



Реабілітаційний простір «Блокпост»

**«Мистецтво стійкості:
арт-терапевтичний простір
для дітей та підлітків
в умовах війни»**

Методичний посібник для вихователів, фахівців
органів місцевого самоврядування,
соціальних працівників та
ветеранських просторів

«Мистецтво стійкості:

Арт-терапевтичний простір для дітей та підлітків в умовах війни»

Версія 4.0 (інтегрована) / Упорядники – Нестеренко О., Ловчиков Ю., Литвиненко І. –

Запоріжжя : ФОП Текуч В., 2026. – 76 с.:іл

© О. Нестеренко, 2026

© Ю. Ловчиков, 2026

© І. Литвиненко, 2026

Зміст

ВСТУП	10
ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ПРОЦЕСУ	14
Арт-терапія як інструмент стабілізації та розвитку соціальних навичок.....	14
Структура циклу занять: методика «4 кроки»	15
Роль наставників та створення безпечного простору	16
ПРАКТИКИ ДЛЯ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ВІКУ (4–9 РОКІВ)	17
Ізотерапія: вираження емоцій через малюнок.....	17
Ліплення: розвиток моторики та зняття напруги.....	19
Казкотерапія: моделювання поведінки через історії.....	20
Фуд-арт-терапія: творчість та сенсорний досвід.....	21
ПРАКТИКИ ДЛЯ ПІДЛІТКІВ (10–17 РОКІВ)	22
Флюїд-арт: робота з неконтрольованими емоціями.....	22
Мандалотерапія та МАК-карти: глибинне самопізнання.....	23
Блогерство та медіа-арт: самовираження у цифровому світі	25
Анімалотерапія: ресурсна взаємодія	26
РЕСУРСНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ТА РОБОТА З БАТЬКАМИ	28
Фандрейзинг: як залучити ресурси для арт-проектів.....	28
Рекомендації для батьків та оцінка ефективності занять.....	29
ВИСНОВКИ	32
ДОДАТКИ.....	34
ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ.....	43



Теорія



Приклад з практики

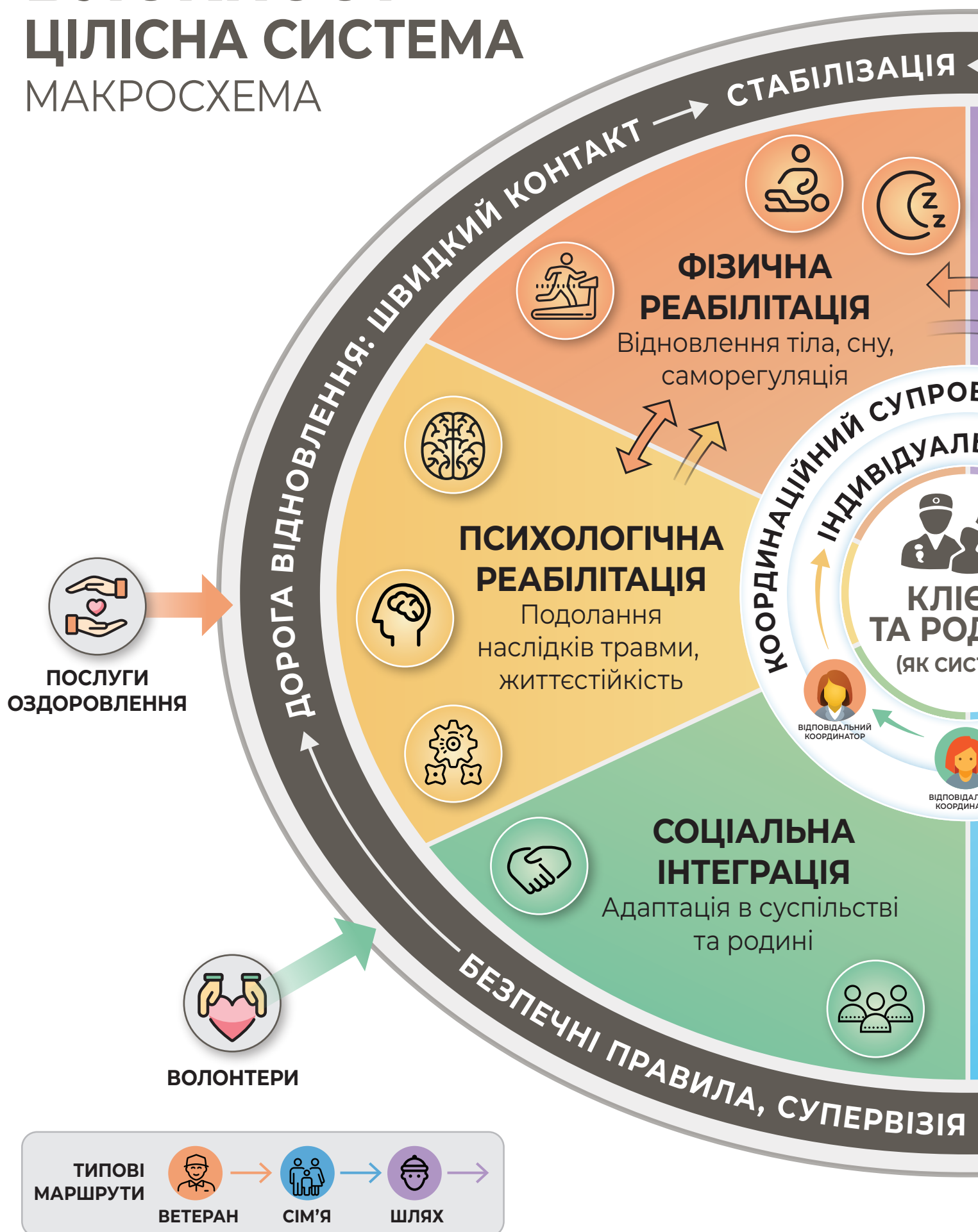


Методичні рекомендації

Блокпост

ЦІЛІСНА СИСТЕМА

МАКРОСХЕМА





Для кого цей документ

Цей документ створений як практичний посібник для інших реабілітаційних просторів, терапевтів та організацій в Україні, які хочуть відтворити або адаптувати модель Блокпост. Мануал поєднує опис підходу, логіку змін, структуру інтеграційного простору та готові інструменти (журнали, протоколи, шаблони).

Ціль: забезпечити відтворюваність підходу без втрати якості та безпеки: однаковий шлях клієнта, зрозумілі ролі, стандартизована документація, мінімальні індикатори результату, та чіткі маршрути направлення.

Що робить модель Блокпост «флагманською»

- **Це не один метод терапії**, а цілісна система підтримки — «дорога» від першого контакту до повернення людини до повноцінного життя: **швидкий контакт → стабілізація → інтеграція → реінтеграція**.
- **Міждисциплінарний підхід** поєднує психологічну підтримку, роботу з тілом і фізичне відновлення, соціально-правову допомогу та ресурс спільноти.
- **Міждисциплінарна команда й case-management**: кожен клієнт має індивідуальний план супроводу, відповідального координатора та чіткі маршрути перенаправлення за потреби.
- **Робота з родиною як із системою**: ветеран/ветеранка, партнер/партнерка та діти мають узгоджений план підтримки. Робота з партнером/партнеркою і діти розглядається як **частина процесу відновлення**, а не як «додатковий сервіс».
- **Підтримка дітей і підлітків у коротких безпечних циклах**: арт-терапевтичний простір забезпечує м'який старт, стабілізацію, делікатну первинну оцінку потреб через творчість і сприяє соціальній інтеграції.
- **Практичність і безпечність**: короткі цикли роботи, прості й зрозумілі інструменти, регулярна супервізія та протоколи «не нашкодь».

Що означає «цілісний підхід» у Блокпост

Цілісний підхід у Блокпост — це **узгоджена робота одразу в кількох взаємопов'язаних вимірах**, щоб людина не просто отримала разову допомогу, а **відновила функціонування і повернулася до повноцінного життя**.

Ключові виміри цілісного підходу в Блокпост:

- **Фізична реабілітація** — відновлення рухливості, витривалості, сну та енергії, розвиток навичок саморегуляції через роботу з тілом.
- **Психологічна реабілітація** — психологічна допомога, стабілізація, робота з травматичним досвідом, формування навичок емоційної регуляції та стійкості.
- **Соціальна інтеграція** - повернення до соціальних ролей і щоденного життя через залучення до спільноти, участь у групах та спільних активностях, волонтерство.
- **Професійна орієнтація**— визначення подальшого напрямку, навчання, працевлаштування, адаптація.
- **Правовий та соціальний захист** — юридичне консультування і соціально-правова підтримка як частина маршруту відновлення (права, пільги, документи, сімейні та майнові питання тощо).

- **Простір для дітей і молоді** — окрема безпечна лінія підтримки: короткі цикли, творчі та арт-терапевтичні практики як м'який старт, делікатна первинна оцінка потреб і підтримка соціальної інтеграції.

Як це працює на практиці:

Координований супровід допомагає утримувати всі ці виміри **в одному узгодженому плані**: кожна людина має відповідального координатора, чіткий маршрут отримання послуг і логічні перенаправлення між фахівцями — без розривів, дублювань і втрати цілісності процесу.

Мінімальні вимоги до запуску центру

Цей розділ описує мінімальні умови, за яких простір може стартувати безпечно й ефективно, а також — що потрібно додати, щоб вийти на добрий або флагманський рівень. Логіка вимог відповідає моделі Блокпост: від першого контакту й стабілізації до інтеграції та реінтеграції. Ключовий принцип — узгоджена робота з людиною та родиною в одному плані, яку тримає координований супровід, а також безпечні правила і партнерська мережа для перенаправлень.

