

ПРОСТІР АРТТЕРАПІЇ: історії, написані кольором

**Матеріали
XXIII МІЖНАРОДНОЇ МІЖДИСЦИПЛІНАРНОЇ
НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ**

20–22 березня 2026 року
змішана форма (онлайн / офлайн, м. Київ)





**Всеукраїнська громадська організація «Арттерапевтична асоціація»
Інститут соціальної та політичної психології НАПН України
Кафедра соціальної педагогіки та соціальної роботи ЛНУ імені Івана Франка
Кафедра психології та педагогіки Хмельницького національного університету
Кафедра психології Бердянського державного педагогічного університету
Донецький державний університет внутрішніх справ
Будинок дитячої творчості Подільського району міста Києва
Благодійна організація «Перша допомога душі» (США)
Міжнародна асоціація креативних мистецтв в освіті та терапії
Europa Grenzenlos e.V (Німеччина)
Fundacja IDYLLA (Polska)**

«ПРОСТІР АРТТЕРАПІЇ: історії, написані кольором»

**XXIII МІЖНАРОДНА МІЖДИСЦИПЛІНАРНА
НАУКОВО-ПРАКТИЧНА КОНФЕРЕНЦІЯ**

**20 – 22 березня 2026 року
змішана форма (онлайн / офлайн, м. Київ)**

**ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ
ТА МАТЕРІАЛИ ТВОРЧИХ МАЙСТЕРЕНЬ**

Київ – 2026

УДК 159.98

Простір арттерапії: історії, написані кольором: матеріали ХХІІІ міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції (20-22 березня 2026 р.) / [за наук. ред. Л. Галіциної, Є. Кочерги, Л. Подкоритової]. Київ : Талком, 2026. 154 с.

ISBN 978-617-8627-42-3

Редакторська група – Л. Галіцина, Є. Кочерга, Л. Подкоритова

Коректорка – Л. Галіцина

У збірнику представлено тези доповідей та концепції майстер-класів учасників ХХІІІ міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції (20-22 березня 2026 р.) «Простір арттерапії: історії, написані кольором».

Представлені матеріали висвітлюють різноманітні теоретичні та практичні підходи до арттерапії як особливого простору творчого самовираження, психологічної підтримки та особистісного розвитку. У роботах учасників конференції розкрито потенціал арттерапевтичних практик у поєднанні мистецьких, психологічних і духовних вимірів людського досвіду. Значна увага приділяється ролі творчості у збереженні психічного здоров'я, відновленні внутрішньої рівноваги та актуалізації особистісних ресурсів людини в умовах соціальних криз і воєнних викликів.

Збірник розрахований на арттерапевтів, психологів, педагогів, психіатрів, мистецтвознавців, науковців і практиків, усіх, хто цікавиться сучасними дослідженнями та практиками арттерапії в Україні та світі.

Автори несуть відповідальність за зміст тез.

© ВГО «Арттерапевтична асоціація», 2026

**«ПРОСТІР АРТТЕРАПІЇ:
історії, написані кольором»**

**XXIII МІЖНАРОДНА МІЖДИСЦИПЛІНАРНА
НАУКОВО-ПРАКТИЧНА КОНФЕРЕНЦІЯ**

**20 – 22 березня 2026 року
змішана форма (онлайн / офлайн, м. Київ)**

ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ

ВІД ТРАВМИ ДО ІНТЕГРАЦІЇ ДОСВІДУ: АРТТЕРАПЕВТИЧНІ МЕХАНІЗМИ У ТВОРЧОСТІ ЕДВАРДА МУНКА, ФРІДИ КАЛО ТА ВІНСЕНТА ВАН ГОГА

Барбух Юліана,

*клінічна та дитяча психологиня,
травмапедагогиня, тренерка з травмапедагогіки, фахівчиня з
психологічної підтримки дітей і
дорослих в умовах тривалого стресу та кризових обставин, членкиня
ВГО «Арттерапевтична асоціація» (Київ)*

Проблема інтеграції травмивного досвіду є однією з ключових у сучасній психології та психотерапії. Травмивні переживання часто виходять за межі вербалізації та можуть зберігатися у вигляді тілесних реакцій, афектів і фрагментарних сенсорних образів. У цьому контексті творчість і художнє вираження розглядаються як важливі механізми символізації внутрішнього досвіду, що дозволяють трансформувати складні переживання у доступну для усвідомлення форму.

Актуальність дослідження арттерапевтичних механізмів роботи з травмою особливо зростає в умовах сучасного українського суспільства, яке переживає масштабні травматичні події, пов'язані з війною, вимушеним переміщенням населення, втратами та тривалим станом невизначеності. У таких умовах пошук ефективних психологічних підходів до інтеграції травматичного досвіду набуває не лише наукового, але й соціального значення. Арттерапія може виступати важливим інструментом підтримки психічного здоров'я, оскільки дозволяє працювати з досвідом, який складно або неможливо повністю вербалізувати.

Сучасні дослідження психології травми підкреслюють, що травмивний досвід часто кодується не лише у словесній пам'яті, а й у сенсорних, емоційних та тілесних відчуттях. З позицій нейробіології травми під час інтенсивного стресу активується лімбічна система мозку, тоді як мовні центри кори головного мозку можуть тимчасово втрачати здатність до інтеграції переживання у вербальну форму. В результаті травматичний досвід може зберігатися у вигляді образів, тілесних відчуттів і емоційних реакцій.

Важливим поясненням ефективності творчого процесу у роботі з травмою є положення полівагальної теорії Стівена Порджеса. Згідно з цією теорією, автономна нервова система реагує на небезпеку через різні стани регуляції: мобілізацію (реакції боротьби або втечі) або гальмування (стан дорсального вагусного відключення). Арттерапія, яка лагідно формує безпечний простір у роботі з травмою, може сприяти переходу нервової системи до стану соціальної залученості, що пов'язаний із вентральною гілкою блукаючого нерва. У цьому стані людина здатна до рефлексії, творчості та встановлення контакту з власним внутрішнім досвідом.

Подібні механізми можна простежити у творчості видатних митців, які відкривали нові напрями розвитку мистецтва ХХ століття. У роботах Едварда Мунка екзистенційна тривога трансформується у візуальні образи через експресивну деформацію лінії та кольору. Його картини демонструють, як художній образ може стати способом вираження афекту.

Творчість Фріди Кало демонструє інший аспект взаємодії мистецтва і травмітного досвіду. Після важкої фізичної травми художниця звернулася до автопортрета як до засобу осмислення власного життя та реконструкції ідентичності. У її роботах тілесний біль і складні емоційні стани знаходять символічне відображення, що дозволяє інтегрувати досвід страждання у життєву історію.

У творчості Вінсента ван Гога мистецтво виступає засобом емоційної саморегуляції та сенсоутворення. Його картини відображають інтенсивність переживань, але водночас свідчать про прагнення знайти внутрішній порядок і гармонію через художню форму.

У контексті арттерапії художній образ виконує функцію контейнера афекту. Він створює безпечну психологічну дистанцію між особистістю й травмітним матеріалом, що дозволяє поступово досліджувати складні переживання без надмірної ретравматизації.

Важливою складовою арттерапевтичного процесу є накопичення ресурсу. У процесі створення творчого продукту людина не лише виражає переживання, але й отримує досвід впливу на власний внутрішній світ, що сприяє формуванню відчуття контролю та розвитку самоефективності.

Актуалізація досвіду через художній образ дозволяє інтегрувати фрагментовані переживання у біографічну історію особистості. Через створення, споглядання та обговорення творчого продукту людина може поступово усвідомити власний досвід і включити його у власний життєвий наратив.

Таким чином, арттерапія створює умови для трансформації травмітного переживання у джерело особистісного сенсу та ресурсу відновлення. У ширшому контексті сучасної психології травми арттерапевтичні практики можуть розглядатися як шлях відновлення зв'язку між тілесним, емоційним і смисловим рівнями досвіду людини, що відкриває можливості для глибшої інтеграції травмітних переживань та відновлення цілісності особистості.

Список використаних джерел

1. Левін П. А., Фредерік Е. Пробудження тигра: Зцілення травми : природна здатність трансформувати екстремальні переживання. Київ : Видавництво Ростислава Бурлаки, 2024. 360 с.
2. Малкіоді К. Основи арттерапії. Київ : Вид-во «Науковий світ», 2014. 320 с.

3. Ван дер Колк Б. Тіло веде лік: мозок, розум і тіло у зціленні травми. Харків : Vivat, 2022. 624 с.

4. <https://www.youtube.com/watch?v=nUyMzqEPkOc&t=5885s> (дата звернення лютий 2025 р.)

5. <https://www.youtube.com/watch?v=Krmg7sJ-6PA> (дата звернення лютий-березень 2025 р.)

КІНОТЕРАПІЯ ДЛЯ ВЕТЕРАНІВ ЯК НОВІТНІЙ РЕСУРС ПСИХОЛОГА І РЕЖИСЕРА

Бігун В'ячеслав,

кандидат юридичних наук,

Голова Наглядової ради ВГО «Українська гільдія режисерів»,

член Європейської кіноакадемії

(кінорежисер і науковець)

(Київ)

Як кінорежисер і науковець (зокрема й дослідник психології у сфері кінотерапії) пропоную обговорити тему й поділитися досвідом розробки та впровадження психологічного тренінгу для ветеранів, який поєднує професійний кінематографічний бекграунд із принципами психологічної підтримки. Це про простір екрану й психіки, де кінотерапія стає інструментом відновлення ветеранів за результатами співпраці режисера та психолога.

