапевтичної практики, що допомагає відновити внутрішню гармонію і поліпшити емоційний стан клієнтів.

1.3. Травмо-фокусована арт-терапія в роботі з постраждалими внаслідок військового конфлікту

Арт-терапія, як метод психологічної допомоги, набуває особливої актуальності в умовах соціальних та психологічних викликів, що виникають унаслідок військових конфліктів. Постраждалі від військових дій часто переживають серйозні травми, що можуть включати не лише фізичні, а й психологічні ушкодження, такі як посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), депресія, тривожність та інші емоційні розлади. Травмо-фокусована арт-терапія є ефективним інструментом у роботі з цією категорією осіб, оскільки дозволяє через творчість зменшити психологічне напруження та сприяти процесу психологічного відновлення.

Згідно з дослідженнями Н.М. Авер'янової, [2] арт-терапія є важливим елементом комплексної реабілітації, що включає взаємодію з іншими медичними працівниками, такими як психіатри, медсестри, соціальні працівники та ін. Спільна робота в рамках мультидисциплінарних команд дозволяє забезпечити всебічний підхід до вирішення проблем постраждалих осіб, адже важливо враховувати не лише психологічні, а й фізичні та соціальні аспекти реабілітації [2, с.144].

Впровадження травмо-фокусованої арт-терапії в роботу з постраждалими внаслідок військового конфлікту потребує особливого підходу, який забезпечує ефективну психологічну допомогу та реабілітацію. Урахування специфіки травматичних переживань та психоемоційного стану клієнтів вимагає впровадження чітких принципів, що дозволяють створити безпечне, підтримувальне середовище для лікування і відновлення (рис.1.2)

Психологічна безпека учасників

- Арт-терапія повинна забезпечувати психологічну безпеку клієнтів, що є особливо важливим при роботі з постраждалими внаслідок військового конфлікту. Учасники терапії часто мають травматичний досвід, що потребує чутливого підходу.

Індивідуальний підхід до кожного клієнта

- Оскільки постраждалі мають різні рівні травматичного досвіду, їх потреби у терапії також будуть різними. Врахування індивідуальних особливостей кожного клієнта, таких як емоційний стан, соціальне оточення, фізичний та психологічний стан, є ключовим для побудови ефективної арт-терапевтичної роботи.

Відмова від оцінювання творчої діяльності з погляду художньо-естетичної цінності

- Одним з важливих принципів є те, що результат творчої діяльності не оцінюється за художньо-естетичними критеріями. Головним є процес творчого самовираження, а не кінцевий результат.

Конфіденційність та партнерство в стосунках між клієнтом і терапевтом

- Психологічна підтримка та довіра між арт-терапевтом і клієнтом є важливими аспектами успішного процесу лікування. Конфіденційність допомагає постраждалим відчувати захищеність і відсутність загрози розголошення їх особистих переживань.

Свобода вибору художніх матеріалів і методів роботи з ними

- Надання клієнтам свободи у виборі матеріалів та методів для творчості важливо для сприяння самовираженню та емоційному розвантаженню. Постраждалі від військових конфліктів можуть мати різний рівень мотивації і бажання працювати з певними матеріалами.

Рис.1.2. Основні принципи впровадження травмо-фокусованої арт-терапії

Дані принципи дозволяють створити комфортне середовище для клієнта, що важливо для людей, які пережили травматичні події. Терапевт також повинен мати навички, що включають здатність здійснювати всебічну оцінку стану клієнта, визначати форму клінічного розладу та планувати арт-терапевтичне втручання з урахуванням індивідуальних потреб. Окрім того, арт-терапевт має бути здатним організовувати як індивідуальну, так і групову

терапію, що дозволяє працювати з різними категоріями клієнтів та їх специфічними потребами.

Не менш важливим є аспект етичного використання арт-терапевтичних технік. Дослідження показують, що застосування методів арт-терапії без достатньої клінічної підготовки або без належної взаємодії з іншими медичними фахівцями може бути неетичним і навіть шкідливим для пацієнтів. З цієї причини важливо, щоб фахівці мали чітке розуміння специфіки роботи з різними художніми матеріалами і формами творчої практики, що дозволяє максимально оптимізувати арт-терапевтичний процес [14].

Застосування арт-терапії у медико-психологічній реабілітації військовослужбовців та учасників бойових дій є важливим етапом у відновленні їх психічного здоров'я. Основні завдання арт-терапії в контексті травмофокуса включають:

1. Мінімізацію емоційних, пізнавальних і поведінкових проявів захворювань, пов'язаних із травмами.
2. Розвиток інтересу до навколишнього середовища у осіб, що пережили депресивні стани.
3. Підтримку і розвиток комунікативних навичок.
4. Виявлення і усунення внутрішньоособистісних конфліктів.
5. Залучення до змістовної діяльності, що сприяє зайнятості та відволікає від стресових ситуацій.
6. Розвиток творчих навичок, що є важливим для самовираження та емоційної регуляції.
7. Психологічна інтеграція в суспільство, що дозволяє адаптуватися до мирного життя після участі у бойових діях.
8. Підвищення рівня самооцінки через позитивний досвід творчого самовираження [2].

Впровадження травмо-фокусованої арт-терапії в роботу з постраждалими внаслідок військового конфлікту є перспективним напрямом

у психотерапевтичній практиці, що дозволяє значно знизити рівень стресу, покращити емоційне благополуччя та сприяти повному процесу реабілітації осіб, які пережили травмуючі події. Сучасні дослідження вказують на високу ефективність арт-терапії в цих контекстах, зокрема, для тих, хто страждає на ПТСР або має інші травматичні переживання, що потребують комплексної психологічної допомоги.

Висновки до першого розділу

Травма є серйозним психоемоційним порушенням, яке може виникнути внаслідок пережитих стресових подій, таких як насильство, катастрофи чи військові конфлікти. Вона має глибокий вплив на психіку дитини, змінюючи її емоційний стан, поведінку та соціальну адаптацію. Травматичний досвід може викликати порушення в когнітивному, емоційному та фізіологічному розвитку дитини, що, в свою чергу, потребує спеціалізованої допомоги для подолання наслідків цих переживань.

Травма є одним із ключових чинників, що визначає психоемоційний розвиток дитини, її здатність до адаптації та взаємодії із зовнішнім світом. Дитячий організм, що перебуває у стані розвитку, виявляє високу чутливість до впливу травматичних факторів, наслідки яких можуть мати як короткостроковий, так і довготривалий характер. Емоційні та когнітивні порушення, викликані травмою, потребують своєчасного втручання та підтримки з боку професіоналів, родини й суспільства загалом.

Комплексний підхід до діагностики та терапії травми є необхідним для мінімізації її впливу на психіку дитини, а також для створення умов, що сприяють відновленню почуття безпеки та довіри до світу. Залучення інноваційних методик психологічної допомоги та інтеграція педагогічних підходів відкривають нові можливості для сприяння адаптації дітей, які зазнали травмуючого досвіду, допомагаючи їм успішно долати виклики та гармонійно розвиватися.

Арт-терапія є ефективним методом психологічної допомоги, що ґрунтується на використанні творчості для вираження і подолання внутрішніх конфліктів. Цей метод дозволяє дітям через образотворче мистецтво, музику чи драму вивільняти емоційний напругу, розвивати самосвідомість і покращувати міжособистісні навички.

Травмо-фокусована арт-терапія є одним з найбільш дієвих методів допомоги дітям, які постраждали від наслідків військових конфліктів. Сучасний стан впровадження цього методу показує позитивні результати в роботі з дітьми, що пережили травматичні події, проте також виявляє певні труднощі в доступі до кваліфікованих терапевтів та недостатню кількість спеціалізованих програм.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СТАНУ ДІТЕЙ, ЩО ЗАЗНАЛИ ВПЛИВУ ВІЙСЬКОВИХ ДІЙ

2.1. Методологія дослідження та обґрунтування вибору методів аналізу стану дитини

Дитяча травма є складним феноменом, що потребує особливої уваги з боку фахівців. Травматичний досвід, пережитий у ранньому віці, може залишити глибокий відбиток на психоемоційному розвитку дитини. Саме тому психодіагностика, як інструмент оцінки наслідків травми, стає ключовим етапом у наданні допомоги дітям, які зазнали психологічного потрясіння.

Основним завданням психодіагностики є виявлення симптомів травми, таких як тривожність, депресія, агресивність чи проблеми зі сном. Ці прояви часто є сигналами про внутрішній конфлікт або незавершений процес переробки травматичного досвіду. Ретельна оцінка симптомів дозволяє побачити масштаб проблеми та підібрати оптимальні стратегії допомоги.

Іншим важливим елементом діагностичного процесу є інтерв'ю та опитування. Збір даних про події, що спричинили травму, і їх вплив на дитину дозволяє встановити зв'язок між зовнішніми обставинами та внутрішнім станом дитини. Цей метод допомагає не лише зрозуміти переживання дитини, але й створити простір для висловлення емоцій, які вона може приховувати.

Спостереження є ще одним цінним інструментом психодіагностики. Аналіз поведінки дитини в різних життєвих ситуаціях дає змогу помітити нюанси, які складно вловити під час розмови. Наприклад, гра може стати дзеркалом її внутрішнього світу, демонструючи страхи, конфлікти чи навіть можливості для зцілення.

На завершення, психологічні тести забезпечують глибший рівень розуміння когнітивних, емоційних та соціальних аспектів розвитку дитини.

Ці інструменти дозволяють структурувати діагностичний процес і отримати об'єктивні дані для розробки терапевтичних підходів.

Таким чином, психодіагностика дитячої травми - це не лише спосіб оцінки стану дитини, але й перший крок до її відновлення. Використання комплексного підходу, що поєднує аналіз симптомів, опитування, спостереження та тестування, дозволяє побачити повну картину впливу травми та розробити ефективний план підтримки. У цьому контексті кожен елемент діагностичного процесу є важливим внеском у відновлення дитячої довіри до світу та себе.