Компонент	Мінімум	Добре / флагманський рівень
Команда	Координатор супроводу + психолог/психологиня + фахівець/фахівчиня з творчих практик (арт-підхід) + адміністратор/адміністраторка	Міждисциплінарна команда: психолог/психологиня, психотерапевт(ка), сімейний консультант(ка), фахівець/фахівчиня з фізичного відновлення (реабілітація/тренер), юрист(ка) або соціальний працівник/працівниця , фахівці для дитячого/молодіжного напрямку + регулярна супервізія
Простори	Кабінет для індивідуальної роботи + групова кімната	Окремий простір для дітей і молоді (творчий) + зона роботи з тілом (зал/реабілітація) + зона спільноти (зустрічі, групи, події)
Інструменти	Журнал звернень і супроводу (коротка форма) + базова анкета потреб + план наступних кроків на 2–4 тижні	Повний пакет шаблонів: індикатори прогресу, оцінка ризиків, план кризової підтримки, інструменти сімейного плану, протоколи груп, маршрут перенаправлень, блок соціально-правових питань і професійної орієнтації
Безпека	Етика, конфіденційність, правила простору, кризовий контакт	Письмові стандартні процедури: кризовий шлях, протоколи роботи з суїцидальним ризиком і домашнім насильством, правила безпеки для груп і дитячого простору, чергування/доступність за угодами з партнерами
Партнерства	Контакт з лікарем/психіатром для перенаправлення у кризі	Стійкі угоди з медичними, соціальними та освітніми службами; партнерства для юридичної допомоги, професійної орієнтації/працевлаштування , фізичної реабілітації; співпраця з громадами та волонтерами для соціальної інтеграції

Типові маршрути клієнта (приклад «клієнтської подорожі»)

Модель Блокпост описує не окрему послугу, а **послідовний шлях від першого звернення до повернення людини до повноцінного, якісного життя**. Він складається з чотирьох етапів:



На практиці це чотири «коридори» допомоги, між якими можливі **кроки назад**: якщо зростає ризик, активується травматичний досвід або погіршується стан, команда повертається до стабілізації й лише потім знову рухається вперед.

Цей блок показує, як Блокпост поєднує **модулі одночасно та поетапно**: одна історія клієнта → одна команда → один узгоджений план підтримки.

Маршрут	Ключові інструменти (коротко, без кодів)	Мінімальні індикатори прогресу
А. Ветеран (індивідуально)	Первинна оцінка і план безпеки; План стабілізації (сон, режим, саморегуляція); Швидкі техніки зниження напруги; Психосвіта і карта тригерів; Когнітивно-поведінкові вправи від тривоги; Групи та залучення до спільноти; Соціально-правова допомога і професійна орієнтація за потреби; План супроводу і контроль прогресу (кроки на 2–4 тижні)	сон і режим більш стабільні; ↓тривога/напруга; ↑відчуття контролю; виконання узгоджених кроків 2–4 тижні; повернення до ролей і відповідальності
В. Родина як система	Сімейна угода про безпеку і правила взаємодії; Сімейні сесії (комунікація, межі, підтримка); Окрема підтримка партнера/партнерки; Простір для дітей і підлітків (короткі цикли); Спільний сімейний план і домашні кроки на 2–4 тижні; Групи та інтеграція у спільноту; Соціально-правова допомога за потреби	↓конфлікти і ескалації; ↑контакт і взаєморозуміння; ↓страхи/напруга у дітей; узгоджені домашні кроки виконуються 2–4 тижні; більше відчуття безпеки в сім'ї
С. Дитина/підліток («окремий вхід»)	Короткий цикл у просторі для дітей і підлітків; Творчі практики як «м'який вхід» і м'яка оцінка; Техніки саморегуляції для дитини; Консультації для опікуна (домашні кроки); Підтримка соціальних навичок і інтеграції; Перенаправлення до психологічної або медичної допомоги за потреби	↑саморегуляція; ↑соціальна взаємодія; ↓симптоми стресу; більш стабільне відвідування школи/занять; зменшення конфліктів удома

«Далі йде базовий посібник «Реабілітаційний простір «Блокпост» психологічний простір МАНУАЛ ДЛЯ ВІДТВОРЕННЯ МОДЕЛІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ» з описом роботи психологічного простору, методичними вказівками та додатками. У нього інтегровані блоки про сім'ю та короткі міні-кейси для дітей і підлітків.

Реабілітаційний простір «Блокпост»

ДИТЯЧИЙ ТА ПІДЛІТКОВИЙ

ПРОСТІР

ВСТУП

Російсько-українська війна, що триває з 2014 року та набула повномасштабного характеру у 2022 році, спричинила значні соціальні й психологічні наслідки для українського суспільства. Особливо вразливими є діти та підлітки з родин військовослужбовців: їхній повсякденний досвід війни часто пов'язаний із постійною тривогою, невизначеністю, розлукою з батьками та ризиком втрат.

Актуальність підтримки цієї групи зумовлена тривалим впливом стресових чинників, які без належного психологічного супроводу можуть мати довгострокові наслідки для психічного здоров'я та соціальної адаптації. Вплив війни має вікові особливості: у дітей він частіше проявляється у страхах, порушенні відчуття безпеки та підвищеній залежності від дорослого; у підлітків — у труднощах емоційної регуляції, зниженні довіри до оточення та ускладненні міжособистісної взаємодії.

Діти та підлітки з родин військовослужбовців перебувають у зоні підвищеного психологічного ризику через поєднання хронічного стресу, пережитих втрат, вимушених переїздів і нестабільності сімейного середовища. Це негативно впливає на формування емоційної стійкості та соціальних навичок. Додатковими ускладнювальними чинниками можуть бути соціальна ізоляція та стигматизація, що підсилюють відчуття відокремленості й знижують готовність звертатися за підтримкою.

У таких умовах формування соціальних навичок є ключовою умовою адаптації, оскільки підтримує регуляцію емоцій, ефективну комунікацію та конструктивне вирішення конфліктів, зменшуючи ризик дезадаптації й емоційних розладів. Важливу роль у цьому процесі відіграють арт-терапевтичні підходи: вони створюють безпечний простір для самовираження, розвитку емоційного інтелекту та відновлення внутрішньої опори. Це сприяє збереженню психічного здоров'я дітей і підлітків та формуванню стійкості молодого покоління в умовах війни та повоєнного відновлення України.

1. Підхід Блокпост: цінності, принципи

Блокпост працює на перетині психологічної підтримки, соціальної реінтеграції та громадсько-орієнтованих практик. Ми виходимо з того, що травма війни часто руйнує три базові опори: відчуття безпеки, довіру до інших і відчуття контролю над власним життям. Тому програма спроектована так, щоб системно відновлювати ці опори через передбачуваність, співрегуляцію і творчий досвід контролю.

1.1. Цінності

- Гідність і агентність дитини: дитина - не «об'єкт допомоги», а суб'єкт, який має вибір і голос.
- Безпечна чесність: ми не обіцяємо неможливого, але даємо реальні інструменти стабілізації і підтримки.
- Спільнота як ресурс: зміни закріплюються не тільки всередині дитини, а й у її соціальному середовищі.
- Практичність: кожне заняття повинно давати дитині досвід, який можна «нести в життя» (опора, ритуал, контакт, навичка).

1.2. Принципи (як ми працюємо)

- Не нашкодь. Уникаємо провокації травматичних спогадів; спочатку ресурс і стабілізація; робота в межах толерантності.
- Право на межі. Можна не говорити; можна зупинити вправу; можна зробити паузу.
- Співрегуляція. Дорослий допомагає нервовій системі дитини «повернутися в безпеку» через голос, темп, ритуали, присутність.
- Невербальний пріоритет. Особливо для молодших дітей та для станів, коли слова недоступні.
- Адаптивність. Програма змінюється під групу: якщо метод не підходить - змінюємо формат, а не тиснемо.
- Мультидисциплінарність. Коли є «червоні прапорці», запускаємо маршрутизацію до профільних служб.

1.3. Унікальність Блокпост

- Творчість як скринінг. Ми читаємо не символи, а процес: темп, контроль, контакт, уникання, реакції на матеріал; це дає м'яку діагностичну картину без тестів.
- Наставники як інструмент. Команда наставників забезпечує сталість і «одну мову підтримки»; це підсилює ефект і знижує ризики.
- Соціальна реінтеграція як 4-й крок. Екскурсії, спільні активності, події, фандрейзинг - це частина терапевтичної логіки, а не «додаток».
- Короткий цикл = реалістичність. 4 тижні - формат, який працює навіть при переміщеннях і високій нестабільності життя сімей.

2. Контекст війни та профілі потреб

Війна створює для дітей і підлітків «тривалий стрес без ясного завершення». Це означає, що у багатьох сімей немає можливості «переварити» події: загроза повторюється, інформаційний фон тригерить, а дорослі часто самі виснажені. Тому програма Блокпост орієнтована на короткі, повторювані практики, які відновлюють базову регуляцію.

2.1. Типові прояви у дітей 4–9

- регрес (поведінка «молодша за вік»), плаксивість, «чіпляння» за дорослого;
- гіперактивність або «замороження» (завмирання), різкі перепади настрою;
- страхи (гучні звуки, темрява, розлука), енурез, соматичні скарги;
- конфліктність або навпаки - надмірна слухняність як спосіб виживання;
- складнощі з концентрацією, втома, проблеми зі сном.

2.2. Типові прояви у підлітків 10–17

- дратівливість, агресія, цинізм, «мені байдуже» як захист;
- порушення сну, ризикована поведінка, ізоляція, сором/провина;
- «провина вцілілого», надмірна відповідальність за сім'ю;
- втрата сенсу, відчуття безперспективності, проблеми з навчанням;
- соціальна тривога, страх контакту, складність довіряти.