Чому кіно? Чому ветерани?

Війна – це досвід, який часто неможливо висловити словами. Традиційні форми терапії іноді натикаються на бар'єр вербалізації. Є істотні труднощі в контакті з ветеранами. Кіно ж працює через образ, метафору, звук, монтаж – тобто через мову, яка може обійти захисти психіки та створити безпечну дистанцію для роботи (зокрема й самотійної) з травмою.

Цільова аудиторія:

– ветерани та їхні родини;

– психологи, які потребують інструментів, що:

- не вимагають «говорити про біль»;
- дозволяють регулювати емоції через опосередкований досвід;
- сприяють відновленню почуття сенсу та агентності.

Співпраця режисера та психолога: унікальний синтез.

Наш тренінг «Кінотерапія як простір відновлення для ветеранів» – це результат співпраці двох професійних оптик:

– режисер розуміє, як створюється фільм, як будується образ, як звук і монтаж впливають на емоції, як метафора може стати мостом між досвідом і його осмисленням. Унікальність: це чи не перший подібний досвід тренінга й за участі режисера;

– психолог знає механізми травми, тригери, етичні межі, техніки стабілізації та інтеграції.

У співпраці психолога і режисера може бути реалізована програма, де:

– фільми (фрагменти, відео) обираються не випадково, а з урахуванням психологічного впливу;

– перегляд супроводжується структурованими питаннями, які допомагають ветеранам проектувати, ідентифікувати та інтросектувати свій досвід;

– кожна сесія включає фасилітацію, але не терапію – тримаємо межу між підтримкою та лікуванням.

Цей тренінг потенційно може використовуватися як самопомога без супроводу (наразі він проходить відповідну апробацію).

Від метафори до афекту: еволюція кінотерапії.

У своєму дослідженні ми узагальнюємо напрацювання, порівнюємо підходи до кінотерапії в світі та сучасні тенденції, українські реалії. Раніше фільм розглядався як метафоричне дзеркало, засноване на когнітивному осмисленні («Що це означає для вас?»). Сьогодні ми частіше працюємо з афективною регуляцією («Що відбувається у вашому тілі під час перегляду?»).

У нашому тренінгу ми поєднуємо обидва підходи:

– робота з образами та сюжетами українських фільмів («Звуки музики війни» (2023), «Найближчі до Бога» (2016) тощо);

– акцент на тілесних реакціях, дихальних техніках, безпеці під час перегляду.

Практичні інструменти для психологів та арттерапевтів.

Пропонується використовувати:

– міні-лекції – для введення понять (проекція, катарсис, моральна травма);

– груповий перегляд і обговорення – з акцентом на безпеку та право на мовчання;

– роботу в малих групах – для активізації діалогу та взаємної підтримки;

– «Кіноаптечку» – персоналізований список фільмів для саморегуляції.

Важливо: ми не «лікуємо за допомогою кіно», а використовуємо його як простір для відновлення.

Результати та перспективи.

Пілотні сесії показують, що учасники:

– набувають навичок усвідомленого перегляду;

– вчаться розпізнавати тригери та регулювати емоції;

– знаходять у фільмах ресурси для власного відновлення.

Істотним аспектом є включення так званої активної кінотерапії за участю режисера і, за потреби, психолога, коли самі учасники зможуть створювати відео, які будуть охоплювати різні сценарії, що відображати особистісні запити.

Ми плануємо впровадити традиційні апробовані та адаптовані в Україні тести на «вході» та «виході» з тренінгу, для вивчення ефективності. Розширювати програму, адаптувати її для онлайн-формату та залучати більше фахівців до співпраці.

Висновок. Кінотерапія для ветеранів – це не просто перегляд фільмів. Це спільний простір, де режисер надає мову образів, а психолог створює безпечні умови для їх сприйняття. Це шлях до відновлення через мистецтво – шлях, де травма не вимагає слів, а образ стає мостом до себе.

Запрошуємо до діалогу та співпраці!

Список використаних джерел

1. Вогонь, що запалює серця: 15 фільмів В'ячеслава Бігуна про війну, які варто побачити. *Український погляд*. 22.02.2026. URL: <https://ukrpohliad.org/culture/vogon-shho-zapalyuyee-serczya-15-filmiv-vyacheslava-biguna-pro-vijnu-yaki-varto-pobachyty.html>

2. Кінотерапія війни: 10 фільмів В'ячеслава Бігуна для зцілення. *Український погляд*. 29.09.2025. URL: <https://ukrpohliad.org/culture/kinoterapiya-vijny-10-filmiv-vyacheslava-biguna-dlya-zczilennya.html>

3. Людвик Н. М. Кіно і легенда: В'ячеслав Бігун. Київ, 2025. 1001 с. URL: <https://shorturl.at/BhD0s>

МОТИВ ЛАБІРИНТУ В АРТТЕРАПІЇ ЯК «ВІРАЖ ДОРОСЛІШАННЯ»

Бриль Марина,

*директорка Державного науково-методичного центру змісту
культурно-мистецької освіти,
доцентка кафедри психології, педагогіки та філософії Кременчуцького
національного університету
імені Михайла Остроградського, кандидатка психологічних наук,
членкиня ВГО «Арттерапевтична асоціація»
(Київ)*

У сучасному ритмі життя кожна людина відчуває себе по різному і важливо не загубитися та навчитися розуміти, чого ми хочемо від перебування в ньому та від самих себе. В арттерапевтичній роботі в цьому сенсі як «феномен культури» використовується багатозарова метафора лабіринту, у змісті якої можна спостерігати переходи ментальних утворень у різні форми буття і навпаки [3, с. 80].

Як явище світової культури «лабіринт» досить давно є предметом різного роду аналізів: лінгвістичного (О. Потебня та ін.), культурологічного (Т. Возняк та ін.), етнографічного (О. Воропай, В. Скуратівський та ін.), а

також метафорою пошуку ідентичності – національної (О. Пас), вікової (Н. Токарева) [5; 6]. Протягом 5000 років лабіринт як архітектурна споруда зустрічається в багатьох культурах, а проявлення його ідеї в природі, побуті, віруваннях, архітектурно-предметному середовищі створює велику кількість смислових аспектів – образу, символу, міста, місця, собору, монастиря, закладу освіти, саду, руху танцю, шляху. Найбільш відома архітектурна споруда, яка має мотив лабіринту як мозаїки, це християнський собор XII ст. у місті Шартр (Франція), в якому лабіринт викладений на підлозі. Для паломників він мав назву «Шлях до Єрусалиму» та виглядав як коло діаметром 13 м та довжиною 261 м, що за церковною традицією нагадувало шлях Ісуса Христа під час сходження на Голгофу. Пілігрими, які хотіли покаятися і отримати відпущення гріхів, могли прийти в Шартр і пройти на колінах цей шлях лабіринтом. Отже, люди здавна помітили: лабіринт створює час і простір для того, щоб людина могла зазирнути всередину себе, помолитися, помедитувати та подумати.

Засновниця міжнародної платформи та своєрідного руху поширення інформації про лабіринти «Veriditas» Лорен Артресс вважає, що лабіринт існує як інструмент для особистої, психологічної та духовної трансформації, посилення роботи правої та лівої півкулі мозку та роботи з метафорами, сакральною геометрією, духовним паломництвом, релігійною практикою, усвідомленістю, благополуччям та розбудовою спільнот.

Завдяки зусиллям цієї організації в 2004 р. було створено Всесвітній довідник лабіринтів (World-Wide Labyrinth Locator), за даними якого в 90 країнах існує 6600 лабіринтів, які відкривають двері до внутрішнього символічного світу людей та трансформацій ним [11]. Місія «Veriditas» навчати та підтримувати фасилітаторів лабіринтів по всьому світу, пропонувати програми та заходи, щоб ознайомити та залучити людей до ходьби лабіринтом як шляху до особистого та громадського зцілення та зростання. Так, 1 і 2 травня з 2019 р. організація проводить Всесвітній день лабіринту в освітніх установах і Всесвітній день лабіринту, до організації яких розміщає багато інформаційних та методичних матеріалів, популяризуючи цікавість до лабіринтів в сучасній культурі [9]. Така робота організована і в 2026 р. на сайті World Labyrinth Day. Наприклад, для популяризації практик використання лабіринтів серед вчителів розташовані оригінальні малюнки Роберта Ферре (Robert Ferré), Вікі Кайзер (Vicki Keiser), Ядіни Кларк (Yadina Clark) [10].