Метою емпіричного етапу нашого дослідження було визначити рівень травмованості дітей молодшого шкільного віку внаслідок війни, а також оцінити ефективність програми "Зцілення кольорами".

Для роботи з дітьми, які постраждали від війни, ми обрали якісні методи (проективна діагностика, напівструктуроване інтерв'ю та спостереження), що враховують феноменологію переживань дітей, які зазнали впливу війни. Такий підхід був обраний з огляду на те, що кожна дитина, яка опинилася в нашій гімназії, зазнала унікального психологічного впливу.

Основні завдання дослідження:

1. Визначення та формування вибірки учасників дослідження (жовтень - листопад 2023)

На цьому етапі проводиться формування репрезентативної вибірки, яка враховує вікові, соціокультурні та психологічні характеристики дітей, що зазнали травматичного досвіду. До вибірки включаються учасники відповідно до визначених критеріїв включення та виключення для забезпечення достовірності результатів.

2. Відбір та адаптація діагностичних інструментів (листопад 2023 – січень 2024)

Вибір діагностичних методик здійснюється з урахуванням специфіки досліджуваного явища, вікових особливостей учасників та поставлених завдань. Інструменти перевіряються на валідність та надійність, а за необхідності адаптуються до контексту роботи з дітьми, які пережили травматичні події.

3. Розробка арт-терапевтичної програми (січень – березень 2024)

Розробляється програма, орієнтована на використання технік малювання пальцями та ватними паличками, що сприяють вільному вираженню емоцій та поліпшенню емоційного стану дітей. Програма базується на принципах арт-терапії, враховує психологічні особливості учасників та включає вправи, спрямовані на подолання наслідків травми.

4. Проведення арт-терапевтичної програми (квітень – вересень 2024)

Здійснюється апробація розробленої програми шляхом її впровадження у роботу з дітьми вибірки. Використовуються кількісні та якісні методи дослідження для оцінки динаміки емоційного стану учасників до та після застосування програми. Аналіз результатів дозволяє визначити ефективність запропонованих арт-терапевтичних підходів.

5. Розробка рекомендацій (серпень-вересень 2024)

На основі отриманих даних формулюються рекомендації щодо вдосконалення методів психологічної допомоги дітям із травматичним досвідом. Рекомендації спрямовані на інтеграцію ефективних технік арт-терапії у практику роботи психологів та педагогів, а також на забезпечення емоційної підтримки дітей у процесі реабілітації.

Реалізація дослідження відбувалася в декілька етапів (див. таблицю 1). Кожен етап був спрямований на досягнення конкретних цілей та забезпечував плавний перехід до наступного.

Таблиця 2.1

Етап дослідження	Що включає
Підготовчий етап	Визначення мети дослідження, формулювання гіпотез, відбір учасників,

	розробка інструментів збору даних
Діагностичний етап	Збір первинних даних про стан учасників, аналіз отриманої інформації та формування висновків про початковий рівень.
Впровадження інтервенції	Реалізація розробленої програми, проведення занять з учасниками.
Оцінювальний етап	Повторний збір даних, аналіз динаміки змін та оцінка ефективності програми.

Ми обрали 6 дітей, які є постраждалими від військових дій, шестеро, які мають батьків військовослужбовцями і дуже лякалась вибухів, двоє, які втратили свої домівки, і вимушено переїхали у Кривий Ріг. Їх вік від 6 до 7 років. Усі зараз мешкають у Кривому Розі, діти не зазнали втрати близьких, але їх умови життя та навчання суттєво змінилися.

Ми використовували різні методи та техніки, щоб дізнатися наскільки діти є травмованими. В першу чергу, ми використали проєктивну техніку «Неіснуюча тварина» для роботи з дітьми. Цей метод, що базується на малюванні, допомагав знизити рівень тривожності, стимулював спілкування та дозволив нам глибше зрозуміти емоційний стан дітей за допомогою аналізу кольорів, сили натиску олівця та розташування елементів малюнка.

Робота з дітьми проводилася індивідуально, а їхні малюнки наведені в Додатку А. Через оповідання про свої малюнки, діти мали можливість обробити свої травматичні переживання. Такий творчий процес дозволяв їм виразити свої емоції, думки та страхи в безпечній атмосфері, сприяючи їхньому емоційному одужанню.

Під час їх малювання, ми використовували метод «спостереження», це дозволило виявити емоційні та проведінкові прояви, такі як вразливість, конфліктність, відчуження, пустощі, нерішучість, страхи, тривожність,

скутість та загальмованість. І це допомогло нам скласти більш повну картину психологічного стану дитини.

Протокол спостереження за дитиною

Таблиця 2.2

1. Загальна інформація	
Ім'я дитини, вік, клас, дата спостереження, місце проведення спостереження (кабінет психолога, клас, шкільна їдальня тощо), мета спостереження	
2. Хід спостереження	
Поведінка	
• Вербальна	Що дитина говорить, як будує речення, тон голосу.
• Невербальна	Міміка, жести, поза тіла, контакт очей.
• Емоційна	Які емоції проявляє дитина (тривога, страх, гнів, радість), як довго вони тривають.
• Соціальна	Як дитина взаємодіє з однолітками, вчителями, іншими дорослими.
Висновки	Короткий підсумок спостережень, виділення основних тенденцій у поведінці дитини.

Критерії оцінювання (за бальною шкалою):

- 7-9 балів: дитина активна, охоче спілкується, зацікавлена у взаємодії, легко адаптується, відсутні ознаки страху і тривожності — це свідчить про здорову соціальну адаптацію та емоційний розвиток.

- 4-6 балів: дитина йде на контакт, але проявляє невпевненість, тримає дистанцію, відповідає із затримкою, знижується ініціативність у розмові — це вказує на присутність тривоги, страху та травмованість.

- Менше 4 балів: дитина майже не встановлює контакт, уникає зорового контакту, не бажає грати з іншими дітьми, замкнена, емоційно реагує на прохання чи зауваження.

Дітям була поставлена задача намалювати неіснуючу тварину, під час цієї методики ми спостерігали за взаємодією з мілунком, після того, як дитина намалювала, ми проводили бесіду, де дитина робила розповідь про свій малюнок.

2.1. Аналіз результатів емпіричного дослідження

Таблиця 2.3

Дитина №1.		
Назва малюнка «Радість».		
1. Загальна інформація		
7 років, Катя, 1- клас, 23.04.2024, кабінет психолога		
Мета	виявити у дитини рівень тривожності	
2. Хід спостереження		
Поведінка	Фіксація активів поведінки	Коментарі дитини
Вербальна	Коментуючи і вигадуючи історію цієї тварини, дитина розповіла	«це тварина, яка потрапили у дуже гарне місце, де є райдуга і квіти, і немає тривоги та вибухів. Вона відчуває спокій і свободу, у неї все добре, все так, як повинно бути у дітей».

		При цьому доволі радісно про це говорила.
Невербальна	дитина постійно тримала контакт очей, сиділа у відкритій позі, де руки були якраз на столі, це може свідчати про рівень самовпевненості.	
Емоційна	коли говорила саме про неіснуючу тварину, в очах на хвилину побачила чи то гнів, чи то злість, але швидко переключилась на райдугу, що вона кольорова і яскрава, це може свідчити, що дитина придушує негативні емоції.	
Соціальна	дитина доволі була активною, відповідала на всі запитання, і сама запитувала, це хороші соціальні навички та бажання встановити контакт.	
Висновки	на основі проведених спостережень можна зробити висновок, що на даний момент у Каті	

	немає явних ознак високого рівня тривожності. Вона демонструє хорошу адаптивність, позитивне мислення та розвинені соціальні навички.
--	---

Аналіз малюнку. Малюнок дитини, виконаний у яскравих кольорах на горизонтальній площині, створює враження гармонії та спокою. Центральне місце займає неіснуюча тварина, оточена квітами та райдугою, що символізує унікальність дитини та її прагнення до безпеки і щастя. Відсутність темних кольорів та гострих кутів підкреслює внутрішню гармонію та позитивний настрій дитини. Горизонтальна композиція може вказувати на бажання стабільності та рівноваги. Яскраві кольори, такі як жовтий, оранжевий та червоний, символізують радість, енергію та життєву силу, а синій та зелений – спокій та гармонію.

Образ неіснуючої тварини, можливо, відображає внутрішній світ дитини, її унікальні якості та мрії. Разом із квітами та райдугою, ця тварина створює образ ідеального світу, де дитина відчуває себе захищеною та щасливою. Такий малюнок може свідчити про високу самооцінку дитини, її позитивне ставлення до світу та бажання самореалізації.

За шкалою оцінювання дитина отримала 8 балів, що вказує на внутрішню безпеку та гармонію із самою собою, дитина була активною, охоче йшла на контакт.

Дитина №2. 7 років, Михайло, 1- клас, 23.04.2024, кабінет психолога

Таблиця 2.4

Назва малюнка «Брати оченята».		
1. Загальна інформація		
7 років, Михайло, 1- клас, 23.04.2024, кабінет психолога		
Мета	виявити у дитини	
	рівень тривожності	
2. Хід спостереження		

Поведінка	Фіксація актів поведінки	Коментарі дитини
Вербальна	Під час малювання, дитина коментувала і придумувала розповідь	«це два брата оченята, вони мають два тіла, вміють літати, і літають дуже далеко, але завжди повертаються додому, до своїх рідних, але зараз вони не можуть повернутися, у них є місія, яку потрібно виконати, тому одне тіло дивиться в одну сторону, а інше в іншу, щоб ніхто не міг на них напасти. Вони дуже скоро виконають свій обов'язок і повернуться».
Невербальна	хлопець тримав зоровий контакт, був відкритий, розповідав з захопленням історію своєї тварини.	
Емоційна	Динаміка емоційного стану Михайла (від тривожності до радості та надії) вказує на його здатність переживати	

	різноманітні емоції та справлятися з ними.	
Соціальна	Активна участь у процесі та прояв зацікавленості свідчать про хороші соціальні навички та готовність до спілкування.	
Висновки	Михайло продемонстрував досить складну і багатогранну картину своїх внутрішніх переживань під час малювання та розповіді історії. Незважаючи на деякі тривожні моменти, загалом дитина продемонструвала здатність до фантазування і креативного мислення.	

