

DOI 10.31392/ONP.2786-6890.5(2).2023.10

UDC 159.922.7:615.851-058.65

FEATURES OF PSYCHOTHERAPEUTIC WORK WITH PSYCHOEMOTIONAL STATES OF CHILDREN OF WAR

Vira Korkh

*Candidate of Psychological Sciences,
Senior Lecturer at the Department
of Preschool Education,
Dragomanov Ukrainian State University,
9 Pyrohova str., Kyiv, Ukraine
<https://orcid.org/0000-0001-9686-0803>
e-mail: vera.korh18@gmail.com*

Abstract. *This article describes the psycho-emotional states of children affected by the war (anxiety, fear, stress, traumatic stress, psychological trauma and post-traumatic stress disorder) and the psycho-traumatic events that led to the emergence of these states; the main features of the traumatic situation are determined; the peculiarities of psychotherapeutic assistance to children of war are analyzed: psychotherapeutic life-changing technologies and techniques of working with the psycho-emotional states of children of war in the psychotherapeutic process are described.*

The peculiarities of organization of the technology of emotionally supportive communication with children of war are characterized. Within the framework of this technology, the concept of effective listening skills (reflective, non-reflective, empathetic) is revealed. The main methods of effective listening are defined: silent listening, clarification, retelling, paraphrasing, further development of thoughts, generalization and summarization.

Also within the framework of the mentioned technology, speech expression of agreement, encouragement, approval, and positive anticipatory assessment are used; emotional, spatial, speech and interactional contact; optical-kinetic means of communication: facial mimicry (smile, expression and control of emotions), gaze («eye to eye» and «face to face»), posture (openness, trust, readiness to communicate), gestures and touches (stroking, shaking hands, patting, hugs, kisses).

The article describes the technology of using different areas of art therapy in psychotherapeutic work with children: play therapy, art therapy, fairy-tale therapy, puppet therapy, drawing therapy. The structure of a fairy-tale therapy session is outlined, recommended children's Ukrainian and foreign fairy tales psychotherapeutic work with children are given. Examples of creative use of song fairy-tale therapy in audio format through the use of innovative digital technologies are also given. Anti-stress stabilizing art therapy, breathing, meditative techniques for working with children of war are given.

Key words: *children of war, psychoemotional states, psychotraumatic events, psychotherapy, psychotherapeutic assistance, psychotherapeutic technologies, psychotherapeutic techniques, play therapy, art therapy, fairy-tale therapy, puppet therapy.*

DOI 10.31392/ONP.2786-6890.5(2).2023.10
УДК 159.922.7:615.851-058.65

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧНОЇ РОБОТИ З ПСИХОЕМОЦІЙНИМИ СТАНАМИ ДІТЕЙ ВІЙНИ

Корх В. М.

кандидат психологічних наук,
старший викладач кафедри дошкільної освіти,
Український державний університет
імені Михайла Драгоманова,
вул. Пирогова, 9, Київ, Україна
<https://orcid.org/0000-0001-9686-0803>
e-mail: vera.korh18@gmail.com

Анотація. У даній статті охарактеризовано психоемоційні стани дітей, постраждалих від війни (тривоги, страху, стресу, травматичного стресу, психологічної травми та пост-травматичного стресового розладу), та психотравматичні події, що призвели до виникнення цих станів, визначено основні риси травмуючої ситуації; проаналізовано особливості психотерапевтичної допомоги дітям війни: описано психотерапевтичні життєзмінювальні технології та техніки роботи з психоемоційними станами дітей війни у психотерапевтичному процесі. Охарактеризовано особливості організації технології емоційно підтримуючої комунікації з дітьми війни. В рамках даної технології розкрито поняття навичок ефективного слухання (рефлексивного, нерелфлексивного та емпатійного). Визначено основні прийоми ефективного слухання: мовчазне слухання, уточнення, переказ, перефразування, подальший розвиток думок, узагальнення та резюмування. Також в рамках згаданої технології використовують мовленнєві висловлювання згоди, підбадьорювання, схвалення, позитивної випереджальної оцінки; емоційний, просторовий, мовленнєвий та інтеракційний контакт; оптико-кінестичні засоби комунікації: міміку обличчя (усмішку, вираження та контроль емоцій), погляд («очі в очі» та «обличчя в обличчя»), позу (відкритості, довіри, готовності до спілкування), жести і дотики (погладжування, рукостискання, поплескування, обійми, поцілунки).

У статті охарактеризовано технології застосування різних напрямів арт-терапії у психотерапевтичній роботі з дітьми: ігрової терапії, казкотерапії, лялькотерапії, терапії малюванням. Окреслено структуру казкотерапевтичного заняття (ритуал «входу» в казку, повторення, розширення уявлень дітей про світ, набуття та інтеграція набутого досвіду в життєдіяльність, резюмування та ритуал «виходу» з казки), наведено рекомендовані дитячі казки для психотерапевтичної роботи з дітьми. Також наведено приклади креативного використання пісенної казкотерапії в аудіоформаті через застосування інноваційних цифрових технологій. Наведено антистресові стабілізуючі арт-терапевтичні, дихальні, медитативні техніки роботи з дітьми війни.

У статті підкреслено важливість індивідуального підходу до дітей у психотерапевтичному процесі, створення психологічно сприятливої атмосфери довіри та прийняття з метою підвищення ефективності психотерапії та відновлення психоемоційного стану дітей, постраждалих від воєнних подій, для забезпечення оптимального функціонування у суспільстві, адаптації, соціалізації та відчуття психологічного благополуччя.