2.3. Діти ветеранів/військовослужбовців: системні фактори

- тривала невизначеність і очікування: нервова система живе у режимі «готовності»;
- вплив стресу дорослих: дитина зчитує напругу, навіть коли про неї не говорять;
- перерозподіл ролей у сім'ї: дитина може стати «дорослою» занадто рано;
- вторинна травматизація через історії, новини, втрати знайомих/родичів.

3. Теоретичні основи

У цьому розділі немає «академічної теорії заради теорії». Ми описуємо лише те, що прямо використовується в практиці: як арт-терапія допомагає стабілізувати нервову систему, відновити соціальні навички та підтримати самоідентифікацію.

3.1. Чому творчість працює при травмі

3.2. Роль наставника як «спокійної присутності»

Наставник у Блокпост - це не «аніматор» і не «контролер». Це дорослий, який допомагає дитині відчути: «Я не один/одна», «я в безпеці», «я можу». Наставник тримає правила, підтримує межі, допомагає в паузах і фіксує спостереження.

- Ключова компетенція: співрегуляція (тон голосу, темп, прогнозування).
- Важливо: не інтерпретувати і не оцінювати роботи; підсилювати ресурс і автономію.
- Командне правило: одна мова підтримки (узгоджені репліки).

4. Організація простору, команди та протоколи безпеки

4.1. Параметри групи

- Розмір групи: 8–12 учасників (оптимально), мінімум 6 для групової динаміки.
- Вік: не змішувати 4–6 з 8–9, якщо можливо; для підлітків бажано 10–13 та 14–17 окремо.
- Тривалість: 90 хв., 1 раз на тиждень, 4 тижні; за потреби - повтор циклу.
- Співвідношення дорослих: 1 психолог + 1–2 наставники на групу.

4.2. Простір

- Зона кола: для ритуалів початку/завершення.
- Зона творчості: столи, матеріали, легке прибирання.
- Тихий куточок: м'які подушки/ковдра, вода, антистрес, де можна «перепочити» з наставником.
- Візуальні правила: піктограми: «стоп», «пауза», «допомога», «мої межі».

4.3. Протокол безпеки

- Конфіденційність: пояснюємо на старті; винятки - ризик насильства, суїцидальні наміри, самопошкодження.
- Стоп-сигнал: жест/слово; дитина може зупинити вправу без пояснень.
- Тригер-реакції: пауза → заземлення → супровід у тихий куточок → контакт з батьками/направлення.
- Фізичні межі: дотик лише з дозволом; повага до приватності.
- Медіа-безпека: окрема згода на фото/відео; заборона геолокації; правила для соцмереж.

4.4. «Червоні прапорці» для направлення

- Регулярні панічні атаки, виражені флешбеки, стійке безсоння;
- Самопошкодження, суїцидальні висловлювання або плани;
- Насильство вдома або ознаки сексуального/фізичного насильства;
- Психотичні симптоми, важкі дисоціативні епізоди;
- Алкоголь/наркотики у підлітків, що впливають на безпеку.



ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ПРОЦЕСУ

Арт-терапія як інструмент стабілізації та розвитку соціальних навичок

Арт-терапія є ефективним засобом підтримки дітей та підлітків: вона допомагає стабілізувати емоційний стан, знизити напругу та водночас розвивати соціальні навички, необхідні для взаємодії та адаптації в умовах війни.

Окремою перевагою арт-терапії є те, що вона створює безпечний простір для самовираження, зокрема для дітей та підлітків, яким складно відкрито говорити про власні переживання. Творчий процес дозволяє м'яко проявити внутрішні емоції, переживання та потреби — без примусу до вербалізації.

Основні причини актуальності арт-терапії:

- **Емоційне навантаження.** Постійна тривога, досвід втрат і напружене очікування подій негативно впливають на психічний стан дітей та підлітків.
- **Соціальна ізоляція.** Часті переїзди, зміна середовища та особливий статус родини можуть обмежувати соціальні контакти й ускладнювати інтеграцію в колектив.
- **Обмежені можливості для самовираження.** Творчість дає доступний спосіб висловити внутрішні емоції, страхи та надії в безпечній формі.

Роль арт-терапії у формуванні соціальних навичок

1) Розвиток емоційного інтелекту

Емоційний інтелект включає здатність усвідомлювати та керувати власними емоціями, мотивами, думками та поведінкою, а також розпізнавати емоційні стани інших людей, співпереживати їм і підтримувати їхні сильні сторони. Через арт-терапію діти та підлітки формують уважність до себе та своїх потреб, одночасно поглиблюючи розуміння інших — їхніх мотивів і переживань.

2) Навички спілкування

- **Безпечне середовище.** Арт-терапія створює атмосферу, де діти та підлітки можуть взаємодіяти у прийнятному темпі та без страху оцінювання.
- **Розвиток діалогу.** Спільна робота над творчими завданнями допомагає висловлювати власні ідеї та враховувати думку інших.

3) Командна робота

- **Групові заняття.** Діти та підлітки навчаються співпрацювати, проявляти терпимість та взаємоповагу.
- **Синергія.** Колективні арт-проекти демонструють, як внесок кожного учасника впливає на спільний результат.

4) Подолання конфліктів

- **Творчий підхід.** Арт-терапія стимулює пошук альтернативних способів вирішення складних ситуацій.
- **Рефлексія.** Аналіз власних емоцій через творчість допомагає краще зрозуміти причини конфліктів і виробити стратегії їх подолання.

Арт-терапія допомагає:

- покращити емоційний стан та зменшити рівень тривоги;
- розвинути навички взаємодії, необхідні для інтеграції у колектив;
- стимулювати креативність та позитивне мислення;
- підвищити самооцінку та впевненість у власних силах.

Отже, арт-терапія є важливою складовою підтримки дітей та підлітків із родин військовослужбовців під час війни. Вона сприяє не лише подоланню емоційних труднощів, а й розвитку ключових соціальних навичок — комунікації, співпраці, емпатії та стресостійкості. Інтеграція арт-терапії у системи освіти та психологічної допомоги в Україні є важливим кроком для забезпечення гармонійного розвитку молодого покоління в умовах воєнного часу.

Структура циклу занять: методика «4 кроки»

В умовах обмеженого часу (щоб охопити максимальну кількість людей), а також з урахуванням того, що діти та підлітки військовослужбовців можуть переїздити, цикл із чотирьох занять є оптимальним форматом для формування відчутного й стійкого ефекту.

Кожне заняття виконує окрему функцію в загальній структурі роботи:

1. Перше заняття — діагностика та знайомство

Мета: створення довірливої атмосфери, визначення емоційного стану та соціальної залученості учасників.

Завдання наставників: оцінити рівень відкритості дітей та підлітків, виявити перших лідерів або тривожних учасників.

2. Друге заняття — робота з емоціями

Мета: дослідження і опрацювання складних емоцій (страх, смуток, гнів).

Завдання наставників: спостерігати за реакціями дітей та підлітків, допомагати висловлювати емоції через творчість.

3. Третє заняття — зміцнення соціальних зв'язків

Мета: розвиток навичок взаємодії, співпраці та довіри.

Завдання наставників: сприяти комунікації між учасниками, відзначати зміни в поведінці.

4. Четверте заняття — закріплення та рекомендації

Мета: підбиття підсумків, фіксація позитивних змін і рекомендацій для подальшого розвитку.

Завдання наставників: надати індивідуальні рекомендації батькам і педагогам.

Роль наставників та створення безпечного простору

Психологи та наставники протягом усіх занять **спостерігають за дітьми та підлітками**, щоб своєчасно помічати індивідуальні особливості, можливі труднощі та динаміку змін. У роботі оцінюють:

Емоційний стан: виражені почуття та реакції на завдання;

Соціальні навички: взаємодія з однолітками, ступінь залученості;

Динаміку змін: як змінюється поведінка в процесі циклу занять.

Спостереження фіксуються у журналі. Після кожного заняття команда коротко обговорює результати та, за потреби, коригує підходи.

Індивідуальні рекомендації за підсумками циклу занять можуть включати:

- техніки роботи з емоціями;
- поради педагогам щодо інтеграції дитини в колектив;
- рекомендації батькам для створення підтримуючої атмосфери вдома.

Практичні поради щодо проведення занять

- 1. Підготовка простору:** комфортне, просторе приміщення; матеріали — фарби, пензлі, папір, пластилін, маркери, природні елементи.
- 2. Командна робота:** чіткий розподіл ролей між наставниками та психологом; підтримка позитивної атмосфери та мотивації дітей та підлітків.
- 3. Гнучкість програми:** враховувати особливості групи; з дітьми та підлітками з низьким рівнем соціальної залученості починати з індивідуальних вправ, поступово переходити до групових.
- 4. Робота з батьками:** бесіда після першого заняття для уточнення контексту; рекомендації після завершення циклу.

Оцінка ефективності

- Динаміка участі: активність у процесі занять;
- Анкетування: відгуки дітей та батьків.

Методика «4 кроки» є ефективною для розвитку соціальних навичок дітей та підлітків, а також універсальною: вона адаптується до віку, культурних і психологічних особливостей учасників та придатна для різних умов.



ПРАКТИКИ ДЛЯ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ВІКУ (4–9 РОКІВ)

Робота з дітьми молодшого віку в арт-терапевтичному просторі будується навколо двох ключових завдань: емоційної стабілізації та м'якого розвитку соціальних навичок (контакт, взаємодія, правила, здатність домовлятися). Практики цього розділу підібрані так, щоб дитина могла виражати переживання у доступній формі — через образ, рух, дотик, сюжет — і поступово відновлювати відчуття безпеки.