Аналіз малюнку. Малюнок дитини, виконаний у горизонтальному положенні, з великою, складною твариною, що займає майже весь аркуш, вказує на глибокий внутрішній світ дитини, насичений переживаннями та емоціями. Образ двоголової істоти, здатної літати, може бути інтерпретований як відображення складних почуттів, пов'язаних з війною. Можливо, дитина уявляє свого тата та брата, які знаходяться на фронті, як супергероїв, здатних подолати будь-які труднощі. Це свідчить про сильну емоційну прив'язаність дитини до рідних та її бажання захистити їх.

Незважаючи на складність ситуації, малюнок пронизаний надією. Здатність створити літати символізує віру дитини в те, що її близькі повернуться додому. Це свідчить про сильну внутрішню силу та оптимізм, що допомагають дитині справлятися зі стресом.

Однак, присутність страху та невпевненості також очевидна. Складність малюнка, незвична для зображення тварин, може вказувати на внутрішню напругу та спробу осмислити складні емоції.

Таким чином, малюнок дитини є своєрідним психологічним портретом, який відображає її внутрішній світ, сповнений протиріч: з одного боку, це страх, невідомість і тривога, а з іншого – надія, віра в краще і любов до рідних. Цей малюнок – це крик душі дитини, яка прагне миру і безпеки.

За шкалою оцінювання дитина отримала 6 балів, оскільки дитина відучує тривожність за себе і своїх рідних, потребує підтримки тих, хто не може бути поряд із нею.

Таблиця 2.5

Дитина №3.		
Назва малюнка «Перемога».		
1. Загальна інформація		
7 років, Сергій, 1- клас, 23.04.2024, кабінет психолога		
Мета	виявити у дитини рівень тривожності	
2. Хід спостереження		
Поведінка	Фіксація активів поведінки	Коментарі дитини
Вербальна	Дитина розповідала про свій малюнок	«це тварина, яка перемогла і забрала свої землі, і тепер, ніхто з чужих не може зробити їй боляче, так як вона показала, що може впоратися».
Невербальна	Спокійні рухи, зоровий контакт та використання жестів під час опису малюнка свідчать про достатній рівень самовпевненості	

	та комфорту в ситуації спілкування з психологом.	
Емоційна	Спокійний тон розповіді та відсутність яскраво виражених емоцій можуть вказувати на здатність дитини контролювати свої емоції та адекватно реагувати на ситуацію.	
Соціальна	Сергій продемонстрував готовність до контакту та дотримання соціальних норм поведінки.	
Висновки	На підставі проведеного спостереження можна припустити, що рівень тривожності Сергія знаходиться на середньому рівні. Дитина демонструє достатній рівень самовпевненості, здатність контролювати свої емоції та адекватно реагувати на ситуацію.	

Аналіз малюнка. Розширений аналіз малюнка

Малюнок дитини, виконаний у теплих кольорах і зображуючий тварину з мечем, є глибоким відображенням її внутрішнього світу, який формується під впливом подій, що відбуваються в країні. Горизонтальне положення малюнка створює відчуття стабільності та рівноваги, які дитина прагне відчувати в цей непростий час. Образ тварини з мечем символізує силу, захист і готовність боротися за свої цінності. Це може бути проекцією відчуттів дитини щодо її батька, який захищає Україну, або ж узагальненим образом сил, що протистоять агресору.

Наявність українського прапора та яскравого сонця підкреслює патріотичні почуття дитини та її віру в перемогу. Прапор символізує незалежність і свободу України, а сонце – надію на краще майбутнє. Поєднання цих елементів свідчить про те, що дитина незважаючи на складні обставини, зберігає оптимізм і вірить у світле майбутнє своєї країни.

Важливо зазначити, що досвід дитини, яка має батька на війні та матір-волонтера, безпосередньо впливає на її малюнок. Цей малюнок – це не просто дитяча фантазія, а спроба осмислити складні події, що відбуваються навколо. Дитина відчуває гордість за своїх батьків і свою країну, але водночас переживає тривогу і невизначеність.

Таким чином, малюнок дитини є потужним інструментом для розуміння її внутрішнього світу. Він відображає складні емоції, пов'язані з війною, але водночас демонструє силу духу, патріотизм і віру в майбутнє. Цей малюнок – це свідчення того, що навіть у найскладніші часи діти здатні зберігати надію і вірити в краще.

За шкалою оцінювання дитина отримала 7 балів, оскільки проявляє ініціативність та швидко адаптується.

Таблиця 2.6

Дитина №4.
Назва малюнка «Дракогриз»

1. Загальна інформація		
6 років, Олексій, 1- клас, 25.04.2024, кабінет психолога		
Мета	виявити у дитини рівень тривожності	
2. Хід спостереження		
Поведінка	Фіксація актів поведінки	Коментарі дитини
Вербальна	Розповідь дитини	«це дракогриз, який іде захищати своє, він з кулаками, тому що нікому не може довіряти, його постійно ображають, тому зверху він здається злим, але насправді в середині дуже добрий, просто треба його краще пізнати». Але говорив доволі довго.
Невербальна	Олексій уникав зорового контакту, іноді гриз нігті, на питання частіше кивав головою, схрестив руки та ноги.	
Емоційна	дитина була беземоційною, таке відчуття, що страх показувати себе справжньою.	

	Відсутність яскраво виражених емоцій може бути пов'язана з прагненням дитини приховати свої справжні почуття.	
Соціальна	Був замкнутий, не йшов особливо на контакт, свідчить про проблему комунікації.	
Висновки	На підставі проведеного спостереження можна припустити, що у Олексія є підвищений рівень тривожності. Його поведінка свідчить про наявність внутрішніх переживань, пов'язаних з відчуттям незахищеності та невпевненості в собі. Дитина може відчувати труднощі у спілкуванні та вираженні своїх емоцій.	

Аналіз малюнку. Розширений аналіз малюнка. Малюнок дитини, виконаний у вертикальній площині з домінуванням зелених і блакитних

кольорів, представляє собою складний і багатогранний образ. Зображення істоти, що викликає одночасно страх і співчуття, свідчить про внутрішні переживання дитини, пов'язані з почуттям незахищеності та необхідністю самозахисту. Невелика голова, руки-кулаки та гострі зуби символізують агресію і готовність до боротьби, що може бути реакцією на реальні або уявні загрози. Однак, використання м'яких, холодних кольорів, таких як зелений і блакитний, вказує на наявність внутрішньої доброти і вразливості, які дитина приховує за маскою сили.

Протиріччя між зовнішнім виглядом істоти і її внутрішнім станом може свідчити про те, що дитина боїться показати свої справжні емоції, побоюючись осуду або непорозуміння з боку оточуючих. Образ дракона, який одночасно лякає і захищає, може бути для дитини символом її внутрішньої сили, яка дозволяє їй протистояти труднощам.

З огляду на коментарі дитини, можна припустити, що вона відчуває себе непорозумітою і самотньою. Образ дракона є для неї своєрідним захисним механізмом, який дозволяє їй відчувати себе в безпеці і захищеною. Цей образ також може бути спробою дитини завоювати увагу і визнання оточуючих, хоча і нетрадиційним способом.

Дитині можемо поставити 3 бали, так як вона була закритою, боялась сказати щось зайве.

Таблиця 2.7

Дитина №5.		
«Назва малюнку «Роботокс»»		
1. Загальна інформація		
6 років, Віталій, 1- клас, 25.04.2024, кабінет психолога		
Мета	виявити у дитини рівень тривожності	
2. Хід спостереження		
Поведінка	Фіксація активів поведінки	Коментарі дитини

Вербальна	Коментарій дитини про малюнок	«це роботокс, і не до кінця тварина, і не до кінця людина, але він дуже сильний, і зможе всіх перемогти. У нього сумне обличчя, бо він не знає, кому вірити, а кому ні»
Невербальна	хлопчик унікав зорового контакту, на питання частіше кивав головою, не піднімав майже голову, був в напруженому стані, постійно руки м'яв, це свідчить про наявність тривожності та невпевненості в собі.	
Емоційна	дитина була беземоційною, видно було хвилювання в середині, але було відчуття, що він хоче це приховати.	
Соціальна	Був замкнутий, не дуже ішов на контакт, хоча іноді виходило знаходити спільну мову, і тоді більш активніше ставав.	

	Тобто, у хлопця присутні труднощі в соціальній взаємодії, хоча і є потенціал для встановлення контактів.	
Висновки	можна сказати, що удитини підвищений рівень тривожності.	
На підставі проведеного спостереження можна припустити, що у Його поведінка свідчить про наявність внутрішніх переживань, пов'язаних з відчуттям незахищеності та недовірою до оточуючих.		

Аналіз малюнку. Розширений аналіз малюнка. Малюнок дитини, на якому зображено великого робота, що займає майже весь аркуш, є глибоким відображенням її внутрішнього світу, який зазнав впливу стресових подій, пов'язаних з війною. Вибір саме робота як центрального образу може свідчити про прагнення дитини до захисту і безпеки, які вона асоціює зі силою і незламністю машини. Однотонне виконання малюнку в блакитному кольорі, який зазвичай асоціюється з спокоєм і небом, в контексті даного малюнка може символізувати холодність, відчуженість і постійну тривогу. Великі очі робота, що виражають страх і сум, підкреслюють внутрішній стан дитини. Відсутність інших кольорів і деталей може вказувати на те, що

дитина сфокусована на своїх страхах і відчуттях, які заповнюють весь її внутрішній простір.