Ключові слова: діти війни, психоемоційні стани, психотравматичні події, психотерапія, психотерапевтична допомога, психотерапевтичні технології, психотерапевтичні техніки, ігрова терапія, арт-терапія, казкотерапія, лялькотерапія.

Вступ та сучасний стан проблеми дослідження. Діти, які пережили психологічний стрес внаслідок воєнних подій, на відміну від дорослих, не усвідомлюють всього, що з ними трапилось, не здатні пояснити свій психоемоційний стан, свої переживання, хвилювання, тривоги, страхи тощо. Посттравматичні стресові розлади дітей дошкільного віку можливо визначити на основі їхньої поведінки, особливостей мовлення, продуктів дитячої творчості (малюнків) тощо. Тому психологи та вихователі повинні звертати особливу увагу на висловлювання психологічно травмованих дітей із зон бойових дій та внутрішньо переміщених осіб, своєрідність їхньої щоденної поведінки.

Оцінюючи психоемоційний і психофізіологічний стан дітей, які пережили психотравматичні події, можна зробити висновок, що для них найбільш важливим є отримання психотерапевтичної допомоги, зокрема використання життєзмінюючих психотерапевтичних методів. Такі методи, як психотерапія, спрямована на зміну життя, а також психолінгвістична терапія, спрямовані на зниження негативних спогадів і асоціацій, пов'язаних з напруженістю, тривогою та страхами, які виникли внаслідок різних надзвичайних стресогенних ситуацій, таких як внутрішнє переміщення, складні умови, болісні реакції на відсутність батьків через їх участь у воєнних конфліктах, ракетні атаки, руйнування домівок та інші. Серед таких методів варто відзначити казкотерапію, ігрову терапію, лялькотерапію, природотерапію, ароматерапію, кольоротерапію та терапію мистецтвом (технологію арт-терапії), яка включає в себе малювання та музикотерапію, тощо [4].

Дослідженням цих питань та розробкою відповідних психотерапевтичних технологій займаються українські науковці і практики у галузях педагогіки та психології: А. Богуш, Н. Булатевич, Л. Бейкун, Г. Братасюк, О. Вознесенська, Т. Василишина, С. Веселкова, Е. Ворожбієва, Л. Галіцина, Є. Герасименко, О. Грабович, О. Григор'єва, Ю. Губарева, Л. Калмикова, В. Кузьменко, Т. Курганська, І. Литвинова, І. Луценко, К. Мілютіна, А. Нестер, Н. Опришко, С. Поворознюк, С. Ройз, О. Тараріна, О. Рейпольська, В. Хромець, Ю. Хмелівська, Г. Циганенко, Л. Шевага та інші.

Мета і завдання дослідження. Метою даної статті є окреслення специфічних особливостей психотерапевтичної роботи з дітьми війни (учасників бойових дій та внутрішньо переміщених осіб). Відповідно конкретизуючи мету, розкриємо **завдання** нашого дослідження: 1) охарактеризувати психоемоційні стани дітей, постраждалих від війни; 2) визначити особливості психотерапевтичної допомоги дітям війни; 3) описати психотерапевтичні технології та техніки роботи з психоемоційними станами дітей війни у психотерапевтичному процесі.

Методи дослідження. В процесі теоретичного наукового дослідження у даному напрямку було застосовано аналіз наукової та практико-орієнтованої психолого-педагогічної літератури, синтез, порівняння, систематизацію та узагальнення науково-практичної інформації.

Виклад основного матеріалу дослідження. Основними психоемоційними станами, з якими психологи та педагоги зустрічаються у дітей, постраждалих від війни, є: *тривога, страх, стрес, травматичний стрес, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), психотравма*. Наведемо визначення цих станів. Під *тривогою* розуміється неприємний емоційний стан, що характеризується очікуванням незручного перебігу подій, наявністю поганих передчуттів, страху і хвилювання. *Тривожність* є унікальною психологічною рисою, проявляється в здатності особи реагувати на незначні подразники сильною тривогою. За поглядами Х Айзенка, тривожність може розглядатися як складова особистості або пов'язана з властивістю нервових процесів та особливотя-

ми темпераменту особистості. Виділяють особистісну та ситуативну тривожність. За К. Ізардом, стан тривожності може бути описаний як комбінація гніву, роздратування, агресії та сорому. *Страх* – це емоція, яка виникає в умовах загрози фізичному або соціальному благополуччю особи і спрямована на джерело реальних або уявних небезпек. Це почуття напруженості, яке виникає, коли особа вважає, що існує конкретна загроза для її життя у зв'язку з очікуваними небезпечними подіями і обставинами. За В. Ковальовим, все це може супроводжуватись різними вегетативними (соматичними) розладами, а також може виражатися від невизначеного почуття невпевненості, небезпеки до жаху. *Стрес* представляє собою специфічний стан психіки та організму загалом, що характеризується інтенсивним використанням функціональних резервів для подолання будь-якого стресору, часто надзвичайного. Основні ознаки психологічного стресу включають наступне: стрес є результатом взаємодії між організмом і його оточенням; це стан, який виражений інтенсивніше, ніж звичайний мотиваційний стан; сприйняття загрози є необхідною умовою для виникнення стресу; стресові явища виникають, коли звичайна адаптаційна реакція стає недостатньою. *Травматичний стрес* представляє собою специфічну форму загальної стресової реакції, яка призводить до перевантаження психофізіологічних та адаптаційних ресурсів особистості. У такому випадку стрес стає травматичним і може призвести до психологічної травми. *Психологічна травма* – це стан сильного страху, який виникає при зіткненні з несподіваною подією, яка потенційно загрожує життю людини. Цей страх перевищує здатність індивіда контролювати та адекватно реагувати. *Посттравматичний стресовий розлад* (ПТСР) представляє собою комплекс психофізіологічних реакцій на фізичну або психологічну травму, де травму визначає переживання, що викликає страх, жах та безпорадність, особливо під час надзвичайних обставин, де людина сама пережила загрозу своєму життю, смерть або поранення іншої особи, особливо близької, і це може виникнути негайно після події або через декілька місяців або навіть років [8].