Як символ цілісності лабіринт побудований на основі двох геометричних фігур: кола і спіралі. Їх проходження здавна описується в міфології як шлях рятування душі, подолання, вирішення загадки, проходження досвіду. Також символічно лабіринт розглядають як варіант мандали – центрованого візерунку, що є сонячним символом, символом Божества і цілісності Всесвіту, а за К. Юнгом – символом Самості. Отже, у психологічному сенсі лабіринт стає відображенням пошуку людиною

внутрішнього центру особистості. Сенс його проходження нагадує рух життя, пробуджує або підсилює відчуття психологічної підтримки. Під час руху до центру символічно відбувається своєрідне єднання із самим собою та отримання енергії від центру власного «Я». Лабіринт не є «вузлом», «плутаниною», він є образом цілісності, а накладений на нього життєвий шлях, задає гармонізуючу роль як у створенні, так і в його проходженні [1, с. 156-157].

Арттерапія з використанням лабіринтів в умовах тривалих воєнних дій на території України може стати потужною проєктивною та корекційною методикою, яка має на меті структурування та опрацювання внутрішніх конфліктів особистості, пошук виходу із складних життєвих ситуацій, гармонізації станів в залежності від запиту та віку учасників арттерапевтичних утручань. Проходження класичних лабіринтів тут набуває своєрідного ініціального значення (входження, перебування/пауза, повернення), під час якого відбувається взаємодія з символом, який торкається структури особистості та надає можливість пережити новий досвід, прожити потенціал перетворення. Така «прогулянка» готовими та створеними за зразком або самостійно розробленими лабіринтами з др. пол. ХХ ст. стали широко вживаними способами терапії та самотерапії [1, с. 158-159].

Потужним ресурсом для самоцілення особистості може стати й міф, пов'язаний із конструкцією лабіринту: в центрі простору лабіринту за легендами є талісман, священний предмет, здатний повернути здоров'я, свободу тощо. У таких міфах герой через різні перешкоди та ініціації проникає в лабіринт та повертає те, що потрібно. Таким чином, центр лабіринту сприймається як місце, в якому концентрується енергія, підтримка, він допомагає з'єднатися з самим собою, знайти відповіді на хвилюючі запитання, прийти до центру власного «Я». У роботі з дітьми центр лабіринту можна використовувати як символ місця отримання нагороди за пройдений шлях. Цікаво, що в українських народних казках зустрічається мотив «проходження через вухо» головного героя, що підтверджує ідею лабіринту (будова уха – теж своєрідний лабіринт) як результат вдосконалення людини, її перевтілення, зміни її самої та її життя на краще (пролізання через вухо тварини (бика, коня) є магічним ритуалом отримання допомоги (гарний одяг, багатство тощо) у народних казках (наприклад, казка «Кобиляча голова», «Казка про Іванакобилячого сина»: герой, щоб підготуватися до битви або змінити подобу, влазить коневі в праве вухо, а вилазить через ліве).

В арттерапевтичній роботі лабіринт як техніку можна використовувати з різними запитаними:

- *тілесні практики*: діти, проходячи викладений терапевтом або ними самими лабіринт фізично, можуть крокувати двома ногами, на одній нозі, підстрибуючи, йти спиною, обличчям, а виходити спиною, танцювати, стрибати, бігти, робити все це парами тощо. До цих завдань можна додавати різну динаміку: повільно/швидко, зосереджено/розслаблення, з зав'язаними

очима, з предметами тощо. Рухові вправи, можуть позитивно впливати на координацію, тілесні відчуття, відчуття ритму. У такому контексті також відомо про використання форм своєрідних сезонних лабіринтів у вальдорфських школах (осінній, адвентовий зі свічками, весняний), що також може бути цікавою практикою, відповідною природним процесам сезонів року. Такі рухові завдання можна застосовувати як проходження лабіринту в різний спосіб і за допомогою пальців (права/ліва рука по черзі, обидві водночас) або поглядом. Помічено, що в практиці роботи з дітьми, коли вони мають страх чи нервують, не можуть зосередитися, наприклад, шаблони пальчикових лабіринтів допомагають розслабитися, відчути себе спокійніше [7, с. 158]. У нашій арттерапевтичній практиці ми також використовували мотив лабіринту в тілесних практиках (фото 1) в роботі з концентрацією уваги та мотивацією з дитиною 6 років, якій дуже подобалися виконання таких завдань – від процесу викладання (папір, тканина, пісок) до різноманітних рухових практик у ньому;



Фото 1. Техніка «проходження лабіринту» на занятті

- *медитативні практики*: їх можна використовувати з метою центрування і стабілізації, враховуючи схожість лабіринту з мандалами (юнганська мандала-лабіринт). Тут застосовується інтуїтивне створення/малювання лабіринту та його структури, його споглядання, обговорення, визначення центру, шляху). У роботі з дітьми, починаючи з 6 років, особливо з тими, яким складно сконцентруватися, управляти емоціями, під час малювання лабіринту можна досягнути ефекту заспокоєння, зняття напруги як практики «тут та тепер». У класичному лабіринті немає неправильного шляху: головне – це бути в процесі, йти – зупинитися – повертатися – знаходити центр: медитувати;

- *казкатерапія*: робота з образом лабіринту може використовуватися в складанні казок про шлях героя чи тварини під час пошуку виходу з кризи, складної ситуації. Лабіринт як техніка в такій формі використовується частіше як структура казкового сюжету, а не як фізичний об'єкт. Тілесне проходження пропонується як додаткова практика, що може дати також свої інсайти під час

досліджень внутрішніх та зовнішніх меж особистості та проявів її ідентичності;

- *створення лабіринту (малюнок / інсталяція / об'єкт) та робота з арт-об'єктом як внутрішнім простором*: у такій роботі важливим стає вибір безпосередньо форми лабіринту, його ритму, розмірів, меж тощо. І тут важливим етапом також стає взаємодія з образом лабіринту через його «проходження» (очима, пальцем, тілом) для вербалізації отриманого досвіду, опису почуттів, асоціацій, смислів. Важливою в такій роботі стає інтеграція та узагальнення від роботи з образом, тому вона більше підходить для дорослих.

Серед арттерапевтичних методик українських арттерапевтів, які пропонують мотив лабіринту, можна визначити:

- *«Пісковий лабіринт» (О. Бреусенко-Кузнецов)*: у цій багатомодальній методиці лабіринт використовується як символічний простір переживання внутрішнього конфлікту, кризи або переходу, який досліджується через поєднання міфодрами, пісочної терапії та казкотерапії;

- *«Лабіринт Роду» (В. Назаревич)*: лабіринт виступає символом життєвого шляху і ресурсу роду [4];

- *«Мандрівка лабіринтом» (М. Якименко)*: використовуються намальовані або роздруковані шаблони пальчикових лабіринтів у поєднанні з дихальними вправами [7; 8]. У методиці мотив лабіринту є метафорою пошуку своєрідного виходу з складної ситуації, відновлення та трансформації.

Лабіринт символізує шлях. В арттерапевтичному сенсі він може стати інструментом трансформації особистості дитини в подорожі до дорослішання з його незвіданими можливостями, шляхом до центру «Я», де створення чи проходження лабіринту за допомогою арттерапевтичних технік (пісочна терапія, малюнок олівцем, крейдою на поверхні, ліплення, інсталяція з паперу, тканини, викладення з камінців, природних матеріалів тощо) переносить внутрішні переживання в зовнішню форму. Центральний його рух – шлях від периферії до центру. Тому суть будь-якої роботи з лабіринтом – це рух до самості.

Список використаних джерел

1. Бреусенко-Кузнецов О., Скнар О. Лабіринт. *Енциклопедичний словник з арт-терапії* / за заг. наук. ред. О. Л. Вознесенської, О. М. Скнар. Київ : Видавець ФОП Назаренко Т. В., 2017. С. 156–159.

2. Крамарчук Х. Об'єкт і поняття «лабіринт» у культурологічному окресленні. *Вісник Національного університету «Львівська політехніка»*. 2003. № 473 «Філософські науки». С. 80–89. URL: <https://ena.lpnu.ua/server/api/core/bitstreams/5faf5034-ed19-4ab8-bc3a-b51c6cbb700d/content> (дата звернення: 12.02.2026).

4. Лабіринт роду (арттерапевтична техніка В. Назаревич) : Nazarevich.art: вебсайт. URL: <https://nazarevich-art.com/labirynt-roda-art-terapevtychna-tehnika/> (дата звернення: 12.02.2026).

5. Пас О. Лабіринт самотності / пер. з іспан. С. Борщевського ; пер. за виданням: Octavio Paz El laberinto de la Soledad, Fondo de Cultura Económica, la. educiión, 1972 (Colección Popular). ТОВ «Видавництво Кальварія», 2004. 214 с.

6. Токарева Н. М. Лабіринти дорослішання: психічний розвиток особистості підлітково-юнацького віку. Кривий Ріг : ТОВ «НВП «Інтерсервіс»», 2021. 216 с.

7. Якименко М. Мандрівна по лабіринту – медитація та відновлення. *Простір арттерапії: мистецтво відновлення психічного здоров'я в часи війни: матеріали XX Міжнарод. міждисциплінар. наук.-практ. конф. (31 березня – 2 квітня 2023 р.)* / [за наук. ред. О. Л. Вознесенської, Л. О. Подкоритової]. Київ, 2023. С. 157–159. URL: <https://ispp.org.ua/wp-content/uploads/2023/03/arttherapy-zbrn-23.pdf> (дата звернення: 12.02.2026).

