



OVERCOMING CHILDREN'S FEARS CAUSED BY THE WAR: A RESOURCE OF ART TECHNIQUES

ПОДОЛОННЯ СТРАХІВ У ДІТЕЙ, ЯКІ СПРИЧИНЕНІ ВІЙНОЮ: РЕСУРС АРТ-ТЕХНІК

Atamanchuk N. /Атаманчук Н.М.

Head of the Department of Crisis Psychology, Associate Professor /
завідувач кафедри кризової психології, доцент

ORCID: 0000-0001-6924-8221

Poltava V.G. Korolenko National Pedagogical University,
St. Ostrogradskyi, 2, 36000

Полтавський національний педагогічний університет
імені В.Г. Короленка, вул. Остроградського, 2, 36000

Анотація. Схарактеризовано актуальні проблеми психологічної допомоги дітям у подоланні страхів, які спричинено війною; проаналізовані переваги застосування арт-технік. Виділена особливість арт-терапевтичних технік як методу – їх ресурсність, що забезпечує пошук можливостей самоцілення, залучення внутрішніх ресурсів дитини. Доведено доцільність використання арт-технік як засобу допомоги у подолання дитячих страхів в умовах воєнних викликів сучасності.

Ключові слова: страхи, війна, діти, арт-техніки, малюнкова техніка, казко-техніка, колажування, пісочна техніка.

Вступ.

Українці переживають страшні часи. Дитина, не завжди здатна справитися з негативним впливом навколишнього світу. Якщо дорослі відчують хвилювання з приводу поточних подій, уявіть, що мають відчувати наші діти.

Основні дитячі страхи, які обумовлені війною – це: страх за власне життя і безпеку; страх втратити батьків або братів/сестер унаслідок війни; страх перед ворогами; страх від звуків і образів війни: вибухи, постріли, літаки, танки, вогонь; страх перед втратою основних потреб: обмеження доступу до їжі, води, медичної допомоги та основних життєвих потреб. Діти можуть боятися голоду, холоду, хвороби та незахищеності.

Страхи можуть з'являтися в житті дитини не лише вдень, але й уночі у вигляді неприємних сновидінь та жахів, що веде до страждань від постійного напруження та спричинює психологічний дискомфорт.

Страх можна сприймати як захисну реакцію дитини. Виявлення страху можна спостерігати через дитячу реакцію та поведінку, таку як тривожність, тремтіння, прискорене серцебиття або навіть заїкання.

Дорослі мають розуміти, як правильно реагувати на емоційні стани та реакції дітей. Під впливом як зовнішніх так і внутрішніх факторів у дітей швидко розвивається почуття страху і тривожності, що спричинює замкнутість і боязкість, загрожує їх емоційному та психічному здоров'ю.

Основний текст.

Для подолання дітьми негативних наслідків психотравмуючих подій, які пов'язані з війною важливим є звільнення прихованих почуттів, переоцінка ситуації та себе. Творча діяльність є засобом вільного самовираження і самопізнання, передбачає атмосферу довіри, уваги до внутрішнього світу



людини. Важливою є така особливість арт-терапевтичних технік як методу – їх ресурсність. Арт-техніки – це ресурс, який ініціює пошук можливостей самоцілення, залучення внутрішніх ресурсів дитини.

Так, С. Яланська, Н. Атаманчук наголошують, що арт-техніки є потужним засобом роботи з дитячими страхами. Адже основою арт-технік є мистецтво – діяльність, що розкриває дійсність у конкретно-чуттєвих образах. Використання арт-технік сприяє вираженню емоцій, почуттів, розкриттю творчого потенціалу. Творче самовираження має спрямовуватися на розвиток дитиною відносин з самою собою та оточуючим світом [2, с. 22].

Н. Атаманчук під арт-техніками розуміє поєднання прийомів, які необхідно здійснити для активізації внутрішніх ресурсів особистості та підвищення її адаптаційних здібностей за допомогою мистецтва [1, с. 9].

У занятті мистецтвом дуже важливо, щоб дитина відчувала свій успіх в цій справі. Якщо вона бачить, що може самостійно створити творчі продукти (казку, малюнок, колаж тощо) до неї приходить упевненість, що вона не одна зі своїми страхами – вони виходять назовні, втрачають свою винятковість після їхнього попереднього зображення в творчих продуктах [2, с.24]

Арт-техніки дієвий засіб у подоланні дитячих страхів, які обумовлені війною. Так, зокрема, малюнкова техніка. Малюнок допомагає виявити дитячі почуття, емоції, переживання, страхи та мрії (рисунок 1).