Сформульовано наступні основні **аспекти психотравмуючої ситуації**:

- вона є новим реалітетом для особи і відрізняється від звичайних, повсякденних умов;
- вона порушує екзистенційну дилему між життям і смертю, впливає на свідомість і викликає відчуття фундаментальної незахищеності;
- ця ситуація має амбівалентний, подвійний характер, оскільки, з одного боку, приносить загрозу, небезпеку та руйнацію для особистості, а з іншого боку, може сприяти пробудженню психологічної, духовної сили та ресурсності, відкривати можливість для конструктивних змін;
- вона руйнує цілісність життєвого світу особистості, розділяючи її на життя перед ситуацією, період, пов'язаний із безпосереднім впливом екстремальних чинників, і життя після неї;
- під впливом цієї ситуації особистість може пережити трансформацію, а також можлива фрагментація самоідентичності;
- під час такої ситуації ускладнюється можливість прогнозування подальших подій;
- ускладнює реалізацію здібностей особистості та задоволення її потреб;
- спричинює пошукову діяльність психіки людини з метою пояснення сенсу подій [8].

За класифікацією хвороб DSM-IV (Diagnostic and Statistical Manual of mental disorders), травматичною ситуацією може вважатися подія, що пов'язана із загибеллю, загрозою життю, серйозним травмуванням або будь-якою іншою загрозою

фізичній недоторканності. Проте іноді психологічна травма може виникати внаслідок того, що особа стає свідком загрозової події, травматичного поранення або смерті зовсім незнайомої особи [8].

Під час застосування будь-якої форми терапії або методики важливо підтримувати звернення кожної дитини до самої себе та її власного мовлення. Можливість вільно висловлювати свої думки і почуття дає дітям можливість розслабитися, відволіктися від стресових спогадів, а також навчити їх контролювати своє мовлення. Це допомагає їм відчувати, що вони знаходяться в безпечному середовищі, де немає загроз, і де їхнє життя може покращитися завдяки змінам, які сприятимуть поліпшенню їхнього стану, поверненню дитячої радості і натхнення, і нададуть їм відчуття власної гідності і важливості. За допомогою життєзмінювальної психолінгвістичної терапії, як запропоновано К. Мустакасом, відбувається процес «здорового самовираження» дітей, і вони набувають здатності приймати і цінувати спосіб вираження своїх думок у мовленні. Вони стають впевненими в собі, не бояться можливих зауважень під час відкритого висловлення своїх думок, настроїв і почуттів, і мають можливість відкрито розмовляти про свої справжні наміри, бажання, дії та цілі [4].

З дітьми війни педагогам рекомендовано застосовувати технологію організації емоційно підтримуючої комунікації, яка полягає зокрема у використанні навичок ефективного слухання (нерефлексивне, рефлексивне, емпатійне).

Нерефлексивне слухання – це безсловесне пасивне слухання, яке вимагає психологічної уваги та включеності. Його слід застосовувати, коли дитині потрібно виразити свої почуття. У цьому типі слухання мовленнєвий супровід включає короткі вислови, такі як «Продовжуй розповідати», «Я вас слухаю», «Розумію». Засобами невербальної комунікації є поза очікування, нахилення вперед до дитини, підтримуючі покивання головою, вираз обличчя, що свідчить про інтерес та готовність слухати, а також обмін поглядами [4].

Рефлексивне або активне слухання включає в себе діалогічний зворотний зв'язок, обмін інформацією з дитиною, щоб переконатися у правильному розумінні змісту повідомлення. Це включає в себе уточнювальні запитання, перефразування та узагальнення головних ідей, які виражає дитина.

Емпатійне слухання – це найважливіший компонент для підтримки емоційної комунікації. Воно відрізняється від рефлексивного слухання за своєю метою – зрозуміти, які події, пов'язані з психотравмою, пережила дитина, які почуття і емоції пов'язані з обговорюваним, та підтримати дитину, донести до неї, що її проблема важлива. Емпатійне слухання базується на безоцінному прийнятті, взаєморозумінні та зворотному зв'язку [4].

Основними прийомами ефективного слухання визначають: *мовчазне слухання, уточнення, переказ, перефразування, подальший розвиток думок, узагальнення та резюмування*. Також в рамках згаданої технології використовують мовленнєві висловлювання згоди, підбадьорювання, схвалення, позитивної випереджальної оцінки; емоційний, просторовий, мовленнєвий та інтеракційний контакт; оптико-кінестичні засоби комунікації: міміку обличчя (усмішку, вираження та контроль емоцій), погляд («очі в очі» та «обличчя в обличчя»), позу (відкритості, довіри, готовності до спілкування), жести і дотики (погладжування, рукостискання, поплескування, обійми, поцілунки). Більшість дітей, які розвивають тривожні особливості через пережиті психотравматичні події, мають труднощі у вираженні власних думок в монологах перед громадою, у спілкуванні з дорослими та однолітками. Вони стикаються з проблемами, які для них здаються складними, надто важкими для по-

долання. Внаслідок психологічного дискомфорту багато дітей стають замкнутими, а деякі відмовляються виконувати будь-які завдання. У грі діти отримують можливість невимушено набути комунікативного досвіду, застосувати його відповідно до життєвих ситуацій, включитися в процес співтворчості, співробітництва [4].