Вибір простої геометричної форми для зображення робота може бути пов'язаний з прагненням дитини до узагальнення і спрощення сприйняття навколишнього світу. Це часто спостерігається у дітей, які пережили сильний стрес, оскільки вони намагаються структурувати свої переживання і знайти в них певний порядок. Відсутність довіри до оточуючих, яку відображає малюнок, може бути наслідком травматичного досвіду. Дитина може відчувати себе самотньою і безпорадною, тому прагне створити для себе образ захисника, яким стає робот.

Таким чином, малюнок дитини є своєрідним криком про допомогу, який сигналізує про наявність серйозних психологічних проблем. Важливо розуміти, що діти переживають війну по-своєму, і їхні емоції можуть виражатися в різних формах, у тому числі і в малюнках. Тому дорослим необхідно бути уважними до своїх дітей і надавати їм необхідну підтримку і допомогу.

За шкалою дитині можемо поставити 2 бали, у дитині відчувалась тривога і хвилювання.

Таблиця 2.8

Дитина №6.		
Назва малюнка «Весела подорож».		
1. Загальна інформація		
7 років, Марія, 1- клас, 25.04.2024, кабінет психолога		
Мета	виявити у дитини рівень тривожності	
2. Хід спостереження		
Поведінка	Фіксація активів поведінки	Коментарі дитини
Вербальна	Розповідь дитини	«ця тваринка, яка покинула свою домівку,

		ні, не тому що хотіла, а тому що треба, вона забрала найголовніші речі, вона обов'язково повернеться, але треба час».
Невербальна	Марійка тримала зоровий контакт, була відкритою, доволі часто жестикулювала, була повна довіра.	
Емоційна	дівчинка була активною, емоційною, кожне слово, яке вона говорила прям проживала.	
Соціальна	добре йшла на контакт, багато спілкувалась, придумувала історії, у неї гарно розвинені соціальні навички.	
Висновок	можемо сказати, що рівень тривожності Марії знаходиться в межах норми для її віку. Дитина продемонструвала високий рівень розвитку уяви, здатність до емоційної регуляції та хороші соціальні навички. Тема розлуки в її малюнку пов'язана з особистими переживаннями (те, що їй прийшлося пережити), але не свідчить про патологічну тривожність.	

Аналіз малюнку. Малюнок дитини, яка нещодавно пережила переїзд, відображає складний сплетіння емоцій та переживань. Образ тварини, що залишає свій дім, але водночас прямує до нового місця, вказує на внутрішній конфлікт дитини, пов'язаний з втратою звичного середовища та надією на краще майбутнє. Яскраві та пастельні кольори, використані в малюнку, підкреслюють амбівалентність почуттів дитини: з одного боку, є смуток і туга за домом, з іншого – радість і очікування чогось нового.

Горизонтальна композиція малюнка може символізувати прагнення дитини до стабільності та рівноваги в новому житті. Велика валіза, яку несе тварина, може бути інтерпретована як символ втрати та нових починань. З одного боку, вона символізує все, що дитина залишила в минулому, а з іншого – все те, що вона бере з собою в нове життя.

Важливо зазначити, що незважаючи на складні життєві обставини, дитина демонструє вражаючу життєстійкість і адаптивність. Її активність, бажання спілкуватися і легка адаптація до нового середовища свідчать про її сильний характер і позитивний настрій. Малюнок дитини є своєрідним відображенням її внутрішньої сили і здатності долати труднощі.

Можемо оцінити дитину за малюнком на 6 балів, так як вона свято вірить у щасливе життя, але при цьому хвилюється, що потрібно буде ще раз переїжджати.

Підсумки другого етапу дослідження: жодна дитина не відмовилась від малювання чи спілкування з психологом, більшість активно придумували назву та розповідь про свій малюнок, обираючи при цьому яскраві або пастельні кольори.

Дослідження полягало в тому, щоб дізнатися, який рівень тривожності мають діти, які пережили військові дії. Ми провели дослідження за методикою «Неіснуюча тварина» і прийшли до таких висновків:

Таблиця 2.9

№	Вік дитини	Бал	Ступінь тривожності
---	------------	-----	---------------------

1.	7 років	7-8	Середній ступінь тривожності, встановлює контакт, доволі активна у спілкуванні
2.	7 років	6	Середній ступінь тривожності – є тривожність за своїх рідних і друзів
3.	7 років	7	Середній ступінь тривожності – доволі швидко адаптується до нових умов
4.	6 років	4	Високий ступінь тривожності, дитина доволі тривожна та замкнута у собі
5.	6 років	2	Високий ступінь тривожності, дитина дуже хвилювалась, і не могла говорити
6.	7 років	6-7	Середній ступінь тривожності, у дитини є тривожність за майбутнє

Якщо дивитися по таблицям, то

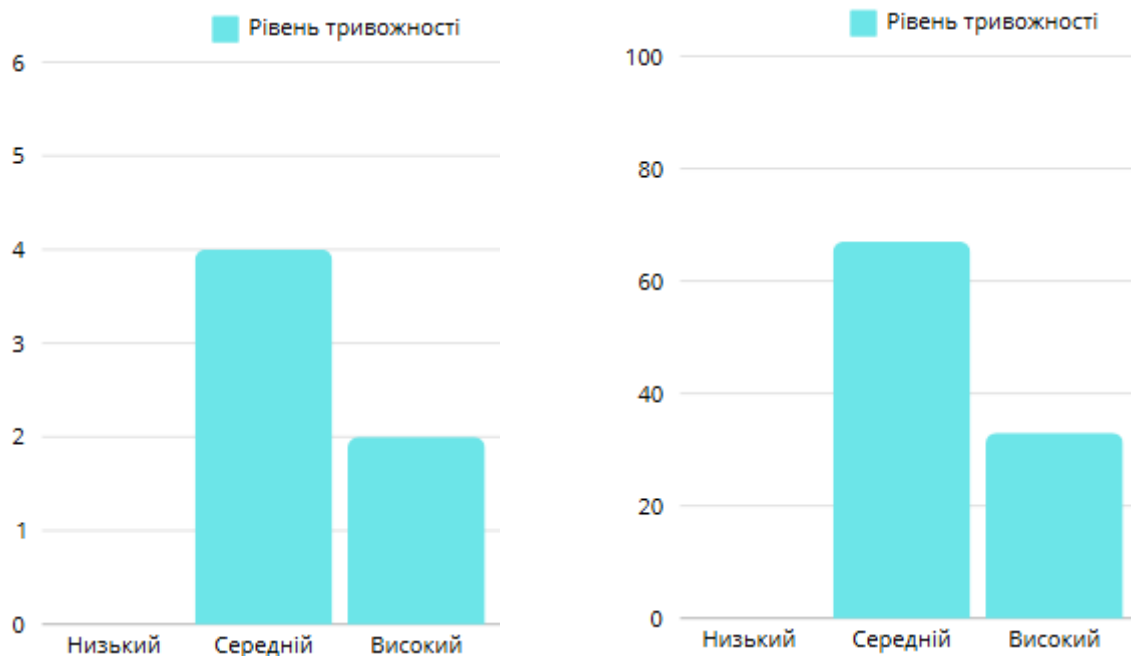


Рис. 2.1. Розподіл показника тривожності

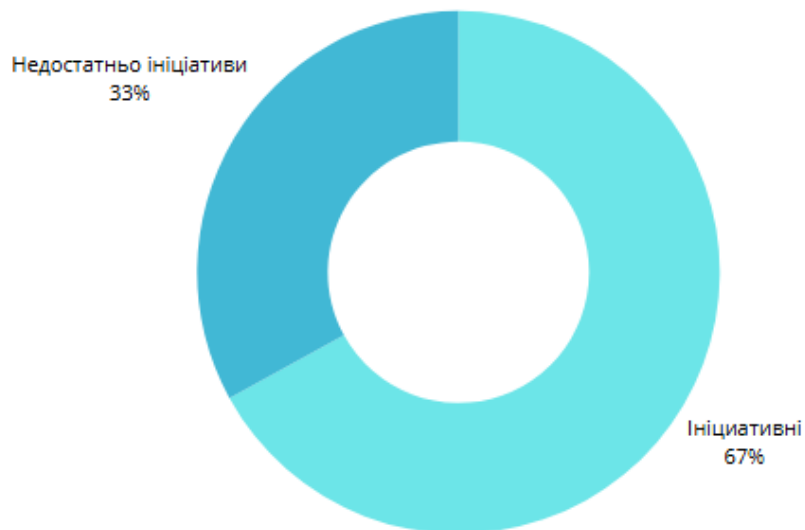


Рис. 2.2. Комунікативна активність дітей

За результатами дослідження, можемо зробити висновки, що перед початком занять, діти досить нервували, не розуміли, що їх чекає, але під час малювання, вони зосереджувались на своїх малюнках і були доволі веселими, але і спокійними водночас. Тобто в кінці заняття з кожним був знайдено контакт.

Було виявлено у 33% дітей високий рівень тривожності через травматичні події, які вони пережили.

У 67 % був середній рівень тривожності.

Важливо зазначити, що всі діти були з різними ситуаціями, хтось втратив домівку, у когось рідні на війні. Тому наявність низьких та середніх рівнів тривожності свідчать про негативний вплив війни на дітей, їм потрібна підтримка.

Висновки до другого розділу

Метою емпіричного етапу дослідження було визначити ступінь травмованості дітей молодшого шкільного віку внаслідок війни. Результати дослідження однозначно свідчать про те, що військові дії надають глибокий і

тривалий негативний вплив на психічне здоров'я дітей. Високий рівень тривожності, виявлений у двох обстежених дітей, є лише вершиною айсберга. Четверо дітей мають середній рівень тривожності, низького рівня на жаль немає.