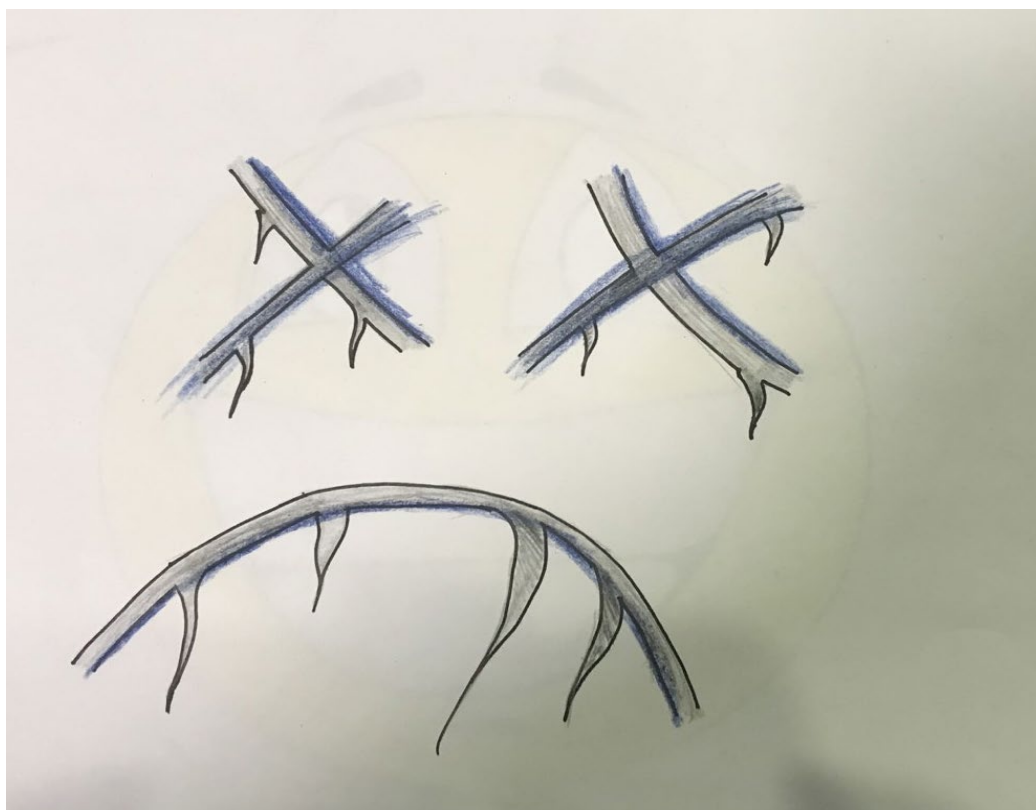


Рисунок 1 – Моє внутрішнє «Я»

Малювання за допомогою роздування фарби (рисунок 2) – це одна з найпростіших технік, яка допомагає дітям висловити свої почуття та емоції. Важливими елементами малюнкової техніки є вибір художнього матеріалу,



кольорів, розміщення предметів на аркуші, а також характеристика та опис зображення. Малювання фарбами особливо ефективно, оскільки дозволяє використовувати велику кількість мазків. Після малювання важливе обговорення, під час якого дитина може розповісти про свої страхи. Ця техніка може допомогти дітям подолати страх перед новим оточенням.



Рисунок 2 – Роздування фарби

Арт-терапевтична техніка «Шлях до успіху» (розроблена С. Яланською та модифікована Н. Атаманчук) допоможе дитині у подоланні страху.

Завдання: намалюй (зліпи, побудуй) шлях до подолання страхів для свого героя з безліччю перешкод. Героєм може бути сама дитина, інша людина або казковий персонаж. У героя обов'язково повинна бути мета – навіщо він долає всі ці труднощі (позбутися страху). Коли малюнок закінчено, важливо обговорити кожен перешкоду: як саме герой зможе її подолати. Важливо, щоб герой сам долав їх (ліз, стрибав, плив, бився) і не користувався казковими способами начебто чарівної палички або шапки-невидимки. Добре, якщо діти зможуть придумати 2-3 способи подолання кожної перешкоди.

Підведення підсумків. Кожен із учасників висловлює думку про результати [3].

Дієвим засобом подолання дитячих страхів є складання казки. Казка – це можливість знищення страхів та перешкод за допомогою вигаданих, фантастичних елементів. Дитина може самостійно створити казку, в якій знищує свій страх або перетворює його на щось позитивне чи смішне.

Так, дорослі можуть запропонувати дитині придумати казку з хорошим кінцем, у якій вона смілива, відважна, хоробра (якщо дитина вміє писати – нехай напише сама, а якщо не вміє писати то записує дорослий).



Важливе обговорення казки вигаданої дитиною. Можна запитати малюка: «Чого боїться головний герой?; Як йому перебороти страх?; Хто йому допоможе?; Що потрібно зробити, щоб перебороти страх? тощо». І на останок запропонуйте дитині порвати записану казку на дрібні клаптики, і тим самим позбутися страхів.

Колажування – це техніка, яка допомагає дітям висловлювати свої почуття та емоції шляхом склеювання різних матеріалів. Дитина може використовувати різноманітні матеріали, такі як папір, тканина, кольорові стрічки тощо. Ця техніка може допомогти дітям подолати страх перед розлученням з батьками або іншими важливими людьми. Шляхом створення колажу, дитина може виразити свої почуття та емоції, що сприяє зменшенню тривоги та страху (рисунк 3).