Ігрова терапія зазвичай базується на використанні рольових ігор, які мають значний вплив на розвиток особистості дитини. Під час гри, обираючи певну роль, кожна дитина легко перетворюється на обраного персонажа, і цей процес відбувається для неї практично непомітно. Процедура ігрової терапії включає в себе виконання дітьми спеціальних вправ, які охоплюють як вербальну, так і невербальну комунікацію, а також програвання різних життєвих ситуацій. Під час гри, діти починають краще розуміти значення свого мовлення у спілкуванні. Вони розвивають здатність до прийняття власних рішень, позбавляються напруження та страху перед новими співрозмовниками, підвищують рівень самооцінки і набувають навичок ефективної комунікації, включаючи здатність вислуховувати себе та редагувати свої висловлювання під час спілкування. Гра сприяє створенню сприятливого емоційного фону, викликаючи позитивні емоції у всіх учасників. Під час ігрової терапії зникають симптоми посттравматичних стресових розладів, тривожні риси розвитку замінюються творчими здібностями, розвивається мовленнєвий потенціал дошкільників і сприяє особистісному самовираженню та самореалізації [4].

Згідно зарубіжній дитячій психотерапевтині В. Оклендер, гра надає у розпорядження дитини символи, які заміняють їй слова. Життєвий досвід дитини набагато більше, ніж те, що вона може виразити словами, тому вона використовує гру, щоб виразити та асимілювати те, що переживає. У процесі гри психолог або психотерапевт уважно спостерігає за дитиною: за тим, як вона підходить до матеріалу, що обирає, чого уникає, який стиль поведінки, чи складно переключатися, добре чи погано організована її поведінка, який основний сюжет гри, розглядається зміст гри, теми гри (самотність, агресія, виховання, аварії та нещасні випадки), оцінюються навички спілкування, наявність контакту з дитиною під час гри, наскільки дитина поглинута грою, чи може відволіктися від неї, чи є взаємодія та комунікація між фігурками людей, тваринок, машин та інших предметів у грі. Важливо по ходу гри іноді використати можливість звернути увагу дитини на сам процес гри та встановити з нею контакт. Можна сказати: «Тобі подобається робити це повільно?», «Мені здається, що ти не дуже любиш грати з тваринами: ти звернув увагу, що ти ніколи не торкаєшся до них?», «Мені здається, що ти стомився гратися так швидко», «Цей літак завжди один», «Ти ховаєш загиблих солдат».

У своїх словах та діях під час психотерапевтичної роботи психологам та педагогам треба бути дуже уважними, делікатними та обережними з дітьми, які пережили психотравматичні події війни. Невдало підібране слово, словосполучення або речення може послужити тригером для виникнення негативних спогадів, асоціацій та призвести до повторних емоційних переживань і душевних страждань дитини.

Лялькотерапія є однією з провідних методик психотерапевтичного впливу на дітей дошкільного віку. Її метою є запобігання розвитку у них посттравматичних симптомів, подолання тривожних рис розвитку, які виникли внаслідок психотравми. Цей підхід доповнює казкову та ігрову терапію. Лялька захоплює дітей своєю привабливістю і сприяє активному використанню мовлення, а також допомагає зняти стани напруження, тривожності, депресії, психоемоційного дискомфорту, втоми, сором'язливості, невпевненості та інші подібні прояви у цих дітей. Ляльку можна використовувати як самостійний інструмент, що стимулює дітей висловлювати свої думки, а також як до-

датковий засіб для знайомства з лялькою, її зовнішнім виглядом, історією та іграми, що з ними пов'язані, щоб сприяти комунікації та допомозі дітям [4].

Проведення лялькотерапії, згідно із методологією М. Кольцової, включає наступний послідовний процес: спочатку дітям пропонується обрати ляльки і ознайомитися з ними. Вони можуть розповісти цікаві історії про ляльок, описати їх зовнішній вигляд та погратися з ними. Також діти слухають, як вихователь спілкується з лялькою. Під час цих розмов психолог або вихователь ставлять ляльці питання про їхні дії, події, почуття, стани, думки тощо. Відповіді, які надаються лялькою (передані дорослим), проєктуються на дітей. Лялькотерапія виконує дві важливі функції: по-перше, вона стимулює мовлення тих дітей, які замкнулися в собі через стрес і не можуть спілкуватися з новими дорослими та ровесниками; по-друге, вона дозволяє цим дітям висловити свої переживання, страхи та душевний біль, що полегшує їхній психічний стан. За допомогою ляльок діти проєктують свої думки та почуття на ці об'єкти, що допомагає їм краще розуміти та контролювати свою поведінку. Лялька для дитини виступає своєрідним заміном, об'єктом, що вивчає суб'єкт, і може задовольнити різні дитячі потреби. Заміщення допомагає зменшити вплив стресових емоцій на дітей і дає їм можливість виразити свої почуття в адекватний спосіб [4].