8. Якименко М. Мандрівка лабіринтом – медитація та відновлення. Всеукраїнська Арттерапевтична асоціація: ютубканал. URL: https://www.youtube.com/watch?v=cuj_nRH9vWU (дата звернення: 12.02.2026).

9. Australian labyrinth network: websait. URL: <https://aln.org.au/>; <https://surl.li/qscom> (дата звернення: 15.02.2026).

11. Finger Labyrinths. Printable labyrinths for tactile and visual meditation. World Labyrinth Day : websait <https://www.worldlabyrinthday.org/resources/finger-labyrinths#h.29b954cnakr8> дата звернення: 15.02.2026).

10. World-Wide Labyrinth Locator : websait. URL: <https://labyrinthlocator.org/> (дата звернення: 12.02.2026).

ДИПТИХ, РОЗМЕЖОВАНИЙ ПАНДЕМІЄЮ ТА ВІЙНОЮ

Вайсбанд Алла,

*музикознавиця, мистецтвознавиця,
філософиня, викладачка музики, авторка та
керівниця освітніх і культурних проєктів,
Голова правління товариства «Європа без кордонів»
(Віттен, Німеччина)*

Диптих, розмежований пандемією та війною: розповідь про проєкт «Застосування арттерапії в інклюзії», присвячена світлій пам'яті Ігоря Олексійовича Корнієнка, кандидата психологічних наук, наукового співробітника Українського науково-методичного центру практичної психології і соціальної роботи НАПН України.

Історія проєкту «Застосування арттерапії в інклюзії» охоплює майже 7 років: чернетку його першого документу ми створили у 2019, над останнім працюємо і сьогодні.

У доповіді я спробую перегорнути декілька сторінок цієї історії: розповісти про ідею проєкту та її модифікацію, про ключові події проєкту та про людей, які визначили його обличчя, про виклики, з якими довелося зіткнутися, та про результати, яких вдалося досягти.

Моя розповідь буде присвячена світлій пам'яті одного з учасників нашої спільної роботи – Ігоря Олексійовича Корнієнка. Адже саме ця вдячна пам'ять допомогла нам впоратися з нетривіальним завданням – організацією повномасштабного міжнародного проєкту в часи повномасштабної війни.

АРТТЕРАПІЯ ЯК ПРОСТІР ДЛЯ ІНТРАВМІВНОГО ЗРОСТАННЯ

Вознесенська Олена,

*кандидатка психологічних наук,
старша наукова співробітниця*

*Інституту соціальної та політичної психології НАПН України,
членкиня правління ГС «Національна психологічна асоціація»,
Почесна президентка ВГО «Арт-терапевтична асоціація» (Київ)*

Дванадцять років війни в Україні. Чотири роки з початку повномасштабного вторгнення, коли війна прийшла в кожну оселю, зачепила кожного українця. Кожен з нас зазнав втрат – близьких, стосунків, домівки, майна, майбутнього... Ніхто не бажав цього досвіду, але тепер ми щодня долаємо біль, сум і рухаємося далі. Ми продовжуємо жити в часи війни – радіти, обійматися, плакати, пити каву, ходити на виставки і вистави, читати і писати книжки, навчатися і працювати – без світла, без води, без опалення, після нічних тривог і вибухів поруч.

У науковій психології та нейробиології такий стан визначається як тривалий стрес – ситуація, де одночасно присутні: тривала загроза (життю, цілісності, сенсам), відсутність контролю або мінімальний контроль, неможливість відновлення (сон, безпека, паузи), невизначеність, бо ніхто не може передбачити, коли це все закінчиться. За відсутності періодів відновлення тривалий стрес асоціюється з порушеннями емоційної регуляції, когнітивного функціонування, зниженням соціальної залученості та змінами в ідентичності, різко зростає ризик ПТСР, депресивних і дисоціативних розладів, соматичних порушень, підвищується ймовірність відкладених «зривів».

Наші західні колеги дивуються, як нам вдається не просто жити, а й творити в таких умовах, допомагати клієнтам, піклуватися про інших. І досі в науковому дискурсі майже не вивчалися питання, пов'язані з особливостями адаптаційних можливостей психіки і позитивних особистісних трансформацій у часі тривалого стресу. Багато досліджень присвячено посттравмівному

зростанню, але в часи війни ми не можемо казати «пост», бо війна триває. Ми всі знаходимося всередині травмивної ситуації, живемо у тривозі, нестабільності, хронічній небезпеці і постійній адаптації, не маємо часу на інтеграцію травмивного досвіду. Саме тому класична модель посттравмивного зростання – «зростання після закінчення події» – методологічно не працює.

Ці міркування і спостереження за колегами, друзями, клієнтами привели до думки про феномен *інтравмивного зростання*.

На наш погляд, **інтравмивне зростання** – це процес якісної трансформації внутрішньої організації особистості, що відбувається під час тривалого перебування в травмивних умовах, і проявляється у розвитку способів саморегуляції, смислотворенні, ідентичності та соціальної взаємодії. Це процеси розвитку, усвідомлення і внутрішніх змін під час перебування в травмивній реальності, а не ретроспективна оцінка. Але, інтравмивне зростання – не про витривалість, незламність чи силу духу. Результатом інтравмивного зростання є переоцінка цінностей, зміна сприйняття себе та світу та інша **якість життя всередині тривалого травмування**. Це не означає, що «біль минув», це не обов'язково про ресурс і радість. Інтравмивне зростання передбачає **зміну способу буття** – розвинену здатність глибше відчувати, справжність, чесність з собою та іншими, чутливість, і продовження життя у небезпечній і нестабільній реальності.

Ознаками інтравмивного зростання як іншої якості буття можуть бути: глибша присутність у теперішньому – перехід від життя «потім» до життя «тепер», поглиблення контакту з собою і тілом, розвиток рефлексії, саморегуляції, трансформація цінностей і пріоритетів, екзистенційні зсуви, поглиблення емпатії і людяності, зміни у соціальному сприйнятті, усвідомлення власної сили, стійкості і опори серед нестабільності, розвиток толерантності до невизначеності та зменшення ілюзії контролю.

Ми можемо говорити про інтравмивне зростання, коли спостерігаємо:

- здатність жити, діяти, працювати і любити попри тривалу небезпеку;
- розвиток здатності нервової системи та психіки гнучко переходити між станами, зберігаючи відносну стабільність;
- трансформацію системи цінностей, життєвих орієнтирів, сенсів;
- рефлексію екзистенційних питань життя і смерті,
- зміни уявлень про себе, нову життєву позицію, інтеграцію досвіду травми в ідентичність;
- зміни якості соціальних зв'язків, розвиток емпатії, здатності формувати близькість.

Інтравмивне зростання не є лише адаптацією до умов хронічного травмування, але є глибинною трансформацією в напрямках від хаосу до внутрішньої опори, від безпорадності до внутрішньої дієздатності, від фрагментації до екзистенційної цілісності, відновлення відчуття авторства

власного життя, соціальної включеності та довіри, перетворення травми у соціальний ресурс.

Екзистенційний вимір інтравмівного зростання полягає у:

- зміні відчуття часу – «тут і тепер» стає нормою, людина не відкладає життя на потім, вчиться помічати приємні моменти – тепло, світло, смак, відчуття контакту з іншим тощо;

- уважності до власних потреб – чесність з собою, увага до тілесних проявів, усвідомлення власних обмежень, прийняття своєї слабкості і справжності водночас, відмова від насильства над собою;

- важливості стосунків, що приводить до глибшого співпереживання і більшого прийняття різних станів, до справжньої близькості і, водночас, здатності залишатися на самоті;

- зміні системи цінностей – усвідомлення власної смертності, відчуття життя і смерті: коли смерть стає ближчою – життя стає ціннішим.

Ключова відмінність інтравмівного зростання від посттравмівного в процесуальності. Річард Р. Тедескі та Лоуренс Г. Калхун визначають посттравмівне зростання не як повернення до минулого рівня функціонування після подолання психічної травми, а як досвід глибинного самовдосконалення, якісних змін та трансформацію особистості, набуття нових смислів (Tedeschi & Calhoun, 2004). Автори виділяють п'ять сфер, де відбуваються позитивні зміни після пережитих потрясінь: цінність життя, стосунки з іншими, особиста сила (усвідомлення власної стійкості), нові можливості розвитку (в т.ч. професійні), духовність.

Засобами інтравмівного зростання є активна суб'єктність, коли пасивне страждання перетворюється на активний спротив та адаптацію, що є більш потужним ніж рефлексія після подій. Коли людина допомагає іншим, перебуваючи в тій самій небезпеці, її власна нервова система отримує сигнал: «Я маю силу, я не безпорадна». Це і є ядром зростання всередині травми. В умовах постійної загрози зв'язки з іншими стають життєво необхідними і розглядаються як зростання через соціальне служіння та взаємопідтримку.

І саме арттерапія стає тим простором, в якому можливо розгортання процесу інтравмівного зростання. Інтравмівне зростання в арттерапії розглядається як процес внутрішніх змін і розвитку суб'єктності в межах травмівного досвіду, який триває: людина, не виходячи з ситуації загрози, втрати або хронічної невизначеності, формує нові способи саморегуляції, внутрішньої присутності, смислової опори та збереження цілісності.