Ізотерапія: вираження емоцій через малюнок

Ізотерапія є одним із найпоширеніших і водночас ефективних напрямів арт-терапії. Вона базується на малюванні як способі вираження емоційного стану дитини, зниження напруги та поступового відновлення внутрішньої рівноваги. Важливою особливістю ізотерапії є відсутність жорстких правил і оцінювання результату: ключовим є процес творчості, а не «правильність» чи «гарність» малюнка.

Ізотерапія відкриває дитині широкий простір для самовираження — особливо тоді, коли переживання складно або неможливо проговорити словами. У ситуаціях стресу чи травматичного досвіду малюнок стає безпечним каналом, через який дитина може «вивести назовні» напругу, страх, сум, злість або розгубленість, повертаючи собі відчуття контролю над переживаннями.

Матеріали та техніки

У межах ізотерапії можуть використовуватися різноманітні матеріали й інструменти:

- фарби, олівці, пастель, крейда, ручки;
- глина, пісок, природні елементи;
- нетрадиційні техніки: малювання пальцями й долонями, аплікації, використання губок або пульверизаторів.

Така варіативність:

- підвищує залученість дітей різного віку та з різним досвідом;
- знижує тривожність за рахунок гри та експерименту;
- підтримує відчуття безпеки й свободи вибору.

Організація процесу

Організація ізотерапії передбачає:

- широкий вибір матеріалів і форматів паперу (від стандартних аркушів до великих поверхонь);
- право дитини обирати інструменти та спосіб роботи;
- можливість вільно рухатися й не «вміщатися» у вузькі рамки завдання.

Право вибору підсилює відчуття автономії та довіри до процесу, що особливо важливо для дітей у стані тривоги.

Вікові особливості

Вікові особливості суттєво впливають на організацію роботи:

3–4 роки. Доцільні великі формати паперу та фарби (зокрема гуаш), які можна наносити пальцями або долонями. Така діяльність підтримує сенсорний розвиток, знижує напруження та формує відчуття емоційної безпеки. Якщо дитина відмовляється від фарб, альтернативою можуть бути товсті м'які олівці або крейда.

5–6 років. Діти здатні працювати з меншими форматами та різними інструментами; можна вводити прості тематичні завдання, залишаючи простір для вибору.

Молодші школярі. Характерна здатність до деталізації образів, тому важливо забезпечити доступ до ширшого спектра матеріалів, щоб підтримати творчість і самовираження.

Фізичний стан і безпека

Застосування ізотерапії потребує врахування фізичного стану дитини. За наявності алергічних реакцій, проблем із диханням або ушкоджень шкіри варто:

- обмежити матеріали з різкими запахами та такі, що можуть викликати подразнення;
- за потреби перейти на сухі матеріали або безконтактні техніки.

Колір як елемент самовираження

Особливу увагу приділяють кольору як засобу вираження внутрішнього стану. Кольори не мають жорстких обмежень, однак традиційно вважається, що:

- теплі відтінки можуть активізувати,
- холодні — заспокоювати,
- нейтральні — знижувати нервові напруження.

Аналіз кольорових уподобань може допомогти фахівцеві краще зрозуміти переживання дитини, але не має використовуватися ізольовано від загального контексту поведінки та реакцій у процесі творчості. Вибір темних кольорів не завжди свідчить про наявність проблем — важливе саме комплексне спостереження. Також слід враховувати вплив соціальних і гендерних стереотипів на кольорові уподобання.

Вправа «Вільний малюнок»

Вправа «Вільний малюнок» — це ізотерапевтична діагностична техніка, спрямована на м'яке виявлення емоційного стану дитини через спонтанний вибір кольорів, образів і способів самовираження. Вільне малювання без жорстких інструкцій дозволяє дитині проєктувати актуальні переживання, знижувати емоційну напругу, відновлювати відчуття безпеки та внутрішньої захищеності. Подальше обговорення малюнка підтримує усвідомлення емоцій, розвиток уяви і творчого потенціалу та підсилює адаптаційні можливості дитини у повсякденному й освітньому середовищі.

Ліплення: розвиток моторики та зняття напруги

Ліплення з пластичних матеріалів — це не лише захопливе заняття, а й потужний інструмент, що підтримує формування дитячої особистості. Для багатьох дітей процес створення фігурок із глини чи пластиліну є природним способом проявити фантазію, «розкласти» напругу на рух і дію та відчувати задоволення від результату.

Сучасні набори для творчості дають широкий вибір матеріалів та інструментів, що дозволяє дітям вільно експериментувати. Водночас терапевтична цінність ліплення — у самому процесі: дитина працює руками, торкається матеріалу, формує, стискає, розминає — і таким чином вільняє напруження та заспокоюється.

Чому ліплення важливе у віці 4–9 років

Розвиток дрібної моторики варто підтримувати з раннього віку, адже це не лише фізична активність, а й активізація мозкової діяльності. Для дітей від трьох років підходять заняття з пластиліном, які можна починати з кількох хвилин на день, поступово збільшуючи час. Найбільш інтенсивний розвиток відбувається у віці від чотирьох до шести років, коли тактильний контакт із матеріалом інколи стає важливішим за словесну взаємодію.

Як зазначають психологи, зокрема Діана Романовська, ліплення корисно продовжувати до дев'яти років, адже саме в цей період «руки навчають мозок». Це не лише гра чи творчість, але й спосіб самовираження, що сприяє розвитку креативності, терпіння й уваги.

Терапевтичний ефект

Ліплення як частина арт-терапії допомагає дітям:

- виразити почуття й переживання у безпечній формі;
- зняти напругу, опрацювати страхи або тривогу;
- підтримати внутрішній спокій через ритмічні дії руками.

Особливо актуальною ця практика стає в умовах кризи чи стресу, зокрема під час війни: вона допомагає опрацьовувати внутрішні конфлікти та налагоджувати зв'язок із навколишнім світом через самовираження.

Вправа «Я і мій улюблений герой»

Вправа «Я і мій улюблений герой» — це арттерапевтична діяльність, спрямована на розвиток дрібної моторики, стимуляцію когнітивних процесів і психоемоційної активності дитини. Через вільне та тематичне ліплення дитина розвиває увагу, мислення, пам'ять і уяву, знижує рівень напруги та м'язових затисків, а також тренує спритність і силу пальців. Образ улюбленого героя виступає безпечним посередником для самовираження, сприяє формуванню комунікативних навичок, соціалізації, розвитку терпіння, цілеспрямованості й уміння доводити розпочате до завершення, водночас заохочуючи експериментування та творче пізнання.

Казкотерапія: моделювання поведінки через історії

Казкотерапія є ефективним методом роботи з дітьми дошкільного віку, який широко використовується для розвитку емоційної сфери, корекції поведінки та формування соціальних навичок. Використання казкових образів дозволяє дитині без тиску й моралізування усвідомлювати власні переживання, опрацьовувати страхи та знаходити прийнятні моделі поведінки.

Казка є природною мовою спілкування з дитиною, адже відповідає рівню її образного мислення. Через ідентифікацію з героями дитина проживає складні ситуації у безпечному символічному просторі. Це знижує тривожність, підтримує позитивне ставлення до себе й навколишнього світу та зміцнює емоційний зв'язок між дитиною й дорослим.

Мета казкотерапії — розвиток творчого потенціалу дитини, пізнання власного внутрішнього світу та формування емоційної самосвідомості.

Ключові завдання методу:

- розвиток уяви та образного мислення;
- стимулювання самовираження;
- формування позитивної самооцінки;
- навчання соціально прийнятним моделям поведінки.

Добір казок і приклади

Важливо добирати казки відповідно до віку та рівня розвитку дітей, з чіткою й зрозумілою логікою подій та моральними орієнтирами. Для дітей молодшого дошкільного віку доцільно використовувати прості народні казки з повторюваною структурою, такі як «Колобок» і «Ріпка».

- У «Ріпці» через спільні дії героїв діти засвоюють значення допомоги, взаємопідтримки та командної роботи.
- У «Колобку» можна пропрацювати питання довіри, обережності та наслідків імпульсивної поведінки.

Інсценування як форма роботи

Ефективною формою є інсценування казок, що поєднує казкотерапію з елементами гри та театралізації. Діти розігрують сюжети, використовуючи наголівники, маски чи прості атрибути — це допомагає швидше увійти в роль. Рольова взаємодія дає можливість безпечно виражати емоції, пробувати різні моделі поведінки та проживати ситуації взаємодії з іншими.

Повторне інсценування дозволяє поступово змінювати сценарій, знаходити альтернативні рішення й глибше опрацьовувати проблемні моменти.

Структура заняття

Казкотерапевтичне заняття зазвичай включає такі етапи:

- читання або розповідь казки у спокійній доброзичливій атмосфері;
- коротке обговорення без оцінювання та критики;
- малювання улюбленого епізоду або персонажа;
- театралізована гра або рольова інсценізація.

Такий підхід допомагає дітям:

- відчути підтримку з боку дорослих;
- навчитися шукати внутрішні ресурси для подолання труднощів;
- усвідомити, що з будь-якої ситуації існує вихід.

Казкотерапія особливо ефективна у роботі зі страхами, тривожністю, труднощами спілкування, агресивною поведінкою та кризовими проявами дошкільного віку. Через казкові образи діти вчаться співчувати, домовлятися, дотримуватися соціальних норм і брати відповідальність за власні вчинки у груповій взаємодії.

Важливою умовою ефективності є створення безпечного емоційного простору: дорослий має викликати довіру, використовувати спокійний тон і уникати прямих порівнянь поведінки дитини з персонажами. Казка не нав'язує готових рішень, а м'яко підводить дитину до власних висновків.

Фуд-арт-терапія: творчість та сенсорний досвід

Фуд-арт-терапія — це підхід, який поєднує кулінарне мистецтво, художню творчість і фотографію з метою задоволення базових людських потреб, зниження рівня стресу та активізації внутрішніх ресурсів особистості. Метод ґрунтується на поєднанні сенсорного досвіду, креативної діяльності та рефлексії, що робить його ефективним інструментом емоційної підтримки та соціального розвитку.