Цікавим та креативним прикладом спонтанного застосування лялькотерапії є біографічний факт з життя німецького письменника Франса Кафки. Він придумав історію листування дівчинки із загубленою лялькою, за якою дівчинка дуже сумувала. Щоб розрадити дитину, письменник щодня приносив дівчинці листи від імені втраченої ляльки, де вона описувала свої подорожі. Останнього разу Ф. Кафка зустрів дівчинку і дав їй іншу ляльку із запискою: «Мої подорожі змінили мене». А через багато років доросла жінка знайшла ще одне філософське, психотерапевтичне «послання ляльки», написане талановитим письменником: «Все, що ви любите, колись буде втрачено, але любов повернеться до вас в іншому вигляді».

Казкотерапія представляє собою універсальний та привабливий метод роботи вихователів та психологів із дітьми, особливо з тими, які пережили війну. Вона розкриває та розвиває творчі здібності дітей, зокрема, розвиває їхнє мовлення. Казкотерапія активізує внутрішні резерви та потенціал особистості. Під час казкотерапії також відбувається терапія через створення казкової атмосфери. У казці завжди є відчуття безпеки, яке сприяє зняттю тривоги, невпевненості та подоланню страхів, спричинених пережитими подіями. Казка, як результат колективної творчості людської свідомості та підсвідомості, допомагає дітям відкривати свій творчий потенціал через інтуїцію та фантазію. Вона дозволяє їм відчувати атмосферу загадковості та таємничості, наділяти звичайні речі казковими та чарівними властивостями, розпочинати створювати нові пригоди та події та ставати справжніми «Творцями-чарівниками» власного життя [4].

Казкотерапія надає дитині конкретні приклади вчинків, які в певній мірі відповідають її природним потребам: у питанні автономності, герої казок виступають як самостійні дійові особи, які приймають власні рішення та долають виклики на своєму шляху без сторонньої допомоги; щодо життєвої компетентності, герої вказують на здатність подолати надзвичайні перешкоди, досягти перемоги та завжди прагнути до успіху; у відношенні до активності, герої завжди знаходяться в русі та в дії. Вони вступають у взаємодію з іншими персонажами, спілкуються, надають допомогу, вчать, вирушають у подорожі та активно розв'язують різноманітні комунікативні завдання, такі як розповідь, переконання, питання, відповідь тощо. Казкотерапія допомагає самовираженню, оскільки казковий сюжет та його різно-

манітні персонажі дають дітям можливість вибирати образи, які вони симпатизують, та виражати себе як унікальні особистості. Це допомагає дітям виявити свої найкращі риси, виразити свої почуття, бажання, та поділитися своїм емоційним станом, знаннями, стосунками з іншими дітьми, вирішувати проблеми та переборювати життєві труднощі. Крім цього, казкотерапія сприяє когнітивному та духовному зростанню особистості дитини, оскільки казка, завдяки своєму чарівному світу, сповненому дивами та загадками, розширює знання дітей про навколишній світ. Вона вчить дітей знаходити рішення для життєвих ситуацій, підтримує віру у себе, у власні здібності, в силу добра, любові та справедливості. Наприклад, казки «Попелюшка», «Дюймовочка», «Червона Шапочка» допомагають в цьому [4].

Структура казкотерапевтичного заняття включає певні етапи:

Ритуал «входження» в казку з метою створення настрою на спільну мовленнєво-творчу взаємодію. На цьому етапі виконуються групові вправи для згуртування дітей у колі з передачею м'яча або повітряної кульки із взаємними побажаннями добра, радості й любові. Варіацією на дану вправу є її виконання зі свічкою всередині кола, коли діти дивляться на вогник свічки і подумки надсилають один одному позитивні побажання та привітання.

Повторення з метою пригадування казки з минулого заняття, проговорювання висновків, які діти для себе зробили, якого досвіду набули, чого навчилися. Психолог або вихователь запитує дітей з метою активізації мовленнєво-мислинневі процеси, з'ясовує, як їм допомогло те, чого вони вже навчилися на попередніх заняттях [4].

Розширення світогляду. Вихователь представляє нову казку та запитує, чи діти бажають допомогти казковим персонажам. Ця допомога може включати спільне співання пісень, підбадьорювання, зацікавлення, мотивацію, рольове імпровізаційне виконання казки, а також обговорення з персонажами казки певних тем. Діти також можуть надсилати привітання та побажання іншим персонажам казок, писати листи та запрошувати їх в гості. Вони можуть створювати нові ігри разом з улюбленими персонажами, вигадувати правила гри та фантазувати щодо бажань, очікувань, уявлень та нових несподіваних сюжетів, переписуючи, переробляючи казку, що сприяє формуванню особистісної позиції життєтворчості.

Набуття дітьми нового інтелектуально-мовленнєвого досвіду та закріплення нових навичок та якостей. Педагог організовує інтерактивні ігри, які дозволяють дітям оволодіти новим чуттєвим досвідом, а також проводить разом з дітьми символічні подорожі, перевтілення з метою емоційного самовираження дітей.

Інтеграція нового досвіду в життєдіяльність дітей. Вихователь обговорює разом із дітьми життєві ситуації, в яких діти зможуть використати досвід, отриманий із казки, що допоможе подолати стрес, надасть енергії та захистить від можливих психотравмивних подій у майбутньому [4].

Резюмування. Узагальнення набутого пізнавального, мовленнєвого, емоційного, естетичного досвіду та додавання його до наявного в дітей практичного досвіду. Вихователь або психолог узагальнює те, що відбулося на казкотерапевтичному занятті; відзначає окремих дітей за їхню активність; підкреслює цінність набутого досвіду; називає конкретні життєві ситуації, в яких діти можуть доречно використати новий комунікативний досвід, що охоплює різні аспекти життєдіяльності дитини.