В арттерапії створюються умови для прийняття різних емоційних станів себе та інших без засудження, з увагою і повагою. Важливою особливістю арттерапії є самовираження, яке сприяє емоційній стабілізації та розвитку навичок саморегуляції. Арттерапія має багато інструментів, тілесних практик, спрямованих на це. Робота з художніми матеріалами задіює дрібну моторику, що сприяє заземленню як зв'язку з реальністю та центруванню як зв'язку з

собою, своїми потребами та бажаннями. Фокусом уваги в арттерапії є витримування і стабілізація: «Я можу бути в цьому стані й не руйнуватися».

Будь-яка творча діяльність містить потужний ресурс, що надає сили продовжувати жити, навіть відчуваючи біль. Інтравмівне зростання не передбачає вихід у позитивні емоції, але передбачає розвиток суб'єктності в умовах болю. Арттерапія як метод дії, коли людина отримує відчуття контролю над власними діями, в т.ч. через свободу вибору засобів самовираження, дозволяє людині стати творцем свого життя, вийти з пасивної позиції жертви в активну позицію з урахуванням своїх меж та обмежень. Процес творення передбачає вибір і прийняття рішень, а отже сприяє відновленню суб'єктності і відповідальності за своє життя, створює досвід самоефективності.

Творчий продукт є «місточком» у контакті між арттерапевтом та клієнтом, або учасниками групової роботи. Спільна творчість об'єднує, зближує людей, створює відчуття близькості і долає бар'єри спілкування, дозволяє відчути іншу людину через впочування в її творчий продукт. Водночас спільна творчість у тривалому стресі стає засобом профілактики наслідків колективного травмування війною адже сприяє легітимізації спільних переживань – горя, білю (Vosnesenska, Robelot-Timtchenko, Speiser, & Speiser, 2025).

Символізація досвіду без його вербалізації та раціоналізації сприяє формуванню сенсів і трансформації уявлень про себе без ідеалізації, без тривоги розкриття, допомагає розумінню себе і свого місця в цьому світі. Це є основою збереження цілісності та інтеграції досвіду в образ Я без виходу з травмивної реальності. Арттерапевтичний продукт розглядається не як матеріал для інтерпретації, а як слід інтравмівного зростання.

Арттерапія є простором роботи з екзистенційними даностями, які не можуть бути безпечно інтегровані через пряму рефлексію. У цьому просторі екзистенціали не осмислюються, а витримуються, контейнеруються і символічно вписуються в досвід. Війна не створює екзистенційні даності, а «оголює» їх, позбавляючи людину захисних ілюзій і символічних посередників між нею та фундаментальними умовами буття. Завдяки арттерапії стає можливою робота з темами, які важко або неможливо витримувати у вербальному наративі: вразливість і беззахисність, невизначеність і непередбачуваність, смерть, біль.

Арттерапія розглядається не як метод «опрацювання травми», а як простір для інтравмівного зростання, яке може відбуватися без прямої вербалізації. Фокусами в роботі арттерапевта є:

- контейнерування афекту;
- підтримка регуляторних ритмів;
- зовнішня символізація внутрішніх процесів;
- збереження суб'єктності через авторство.

Отже, арттерапія сьогодні є тим методом, який не лише допомагає людині впоратися з наслідками психічної травми, а сприяє інтравмівному зростанню. Ми передбачаємо, що інтравмівне зростання є основою для запобігання розвитку посттравмівних стресових розладів та розгортання посттравмівного зростання. Людина може витримувати нелюдські умови довше, ніж здається, але ціна витривалості зростає з часом. Без відновлення адаптація поступово переходить у виснаження. Символічний простір, який можливо створити завдяки арттерапевтичним втручанням – це умова збереження психічної цілісності.

Список використаних джерел

1. Tedeschi R. G. Posttraumatic growth: Conceptual foundtions and empirical evidence. *Psychological Inquiry*. 2004. Vol. 15. P. 1–18.

2. Vosnesenska, O, Robelot-Timtchenko, N., Speiser, V. M., Speiser, P. Mitigating collective war trauma through expressive arts therapy. *CAET*. 2. 2025. URL: <https://caet.inspirees.com/caetojsjournals/index.php/caet/article/view/647>; DOI: 10.15212/CAET/2025/11/11

УКРАЇНСЬКА ТРАДИЦІЯ СНОТЛУМАЧЕННЯ: ІСТОРІЯ І СУЧАСНІСТЬ

Гундертайло Юлія,

практична та IFS-орієнтована психологиня,

співзасновниця та голова Етичної комісії

ВГО «Арттерапевтична асоціація»,

членкиня ГС «Національна

психологічна асоціація», ГО «Українська асоціація фахівців з подолання

наслідків психотравмуючих подій», сертифікована викладачка MBSR,

молодша наукова співробітниця відділу соціальної психології особистості

Інституту соціальної та політичної психології НАПН України (Київ)

Сновидіння можуть виступати джерелом образного матеріалу, що використовується у процесі арттерапевтичної роботи. Однією з ліній, на які ми орієнтуємося, окрім інших, є символіка української культури. Культура снотлумачення в Україні є досить маловідомою, бо в період активного розвитку інтересу до цього питання (кінець ХІХ-початок ХХ ст.) українські землі знаходилися під впливом двох імперій. Однак, фольклорні розвідки щодо традицій народного снотлумачення все ж були. Зокрема записи були опубліковані П. Чубинським, П. Кулішем, В. Милорадовичем.

Народний сонник, підготовлений В. Милорадовичем, включено у систему описів обрядів, що супроводжують всі вікові етапи людини (народження, весілля, смерть) і сни, закономірно, групуються навколо найважливіших подій людського життя.

Важливою віхою наукового інтересу до снів стала робота Катерини Грушевської, що у співпраці з Лондонським антропологічним інститутом розробила спеціальну «Програму збирання матеріалів до українського народного сонника» [2].

У часи незалежності України відбулося відновлення перерваної традиції вивчення усних снотлумачень завдяки з М. Дмитренку, який упорядкував і видав кілька видань «Народного сонника» [1].

У народній традиції, зокрема українській, активно використовуються такі поняття як «віщі сні», «пусті сні», «пророчі сні», «дійсний сон», «справедливий сон», «поганий сон», «добрий сон». За цими термінами знаходяться цілі пласти символічних уявлень українців, які допомагають підтримувати емоційно-психологічний баланс людей як у давні часи, так і тепер, в часи великих випробувань.

Повномаштабна війна, що прийшла до нас 2022 році, теж супроводжувалася сновидіннями, схожими на феномени, які передували Першій світовій війні. У часи хаосу і дезорієнтації, сні ставали тими емоційними опорами, які допомагали вірити, надіятись і жити.

Список використаних джерел

1. Дмитренко М. Народний сонник. Київ : Вид. Микола Дмитренко, 2005. 232 с.
2. Шевчук Т. З польової лабораторії сновидінь: листи Катерини Грушевської до британського антрополога Чарльза Габрієля Селігмена (з архіву Королівського антропологічного інституту Великобританії та Ірландії). *Народна творчість та етнологія*. 2025. 2 (406). С. 9–21.

АРХЕТИПНА СИМВОЛІКА «ПОТОКУ» ТА «РИБИ» У СИСТЕМІ АРТТЕРАПЕВТИЧНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ТА ВІДНОВЛЕННЯ РЕСУРСНОГО ПОТЕНЦІАЛУ ОСОБИСТОСТІ

Дзюба Тетяна,
*кандидатка психологічних наук, доцентка,
доцентка кафедри кризової психології Полтавського національного
педагогічного університету імені В. Г. Короленка,
членкиня ВГО «Арттерапевтична асоціація» (Полтава):*

В умовах тривалої дії стресогенних чинників та зростання ризиків професійного вигорання (зокрема в освітянському та медичному середовищі), проблема пошуку ефективних засобів швидкої психологічної стабілізації набуває важливого значення. Традиційні методи релаксації часто потребують значного часового ресурсу, тоді як арттерапевтичні техніки, засновані на роботі з метафоричними образами, дозволяють досягти глибокої

психоемоційної розрядки через механізми сугестії та екстерналізації. Техніка «Риба спокою та кольоровий потік» актуалізує внутрішній ресурсний потенціал особистості через гармонізацію взаємодії «Я-образу» із зовнішнім середовищем.

Теоретичний підґрунтя техніки базується на міждисциплінарному підході. Дослідження К. Г. Юнга, який розглядав воду як символ несвідомого, а рибу – як символ самості (Self), що здатна вільно пересуватися у глибинах психіки. Праці М. Еріксона та Д. Гордона доводять, що непрямий вплив через метафоричні образи дозволяє обійти раціональний опір «Его». Застосування теоретичних положень Мілтона Еріксона про недирективне подолання психологічного опору забезпечує трансформацію техніки «Риба спокою» з прикладної артпрактики у цілісну клінічно обґрунтовану сугестивну технологію. Водночас методологічний інструментарій Девіда Гордона дає змогу функціонально «програмувати» через цей образ нові, адаптивні сценарії реагування на стресові чинники та онейричний дистрес. Підхід Наталі Роджерс, де акцент робиться на терапевтичній силі творчого потоку. У вітчизняному науковому просторі розвиток арттерапевтичних підходів пов'язаний із роботами О. Вознесенської (використання медіа-арттехнологій), О. Тараріної (методологія арттерапевтичного втручання), В. Назаревич (образотворча терапія в роботі з психосоматикою) та Л. Мови (тілесно-орієнтовані аспекти арттерапії).