Крім тривоги, у дітей часто спостерігаються порушення сну, зміни у поведінці, такі як агресивність чи замкнутість, проблеми з концентрацією уваги та пам'яттю, а також соматичні скарги. Такі прояви вказують на розвиток посттравматичного стресового розладу (ПТСР) та інших психічних розладів. Важливо відзначити, що наслідки психологічної травми можуть виявлятися не відразу, а згодом, що робить ранню діагностику і втручання особливо важливими.

Для ефективної допомоги дітям, які постраждали від війни, необхідне комплексне психотерапевтичне втручання, спрямоване на зниження рівня тривожності, розвиток навичок саморегуляції, відновлення соціальних зв'язків та покращення якості життя. При цьому слід враховувати індивідуальні особливості кожної дитини та її сімейної ситуації.

РОЗДІЛ 3. ТРАВМО-ФОКУСОВАНА АРТ-ТЕРАПІЯ ДІТЕЙ, ЯКІ ПОСТРАЖДАЛИ ВНАСЛІДОК ВІЙСЬКОВОГО КОНФЛІКТУ

3.1. Розробка корекційно-розвиткової програми травмофокусованої арт-терапії для дітей, що пережили військові дії

Наразі майже кожна дитина молодшого шкільного віку пережила травматичний досвід війни, кожна з них дуже потребує розуміння і соціальної підтримки.

Для дослідження нами було обрано дітей молодшого шкільного віку з метою проведення дослідження та впровадження травмофокусованої арт-терапії. Методика корекційної програми травмофокусованої арт-терапії для роботи з дітьми, які зазнали травматичного досвіду внаслідок війни, спрямована на підтримку психологічного відновлення через творчість та емоційне опрацювання травматичних переживань. Така програма включає кілька етапів, кожен з яких має свої цілі та інструменти для досягнення терапевтичного ефекту.

Для подолання травматичного впливу важливо забезпечити функціонування тріади: «розлад — адаптація — розвиток». Дитяча психіка, будучи більш вразливою, ніж у дорослих, потребує більшої підтримки під час травматичних подій, таких як війна. Одним із найбільш дієвих методів допомоги, який довів свою ефективність понад 60 років, є арт-терапія.

Травмофокусована арт-терапія — це один із видів психотерапії та корекції, що поєднує мистецтво та творчість. У вузькому сенсі даний вид арт-терапії стосується терапії образотворчим мистецтвом, що має на меті аналіз і позитивний вплив на психоемоційний стан людини [36].

На етапі молодшого шкільного віку доцільно використовувати практичні заняття, оскільки вони дозволяють працювати як індивідуально, так і в групі, створювати довірливу атмосферу в кожному випадку, проводити діагностику

та відслідковувати динаміку результатів, сприяти розвитку творчих здібностей, емоційної сфери та гнучкості мислення у дітей.

Програма розроблена для того, щоб знизити рівень тривожності у дітей, прибрати їх страхи, сприяти соціальної адаптації, допомогти пережити травматичні спогади викликані війною.

Назва корекційно-розвиткової програми: «Зцілення кольорами».

Мета нашої програми: допомогти пережити дітям травматичний досвід зв'язаний з війною, розвинути творчі здібності та емоції.

Структура та зміст розвиткової програми

Таблиця 3.1

Структурні блоки розвиткової програми	Мета блоків розвиткової програми	Напрямки роботи
1. Створення безпечного середовища	Створити атмосферу довіри та безпеки, де кожна дитина відчуває себе комфортно	Налаштування на роботу – знайомство зі всіма учасниками – обговорення правил групи – створення довіри
Вираження емоцій і почуттів	Допомогти дітям розуміти і приймати свої емоції	Використання арт-терапевтичних технік
Опрацювання травматичного досвіду	Допомогти дітям опрацювати свої спогади, які вони отримали внаслідок війни	
Розвиток соціальних навичок	Допомогти дітям краще взаємодіяти один з одним	
Майбутнє	Створити позитивні	

	очікуваннч на життя	
--	---------------------	--

Основні завдання, які буде виконувати наша програма:

1. Забезпечення дітям безпечний простір, щоб ті могли вільно виражати свої емоції та почуття.
2. Зменшення тривожності, страху та агресії.
3. Вміння поборювати стрес у повякденному житті.
4. Сприяння соціалізації дітей.
5. Розвиток уяви та творчих здібностей.

Вікова група: діти віком від 6 до 7 років.

Форма та режим занять: заняття проводяться групою з індивідуальним підходом. Проводяться двічі на тиждень по 40 хвилин протягом місяця, загалом 8 занять.

Методи та прийоми роботи:

- малювання пальцями
- створення картин з піску, листя, камінців.
- малювання на великому аркуші паперу, створення інсталяції.
- створення власних історій, розфарбовування ілюстрацій до казок.

Структура кожного заняття:

Вступна частина присвячена привітанням і налаштуванню на роботу.

Основна частина, де ми будемо виконувати арт-терапевтичні вправи та техніки

Заключна частина, це підведення підсумків, рефлексія і домашнє завдання.

Таблиця 3.2

№	Тема заняття	мета	зміст	Очікувані результати
Створення безпечного середовища				
1.	Вступне заняття	Створення безпечного простору, знайомство, налаштування на роботу, обговорити правила групи	Вправа «Місце, де я відчуваю безпеку», маємо місце де дитина відчуває безпеку.	Створення позитивної атмосфери у групі, де кожен буде почувати себе потрібним.
Вираження емоцій і почуттів				
2.	Виплеск своїх емоцій і почуттів	Виразити свої емоції і почуття через кольори	Малювання «океан емоцій і почуттів», де кожна дитина малює свій океан, де немає «хорший» і «поганих» емоцій і почуттів.	Дитина розуміє свої емоції і почуття
Опрацювання травматичного досвіду				
3.	Травма і зцілення	Опрацювання свого травматичного досвіду	«Дерево життя», дитина на кожному листі пише свій спогад	Дитина менше відчуває тривожність, стає більш розкритим, може знайти ресурси, які допоможуть йому

				впоратися
4.	Подолання стресу	Вміти впорюватися зі стресом, який не дає рухатись	«Мій захисий щит», дитина малює свій щит, який захищає її від негативу	Дитина розуміє, що потрібно робити при стресі, і може собі допомогти
Майбутнє				
5.	Створення нового	Уявити майбутнє, яке хочеш отримати	«винайдення нового предмету», дитина малює предмет, який змінив би світ на краще.	Дитина очікує гарного від світу, з'являється мотивація до нового
6.	Знайти силу всередині	Підвищити свою самоцінність, зрозуміти, що в тобі є сили	«я можу все», Дитина створює колаж із зображень, які надихають її і символізують її можливості.	Дитина підвищує почуття власної цінності
7.	Мої мрії та цілі	Налаштувати дитину на позитив, впевнити, що у нього все вийде	«місто мрій», дитина малює місто, де здійснюються усі її мрії	Дитина має мрії та надії на майбутнє життя
8.	Закріплення навичок	Закріпити навички, які вже засвоїв	"Веселка настрою". Дитина малює веселку, де кожен колір	Дитина вміє користуватися арт-терапевтичними

			відповідає певному настрою.	техніками, щоб собі допомогти
--	--	--	-----------------------------	-------------------------------

За допомогою нетрадиційних технік малювання, діти не просто створюють малюнки, а й поринають у світ фантазії, де немає правил і обмежень. Цікаві матеріали та незвичайні способи малювання роблять цей процес схожим на захопливу гру, яка розвиває творчі здібності та самооцінку дитини.

Ми відбирали інтерактивні методики, спрямовані на розвиток у дітей навичок, які допомагають протистояти негативному впливу стресових подій

Вправа №1. «Місце, де я відчуваю безпеку»

Мета: створити у дитини відчуття безпеки.

Опис вправи: починаємо з дітьми бесіду про те, що таке почуття безпеки, діти починають розповідати, обговорювати свої місця. Дати дитині зрозуміти, що кожна людина має своє особливе місце.

За допомогою природних матеріалів діти починають клеїти та домальовувати своє місце. І потім про цього розповідати.

Вправа №2. «Океан емоцій і почуттів»

Мета: визначити свої емоції та знизити тривожність.

Опис вправи: почнемо з розповіді про емоції, чи вони відрізняються, дати зрозуміти, що немає «хороших» чи «поганих» емоцій, що вони нам всі потрібні.

Потім ділимо дітей на емоції, і кожен малює ту емоцію, яка йому дісталась, потім змінюємо і порівнюємо. Це дасть зрозуміти, що кожен відчуває одну емоцію, але по різному.

Вправа №3. «Дерево життя».

Мета: позбутися тяжких думок.

Опис вправи: кажемо дітям: «ми створимо дерево, на якому розквітнуть наші таланти. Намалюйте на листочку те, що вам найбільше подобається робити, і наше дерево стане ще пишнішим».

Вправа №4. «Мій захисий щит»

Мета: розкрити внутрішню силу

Опис вправи: дітям пропонується намалювати свій щит за допомогою ватних палочек, вони повинні уявити його форму, колір, від чого він захищає, з чого він зроблений. Це допоможе дітям знайти силу всередині себе.

Вправа №5. «Винайдення нового предмету».

Мета: виявити приховані емоції.

Опис вправи: дитина за допомогою своїх пальчиків малює предмет, потім придумують для чого цей предмет потрібен, яку функцію він буде виконувати. Це допоможе зрозуміти, які емоції є у дитини прихованими.

Вправа №6. «Я можу все».

Мета: знайти сили в дитині, поставити цілі.

Опис гри: дітям дається різний матеріал, вони створюють спільний колаж, в якому у кожного буде окреме місце, потім будемо обговорювати кожну силу, і інші будуть казати, чи використовують вони це у своєму житті чи ні.

Вправа №7. «Місто мрій».

Мета: розвиток уяви, креативності, зняття стресу.