Ритуал «виходу» з казки. Психолог або вихователь готує дітей до міжособистісної взаємодії в звичайному соціокультурному середовищі. Для цього проводиться повтор ритуалу «входження» в казку. Вихователь (психолог) звертається до дітей: «Ми беремо з собою усе цінне, важливе, що ми сьогодні відчували, сприймали, пе-

реживали, чого навчилися, що увійшло в наші серця й там залишилося жити, щоб у світі було більше радості й краси». Діти в цей час, стоять у колі, виконують рухи, ніби щось беруть із кола й прикладають руки до грудей [4, с. 90].

Рекомендовано використовувати такі казки для занять з казкотерапії з дітьми: І. Франко – «Ріпка», «Заєць і їжак», «Лисичка і журавель», «Лисичка і Рак»; Л. Українка – «Біда навчить»; О. Пчілка – «Журавель та Чапля»; М. Коцюбинський – «Брати-місяці»; Н. Забіла – «Про півника і курочку», «Бджолина перемога»; М. Трублаїні – «Про дівчинку Наталочку та сріблясту рибку»; К. Ушинський – «Козенята та вовк»; В. Скомаровський – «Горобець-горобчик»; В. Сухомлинський – «Сьома дочка», «Зайчик і місяць», «Фіалка і бджілка», «Пелюстка і квітка», «Їжачок і світлячок», «Два метелики», «Для чого півневі гребінець», «Найгарніша мама», «Жаба, що співала по-журавлиному», «Велике і мале», «Як починається осінь», Зайчик і горобина», «Як зайчик грівся взимку проти місяця», «Шпак прилетів»; Ш. Перро – «Червона шапочка», «Попелюшка», «Хлопчик-мізинчик»; С. Маршак – «Казка про дурне мишеня», «Казка про розумне мишеня»; А. Ліндгрен – «Малюк і Карлсон»; Г.-К. Андерсен – «Дюймовочка», «Непохитний олов'яний солдатик»; Брати Грімм – «Мішок хитрощів», «Бременські музики» [4, с. 90].

Також для використання з метою казкотерапії дітей рекомендовані автентичні авторські українські аудіоказки Заслуженої артистки України Руслани Лоцман. Ці казки створено авторкою в рамках інноваційних проєктів: «Пісенна світлиця», «Пісенна казка», «Пісенний щоденник», «Пісенний кошик». За електронним посиланням вебсторінки «Писульки від мамульки» представлено такі аудіоказки для дітей: «Про вовка, а не про муху», «Зомбик», «Козак Визволяка», «Стрітенська свічка», «Ластівчине гніздо», «Країна вітамінів», «Плутанка», «Пектораль», «Казка про каску», «Крила працьовитості», «Маруся в Полтаві», «Папороть» тощо [1].

Слухаючи казки чудової артистичної, інтелектуальної та надзвичайно талановитої української акторки Руслани Лоцман, можна поринути у чарівний світ пісні та казки. Можна уявити себе в українському селі, в автентичній українській хаті на місці мами, яка співає українські народні пісні разом зі своїми дітьми. Ці пісні грають психотерапевтичну та емоційно підтримуючу дію для душі дитини в умовах війни та щоденного стресу. Прадавня сила українського народу закодована у народних піснях, які споконвіку підтримували та підіймали народний Дух у боротьбі за волю та незалежність.

Через театралізоване мистецтво та пісенну творчість Руслана Лоцман вміло демонструє казкотерапію в дії. Як помирити дітей через пісню-казку «Сестрички-косички» або як педагогічно-майстерно і делікатно можна переключити увагу дитини під час довгої дороги на оточуючий світ через гру «Хвилинка тиші», як креативно спрямувати увагу та енергію дітей на створення «Пісенного Щоденника» за допомогою інноваційних сучасних Інтернет-технологій, яким чином розрадити та зайняти дітей під час тривалого карантину, створюючи пасхальний «Пісенний кошик» зі словесними ребусами, або оспівуючи роботу по домашньому господарству (ліплення пирогів, вареників, хатні та городні справи тощо).

Арт-терапія, як ефективна психотехнологія для роботи з дітьми, що пережили війну, базується на стимулюванні творчого потенціалу дитини та її внутрішніх механізмів саморегуляції. Ця техніка відповідає дитячим потребам, зокрема у вияві мовленнєвого самовираження та утвердженні себе як комунікативної особистості в соціальному оточенні. Важливо використовувати різні форми арт-терапії, оскільки вони сприяють виникненню позитивних емоцій, допомагають дітям подолати апатію та байдужість до спілкування, сприяють активності та творчості, допомагають впоратися із тривогою, напруженням, невпевненістю та пасивністю, спри-

чиненими психотравматичними подіями. В рамках сеансів арт-терапії кожній дитині надається можливість позбавитися негативних спогадів про невдалі спроби висловлювання, страхів та тривожних спогадів. Заняття арт-терапією допомагають дітям відчувати атмосферу творчості, розкрити свої таланти та реалізувати свій мовленнєво-мислиннєвий потенціал через індивідуальне мовлення [4].

Методика терапії через малювання сприяє дітям у створенні внутрішньої програми висловлювання за допомогою динаміки малюнка. Цей підхід дозволяє їм виразити свої думки та почуття, які вони вже розглядали у своєму внутрішньому мовленні, синхронізуючи цей процес зі створенням зображення або відтворенням його фарбами на папері. Під час малювання діти також концентруються на змісті майбутнього висловлювання, обираючи точні й виразні слова для своїх майбутніх фраз і ретельно добираючи необхідні граматичні форми для вираження змісту [4].