Сучасні зарубіжні дослідження підтверджують, що використання метафоричних об'єктів у арттерапевтичному процесі сприяє створенню оптимальної символічної дистанції, необхідної для безпечного опрацювання афективного досвіду (Huss & Samson, 2022). Водночас, згідно з концепцією Г. Каймал (Kaimal, 2023), занурення у творчий «потік» забезпечує виражений психофізіологічний ефект релаксації, що є важливим для профілактики вигорання у фахівців соціономічних професій

Методика «Риба спокою та кольоровий потік» розглядається як інтегративна технологія, що поєднує елементи керованої візуалізації, образотворчої терапії та кольоротерапії. Психологічний механізм дії методики базується на принципі ізоморфності – дзеркальному відображенні зовнішніх художніх маніпуляцій у внутрішньому стані клієнта.

Використання образу «Кольорового потоку» детермінує процеси емоційної десенсибілізації. Потік виступає динамічним середовищем, що символізує плинність життя та неминучість трансформації стресу. Впровадження фігури «Риби» дозволяє клієнту здійснити безпечну ідентифікацію з об'єктом, що володіє досконалою адаптивністю до середовища (ідея динамічної рівноваги).

На цьому етапі задіюються механізми синестезії. Вибір колірної гами потоку (за принципами М. Люшера та В. Кандинського) дозволяє діагностувати та одночасно корегувати дефіцитарні стани особистості.

Наприклад, використання спектра блакитних і зелених відтінків сприяє зниженню симпатичного тону вегетативної нервової системи.

Перенесення образу на папір (використання техніки акварелі «по вологому» або м'якої пастелі) сприяє кінестетичній розрядці напруги. Рух пензля або руки, що відтворює потік, імітує ритм природної саморегуляції, що приводить до стану когнітивної гнучкості.

Арттерапевтична методика «Риба спокою та кольоровий потік» є валідним інструментом у системі психологічного супроводу осіб, що перебувають у стані хронічного дистресу. Її наукова новизна полягає у синтезі класичного психоаналітичного символізму з сучасними технологіями образотворчої саморегуляції. Застосування цієї методики в освітньому процесі та психотерапевтичній практиці дозволяє не лише знизити рівень ситуативної тривожності, а й сформувані стійкі навички емоційного відновлення, що відіграє важливу роль у запобіганні професійній деформації та вигоранню.

Список використаних джерел

1. Вознесенська О. Л. Арт-терапія в системі психологічної допомоги: особливості використання візуальних образів та медіа-технологій. Київ : Гнозис, 2019. 212 с.

2. Назаревич В. В. Ізотерапія: психологія самопомоги та регуляції станів засобами образотворчого мистецтва : навч. посіб. Київ : Видавець Росул, 2021. 168 с.

3. Юнг К. Г. Архетипи і колективне несвідоме / пер. з нім. К. Котюк. Львів : Видавництво Астролябія, 2018. 588 с.

4. Huss E., Samson T. Between art and talk: Metaphorical and literal speech in art therapy. *The Arts in Psychotherapy*. 2022. Vol. 80. Art. 101948. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.aip.2022.101948>

5. Kaimal G. *The Arts in Health: Introduction to the Science of Creative Expression*. Oxford : Oxford University Press, 2023. 280 p.

АРТТЕРАПЕВТИЧНІ ІНСТРУМЕНТИ У АВТОРСЬКІЙ КОНЦЕПЦІЇ ПСИХОЕСТЕТИКИ МИСЛЕННЯ: ДОСВІД ІНТЕГРАЦІЇ КОЛЬОРУ, ПРОСТОРУ ТА ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕФЛЕКСІЇ

Доцюк Анжела,
*асистентка кафедри психології МАУП
керівниця чернівецького підрозділу
ВГО «Арттерапевтична асоціація»,
(Чернівці)*

У сучасному психологічному та арттерапевтичному просторі спостерігається посилення інтересу до інтегративних підходів, які дозволяють

працювати не лише з окремими емоційними чи когнітивними процесами, а з цілісною архітектурою внутрішнього досвіду людини. Психологічні труднощі часто переживаються як внутрішній хаос, напруга або перевантаження, що потребують не лише аналітичного осмислення, але й символічного структурування.

Одним із перспективних напрямів такого інтегративного підходу є використання мистецьких форм як способу організації психічного досвіду. У цьому контексті формується авторська концепція **психоестетики мислення**, яка розглядає естетичні категорії як механізми інтеграції емоційних, образних та когнітивних процесів.

Психоестетика мислення пропонується як метарівень організації досвіду, у межах якого мистецькі та тілесно-образні практики виступають мовою внутрішнього переживання. Вона не є окремим психологічним/психотерапевтичним напрямом і не замінює арттерапію, вона створює концептуальну рамку, в межах якої арттерапевтичні інструменти допомагають людині надавати форму внутрішньому хаосу переживань.

Теоретичні передумови формування концепції.

Формування концепції психоестетики мислення відбувається на перетині кількох наукових і професійних сфер: психології, психоаналізу, арттерапії, естетики, філософії, мистецтва та архітектури (конструктиви, простір). Така міждисциплінарна перспектива дозволяє розглядати психіку не лише як систему когнітивних або емоційних процесів, а як складну структуру досвіду, що формується через взаємодію образу, сенсу і переживання.

У класичній естетиці питання взаємозв'язку емоцій і форми було предметом дослідження ще в працях І. Канта, який зазначав, що естетичне переживання виникає у процесі гармонійної взаємодії пізнавальних здібностей людини [3, с. 87]. У психології мистецтва ця ідея отримала подальший розвиток у дослідженнях емоційного впливу художніх образів.

У психоаналітичній традиції важливе значення має поняття символізації, через яке психіка здатна перетворювати афективний досвід у форму мислення. В. Біон описував цей процес як трансформацію неоформлених емоційних станів у мисленнєві структури через функцію контейнерування. Подібну роль може виконувати і художня форма, пляма, що дозволяє утримувати та осмислювати переживання.

Карл Юнг розглядав символи як універсальні структури, що поєднують свідомі та несвідомі процеси психіки [4, с. 112]. У творчості символ виступає засобом інтеграції архетипного досвіду.

Дональд Віннікотт у своїх роботах підкреслював, що творчість виникає у так званому перехідному просторі між внутрішньою реальністю людини та зовнішнім світом [1, с. 71]. Саме в цьому просторі виникає можливість безпечного переживання та символічного опрацювання емоцій.

Таким чином, психоестетика мислення інтегрує ці підходи, розглядаючи естетичні категорії як елементи внутрішньої архітектури психічного досвіду.

Психоестетика мислення як теоретична модель.

У межах авторської концепції психоестетика мислення розглядається не лише як методичний підхід, а як **нова міждисциплінарна теоретична модель**, що описує взаємодію естетичних і психологічних механізмів організації внутрішнього досвіду.

Теоретична модель психоестетики мислення базується на кількох основних положеннях:

- естетичне сприйняття виконує інтегративну функцію у психіці;
- образ, колір і форма можуть виступати символічними контейнерами емоційного досвіду;
- естетична організація переживання сприяє структуризації внутрішнього хаосу;
- творчий акт є механізмом психологічної інтеграції.

У цьому контексті мислення може розглядатися як своєрідна **внутрішня архітектура психіки через естетику**, що формується через взаємодію образів, сенсів і переживань. Естетична форма не знищує емоційний процес, а створює простір, у якому цей процес може бути прожитий і усвідомлений.

Естетичні механізми інтеграції психічного досвіду.

У психоестетиці мислення особливу роль відіграють естетичні категорії, які виступають засобами організації внутрішнього досвіду людини.

До основних естетичних категорій належать:

1. КОЛІР як емоційний сигнал і психічний акцент.
2. ФОРМА як спосіб встановлення меж і структурування переживань.
3. РИТМ як механізм узгодження психічних процесів.
4. КРАСА як носій сенсу і відчуття цілісності.

Дослідження психології кольору показують, що колір може безпосередньо впливати на емоційні реакції людини. Зокрема, М. Люшер пов'язував вибір кольору з внутрішніми емоційними станами. У мистецтвознавстві Й. Іттен описував систему кольорових контрастів, що формують певні психоемоційні ефекти [2, с. 52].

У психоестетиці мислення ці естетичні категорії розглядаються як психічні маркери, через які людина може усвідомлювати та структурувати власний досвід.

Робота з кольором як психоестетичним маркером.

Особливе місце в авторській концепції займає робота з кольором. Колір розглядається не як діагностичний інструмент, а як мова переживання, що дозволяє відображати інтенсивність і динаміку внутрішнього процесу.