Фуд-арт-терапія включає три основні компоненти: креативні заняття, приготування їжі та візуалізацію результатів через фотографію. Важливе місце посідає створення їстівних картин і страв (зокрема хот-догів, розписних пряників, сендвічів). Це підтримує:

- розвиток сенсорної чутливості;
- розвиток дрібної моторики;
- формування навичок взаємодії у групі.

Спільна кулінарна творчість стимулює комунікацію, вчить домовлятися, ділитися матеріалами та результатами роботи — а отже, працює на соціалізацію.

Етапи процесу

Процес фуд-арт-терапії складається з кількох послідовних етапів:

- **Мотиваційний етап:** створення безпечної та зацікавлюючої атмосфери, що спонукає до творчого пошуку та експериментування.
- **Практичний етап:** виготовлення арт-об'єктів з їжі за допомогою простих інструментів і доступних продуктів (індивідуально або в групі).
- **Фотосесія:** вибір простору та візуальне оформлення страв, фіксація результату, підсилення відчуття цінності власної роботи.
- **Рефлексивний етап:** обговорення, обмін враженнями, аналіз емоційного досвіду, отриманого в процесі роботи.

Адаптація за віком

Метод має різні варіації та легко адаптується до вікових особливостей:

- для дітей до 10 років ефективно їстівна типографіка, фуд-ландшафти, створення їстівних історій і простих страв, що поєднують гру, творчість і сенсорний досвід;
- для дорослих доречні складніші форми (кавова акварель, монотипія, концептуальні фуд-композиції).

Фуд-арт-терапія не лише стимулює творчість, а й сприяє розвитку емоційної стабільності, зниженню напруги, покращенню соціального спілкування та формуванню позитивного досвіду взаємодії. Через роботу з їжею як безпечним і зрозумілим матеріалом учасники можуть м'яко проживати внутрішні конфлікти, краще усвідомлювати власні потреби та знаходити ресурси для емоційного відновлення.



ПРАКТИКИ ДЛЯ ПІДЛІТКІВ (10–17 РОКІВ)

Підлітковий вік (10–17 років) характеризується інтенсивними змінами у сфері емоцій, ідентичності та міжособистісних стосунків. В умовах війни ці процеси часто ускладнюються підвищеною тривогою, напругою, внутрішніми конфліктами та потребою «тримати контроль» над собою й ситуацією. Практики цього розділу спрямовані на безпечне вираження почуттів, відновлення внутрішньої опори, розвиток саморефлексії, а також підтримку соціальної взаємодії в групі.

Флюїд-арт: робота з неконтрольованими емоціями

Флюїд-арт (від англ. *fluid art* — «рідке мистецтво») — сучасний напрям арт-терапії та абстрактного живопису, що базується на роботі з рідким акрилом. Техніка дозволяє підлітку виражати внутрішній емоційний стан через спонтанні форми, лінії та кольорові поєднання **без потреби у спеціальних художніх навичках**. Створена робота стає візуальним відображенням психоемоційного стану автора «тут і зараз».

Терапевтичний ефект техніки

Процес заливки фарб має виражений розслаблювальний і медитативний ефект. Відсутність чітко заданого результату:

- знижує рівень тривожності та страху помилки;
- підтримує прийняття спонтанності;
- формує здатність «бути в процесі», а не лише прагнути контролю.

Непередбачуваність руху фарби м'яко навчає довіряти власним відчуттям та переносити досвід невизначеності, що є особливо важливим у роботі з напругою, стресом і сильними, «неконтрольованими» емоціями.

Матеріали та вимоги до безпеки

Флюїд-арт належить до доступних арттерапевтичних методів: достатньо базового набору матеріалів. Основою є акрилові фарби, які для текучості розбавляють водою, спеціальним медіумом або клеєм ПВА.

Рекомендовано:

- використовувати фарби перевірених виробників (якість матеріалів впливає на результат);
- звертати увагу на склад, уникаючи продуктів із вмістом аміаку;
- підібрати палітру, що дозволяє експериментувати з кольоровими поєднаннями.

Основні матеріали:

- акрилові фарби;
- ємності для змішування;
- полотна або щільний картон;
- рукавички, захисна плівка;
- інструменти для роздування або нахилу полотна (за потреби).

Базові техніки

У арттерапевтичній практиці найчастіше використовують кілька технік. Для підлітків особливо добре працюють ті, що поєднують частковий контроль і непередбачуваність.

- **Flip Cup (перевернута склянка)**

Передбачає поетапне заливання фарб у одну ємність, яку потім перевертають на полотно. Після підняття склянки фарби вільно розтікаються, утворюючи складні візерунки. Нахилиючи полотно, автор може частково керувати напрямком руху фарби, зберігаючи елемент спонтанності.

- **Puddle Pour (калюжна заливка)**

Полягає у створенні окремих «калюж» фарби на полотні. Кольори нашаровуються поступово, що дозволяє досягти м'яких переходів і чіткішої структури композиції. Техніка підтримує більш усвідомлену роботу з емоціями та концентрацію уваги.

Обидві техніки є ефективними у роботі з підлітками, оскільки допомагають безпечно проживати внутрішні конфлікти та напругу через баланс «я впливаю» і «я дозволяю процесу відбутися».

Завершення роботи

Після завершення картину залишають для висихання на 24–72 години (залежно від товщини шару та умов у приміщенні). У цей час важливо уникати руху полотна, щоб не порушити створені візерунки.

Очікувані результати

Флюїд-арт як арттерапевтичний метод сприяє:

- зниженню рівня стресу та емоційної напруги;
- нормалізації емоційного стану;
- розвитку творчого потенціалу;
- самопізнанню та усвідомленню внутрішніх переживань;
- безпечному вираженню почуттів;
- формуванню навичок емоційної саморегуляції.

Таким чином, флюїд-арт є не лише художньою технікою, а й практичним терапевтичним інструментом роботи з сильними емоціями, що допомагає приймати непередбачуваність, знижувати напругу та спрямовувати емоційну енергію у творче русло.

Мандалотерапія та МАК-карти: глибинне самопізнання

Мандалотерапія та робота з метафоричними асоціативними картами (МАК) є ефективними методами арт-терапії, спрямованими на гармонізацію внутрішнього стану, зниження емоційної напруги та дослідження підсвідомих процесів. Їх поєднання дозволяє працювати одночасно:

- через символ і форму (мандала),
- через асоціацію і проєкцію (МАК).

Мандалотерапія

Мандала (у перекладі з санскриту — «коло», «диск») символізує цілісність, порядок і внутрішню рівновагу. У терапевтичному контексті вона виступає інструментом самопізнання, відновлення

психоемоційного балансу та розвитку творчого потенціалу. Процес створення мандали допомагає зосередитися на власних відчуттях, зняти напругу та безпечно виразити емоції через форму й колір.

Мандалотерапія має глибоке культурне коріння (тибетські й буддійські практики, традиції корінних народів Америки, християнська символіка). У ХХ столітті мандала набула наукового осмислення завдяки Карлу Густаву Юнгу. Подальший розвиток пов'язаний з іменами Марії-Луїзи фон Франц і Джоанни Келлог.

Форми роботи з мандалою:

- розмальовування готових шаблонів (зниження тривожності, концентрація уваги);
- самостійне створення мандал (відображення актуального внутрішнього стану);
- тематичні мандали (осмислення конкретної ситуації).

Робота з мандалою активує механізми катарсису та сублімації: напруга знаходить вихід у творчому процесі, що сприяє усвідомленню переживань і внутрішніх ресурсів. Метод є доступним та універсальним.

Метафоричні асоціативні карти (МАК)

МАК — це набір зображень для роботи з психологічними труднощами, самопізнання та розвитку креативності. Їхня безпечність для практики полягає в тому, що карти:

- не мають фіксованих значень;
- працюють через механізм проєкції;
- підтримують індивідуальну інтерпретацію, яка відображає внутрішній досвід людини.

МАК були створені понад 40 років тому канадським художником Елі Раманом і згодом поширилися у психотерапії, коучингу, сімейному консультуванні та груповій роботі. Карти стимулюють уяву, допомагають усвідомити емоції й внутрішні конфлікти та знаходити нові моделі поведінки.

За змістом і призначенням МАК поділяють на:

- універсальні;
- ресурсні;
- персоніфіковані;
- спеціалізовані.

Вправа «Я і мій ресурс» (з використанням МАК)

З урахуванням віку учасників наставник пропонує сформулювати внутрішній запит і витягнути карту. Далі підлітки описують асоціації, образи та емоції, які викликає зображення. За потреби фахівець делікатно підтримує процес (через власний приклад опису або пропозицію обрати іншу карту).

Вправа спрямована на усвідомлення внутрішніх ресурсів, опрацювання труднощів та підтримку взаємодії в групі.

Таким чином, поєднання мандалотерапії та МАК дозволяє комплексно працювати з емоційним станом, підвищувати рівень саморефлексії та активізувати внутрішні ресурси, формуючи відчуття опори в кризові періоди.

Блогерство та медіа-арт: самовираження у цифровому світі

Стрімкий розвиток інформаційних технологій і доступність цифрових платформ зробили людину активним учасником інформаційних процесів. Разом із новими можливостями самовираження з'являються і виклики: психологічна безпека, вплив оцінювання, формування ідентичності. У цьому контексті медіаторчість набуває особливого значення.

Однією з найбільш поширених форм медіаторчості є блогерство — як форма творчої діяльності, спосіб комунікації, інструмент саморефлексії та побудови образу у цифровому просторі. Блог може розглядатися не лише як інформаційний ресурс, а й як засіб медіа-арт-терапії, що дозволяє безпечно виражати емоції, структурувати досвід та отримувати підтримку.