Одна з базових форм арт-терапії для формування дитячої БЕЗПЕКИ є **тема дому**. По-перше, це базова форма, яка викликає у дитини **почуття безпеки**. Навіть якщо дома відбувались якісь жахливі події. Ми так влаштовані, що тема укриттів, контейнерів, коконів, всього, де можна сховатись, створити собі якусь «халабуду» безпеки – це завжди для нас дуже важливий момент [7].

Ось кілька варіантів як можна працювати з темою дому з тривожними дітьми.

Перший спосіб – малювання будиночків. Ви пропонуєте дітям намалювати, наприклад, дім для щастя, дім для тривоги. Можна намалювати дім для свого страху, для своєї образи, дім для дерева. Дитина фантазує і у неї дуже гарно виходить. Важливо виставляти роботи дітей на виставки.

Другий спосіб роботи з темою дому це – ліпка. Разом з дитиною ви створюєте велику кількість укриттів, коконів, контейнерів, яєць тощо. Їх можна конструювати з різних матеріалів – із пластичних матеріалів, тіста, глини, пластиліну тощо.

Техніка малювання.

Мета: повернути дитині почуття безпеки та впевненості в собі. Дати їй відчуття контролю над собою та тим, що відбувається навколо.

Вік: 6+ *Тривалість:* 20-30 хв

Інструменти: кольорові олівці, фарби або фломастери, аркуш паперу А4.

Хід роботи: попросіть дитину пригадати ситуації, коли вона особливо переживає, тривожиться, хвилюється (прихід до садочку, розставання з рідними, виступ на святковому концерті тощо). Запропонуйте дитині вибрати олівці, фломастери (або фарби) того кольору, який асоціюється у неї з БЕЗПЕКОЮ.

Інструкція: «Намалюй, будь ласка, два будиночки: один – для тривоги, а другий – для щастя».

Питання до техніки:

1. Що ти намалював і де ти відчуваєш тривогу?
2. Як звичайно реагує твоє тіло, коли ти входиш в стан тривожності (ти замовкаєш, руки починають заважати, думки плутаються, наприклад – допомагайте дитині зрозуміти, які емоції і які тілесні чинники і цій ситуації проявляються)?
3. Що ти не можеш робити в цьому стані?
4. Що ти відчуваєш, коли подумки «заходиш» у свій прихисток (будиночок)?
5. Що могло б тобі нагадати про те, що він у тебе є (ти можеш туди заходити на кілька секунд в любий момент)?
6. Що хорошого станеться з тобою в житті, якщо ти дозволиш собі подолати це почуття тривоги?

Висновки: коли ви працюєте з дитиною, основна задача, щоб вона створила свій прихисток, намалювала або зліпила, описала його, набралась його сили, помістила туди якусь свою фігурку, особисту річ, яка буде метафорою її самої. Важливо, щоб вона відчувала там себе безпечно, і подумала про те, які події, наприклад, подихати (діафрагмальне дихання), порахувати до десяти, допоможуть їй заземлитися, заспокоїтись та збалансуватися [7].

Дитяча та сімейна практикуюча психологиня С. Ройз пропонує працювати з дітьми з метою психоемоційної стабілізації за допомогою дихальних технік: ді-афрагмального дихання (животом) для старших дітей та **техніки «Долонька»** для молодших дітей. Техніка полягає у тому, що треба обвести вказівним пальцем одної долоні пальчики іншої долоні і при цьому одночасно робити вдих, коли палець піднімається вгору і видихати повітря, коли палець опускається. Так по черзі обвести пальчики спочатку одієї долоньки, а потім іншої (всього 10 вдихів та видихів). Друга психотерапевтична **вправа «Дай п'ять»** (5 кіл підтримки, 5 кіл турботи). Інструкція: «Покажіть долоню і подумки згадайте людей, які вас підтримують у житті, загинаючи по черзі пальчики: на перший великий пальчик згадайте людину, яка може вас обійняти, на другий вказівний пальчик – людину, яка може пояснити вам щось незрозуміле, на третій середній пальчик – людину, яка може допомогти щось зробити, на четвертий безіменний пальчик – людину, яка може вам поспівчувати, на п'ятий пальчик мізинець – людину, яка може вас розсмішити. Потім образи всіх цих людей помістіть у своєму серці. Це є 5 кіл вашої підтримки і турботи» [6].

Ми рекомендуємо проводити з дітьми **вправу «Релаксацію-медитацію»**. Інструкція: «Сядьте рівно та зручно. Ножки поставте на підлогу для відчуття опори. Ручки покладіть на колінця і відкрийте долоньки. Очі закрийте. Подумки уявіть, що в основі вашого хребта є квітка з чотирма пелюсточками. Проверніть її подумки вправо, ніби заводите годинника. Потім уявіть що ваша внутрішня світла енергія піднімається знизу вгору, заповнює животик приємним теплом, далі вище розливається по серцю, заповнюючи його любов'ю та безстрашшям, силою Духу, далі енергія піднімається вище до голови (тут скажіть «Я всіх прощаю») і виходить через тім'ячко як прохолодний вітерець. Ручкою над голівкою можна відчути приємну прохолоду, схожу на легкий подих вітерця». Корисно трошки потримати увагу над голівкою і розслабитись під приємну медитативну музику. Ця вправа балансує психоемоційний стан. Також корисно в кінці дня висоловувати ніжки у солоній воді комфортної температури.

