

## Особливості роботи зі страхами та тривожністю дітей-біженців за допомогою методів арт-терапії

**Токар І. Є.**

*магістрантка ННІ психології,  
ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна,  
e-mail: Tokar@krok.edu.ua*

**Склярєва Г. О.**

*психол. н., доцент кафедри психології,  
ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна,  
e-mail: HoncharovaGO@krok.edu.ua,  
ORCID: 0000-0001-9366-4591*

Події, пов'язані з триваючою війною в Україні, на довго зберігаються у пам'яті українських сімей, залишають у психіці глибокий слід.

Діти, які були свідками надзвичайної ситуації, горя та страждань інших людей, можливо, самі втратили когось з близьких, змушені були покинути дім, залишити звичні речі та змінити розпорядок дня, переживають нічні кошмари, їх переслідують страхи, нав'язливі картини побаченого. У них дуже змінюються переважаючі емоції, які знаходять свій вираз у відповідній поведінці. Ці діти стають легко дратівливими, тривожними, полохливими, плаксивими. Вони перестають усміхатися або надягають на обличчя неприродну «маску-усмішку», ніби ховаючись, боячись зізнатися світу у своїй травмі.

Ці травматичні події (обстріли, страх перед переслідуваннями, втратою близьких) є довготривалими та виснажливими, як для дорослих, так і для дітей. Ще більше вони посилюються труднощами, з якими діти стикаються, коли осідають у приймаючих країнах (відсутність освіти, мовні бар'єри, дискримінація) [1].

Дослідження показують, що різні стресові фактори, які відчувають діти-біженці до, під час і після переміщення, пов'язані з різними типами проблем психічного здоров'я. Наприклад, є інформація про високі показники ймовірного ПТСР (30,4%), генералізованої тривоги (26,8%), соматизації (21,4%) і травматичного горя (21,4%). Ці симптоми зазвичай супроводжуються академічними проблемами (53,6%), поведінковими труднощами (44,6%) і проблемами прихильності (38,89%) [2].

На відміну від вікового страху смерті у свідомості дітей-біженців з'являється «страх бути знищеним», який відбивається у поведінці через тривогу, а також проявляється у панічних проявах від звукових ефектів (наприклад, сильні емоційні реакції на звуки гелікоптера та літака).

До того ж, особисті спостереження при роботі з дітьми біженцями дають змогу бачити, що при постійній інформаційній насиченості простору хвилюючими та лякаючими новинами (коли телевізор чи соціальні мережі весь день транслюють вибухи, вбивства, загрози, тощо) дитина ніби опиняється у пастці своєї травми. Вона хоче вибратися з психологічної небезпеки (бо фізично дитина вже у безпеці, не лунають сирени, немає реальних загроз обстрілів), але не може, бо знаходиться у травматичному інформаційному просторі, особливо якщо батьки обговорюють при дитині описані події. В цих умовах спостерігається загострення тривожного стану дитини (агресивність, тремтіння, істеричність, зорові та слухові галюцинації, розлад шлунку, прискорене, уривчасте дихання, спазми, ослаблення зору та слуху, соціальна дезадаптація). Отже,

досліджуване нами питання в сучасних умовах має надзвичайну важливість та актуальність.

Власні спостереження під час терапевтичної роботи із дітьми-біженцями дали можливість виявити особливості та сформулювати рекомендації викладені нижче.

Якщо діти постійно бачили або продовжують бачити розгубленість батьків, напруженість близьких та оточуючих людей це суттєво впливає на їх психічний стан. Тому важливою частиною роботи з дітьми біженцями є також паралельна робота з батьками (в більшості своїй це мами, які опинилися в чужій країні без чоловіків і змушені адаптуватися).

Також важливою є робота з дітьми-біженцями у групах, особливо, якщо зараз, рятуючись від війни, вони перебувають в іншій країні. В цьому випадку, можливість спілкуватися рідною, зрозумілою для всіх учасників групи, мовою також є потужним ресурсом у наданні підтримки, зняті тривожності, принаймні, щодо успішності комунікації.

Ефективною є робота у групах «діти+батьки», це зближує родину і дитина через спільну арт-практику відчуває стабільність та захист. Важливо підкреслити незаперечну роль сім'ї, батьків, які у надзвичайних ситуаціях опиняються у ролі буфера, який пом'якшує силу психічного стресу дітей. Життєва практика показує, що діти, які перебувають у стресових ситуаціях разом із батьками, переносять важкі випробування набагато легше, ніж ті діти, які змушені були виїхати самі або яких вивозили далекі родичі чи волонтери. Нажаль, не всі батьки спроможні відвідувати такі заняття з психологічних причин, бо знаходяться у стані «замороженої травми» і потребують, в першу чергу, індивідуальних сесій для поліпшення свого стану.