Що таке блог і як він працює

Блог — це вебсторінка або персональний цифровий простір, який регулярно оновлюється та може розміщуватися на платформах, у соціальних мережах або на приватних сайтах. Контент включає тексти, фото, відео та інші формати, зазвичай у зворотному хронологічному порядку. Заголовки й хештеги допомагають структурувати зміст і формувати тематичні спільноти.

Які навички розвиває ведення блогу

Блогерство передбачає розвиток:

- комунікативних, мовленнєвих і творчих навичок;
- базових умінь у фото- та відеозйомці, дизайні, цифровій грамотності.

Водночас важливими є психологічні якості:

- емоційна стійкість;
- толерантність;
- уміння взаємодіяти з аудиторією;
- дотримання принципів цифрової безпеки (зокрема усвідомлене розкриття особистої інформації та відповідальне онлайн-спілкування).

Основні функції блогу

- комунікація та підтримка соціальних зв'язків;
- творчість і самовираження;
- рефлексія та організація емоційного й когнітивного досвіду;
- самопізнання, саморозвиток і самоактуалізація;
- саморепрезентація та формування образу «Я» онлайн;
- пошук підтримки, однодумців і відчуття приналежності;
- соціальна активність і вплив на громадську думку.

Мотиви створення та ведення блогу можуть бути як усвідомленими, так і прихованими: поділитися досвідом, знайти підтримку, наслідувати значущих осіб, структурувати думки або знизити емоційний стрес.

Переваги як форми медіа-арт-терапії

Блогерство є доступним способом самовираження, не потребує спеціальних матеріалів і дозволяє працювати у власному темпі. Дистанційність та асинхронність онлайн-комунікації знижують страх оцінювання, а можливість контролювати обсяг саморозкриття підвищує відчуття психологічної безпеки. Позитивний зворотний зв'язок (коментарі, реакції) може підтримувати самооцінку та відчуття значущості.

Вправа «Блогери, які мене надихають»

Наставник пропонує учасникам по черзі назвати блогера або відому особистість, яка їх надихає, та коротко пояснити свій вибір. За бажанням долучаються наставники.

Мета вправи: виявлення уподобань учасників, розвиток комунікації та створення сприятливої атмосфери в групі. Вправа підтримує взаємне пізнання, навички самопрезентації та критичне ставлення до медіаконтенту.

Примітка: у разі згадування суперечливих медіаперсон наставник тактовно переводить фокус на українські чи міжнародні приклади, зберігаючи атмосферу поваги та безпеки.

Зверніть увагу

Практики, пов'язані із використанням соціальних мереж, доцільні переважно для підлітків старшого віку та мають застосовуватися за участі або згоди батьків/опікунів із обов'язковим дотриманням принципів цифрової безпеки та обмеженням часу користування, зважаючи на можливий негативний вплив надмірного онлайн-середовища на розвиток і психоемоційний стан дитини.

Анімалотерапія: ресурсна взаємодія

Анімалотерапія (від лат. *animal* — тварина), також відома як зоотерапія або пет-терапія, є науково обґрунтованим напрямом психотерапевтичної та реабілітаційної допомоги, що ґрунтується на взаємодії людини з тваринами або їх символічними образами. Метод використовується для зниження рівня стресу, стабілізації психоемоційного стану, розвитку емпатії та покращення якості життя.

Анімалотерапія має широке міжнародне визнання. ВООЗ відзначає позитивну роль тварин у підтримці здоров'я людини, а в різних країнах діють спеціалізовані інститути та асоціації (зокрема Pet Therapy International у США). Психотерапевти підкреслюють, що тварини створюють простір без оцінювання, що сприяє емоційному розвантаженню та формуванню довіри.

Загальна характеристика методу

Анімалотерапія є природним і немедикаментозним методом, який практично не має побічних ефектів (за винятком алергічних реакцій). Вона може застосовуватися як у терапевтичних, так і в профілактичних цілях, доповнюючи, але не замінюючи традиційне медичне лікування. Спостереження показують, що взаємодія з тваринами позитивно впливає на нервову та серцево-судинну системи, знижує напругу й покращує настрій.

Історичні витоки та розвиток

Ідея використання тварин у лікувальних практиках має давнє коріння. Ще в античні часи відзначали позитивний вплив спілкування з тваринами на психічний стан; Гіппократ звертав увагу на лікувальний ефект природи та верхової їзди. Офіційний розвиток анімалотерапії як окремого напрямку почався у XX столітті. Значний внесок зробив американський психіатр Борис Левінсон, який довів ефективність взаємодії дитини з собакою у психотерапії.

Типи анімалотерапії

Виділяють два основні типи:

- **спрямована терапія** — участь спеціально навчених тварин за визначеними програмами;
- **неспецифічна (неспрямована)** — повсякденний контакт із домашніми улюбленцями.

Серед спрямованих методів особливе значення мають:

Каністерапія (від лат. *canis* — собака)

Взаємодія з собаками знижує тривогу, агресію та емоційну напругу, підтримує розвиток емпатії, відповідальності й соціальної взаємодії. Собаки легко вступають у контакт, реагують на емоційний стан людини та допомагають вибудовувати довірливі стосунки.

Іпотерапія (терапія за участю коней)

Має виражений психофізіологічний ефект: ритмічні рухи коня впливають на нервову систему, підтримують тілесну регуляцію, концентрацію та відчуття балансу. Емоційний контакт з великою, але спокійною твариною знижує страхи, підвищує впевненість у собі та розвиває чутливість до інших.

Функції анімалотерапії

- **психофізіологічна:** зниження стресу, нормалізація емоційного стану;
- **психотерапевтична:** гармонізація міжособистісних відносин, розвиток емпатії;
- **реабілітаційна:** підтримка соціальної адаптації, відчуття значущості, додатковий канал контакту зі світом.

Спілкування з тваринами задовольняє базову потребу у контакті, підтримує досвід прийняття та формує відчуття «я можу», що є важливим ресурсом у підлітковому віці. Таким чином, анімалотерапія виступає ефективним ресурсним інструментом для зниження емоційної напруги, розвитку емпатії та відновлення внутрішньої рівноваги.



РЕСУРСНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ТА РОБОТА З БАТЬКАМИ

Цей розділ описує два практичні компоненти, без яких арт-терапевтична програма не може бути сталою:

1. **залучення ресурсів** для забезпечення занять і розширення можливостей для дітей та підлітків;
2. **системна взаємодія з батьками та оцінка ефективності**, які допомагають закріплювати зміни поза межами занять.

Фандрейзинг: як залучити ресурси для арт-проектів

Фандрейзинг – це процес залучення коштів й інших ресурсів для підтримання діяльності та існування організації загалом, а також для реалізації конкретних проєктів або задач. Термін *fundraising* походить від англійських слів *fund* (кошти, фінанси) і *raise* (збирати, надходити).

Які ресурси можна залучати

У фандрейзингових кампаніях зазвичай збирають:

- **матеріальні ресурси:** необхідні матеріали, друковані документи, подарунки, гроші;
- **нематеріальні ресурси:** людські, інформаційні, юридичні, маркетингові.

Для ефективного фандрейзингу важливими є систематичне планування, аналіз та звітування. Саме ця послідовність допомагає вибудовувати довірливі та довготривалі стосунки з меценатами та партнерами (організації, бізнес, донори, громада).

Чому фандрейзинг є корисним саме для арт-терапевтичних занять

Переваги використання фандрейзингу для реалізації арт-терапевтичних занять:

- **доступність** (можливість забезпечити програму навіть за обмеженого фінансування);
- **залучення кваліфікованих фахівців** (розширення команди, підсилення якості супроводу);
- **підвищення якості занять** завдяки використанню кращих матеріалів та можливості створювати різні формати активностей.

Практичний досвід проєкту

У рамках нашого проєкту ми змогли залучити різноманітні громадські організації, соціально-відповідальний бізнес, інфлюенсерів, меценатів, органи місцевого самоврядування.

У результаті такої співпраці вдалося урізноманітнити відпочинок дітей та підлітків. Влітку — у вигляді виїздів до комплексів відпочинку з басейнами; екскурсія в ботанічний сад; восени та взимку — екскурсії у національний заповідник Хортиця, історико-культурний комплекс “Запорізька Січ”, кінно-спортивний комплекс; виїзні майстер-класи з приготування хот-догів та розпису пряників; майстер-класи зі створення зачісок; виготовлення новорічних композицій; зустрічі з відомими блогерами міста; походи до театру; відвідування циркових вистав.

Такий формат партнерства має не лише організаційний, а й соціально-психологічний ефект: він залучає суспільство до проблем військовослужбовців, допомагає налагодити комунікацію з їхніми родинами, підсилює відчуття підтримки та потрібності, а також підвищує соціальний статус родин у громаді.

Рекомендації для батьків та оцінка ефективності занять

Ефективність занять з використанням арт-терапії значною мірою залежить від системної взаємодії фахівців з батьками або законними представниками дітей та підлітків. Саме родина є середовищем, у якому дитина закріплює нові навички, емоційні реакції та способи взаємодії зі світом. Тому робота з батьками є невід'ємною складовою програми і спрямована на підтримку позитивних змін, що відбуваються під час занять.

Як організована взаємодія з батьками

Взаємодія здійснюється у формі:

- індивідуальних та групових бесід після занять;
- надання рекомендацій за підсумками спостережень.

Після кожного заняття наставники та психологи (за можливості) коротко інформують батьків про:

- емоційний стан дитини;
- рівень залученості до процесу;
- проявлені інтереси;
- труднощі, які потребують уваги.