У практиці психоестетики мислення використовуються різні форми роботи з кольором:

- 1) робота з кольоровими плямами як проєкцією емоційного стану;
- 2) використання кольору як точки пам'яті;
- 3) формування кольорового фокусу пам'яті;
- 4) споглядання кольору у природному та архітектурному просторі;

5) робота з кольором у живописі як форма естетичної медитації.

Кольорова пляма може виступати своєю точкою пам'яті, у якій концентрується емоційний досвід. Через фокусування на кольорі людина отримує можливість спостерігати за власними переживаннями та поступово структурувати їх.

Арттерапевтичні інструменти у психоестетиці мислення.

У межах психоестетики мислення арттерапевтичні інструменти виконують функцію мови, через яку психіка проєктує свій внутрішній стан у простір образу.

Найчастіше використовуються такі інструменти:

- 1) проєктивний малюнок емоційного стану;
- 2) акварельна імпровізація як досвід плинності;
- 3) робота з метафоричними образами;
- 4) тілесно-образні мікропрактики;

5) споглядання кольору у природно-ландшафтному або архітектурному просторі.

У цьому процесі художній образ стає своєю архітектурою внутрішнього простору, у якій переживання отримує форму без втрати своєї живості.

Висновки.

Авторська концепція психоестетики мислення пропонує інтегративну теоретичну модель, у якій естетичні категорії та арттерапевтичні інструменти використовуються для організації внутрішнього досвіду людини.

У межах цієї концепції естетичні категорії кольору, форми, ритму і краси виступають мовою психіки; процеси спостереження, фокусування і фіксації стають механізмами інтеграції переживань; арттерапевтичні практики допомагають надавати внутрішньому хаосу форму і сенс.

Такий підхід дозволяє людині відновлювати внутрішню цілісність не через контроль або раціональний аналіз, а через естетичну організацію психічного простору.

Список використаних джерел

1. Віннікотт Д. В. Гра і реальність ; пер. з англ. Київ: Основи, 2019. 224 с.
2. Іттен Й. Мистецтво кольору : суб'єктивний досвід і об'єктивне пізнання як шлях до мистецтва. Київ : ArtHuss, 2022. 136 с.
3. Кант І. Критика сили судження ; пер. з нім. В. Терлецького. Київ : Темпора, 2022. 702 с.
4. Юнг К. Г. Людина та її символи/ Київ: Центр учбової літератури, 2022. 416 с.

ART THERAPY BIOGRAPHY WORK IN TIMES OF WAR

Castner Elke,

Trained Art Therapist, State-approved Special Needs Teacher, Systemic Individual and Family Therapist, Trauma Therapist, Member of an international research group at the University of Witten/Herdecke, Expert in emergency education and creative biography work, Europa Grenzenlos e. V. (Witten/Herdecke, Germany)

In situations of war and displacement, children and young people experience deep trauma, uncertainty and biographical disruption. Art therapy biography work can help them process their experiences, stabilise their identity and find ways of expressing themselves beyond verbal language.

Art therapy biography work supports children and young people in refugee shelters in processing traumatic experiences of flight, stabilising their identity and creatively reflecting on both the perspective of leaving (loss, flight) and staying (new beginning, hope). At the same time, it enables them to engage with a new culture without losing touch with their own homeland and cultural identity – a key challenge in the integration process.

Description of the method and distinction from trauma therapy.

The creative biography work method presented here is based on narrative trauma work (E.Kaiser et.al.(2026) Praxishandbuch für narrative Trauma-Arbeit, Beltz Verlagsgesellschaft GmbH & Co. KG) and Peter Nemetschek's (Nemetschek, Stuttgart 2006, Systemische Familientherapie mit Kindern, Jugendlichen und Eltern, Klett-Cotta) life flow model, combined with common art therapy methods. These scientific based approaches were taken up and integrated into art therapy work.

Creative biography work is an art therapy approach in which personal life stories are reflected upon and visualised with the help of creative means. Biographical experiences are brought to the surface through painting, drawing, collage, sculptural design or symbolic representations. The focus is not on completely processing traumatic experiences, but on a resource-oriented examination of one's own life story. The method thus bridges the gap between trauma-centred therapy and preventive psychosocial support.

In the context of war and flight, this method enables children and young people to creatively organise their past, their experience of flight and their current life situation and to relate them to one another. Biographical design strengthens identity, resources, self-efficacy and continuity, even under conditions of loss and uncertainty.

Elke Castner is a trained art therapist and state-approved special needs teacher with many years of experience in management positions. As a systemic individual and family therapist with additional training in trauma therapy, she has

in-depth expertise in child, adolescent and adult psychiatry as well as in a psychiatric day clinic.

In addition, Ms Castner has extensive experience in emergency education in crisis, in war zones and also in caring for refugees in Germany. She founded a preschool in Malawi, completed internships at Waldorf schools in Kenya, Tanzania and Zimbabwe, and is a member of an international research group at the University of Witten/Herdecke (Germany).

Her current work focuses on language support for Syrian children in German primary schools and creative biography work with children and young people in an admission centre for refugees.

She has been working with Europa Grenzenlos e. V. in Ukraine since 2016.

АРТТЕРАПЕВТИЧНА БІОГРАФІЧНА РОБОТА В ЧАСИ ВІЙНИ

Кастнер Ельке,

*дипломована арттерапевтка, державна спеціальна педагогиня,
системна індивідуальна та сімейна терапевтка,
фахівчиня з травматерапії, членкиня міжнародної дослідницької групи
Університету Віттена/Гердекке;
експертка з екстреної педагогіки та біографічної роботи,
Europa Grenzenlos e. V.
(Віттен / Гердекке, Німеччина)*

У ситуаціях війни та вимушеного переселення діти та молодь переживають глибоку травму, невпевненість і розрив біографічної спадкоємності. Арттерапевтична біографічна робота може допомогти їм опрацювати пережите, стабілізувати ідентичність і знайти способи самовираження поза межами вербальної мови.

Арттерапевтична біографічна робота допомагає дітям і молоді в центрах розміщення біженців опрацювати травмівний досвід втечі, стабілізувати ідентичність і творчо осмислювати перспективи як від'їзду (втрата, втеча), так і перебування на новому місці (новий початок, надія). Водночас це дає їм змогу взаємодіяти з новою культурою, не втрачаючи зв'язку з рідною домівкою та культурною самобутністю, що є ключовим викликом у процесі інтеграції.

Опис методу та відмінність від травматерапії. Представлений тут метод творчої біографічної роботи ґрунтується на нарративній травматерапії (E. Kaiser et al. (2026), Praxishandbuch für narrative Trauma-Arbeit, Beltz Verlagsgruppe GmbH & Co. KG) та моделі життєвого потоку Петера Немечека (Nemetschek, Stuttgart 2006, Systemische Familientherapie mit Kindern, Jugendlichen und Eltern, Klett-Cotta) у поєднанні зі загальноприйнятими арттерапевтичними методами. Ці науково обґрунтовані підходи були адаптовані та інтегровані в арттерапевтичну практику.

Творча біографічна робота – це арттерапевтичний підхід, у якому особисті життєві історії осмислюються та візуалізуються за допомогою творчих засобів. Біографічний досвід виноситься на поверхню через живопис, малювання, колаж, скульптурне моделювання або символічні представлення. Основна увага приділяється не повному опрацюванню травмівного досвіду, а ресурсно-орієнтованому дослідженню власної життєвої історії. Таким чином, метод заповнює прогалину між травмацентрованою терапією та превентивною психосоціальною підтримкою.

У контексті війни та втечі цей метод дає змогу дітям і молоді творчо впорядкувати своє минуле, досвід втечі та поточну життєву ситуацію, встановлюючи зв'язки між ними. Біографічне моделювання зміцнює ідентичність, ресурси, почуття власної ефективності та безперервність життя навіть в умовах втрат і невизначеності.

Ельке Кастнер – дипломована арттерапевтка та державна спеціальна педагогиня з багаторічним досвідом роботи на керівних посадах. Як системна індивідуальна та сімейна терапевтка з додатковою підготовкою у сфері травматерапії, вона володіє глибокою експертизою в галузі дитячої, підліткової та дорослої психіатрії, а також у роботі психіатричного денного стаціонару.

Крім того, пані Кастнер має значний досвід надання екстреної педагогічної допомоги в умовах криз та зонах військових конфліктів, а також у супроводі біженців у Німеччині. Вона заснувала дошкільний навчальний заклад у Малаві, проходила стажування у Вальдорфських школах Кенії, Танзанії та Зімбабве, а також є членкинею міжнародної дослідницької групи в Університеті Віттена/Гердекке (Німеччина).

Її поточна діяльність зосереджена на мовній підтримці сирійських дітей у початкових школах Німеччини та творчій біографічній роботі з дітьми та молоддю в центрах прийому біженців.

З 2016 року вона співпрацює з організацією «Europa Grenzenlos e. V.» в Україні.

COLORS & MYTHS IN ART THERAPY: FROM THE SENSIBLE TO THE SYMBOLIC

Katz-Mazilu Irina,
Art Therapist, Artist
(Paris, France)

As humans we first feel/perceive the world through our senses, while verbalizing, analysis and symbolization come in a second time - yet our wholeness requires making sense of our total life experience. We foster and feed our emotional and cognitive balance through the continuous back-and-forth between perception and

symbolization. Art therapy is a powerful tool in this process as it offers unlimited possibilities for the dialogue between catharsis and sublimation.