Висновки і перспективи подальших досліджень. Отже, у даній статті охарактеризовано психоемоційні стани дітей, постраждалих від війни, та психотравматичні події, що призвели до виникнення цих станів; визначено особливості психотерапевтичної допомоги дітям війни; описано психотерапевтичні технології та техніки роботи з психоемоційними станами дітей війни у психотерапевтичному процесі. Також підкреслено важливість індивідуального підходу до дітей у психотерапевтичному процесі, створення психологічно сприятливої атмосфери довіри та прийняття з метою підвищення ефективності психотерапії та відновлення психоемоційного стану дітей, постраждалих від воєнних подій, для забезпечення оптимального функціонування у суспільстві, адаптації, соціалізації та відчуття психологічного благополуччя.

Перспективами подальших досліджень у даному напрямку є підбір психотерапевтичних технік для відновлення та балансування психоемоційного стану батьків дітей, які постраждали від війни, та педагогів і психологів, які працюють з такими категоріями населення в освітніх закладах.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Лоцман Р. Українські аудіоказки для дітей. Київ, 2022. URL: <https://youtube.com/playlist?list=PL8VMaVeaA6vV9mXXbHjo0QnQ3QThLly6-&si=NuDvXmRAtrgxhAAr>
2. Мілютіна К. Л. Баланс в умовах невизначеності : робочий зошит для самодопомоги. Київ : ГО «МНГ», 2022, 92 с.
3. Ми пережили : техніки відновлення для сімей, військових, цивільних та дітей / за ред. Г. Циганенко. Київ, 2018. 200 с.
4. Психолого-педагогічний супровід виховання і розвитку дітей дошкільного віку з родин учасників АТО і внутрішньо переміщених осіб : концепція, методика, технології : навчально-методичний посібник / І. О. Луценко, А. М. Богуш, Л. О. Калмикова, В. У. Кузьменко, С. І. Поворознюк, О. Д. Рейпольська ; за наук. редакцією І. О. Луценко. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2018. 211 с.
5. Психологія сім'ї : техніки підтримки родини : метод. посіб. / за ред. І. Литвинової, Т. Курганської. Київ : ТОВ «7БЦ», 2023. 264 с.
6. Ройз С. Антистресові техніки відновлення. Київ, 2023. URL: https://megogo.net/ua/view/22559076-vseukrains-kiy-urok-z-mental-nogo-zdorov-ya-1-6-klasi-ti-yak-povertaiemos-doshkoli.html?fbclid=IwAR0eDa586nF_dR4_7wRcKnR6D8321jMXGUrkgVNkaciXJag_WsHTbn-8Iw
7. Тарарина Е. Практикум по арт-терапии в работу с детьми : науч-метод. пособ. 2-е изд. доп. Киев : АСТАМИР-В, 2019. 256 с.
8. Туриніна О. Л. Психологія травмуючих ситуацій : навч. посібник. Київ : ДП «Вид. дім «Персонал», 2017. 160 с.

REFERENCES:

1. Lotsman R. (2022). [Ukrainian audio fairy tales for children]. Ukrainski audiokazky dlia ditei. Retrieved from: <https://youtube.com/playlist?list=PL8VMaVeaA6vV9mXXbHjo0QnQ3QThLly6-&si=NuDvXmRAtrgxhAAr> [in Ukrainian].
2. Miliutina, K. L. (2022). Balans v umovakh nevyznachenosti [Balance in Uncertainty] : robochyi zoshyt dlia samodopomohy. Kyiv : HO «MNH» [in Ukrainian].
3. My perezhlyly : tekhniky vidnovlennia dlia simey, viiskovykh, tsyvilnykh ta ditey [We survived : Recovery Techniques for Families, Seniors, Civilians and Children] : praktychni rekomendatsii. (2018). H. Tsyhanenko (Ed.). Kyiv [in Ukrainian].
4. Psykholoho-pedahohichniy suprovid vykhovannia i rozvytku ditey doshkilnoho viku z rodyn uchasnykiv ATO i vnutrishno peremishchenykh osib : kontseptsii, metodyka, tekhnolohii [Psychological and Pedagogical support for education and development of preschool children from families of ATO participants and internally displaced persons : concept, methodology, technologies] : navchalno-metodychnyi posibnyk. (2018). I. O. Lutsenko (Ed.). Kyiv : Vyd-vo NPU imeni Myhaila Drahomanova [in Ukrainian].
5. Psykholohiia sim'i : tekhniky pidtrymky rodyny [Family Psychology: family support techniques] : navchalno-metodychnyi posibnyk. (2023). I. Lytvynovoi, T. Kurhanskoi (Ed.). Kyiv : TOV «7BTs» [in Ukrainian].
6. Roiz, S. (2023). Antystresovi tekhniky vidnovlennia. [Anti-stress recovery techniques]. Retrieved from: https://megogo.net/ua/view/22559076-vseukrains-kiy-urok-z-mental-nogo-zdorov-ya-1-6-klasi-ti-yak-povertaiemos-doshkoli.html?fbclid=IwAR0eDa586nF_dR4_7wRcKnR6D8321jMXGUrkgVNkaciXJag_WsHTbn-8Iw [in Ukrainian].
7. Tararina, E. (2019). Praktykum po art-terapii v rabote s detmy [Workshop on art therapy in work with children] : navchalno-metodychnyi posibnyk. Kyiv : ASTAMIR-V [in Russian].
8. Turynina, O. L. (2017). Psykholohiia travmuiuchykh sytuatsii [Psychology of traumatic situations] : navchalnyi posibnyk. Kyiv : DP «Vyd. dim «Personal» [in Ukrainian].