Це дозволяє підтримувати контакт з родиною, не перевантажуючи її зайвою інформацією, та водночас — створювати відчуття спільної роботи «в одній команді».

Рекомендації для батьків

Батькам рекомендується:

- уважно спостерігати за емоційним станом дитини після занять, не наполягаючи на негайному обговоренні, якщо дитина не готова;
- підтримувати будь-які прояви творчості, ініціативи та бажання ділитися переживаннями;
- утримуватися від критики результатів творчої діяльності, фокусуючись на процесі, а не на естетичній оцінці;
- створювати вдома безпечний простір для малювання, ліплення, гри або вільного спілкування;
- за потреби звертатися до фахівців за додатковими консультаціями.

Такий підхід формує партнерські відносини між батьками та фахівцями і підвищує ефективність занять у довгостроковій перспективі — саме через «продовження» підтримки у повсякденному житті.

Оцінка ефективності програми

Оцінка ефективності здійснюється методами, які дозволяють делікатно відстежувати зміни, не створюючи додаткового психологічного навантаження на дітей та підлітків.

Основні методи:

1. Спостереження

Проводиться під час занять і включає аналіз:

- рівня залученості;
- здатності до концентрації;
- проявів емоцій;
- ініціативності;
- взаємодії з однолітками та наставниками.

Окрема увага приділяється динаміці — порівнянню поведінки дитини на початку та наприкінці програми.

2. Анкетування

Застосовується для збору зворотного зв'язку від батьків і (за можливості) від самих учасників. Анкети містять питання щодо змін у:

- настрої дитини;
- рівні тривожності;
- комунікативних навичках;
- впевненості в собі;
- загальному самопочутті.

Поєднання спостереження та анкетування дає цілісну картину результативності програми та дозволяє зберігати практичний, «польовий» характер оцінки.

Приклади результатів занять (за спостереженнями та відгуками)



Приклади результатів занять для дітей:

Дівчинка з проявами гіперактивності стала більш спокійною після того, як під час заняття з використанням ізотерапії змогла перенести на папір усе, що її турбувало. Творчий процес допоміг їй безпечно вивільнити напругу, що позитивно вплинуло на поведінку та емоційний стан.

Хлопчик під час заняття з ізотерапії розповів про конфліктну ситуацію зі старшими сусідками, які забороняли йому кататися на велосипеді. Це стало першим випадком, коли дитина озвучила свою проблему, про яку раніше не знала навіть мама. Заняття створило простір довіри та дало можливість дитині бути почутою.

Дуже активна дівчинка, якій було складно зосереджуватися, зацікавилася зображеннями метеликів у просторі занять. За підтримки наставника вона спочатку перемалювала метелика, а згодом зліпила його на аркуші формату А4. Це допомогло зберігати концентрацію протягом заняття та успішно виконати завдання.

Хлопець, який не міг згадати свого улюбленого героя, надихнувся роботами однолітків з ліплення та створив власну версію персонажа Блискавки Макквіна. У процесі подолав розгубленість, активізував уяву та додав власні елементи, що свідчить про розвиток креативності та впевненості.

Приклади результатів занять для підлітків:

Підліток намалювала себе та родичів, які перебувають на тимчасово окупованій території, зобразивши над усіма хмару з дощем. Після завершення роботи дівчина розплакалася — це прояв вивільнення пригнічених емоцій. Після цього її психологічний стан покращився.

Дівчинка, яка переїхала до Запоріжжя з окупованої території, спочатку боялася активно брати участь і майже не говорила. Поступово долучилася до флюїд-арту, обравши чорно-білу гаму. Спільно з психологом визначили, що це стилістичний вибір, а не прояв емоційної закритості. З часом вона стала відкритішою, активніше спілкувалася та поділилася інформацією про власний телеграм-канал з малюнками. Це свідчить про покращення комунікації, самосприйняття та прийняття оточення.

Хлопчик і дівчинка, які до занять не були знайомі та говорили про відсутність друзів через переїзд, поступово почали активно спілкуватися. Наприкінці програми хлопець проявив сміливість і попросив контакт дівчини навіть у присутності її мами — показник зниження соціальних страхів і зростання впевненості.

Мати одного з підлітків попередила, що син замкнений і мало комунікабельний. Спочатку він працював мовчки, але згодом почав відповідати на запитання, брати участь у спільних іграх та взаємодіяти з однолітками. Після завершення програми мама відзначила, що син став більше спілкуватися як з нею, так і з оточенням.

Підсумок розділу

Таким чином, ресурсне забезпечення програми (через фандрейзинг і партнерства) та системна робота з батьками створюють умови для сталого ефекту арт-терапевтичних занять. Заняття сприяють зниженню тривожності, розвитку емоційної стабільності, покращенню комунікативних навичок і формуванню внутрішніх ресурсів. Оцінка ефективності за допомогою спостереження та анкетування підтверджує доцільність і результативність обраних підходів та методів роботи.



ВИСНОВКИ

Проведений аналіз сучасних наукових досліджень і власного практичного досвіду впровадження занять з використанням арт-терапії дозволяє зробити висновок, що арт-терапія є ефективним, науково обґрунтованим і доступним методом психологічної реабілітації дітей та підлітків, які зазнали впливу воєнних дій. Результати реалізованих занять переконливо свідчать про зниження рівня психоемоційної напруги, тривожності та страхів, відновлення відчуття безпеки й внутрішнього балансу, а також формування і розвиток соціальних та комунікативних навичок у дітей та підлітків із сімей військовослужбовців.

1) Практична цінність арт-терапії для дітей і підлітків в умовах війни

Ефективність арт-терапії проявляється насамперед у можливості екологічного вивільнення емоцій через творчість. Для багатьох дітей та підлітків саме творчий процес є найбільш доступним способом вираження того, що складно проговорити словами, особливо на фоні стресу, втрат, розлуки та невизначеності.

Використання різноманітних арт-терапевтичних технік — ізотерапії, ліплення, казкотерапії, фуд-терапії, флюїд-арту, мандалотерапії, роботи з МАК-картами, блоготерапії та анімалотерапії — створює безпечний простір для самовираження, у якому діти та підлітки можуть усвідомлювати та проживати складні емоційні стани без додаткової травматизації.

Окремо варто підкреслити роль групового формату: він сприяє розвитку навичок взаємодії, співпраці та емпатії, а також формує позитивний досвід соціального контакту, що є особливо важливим для дітей та підлітків, які переживають ізоляцію або втрату звичних соціальних зв'язків.

2) Важливість системної організації занять

Стабільні результати забезпечує не лише вибір методів, а й системний підхід до організації процесу. Реалізація програми у форматі циклу з чотирьох занять дозволяє:

- поступово вибудовувати довіру до терапевтичного процесу;
- забезпечити послідовність роботи з емоційним станом учасників;
- створити умови для закріплення позитивних змін.

Регулярність і структурованість занять дають не тільки короткотривале полегшення, а й сприяють формуванню стійких навичок саморегуляції, комунікації та емоційної адаптації, які дитина може переносити у повсякденне життя.

3) Результативність програми з урахуванням віку

Програма, розроблена з урахуванням вікових і психоемоційних особливостей дітей (4–9 років) та підлітків (10–17 років), показала позитивну динаміку у поведінці та емоційному стані учасників, зокрема:

- підвищення впевненості в собі;
- зростання відкритості до спілкування;
- активізацію у груповій взаємодії;
- виявлення індивідуальних здібностей і творчого потенціалу.

Відгуки батьків та спостереження фахівців підтверджують сталість отриманих результатів і практичну доцільність впровадження таких програм у ширшому масштабі.

4) Перспектива впровадження

У сучасних умовах війни арт-терапія виступає не лише ефективним інструментом психологічної допомоги, а й важливою інвестицією в ментальне здоров'я молодого покоління. Підтримка дітей та підлітків у період формування особистості є внеском у майбутнє країни, адже емоційно стабільні, соціально адаптовані та впевнені в собі молоді люди здатні будувати здорове суспільство та брати активну участь у його відновленні.

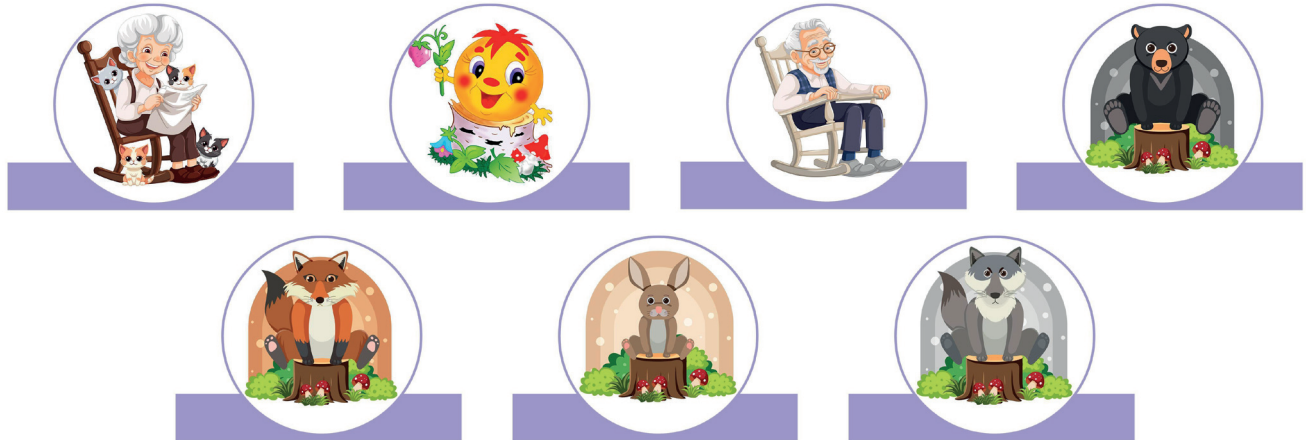
Саме тому впровадження системних арт-терапевтичних програм у реабілітаційних, освітніх та соціальних закладах є актуальним і перспективним напрямом роботи в умовах тривалих кризових викликів.