Знизити високе емоційне напруження, тривожність і ефективно допомогати в роботі з дитячими страхами можна використовуючи методи арт-терапії, інакше кажучи, «лікування мистецтвом» [3].

Дитяча арт-терапія відрізняється насиченістю занять різноманітними формами творчості, під час яких неминуче знаходять свій відбиток внутрішні конфлікти, травматичний досвід, несвідомі емоції-усе те, що зазвичай приховано механізмами психічних захистів. Арт-терапія дозволяє безпечно увійти у підсвідомість дитини та розкрити її справжні почуття. Цей вид терапії дозволяє не лише корегувати страх, а й здійснювати профілактику тривожності [4].

З метою психокорекції та подолання страхів та тривожності у дітей за допомогою арт-терапії, розробляють корекційну програму, що передбачає вирішення наступних завдань: усвідомити та виявити страх; зробити страх, емоції та почуття видимими; створити контакт зі страхом; повне або часткове подолання страху, зниження рівня тривожності; інформування батьків щодо причин виникнення страхів та шляхів ефективного допомоги своїй дитини.

При роботі з дитячими страхами та тривожними станами можливе використання таких методів: ізотерапія, казкотерапія, ігротерапія, використання метафоричних карток, пісочна терапія, релаксація, інші види арт-терапії (поєднання різних видів малювання та ліплення страху, кольоротерапія та інші) [3,4].

У процесі занять дитина «приборкує» та «називає» свій страх, перетворюючи щось моторошне і тривожне на безневинний малюнок, який можна порвати, або на фігурку з пластиліну, яку легко зім'яти. Постійне почуття тривоги та страху перетворюється на

художній образ, на об'єкт творчої маніпуляції [4]. У творчій формі малюк висловлює свої переживання та бажання, дає вихід емоціям, трансформуючи реальні травмуючі ситуації.

При розробці програми арт-терапевтичних занять необхідно враховувати, що ефективно працюють елементи «збереження своєї культури», які включають малювання у кольорах рідного прапора, «картини миру», співання рідних пісень з піднесеними мотивами (не жалібних, не сумних), водіння хороводів, плетіння вінків, мотання ляльок.

Зазвичай, в арт-терапії використовуються елементарні художні засоби, тому для участі на заняттях не потрібний попередній досвід у творчій діяльності. Більшість дітей в процесі заняття відчують задоволення, позитивний емоційний заряд і це робить арт-терапію найбільш безболісним способом вирішення проблем тривожності і страху.

**Висновки.** Сім'ї біженців, а особливо діти, які стикаються з великою кількістю соціальних лих та негараздів, зазвичай перебувають у стані психічної травми, що супроводжується посиленою тривожністю та страхами. Одним з дуже ефективних методів надання психологічної допомоги дітям-біженцям є саме арт-терапія, оскільки вона дозволяє зайти в підсвідомість в обхід «цензури» (захисних механізмів) і прожити, звільнити почуття, навіть не промовляючи їх.

При роботі в методі арт-терпії із дітьми біженцями необхідно враховувати:

- ступінь травматизації (наприклад, у важкому психологічному стані дитина може малювати чи ліпити, але не зможе обговорювати свою роботу);
- вік дитини (в залежності від віку методи арт-терапії спрацьовують по-різному, наприклад, з підлітками добре працює фототерапія, а пісочна терапія не завжди сприймається);
- умови проживання (чи в комфортних умовах наразі проживає дитина, чи є в неї особистий простір, де вона може побути на самоті, поплакати, писати щоденник, слухати музику, чи нормальне і достатнє харчування);
- оточення (з ким перебуває дитина більшість часу, чи поряд батьки, в якому вони психологічному стані, чи підсилюють оточуючі ретравматизацію через перегляд новин і їх обговорення).

**Ключові слова:** діти-біженці, страхи, тривожність, арт-терапія.

### Список використаних джерел

1. Khan E. *Mental health challenges and interventions for refugee children.* : [Електронний ресурс] / Ellia Khan // *American Psychological Association.*-2019. Режим доступу: <https://www.apa.org/international/global-insights/refugee-children-challenges>
2. Betancourt T. S. *Trauma history and psychopathology in War-Affected refugee children referred for Trauma-Related mental health services in the united states.* T. S. Betancourt, E. A. Newnham, C. M. Layne, S. Kim, A. M. Steinberg, H. Ellis, D. Birman. // *Journal of Traumatic Stress*, 25(6), 2012.-P. 682-690.
3. Тарарина Е. В. *Практикум по арт-терапии в работе с детьми* / Е. Тарарина. К.: АСТАМИР-В, 2019. 256 с.
4. Тарапата І. І., Л.Тимків. *Арт-терапія як засіб подолання страху у дітей дошкільного віку.* «Молодий вчений», 2019. 52 с.