Опис гри: дітям пропонується закрити очі і уявити своє місто мрій, дуже детально його розглядіти, що саме там буде, чи будуть там люди, чи тварини, чи це море, чи гори, які звуки чуєте, які запахи відчуваєте. Після цього відкрити очі і перенести свою уяву на малюнок.

Вправа №8. «Веселка настрою»

Мета: розвиток емоційного інтелекту.

Опис гри: розповісти дітям, що кожен колір відповідає настрою та емоціям, наприклад:

- червоний: злість, енергія
- помаранчевий: радість, ентузіазм
- жовтий: щастя, тепло

- зелений: спокій, гармонія
- синій: смуток, сум
- фіолетовий: спокій, мрійливість

Отже, корекцій-розвиткова програма «Зцілення кольорами» спрямована не лише на зниження рівня тривожності, а й на подолання стресу, соціальної адаптації дітей у новому колективі за допомогою арт-терапевтичних вправ і технік.

3.2. Результативність та ефективність впровадження програми

Після реалізації арт-терапевтичної програми «зцілення кольорами», було повторне дослідження особливостей рівня тривожності у дітей, що пережили військові дії, і зафіксовано покращення ряду показників у порівнянні з початковим етапом. Дивлячись на результати попереднього етапу, можемо зазначити, що високий рівень тривожності виявлено у 2 дитини; Середній рівень тривожності діагностовано у 4 дітей; низький рівень тривожності не виявлено.

Щодо комунікації та розвитку спілкування, встановлено такі результати:

63% дітей доволі комунікативні \, активні та ініціативні

37% дітей не ініціативні та доволі замкнуті

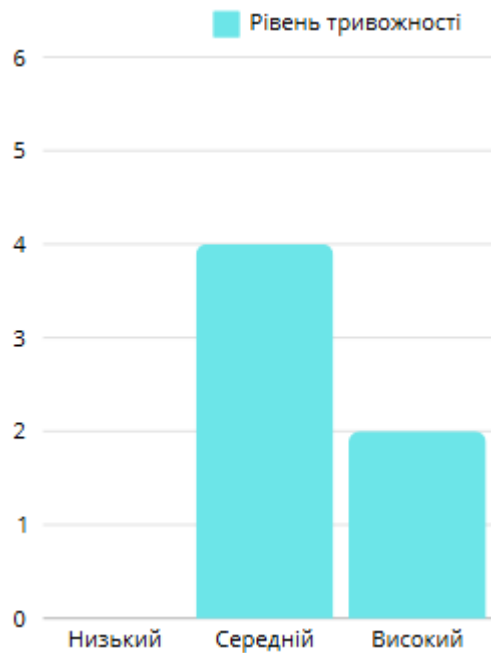


Рис. 3.1. Розподіл показників тривожності (n=7) на діагностичному етапі

Після проведення програми «Зцілення кольорами» були зафіксовані позитивні зміни у дітей:

- Високого рівня залишився в 1 дитини;
- Середній рівень тривожності не змінився;
- Низький рівень тривожності покращився на 1 дитини

Аналіз і порівняння показників дозволяють представити такі результати:

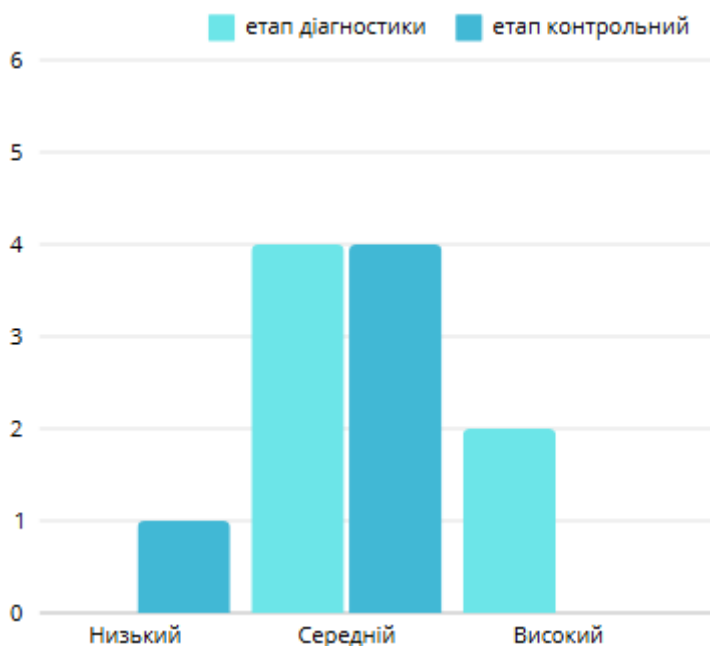


Рис. 3.2. Порівняння результатів на двох етапах дослідження

Таким чином, можна стверджувати, що запропонована програма є ефективним інструментом для роботи з молодшими школярами, які зазнали психотравмуючих подій внаслідок війни.

В Україні діє низка програм, спрямованих на підтримку дітей, які постраждали від війни. Серед них виділяється програма "Діти і війна: навчання технік зцілення". Ця програма не є повноцінною психотерапією, а належить до втручань першої допомоги, що дозволяє оперативно надати базову психологічну підтримку великій кількості дітей на ранніх етапах після травматичних подій. Завдяки груповому формату та залученню батьків, програма забезпечує швидку та ефективну допомогу дітям та їхнім родинам.

Під час зустрічей програми діти та їхні батьки не лише отримують підтримку, а й опановують практичні навички, що допомагають подолати наслідки стресу та травми. Крім того, вони навчаються розпізнавати сигнали, які вказують на необхідність звернення за спеціалізованою психологічною допомогою. Цей підхід, що був успішно застосований під час подій 2014 року, дозволяє забезпечити швидку та ефективну допомогу великій кількості дітей, які постраждали внаслідок травматичних подій.

Адаптація дітей у нових умовах потребує роботи з усіх сторін життя у тому числі це і сім'я, і школа, і друзі, і рідні.

Висновки до третього розділу

Метою емпіричного етапу дослідження було знизити рівень тривожності у дітей молодшого шкільного віку за допомогою розробленої корекційно-розвиткової програми «Зцілення кольорами».

Мета нашого дослідження полягала у визначенні психологічної травми у дітей молодшого шкільного віку, спричиненою війною, та оцінці ефективності програми «Зцілення кольорами». Результати показали, що високий рівень тривожності у дітей відсутній. У 4 дітей було діагностовано

середній рівень тривожності, у 1 – став низький, і у 1 залишився високий. Що стосується комунікативних навичок, то 83% дітей продемонстрували розвинену комунікацію, тоді як 17% були більш замкнутими та пасивними.

Розроблена нами програма допомогла досягти найголовнішої цілі – знизити рівень тривожності та зробити так, щоб діти стали більше спілкуватися і взаємодіяли один з одним.

ВИСНОВКИ

Аналізуючи процес становлення України як держави, виявлено, що сучасний етап включає як позитивні, так і негативні чинники розвитку. З одного боку, спостерігається підвищення національної самосвідомості, повага до культурного різноманіття, мов та традицій. Україна здобуває міжнародне визнання і має можливість інтегрувати свої ідеї та соціокультурні погляди на світовій арені.

З іншого боку, військова агресія, що триває вже майже три роки, створює значний стрес і посттравматичні розлади у суспільстві. Постійна адаптація до нових умов, втрата житла, роботи та можливостей для саморозвитку знижують відчуття безпеки. Особливо вразливими є діти, які через вікові особливості не можуть самостійно розуміти ситуацію і будувати ефективні стратегії протидії негативним впливам. Статистика показує, що близько 18% дітей в Україні втратили житло, а майже 40% перебувають за кордоном. Багато дітей позбавлені можливості відвідувати навчальні заклади, що вказує на необхідність глибшого дослідження травматичного досвіду війни та його впливу на дітей.

Ми вважаємо, що пошук ефективних способів подолання травм, відновлення особистісних ресурсів та планування майбутнього сприятиме формуванню здорового, самостійного покоління, що зміцнить позиції України на світовій арені. Обране нами питання дослідження: «Арттерапія у роботі з дітьми, які пережили травматичний досвід війни» є актуальним і потребує систематичного розгляду та аналізу різних підходів.

У молодшому шкільному віці відбуваються значні зміни у фізичному розвитку – діти стають сильнішими, витривалішими та вчаться справлятися з різними навантаженнями (спортивними, навчальними). Окрім цього, відбуваються суттєві зміни у психологічному аспекті. Основна увага зосереджена на розвитку соціальних, інтелектуальних, емоційних та комунікативних навичок. Однак нові виклики, такі як особливості навчання, зростання відповідальності та збільшення навантаження, можуть мати негативний вплив на розвиток дитини.

Дослідження було спрямоване на аналіз сучасного стану проблематики психологічних травм, історичних підходів до їх визначення, а також психологічних особливостей людей у травматичних стосунках та наслідків таких подій. Було виявлено, що психотравмуючі ситуації можуть мати глибокий вплив на психіку людини, її поведінку і стан організму. Залежно від обставин, такі події можуть стати поштовхом до розвитку або призвести до деградації.

Дослідження встановило, що психотравми, пов'язані з війною, переносяться важче, ніж масові травми, де людина відчуває підтримку спільноти. Метою емпіричного етапу було визначення ступеня травмованості дітей молодшого шкільного віку через війну та оцінка ефективності програми «Зцілення кольорами». Результати показали, що тривожність серед дітей переважно на середньому та низькому рівні, а після впровадження арттерапії рівень тривожності знизився на 30%, покращився рівень комунікації.

Вивчено основні терміни, пов'язані з дитинством, травматичними подіями, військовою агресією та травмофокусованою арттерапією, а також показано ефективність таких методів, як казкотерапія, музикотерапія, кольоротерапія та впровадження нових підходів, таких як аквагрим та малювання на склі. Розширення корекційних методів дозволяє враховувати індивідуальні особливості дітей та їхній травматичний досвід.