ДОДАТКИ

ДОДАТОК 1.

Приклад наголівників до казки “Колобок”



Приклад наголівників до казки “Рукавичка”



Приклад наголівників до казки “Коза-дереза”



Приклад наголівників до казки “Ріпка”



ДОДАТОК 2.

Матеріали, що демонструють апробацію програми для дітей на практиці



Мал. 1. Фотоколаж практичних занять з використанням арт-терапії



Мал. 2. Фотоколаж практичних занять з використанням арт-терапії



Мал. 3. Фотоколаж практичних занять з залученням інших фахівців



Мал. 4. Фотоколаж практичних занять з залученням інших фахівців

ДОДАТОК 3

Матеріали, що демонструють апробацію програми для підлітків на практиці



Рис. 1. Фотоколаж практичних занять з використанням арт-терапії



Рис. 2. Фотоколаж практичних занять з використанням арт-терапії



Рис. 3. Фотоколаж практичних занять з залученням інших фахівців



Рис. 4. Фотоколаж практичних занять з залученням інших фахівців



ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ

1. Бернацька О. Б. Використання елементів арт-терапії у вихованні самостійності молодших школярів інтернатних закладів різного типу. *Наукові праці. Педагогіка*. 2009. Вип. 95. С. 51–56.
2. Білошицька А. В. Метод арт-терапії з подолання страхів у дітей, які тимчасово перебувають за кордоном / А. В. Білошицька ; наук. керівник – канд. пед. наук, доц. Лариса Олександрівна Гапоненко. – Кривий Ріг : КДПУ, 2023. – 81 с.
3. Богданов С. О. та ін. Соціально-психологічні чинники порушення стресостійкості дітей, що проживають у буферній зоні воєнного конфлікту на сході України / С. О. Богданов, А. М. Гірник, Б. П. Лазоренко, В. В. Савінов, м. Київ, В. В. Соловійова, м. Покровськ // *Проблеми політичної психології : зб. наук. праць / Асоціація політичних психологів України, Інститут соціальної та політичної психології НАПН України ; [ред. колегія : Л. А. Найдьонова, Л. Г. Чорна, І. Г. Батраченко та ін.]*. – К. : Міленіум, 2016. – Вип. 4 (18). – 300 с. – С. 40–51.
4. Вознесенська О. Л., Сидоркіна М. Ю. Практичний посібник “Арт-терапія у подоланні психічної травми”. – Київ, 2015.
5. Вознесенська О. Л. Арт-терапія як засіб психосоціального відновлення особистості // *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки : [Зб. наук. праць] / Київський національний університет імені Тараса Шевченка*. – К. : КНУ імені Тараса Шевченка, 2015. – № 3 (29). – С. 40–47.
6. Докторович М., Рурик Г., Хозраткулова І. Арт-терапія в діяльності психолога та соціального педагога. – Київ : Редакції загально-педагогічних газет, 2014. – 97 с.
7. Дубровська Є. В., Ясеновська М. Е. Навчально-методичний посібник “Організація роботи з розв’язання проблеми насильства в школі”. – Київ, 2013.
8. Жадько Ю. Г. Використання арт-терапевтичних технологій у роботі практичного психолога. URL: <https://vseosvita.ua/library/vikoristanna-art-terapevticnih-tehnologij-u-roboti-prakticnogo-psihologa-117875.html>.
9. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії: навч.-метод. посібник. Ч. 1. – Львів : ЛьвДУВС, 2020. – 232 с.
10. Калька Н., Ковальчук З., Одинцова Г. Навчально-методичний посібник “Практикум з арт-терапії”. – Львів, 2021.
11. Кітура О. Групові заняття з використанням арт-методик для дітей: посібник. URL: <https://drive.google.com/file/d/14i5znkS5voH6be-pfoh3Wq6CwK4P3DM0/view> (дата звернення: 15.12.2024).
12. Комунальний спеціальний дошкільний навчальний заклад №151 Криворізької міської ради. Методичний посібник “Арт-терапевтичні технології. Ізотерапія у роботі з дітьми дошкільного віку”. – Кривий Ріг, 2020.
13. Коробко С. Л., Коробко О. І. Навчально-методичний посібник “Нова українська школа: діагностична та корекційно-розвивальна робота з молодшими школярами”. – Київ, 2021.
14. Малініна Л. Навчально-методичний посібник “Нова українська школа: психолого-педагогічна підтримка молодших школярів із труднощами в навчанні”. – Київ, 2021.
15. Полторак Л. Ю. Арт-терапія в соціальній роботі : навч. посіб. – Херсон : ФОП Грінь Д. С., 2014. – 152 с.
16. Простір арт-терапії. *Збірник наукових праць*. Вип. 1 (33). 2023.
17. Руденко Ю. Ю. Арт-терапія у соціальній роботі. URL: <https://www.cuspu.edu.ua/images/files-2018/conf-18-05-2018/Rudenko.pdf>.

18. Сорока О. В. Арт-терапія в соціальній сфері : курс лекцій. – Тернопіль : ТДПУ, 2008. – 86 с. URL: <http://www.info-library.com.ua/books-book-115.html>.
19. Солнишкіна А. А. Використання креативного потенціалу арт-терапії в соціально-педагогічній роботі з дітьми біженців та внутрішньо переміщених осіб. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2022. Випуск 88. С. 186–190.
20. Тараріна О. Практикум з арт-терапії: шкатулка майстра: науково-метод. посіб. / Олена Тараріна ; пер. з рос. Т. Щегельської. – К. : АСТАМІР-В, 2018. – 224 с.
21. Титаренко О. І. Використання арт-терапії в психолого-педагогічному супроводі освітнього процесу. URL: http://virtkafedra.ucoz.ua/el_gurnal/pages/vyp6/tytarenko.pdf.
22. Чайка М. С., Усатенко Г. В., Кривоногова О. В. Навчально-методичний посібник «Теорія та практика використання альтернативної комунікації для осіб з особливими освітніми потребами». – Київ, 2021.

Інтернет-ресурси:

23. Ця дивовижна глина: про користь ліплення для дітей і не тільки. 4mama.ua. URL: <https://4mama.ua/kids/development/12114-tsy-a-divovizhna-glina-pro-korist-liplennya-dlya-ditey-i-ne-tilki> (дата звернення: 15.12.2024).
24. Що таке арттерапія та чому вона ефективна у роботі з дітьми під час війни URL: <https://voices.org.ua/news/shcho-take-artterapiia-ta-chomu-vona-efektyvna-u-roboti-z-ditmy-pid-chas-viyny/>.
25. Тренінгове заняття. Ваш успіх – у відкритті ваших талантів URL: <https://naurok.com.ua/treningove-zanyattya-vash-uspih-u-vidkritti-vashih-talantiv-188090.html>.
26. Фандрейзинг: що це та чому фінансові пожертви важливі для розвитку організацій URL: <https://lifepravda.com.ua/columns/2021/06/26/245274/>.
27. Казки українською. Коза-дереза. Українська народна казка URL: <https://www.youtube.com/watch?v=urWVVEtFw9E>.
28. Формування активної, соціальної та громадянської позиції школярів URL: <https://naurok.com.ua/formuvannya-aktivno-socialno-ta-gromadyansko-pozici-shkolyariv-320684.html>
29. Колобок. Казка українською мовою URL: <https://www.youtube.com/watch?v=jdE38n9fcc&t=32s>
30. Рукавичка | Українська народна казка URL: https://www.youtube.com/watch?v=THzOFKM_34o&t=64s
31. Ріпка казка українською мовою URL: <https://www.youtube.com/watch?v=z1Oktn3YOIE>
32. Що таке емоційний інтелект та як його розвивати URL: <https://www.sens.lviv.ua/shho-take-emocijnnyj-intelekt-ta-yak-jogo-rozvyvaty/>
33. Формування активної, соціальної та громадянської позиції школярів URL: <https://naurok.com.ua/formuvannya-aktivno-socialno-ta-gromadyansko-pozici-shkolyariv-320684.html>
34. Fluid Art: огляд техніки та матеріалів URL: <https://panda-market.com.ua/fluid-art-obzor-tekhniki-i-materialov/>
35. Рідкий акрил – Fluid art URL: <https://lihtaryk.com.ua/ridkiy-akril/>
36. МАК URL: https://www.touruafamily.com.ua/post/_%D0%BC%D0%B0%D0%BA
37. Арт-терапія + МАК карти: Лікування мистецтвом та глибинне самопізнання URL: <https://soltgroup.ua/kursi-ta-treningi/art-terapiya-mak-karty-likuvannya-mystecztvom-ta-glybynne-samopiznannya/>
38. Практичне заняття з арт-терапії «Метафоричні асоціативні карти». URL: <https://naurok.com.ua/praktichne-zanyattya-z-art-terapi-metaforichni-asociativni-karti-184325.html>
39. Мандалотерапія від “А” до “Я” URL: <https://vtkosnova.com/uk/mandaloterapiya-vid-a-do-ya/>
40. Візуально-нарративні засоби медіатворчості: блогерство як вид медіа-арттерапії URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/740271/1/Art%20Therapy%20Space-Coll.of%20scient.articles-2021-Issue%2029%281%29.pdf>
41. Презентація «Анімалотерапія» URL: <http://library.vnmu.edu.ua/wp-content/uploads/2015/09/Animaloterapiya.pdf>
42. Презентація «Анімалотерапія» URL: <https://naurok.com.ua/prezentaciya-animaloterapiya-65225.html>