Рисунок 3 – Колаж: «Те, що приносить задоволення»

Пісочна техніка допомагає встановити зв'язок з реальним світом та переглянути ситуацію з нового ракурсу. У процесі роботи з пісочницею оживають казки, реальні історії, актуальні ситуації або мрії (рисунк 4). Ця техніка особливо ефективна у роботі з дітьми, оскільки вони не завжди можуть словами описати свої почуття та емоції такими, якими вони є насправді. Пісочна техніка – це маленька модель зовнішнього та внутрішнього світу, де відбуваються різні позитивні та негативні події.

Для ефективного застосування арт-технік в роботі з дітьми особливого значення набувають такі рекомендації як: обмеження часу занять, орієнтація на процес діяльності дитини та включення обговорення з дорослим.

Досвід роботи дає підстави стверджувати, що арт-техніки є ефективним ресурсом у роботі з дитячими страхами, які обумовлені війною. Проте, варто зазначити, що арт-терапія не є єдиним і універсальним засобом подолання проблем для дітей.



Рисунок 4 – Пісочна техніка: «Я сьогодні»

Висновки.

Важливо розуміти, що вплив війни на кожну дитину є індивідуальним. Деякі діти можуть проявляти більше тривоги і страху, тоді як інші – виявляють більшу стійкість і адаптованість до складної ситуації. Наведемо рекомендації для подолання дитячих страхів пов'язаних з війною:

- забезпечте безпеку та стабільність. Створіть безпечне середовище для дитини, з мінімальними стресовими ситуаціями. Підтримуйте регулярний розпорядок дня та створюйте комфортну атмосферу;

- спілкуйтесь з дитиною. Дайте малечі можливість висловити свої страхи, поставити запитання та вислухайте її. Будьте чесними, спробуйте пояснити складні ситуації зрозумілою дитині мовою;

- забезпечте підтримку та комфорт. Будьте підтримуючими та доступними для дитини; за допомогою мистецтва допоможіть дитині знайти способи вираження своїх емоцій. Арт-техніки є корисним ресурсом для подолання страхів дітей, які обумовлені війною, розвитку їхніх творчих здібностей та покращення емоційної стійкості. Мистецтво – це інструмент творення дитини як особистості, який сприяє формуванню особистісної компетентності дитини.

Щоб допомогти дитині пройти через страхи та відчути безпеку, дорослі повинні бути терплячими та відкритими до потреб дитини, давати їй любов, підтримку.

Література:

1. Атаманчук Н. М. Розвиток творчості в дітей: психологічний ресурс арт-технік // Розвиток обдарованої особистості в освітньому просторі: ціннісний вимір: тези доповідей X наук.-практ. семінару, 23 квіт. 2020 р. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2020.



2. Яланська С.П., Атаманчук Н.М. Подолання страхів у дітей: ресурс арт-технік. Theoretical and practical scientific achievements: research and results of their implementation: collection of scientific papers «SCIENTIA» with Proceedings of the I International Scientific and Theoretical Conference (Vol. 4), February 12, 2021. Pisa, Italian Republic: NGO European Scientific Platform.

3. Yalanska S.P., Atamanchuk N.M. Psykholohiia formuvannia tolerantnoho seredovyscha v umovakh novoi ukrainskoi shkoly. *Nauka i osvita*. Ser.: Psykholohiia. Odesa, 2017. №1. <https://doi.org/10.24195/2414-4665-2017-1-12>.

Literature:

1. Atamanchuk N. M. Rozvytok tvorchosti v ditei: psykholohichniy resurs art-tehnik // Rozvytok obdarovanoi osobystosti v osvitnomu prostori: tsinnisnyi vymir: tezy dopovidei Kh nauk.-prakt. seminaru, 23 kvit. 2020 r. Kyiv: Instytut psykholohii imeni H.S. Kostiuka NAPN Ukrainy, 2020.

2. Yalanska S.P., Atamanchuk N.M. Podolannia strakhiv u ditei: resurs art-tehnik. Theoretical and practical scientific achievements: research and results of their implementation: collection of scientific papers «SCIENTIA» with Proceedings of the I International Scientific and Theoretical Conference (Vol. 4), February 12, 2021. Pisa, Italian Republic: NGO European Scientific Platform.

3. Yalanska S.P., Atamanchuk N.M. Psykholohiia formuvannia tolerantnoho seredovyscha v umovakh novoi ukrainskoi shkoly. *Nauka i osvita*. Ser.: Psykholohiia. Odesa, 2017. №1. <https://doi.org/10.24195/2414-4665-2017-1-12>.

Abstract. *The article characterizes the actual problems of psychological assistance to children in overcoming fears caused by war; the advantages of using art techniques analyzed. The peculiarity of art-therapeutic techniques as a method is highlighted - their resourcefulness, which provides the search for opportunities for self-healing, involvement of the child's internal resources. The expediency of using art techniques as a means of helping to overcome children's fears in the context of military challenges of our time is proved.*

Key words: *fears, war, children, art techniques, drawing technique, fairy tale technique, collage, sand technique.*

Стаття відправлена 20.06.2023 р.

© Атаманчук Н.М.