Ми дійшли висновку, що основною метою арттерапії є розкриття внутрішнього світу людини та створення найбільш сприятливих умов для гармонізації її особистості. Було проаналізовано особливості впровадження ключових напрямів роботи, таких як травмофокована арт-терапія.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Авер'янова Н.М. (Застосування арт-терапії в сучасних умовах російсько-української війни. *Матеріали конференцій МЦНД*, (03.03.2023; Луцьк, Україна), 2023. С. 140–145.
2. Авер'янова Н.М. Арт-терапія як засіб реабілітації учасників бойових дій в умовах російсько-українського збройного конфлікту. *Українознавчий альманах*, 2020. Випуск 26. С. 8–12.
3. Арт-терапія: навчальний посібник / уклад. В. І. Станішевська. Умань: ВПЦ «Візаві», 2022. 172 с.
4. Басенко О.М. Психологічні особливості прояву стресу та життєстійкості у дітей і підлітків в умовах воєнного конфлікту. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. № 5. Т. 2. С. 14-19
5. Берегова О. В., Коваль К. І. Діагностика та корекція посттравматичного стресового розладу у жителів країни, що перебуває у стані військового конфлікту. *Габітус*. Випуск 42. 2022. С. 113–118
6. Біда О. Різні підходи до визначення арт-терапії. *Педагогічний часопис Волині*. 2018. № 4 (11). С. 54-69.
7. Бондаренко Л. О. Простір арт-терапії для зцілення дітей в умовах війни. *Особистість, Суспільство, Війна*. Харків. 2022. С. 30-32.
8. Бриндіков Ю. Л. Арт-терапія: суть, можливості роботи з військовослужбовцями учасниками бойових дій / Ю. Л. Бриндіков // *Науковий вісник Ужгородського університету*. Серія: Педагогіка. Соціальна робота. – 2017. – Вип. 2(41). – с. 32-35.
9. Введення в історію арт-терапії: основні поняття. URL: <https://www.doshkillia.ua/wp-content/uploads/2019/10/.pdf> (дата звернення 17.10.2024)

10. Вознесенська О. Л. Арт-терапія як засіб психосоціального відновлення особистості. Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки, 2019. № 3 (29). С. 40-47.
11. Галієва О. М. Теоретичний аналіз поняття «тривожність» / О. М. Галієва // Теорія і практика сучасної психології. – 2018. - №6. – с. 107-111.
12. Герасименко Л. О. психосоціальна дезадаптація (сучасні концептуальні моделі) український вісник психоневрології. 2018. № 1 (94). С 62–66.
13. Гоцуляк Н.Є. Психологічна травма: аналіз та шляхи її подолання. *Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія: Педагогічні та психологічні науки.* 2019. № 1(74). С. 378–390.
14. Гринечко А. Використання арт-терапевтичних технік у роботі з внутрішньо переміщеними дітьми. Проблеми гуманітарних наук. 2016. Випуск 39. С. 47-57.
15. Гринечко А. Я. Співвідношення рівнів тривожності та самооцінки сучасної молоді. Вісник психології і соціальної педагогіки. 2010. Вип. 2. С. 54-72. URL: <http://www.psyh.kiev.ua> (дата звернення: 12.04.2023)
16. Гуд. Г. О. Психологічні особливості негативних переживань у молодших школярів: дис. канд. псих. наук: 19.00.07 – педагогічна і вікова психологія / Г. О. Гуд. - Київ, 2021. – 292 с.
17. Гулько Г.О. Психологічні чинники актуалізації особистісних властивостей тривожного спектру в ситуації досягнення: дис. канд. псих. наук: 19.00.01 – загальна психологія, історія психології / Г. Л. Гулько. - Київ, 2017. - 249 с.
18. Давиденко А. В. Діти та війна: методи психологічної допомоги дітям із травмуючим досвідом. Організаційні, нормативно-правові та клінічні питання реабілітації в Україні в мирний час та під час

війни:колективна монографія / за заг. ред. проф. Ждана В. М. та проф.Голованової І. А. Полтава, 2022. 65 с.

- 19.Деркач О. Арт-терапія на допомогу школі. *Мистецтво та освіта*. 2020. № 2. С. 18-23.
- 20.Журавель М.В. Використання методів когнітивно-поведінкової терапії та арт-терапії для покращення емоційного стану внутрішньо-переміщених осіб. URL: <http://dspace.onua.edu.ua/bitstream/handle/11300/18111> (дата звернення 17.10.2024)
- 21.Заграй Л.Д. Концептуалізація «Я» і психологічна травма. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Психологічні науки*. 2018. Вип. 128. С. 56–87.
- 22.Зливков В., Лукомська С., Євдокимова Н., Ліпінська С. Діти і війна: монографія. Київ-Ніжин: Видавець ПП Лисенко М.М., 2023. 221 с.39
- 23.Ілійчук Л. Педагогічні умови використання арт-терапії в освітньо-виховному просторі початкової школи. Наукові записки. Ніжинського державного університету ім. Миколи Гоголя. Психологопедагогічні науки. 2016. № 2. С. 98-105.
- 24.Ільченко І. С. Арт-терапія: навчальний посібник для студентів. Умань: Видавничо-поліграфічний центр «Візаві», 2023. 150 с.
- 25.Інноваційні арт–терапевтичні технології: збірник статей І Всеукр. наук. інтернет– конф., 12 березня 2019 р., м. Переяслав–Хмельницький. За заг. ред.: В.А. Вінс, Т. М. Кузьменко, І. М. Зозуля. Переяслав–Хмельницький, 2019. 165 с.
- 26.Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії: навч.-метод. посібник. Ч. 1. Львів: ЛьвДУВС, 2020. 232 с.
- 27.Карапетова О. В. Використання методів арт-терапії у роботі психолога з корекції тривожних станів особистості / О. В. Карапетова // Віник Університету імені Альфреда Нобеля. Серія

«Педагогіка психологія». Педагогічні науки. – 2020. - №2(20). – с.34-39.

- 28.Карташов О. Дитячі травми та як вони впливають на доросле життя URL: <https://aboutu.live/blog/dityach-travmi-ta-yak-voni-vplivayut-na-dorosle-zhittya> (дата звернення 17.10.2024)
- 29.Колпакчи О.С. Арт-терапія: курс лекцій: навч. посіб. Київ: Центр учбової літератури, 2018. 288 с.
- 30.Кузьменко Т.М Гуманістичний фундамент арт-терапії як запорука ефективності психокорекції емоційної нестабільності у студентівпсихологів. Міжнародна науково-практична конференція «Стан та перспективи розвитку педагогіки та психології в Україні та Світі», 31-1 вересня 2018 . Київ, 2018. С. 83-88.
- 31.Метод в психології арт-терапія URL: <https://holdyou.net/page/art-terapiya> (дата звернення 17.10.2024)
- 32.Музиченко І. В. Шляхи подолання дитячої психотравми в діяльності працівників психологічної служби : [метод. рек.], Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2017. 88 с.
- 33.Паливода Л.І. Проблема визначення понять «психічна травма», «психологічна травма» і «травма втрати» у психологічних проєкціях. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія «Психологія»*, 2021. Т.32. № 6. С.55-64
- 34.Петрашук О.О. Арт-терапія як засіб формування психологічної стійкості у дітей молодшого шкільного віку. Наукове мислення URL: <https://naukam.triada.in.ua/index.php/konferentsiji/56-dvadtsyat-shosta-vseukrajinska-praktichno-piznavalna-internet-konferentsiya/676-art-terapiya-yak-zasib-formuvannya-psikhologichnoji-stijkosti-u-ditej-molodshogo-shkilnogo-viku> (дата звернення 17.10.2024)
- 35.Психологічна допомога дитині у психотравмуючій ситуації. Методичний посібник. Уклад. : Г.Б. Растроста. Суми. НВВ КЗ СОІППО, 2018. 64с.

36. Рудковська О. В. Шляхи збереження психологічного здоров'я дітей в умовах війни. Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві: збірник матеріалів VII Всеукраїнської науково-практичної конференції (28 жовтня 2022 року) / уклад. В. С. Бліхар. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2022. 412 с. с. 299-303.
37. Савчин М. В. Загальна психологія. Навч. посібник. Київ : ВЦ «Академія», 2020. 344 с.
38. Сіткар В.І., Сіткар С.В. Первинна допомога дітям під час війни: психологічний аспект. WORLD CHILDREN CONFERENCE-III (April 22-24, 2022 / Antalya-Turkey). 2022. С. 447-451.
39. Слюсаревський М.М., Григоровська Л.В. Психологічна підтримка учасників освітнього процесу в умовах війни. Вісник Національної академії педагогічних наук України. 2022. 4.1. С. 1-7..
40. Сорока О.В. Теоретичні і методичні засади підготовки майбутніх учителів початкової школи до використання арт-терапевтичних технологій: дис. ... д-ра пед. наук: спец. 13.00.04 / Ольга Вікторівна Сорока. Тернопіль, 2016. 534 с.
41. Співак Л.В. Арт-терапія як метод психокорекції. *Габітус. Серія «Психологія особистості»*, 2023. Вип.53. с. 135
42. Тараріна О. Практикум з арт-терапії в роботі з дітьми. Астамір-В, 2019. 257 с.
43. Туриніна О. Л. Психологія травмуючих ситуацій: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. К.: ДП «Вид. дім «Персонал», 2017. 160 с.
44. Шевченко М. В. Фототерапія як синтез методів психотерапії. Психологія особистості. Габітус. Випуск 25. 2021. С. 132–139.
45. Юрків Я.І., Луканов Д.В. Труднощі соціально-психологічної адаптації вразливих верств внутрішньо переміщених осіб до нових умов життя. Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: "Педагогіка. Соціальна робота". 2021. Випуск 1 (48). С. 345-365

46. Якубовська, Н. Корекція страхів : арт-терапевтичні методики для дітей 5–10 років. Психолог. Шкільний світ. 2010. № 43. С. 12–29
47. Яцук Н. В., Говоруха О. С., Гречка В. В. Теоретичні аспекти про посттравматичні стресові розлади, як наслідок війни. Методики надання психологічної допомоги, особливості діагностики. SCIENTIFIC HORIZON IN THE CONTEXT OF SOCIAL CRISES. SCIENTIFIC COLLECTION «INTERCONF». № 124. 2022.
48. Aktop A. Relationship between achievement motivation, trait anxiety and selfesteem. Antalya: Biology of sport., 2006. P. 127-141.
49. Children's Perceptions of Pictures Intended to Measure Anxiety During Hospitalization. Journal of Pediatric Nursing, 44, 63–73. doi: 10.1016/j.pedn.2018.10.015.
50. Davidson, W.Z., Andrews, J. W., & Ross, S. Effects of stress and anxiety on continuous high-speed color naming. Journal of Experimental Psychology. 2002. P. 13-17.
51. De Jong, J et al 2002 Trauma, War and Violence: Public mental health in socio-economic context. New York, Boston, Dordrecht, London: Kluwer Academic Press.
52. Horney K. The Neurotic Personality of our Time. Philosophical arkiv, Nyköping (Sweden), 2016. 186 c
53. Morina, N et al 2011 War and bereavement-consequences for mental and physical distress. PLoS ONE 6(7):e22140.
54. Murthy, SS and R. Lakshminarayana 2006 Mental health consequences of war: a brief review of research findings. World Psychiatry 5(1):25-30.
50. Smith, D 2001 Children in the heat of war. APA Monitor № 32. 13-21.
55. Schaefer, C. E., & Cangelosi, D. M. (2016). Essential Play Therapy Techniques: Time-Tested Approaches. New York: The Guilford Press. 107-93.
- Nilsson, S., Holstensson, J., Johansson, C., & Thunberg, G. (2018).

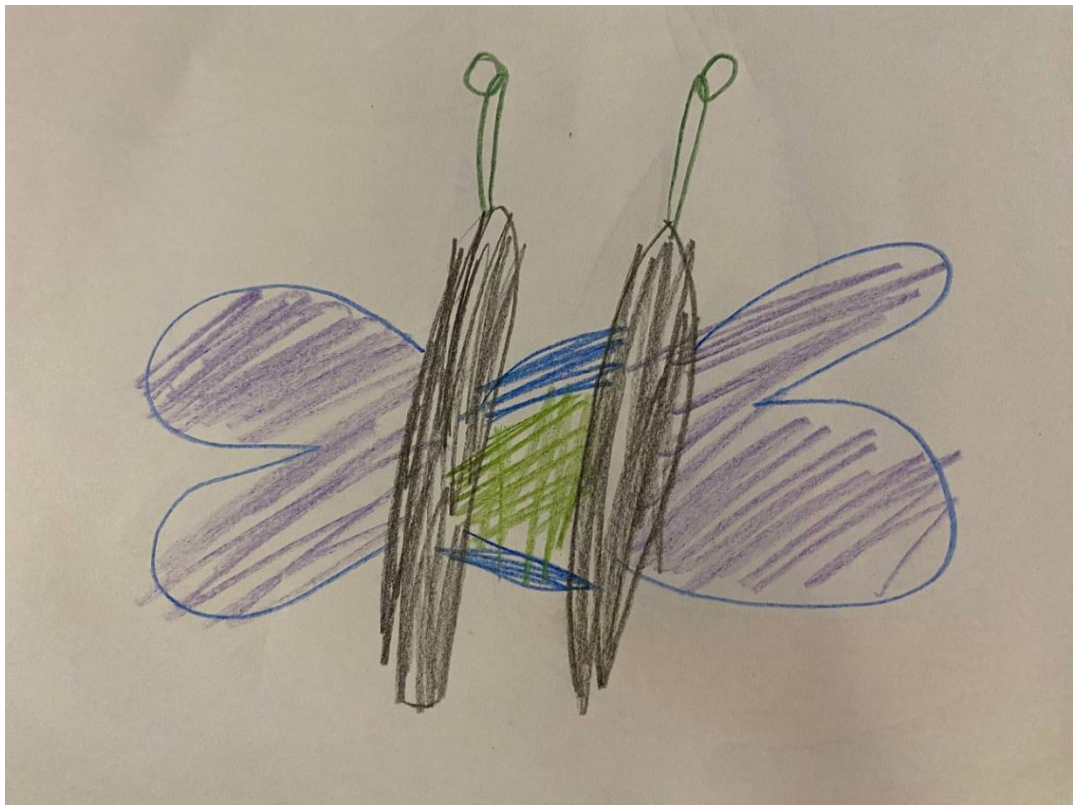
56. Ryff C.D. The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1995. Vol. 69. P. 719 – 727.
57. Seligman, M. *Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*. New York: Simon and Schuster. 2002. Vol. 3. P. 14-25
74. Spielberger C.D. *Anxiety: Current trends in theory and research*. N.Y., 1972. Vol. 1. P. 24-55
58. Stossel S. *The Age of Anxiety. Fears, hopes, neurosis and the search for peace of mind*. New York 2013. 464 p.

ДОДАТОК А

Малюнок дитини №1



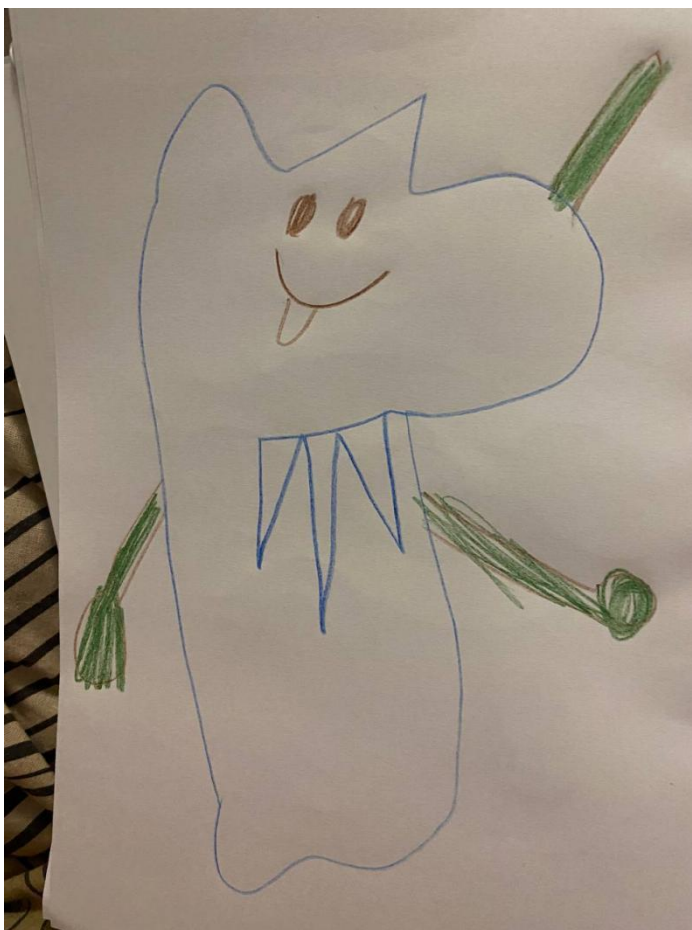
Малюнок дитини №2



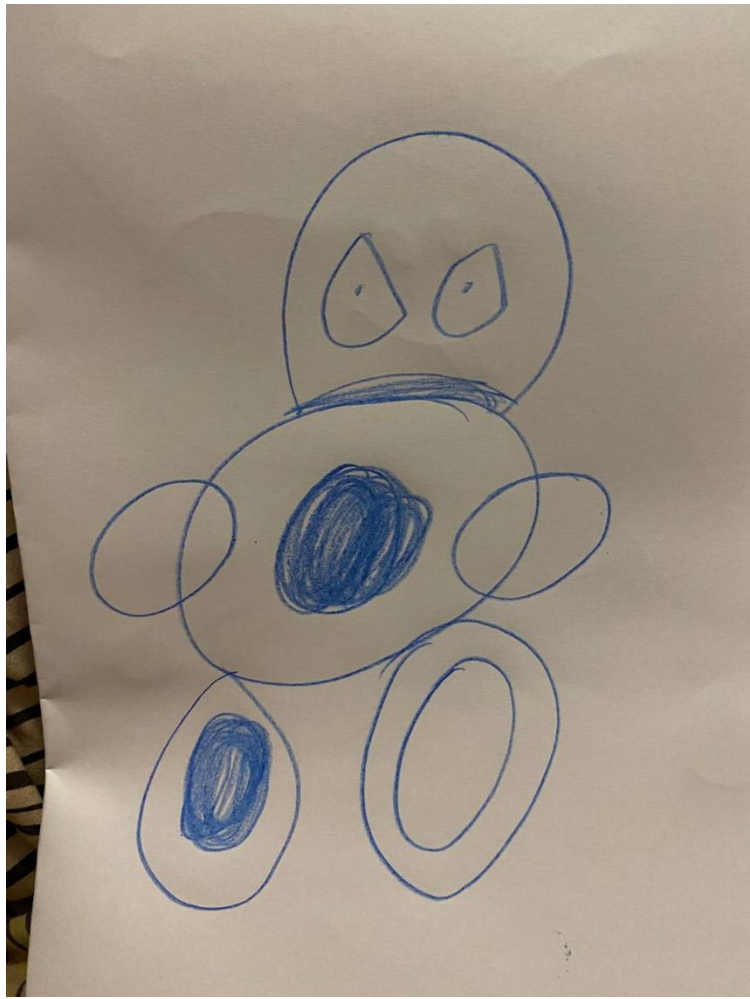
Малюнок дитини №3



Малюнок дитини №4



Малюнок дитини №5



Малюнок дитини №6