One of the basic elements in visual art work is the use of color. Both in a spontaneous and/or in a guided approach, it is meaningful in individual and in group art therapy. But the process is also linked to the cultural background and requires a thorough knowledge of the historical significance of colors and symbols. Two perspectives need to be adopted when investigating the field. One is the study of psychosomatic influence of colors. The other one is the culture-informed understanding of archetypes and mythologies in a historical perspective. Both have been explored by psychologists and artists. The rituals in traditional healing are based on the synergy of the psychosomatic influence of colors and of their powerful symbolism. Some trends in the modern art have produced new theories (Kandinsky, Klee) and original forms of expression (Yves Klein's blue, Vasarely's optical art). Contemporary research in neuroscience and in art therapy offer interesting outcomes with methods combining the two aspects.

A case presentation will illustrate how the use of colors and myths may enhance the client's struggle with depression and anxiety. The art therapist's empathic creativity is attuned to the clients' sensitive perception and symbolic transformation through the art therapeutic process. The association of the colors and the symbolic significance offers a powerful non-verbal communication leading to a successful resolution of the client's issues. The image-making is at the core of the healing process, both through « diving » in materials and through « speaking in silence ».

КОЛЬОРИ ТА МІФИ В АРТТЕРАПІЇ: ВІД ЧУТТЄВОГО ДО СИМВОЛІЧНОГО

Кац-Мазілу Ірина,
арттерапевтка, художниця
(Париж, Франція)

Як люди, ми спочатку відчуваємо/сприймаємо світ через наші органи чуття, тоді як вербалізація, аналіз та символізація з'являються згодом, проте наша цілісність вимагає осмислення всього нашого життєвого досвіду. Ми підтримуємо та підживлюємо наш емоційний і когнітивний баланс через постійний обмін думками між сприйняттям та символізацією. Арттерапія є потужним інструментом у цьому процесі, оскільки вона пропонує необмежені можливості для діалогу між катарсисом і сублімацією.

Одним із основних елементів у візуальному мистецтві є використання кольору. Як у спонтанному, так і/або в керованому підході, воно має значення як в індивідуальній, так і в груповій арттерапії. Але процес також пов'язаний з культурним фоном і вимагає ґрунтового знання історичного значення

кольорів та символів. При дослідженні цієї галузі необхідно прийняти дві перспективи. Одна з них – вивчення психосоматичного впливу кольорів. Інший – це культурно-орієнтоване розуміння архетипів та міфологій в історичній перспективі. Обидва досліджувалися психологами та художниками. Ритуали в традиційному зціленні базуються на синергії психосоматичного впливу кольорів та їхньої потужної символіки. Деякі тенденції в сучасному мистецтві породили нові теорії (Кандинський, Клеє) та оригінальні форми вираження (синій колір Іва Кляйна, оптичне мистецтво Вазарелі). Сучасні дослідження в нейронауці та арттерапії пропонують цікаві результати з методами, що поєднують ці два аспекти.

Презентація випадку проілюструє, як використання кольорів та міфів може посилити боротьбу клієнта з депресією та тривогою. Емпатична креативність арттерапевта налаштована на чутливе сприйняття клієнта та його символічну трансформацію через арттерапевтичний процес. Поєднання кольорів і символічного значення пропонує потужну невербальну комунікацію, що веде до успішного вирішення проблем клієнта. Створення образів є основою процесу зцілення як через «занурення» в матеріали, так і через «мовчання».

АРТТЕРАПІЯ ЯК ШЛЯХ ДО САМОПІЗНАННЯ І ВІДНОВЛЕННЯ У ВОЄННИЙ ЧАС, ВЛАСНИЙ ДОСВІД ПРОЖИВАННЯ ЗМІН

Каленченко Євгенія,

психологиня, сертифікована тренерка, сертифікована медіаторка,

консультантка з КПТ,

консультантка методами арттерапії

(Нойбулах, Німеччина)

Обґрунтування. Сучасна реальність ставить перед людиною нові виклики, серед яких пошук сенсів і внутрішньої опори стають особливо актуальними. В умовах війни в Росії проти України ми змушені переосмислювати звичне, змінювати фокус уваги на ті деталі, які раніше здавалися незначними, і вчитися знайомитися із собою заново. Виникає запитання – як це зробити?

Початок повномасштабної війни в Україні актуалізував пошуки способів самопідтримки та саморефлексії. Адже саме ми самі можемо стати для себе опорою, прийняти власні емоції без осуду та знайти в собі ресурс для подальших кроків. Одним із найефективніших інструментів для цього стала для мене арттерапія.

Мій шлях у цій сфері розпочався у 2020 році – у часи пандемії, коли питання психологічного благополуччя стало глобальним. Після лютого 2022

року знання довелося застосовувати на практиці. Перебуваючи у Німеччині, у невеликому містечку Нойбулах, я, як і багато українців, відчувала розгубленість, тривогу та невизначеність. Разом з іншими вимушено переселеними жінками ми шукали відповіді на запитання: як знайти внутрішню опору, як відновитися, як повернути відчуття життя?

Першим кроком стало повернення до творчості. Я придбала фарби, пензлі, акварельний папір, свічку з ароматом ванілі – усе, щоб створити атмосферу спокою та занурення у процес. В арттерапії не існує поняття «правильно» чи «неправильно», «гарно» чи «погано» – є лише людина і її відчуття. Малюючи інтуїтивно, можна відкривати власний внутрішній світ, трансформуючи емоції у колір, форму, лінію.

Одним із простих способів почати є створення кольорової крапки на мокрому акварельному папері, що поступово перетворюється на образ. Інший варіант – малювання мандал. Такі практики дають змогу зануритися у несвідоме, виразити те, що словами передати складно. Як зазначав К. Г. Юнг, творчість – це шлях до глибинного «Я», до усвідомлення власних архетипів і символів.

Творча діяльність сприяє зниженню рівня емоційної напруги, допомагає навчитися керувати почуттями, концентруватися на процесі, а не на результаті. Вона стає безпечним простором, де можна дозволити собі бути собою. Саме тому арттерапія допомагає виходити зі стану тривалого стресу та депресії, відкривати нові грані особистості.

Це не лише малювання – це й уміння помічати кольори в природі, слухати музику по-новому, танцювати для прояву емоцій. Арттерапія – це мова відчуттів і метафор. Як і когнітивно-поведінкова терапія (КПТ), вона допомагає змінювати фокус із негативних думок на позитивні, але робить це глибше – через образи, асоціації, символи.

Одне із моїх улюблених занять – спостерігати кольори в довкіллі, у візерунках будинків, у грі світла на вікнах. Такі прості спостереження повертають відчуття присутності в моменті й допомагають відновити зв'язок із реальністю.

Також ці всі методики під час перебування в Німеччині я застосовувала у групах для дітей – як інструмент адаптації перед початком навчання, та кращого знайомства між собою та тренером. Творчі заняття сприяли не тільки знайомству, а і налагодженню довіри, зниженню тривожності. Діти отримували власні «ключі» до саморегуляції та спокою.

За період з лютого 2022 року (з початку повномасштабної війни в Україні) я намалювала багато різних малюнків, саме технікою інтуїтивного малювання, і згодом з цих малюнків була створена колода метафоричних карток «Мандри за горизонт», які мають насиченні кольори та наповненні глибоким сенсом. Наразі вони є у використанні капеланів та військових психологів, які працюють із військовими, які проходять реабілітацію.

Висновки. Війна змінює людину, але водночас розкриває її сутність. Арттерапія – це спосіб знайти власні «ключі» до внутрішніх дверей, повернутися до себе справжнього, до своїх потреб і ресурсів. Це шлях до самопізнання, відновлення і стійкості у складні часи.

ІЗ ГЛИБИНИ БОЛЮ ДО ВНУТРІШНЬОЇ СИЛИ: АРТТЕРАПІЯ ЯК ПРОСТІР ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ

Кочерга Євгенія,

*психологиня, кандидатка педагогічних наук, доцентка кафедри психології Бердянського державного педагогічного університету, керівниця відокремленого підрозділу в Дніпропетровській області
ВГО «Арттерапевтична асоціація»
(Дніпро)*

Сучасні соціальні реалії, пов'язані з глобальними кризами, війнами, вимушеними переміщеннями населення та іншими стресогенними чинниками, зумовлюють значне зростання кількості людей, які переживають психологічну травму. У зв'язку з цим особливої актуальності набуває пошук ефективних психологічних підходів, що дозволяють не лише зменшити негативні наслідки травматичного досвіду, а й сприяти особистісному розвитку людини.

У сучасній психології дедалі більшої уваги набуває концепція посттравматичного зростання (posttraumatic growth), яка описує позитивні психологічні зміни, що виникають у результаті подолання складних життєвих обставин. Посттравматичне зростання проявляється у поглибленні саморозуміння, зміні життєвих цінностей, розвитку внутрішньої сили та підвищенні здатності до усвідомленого життя.

У цьому контексті важливе значення мають методи психологічної допомоги, які дозволяють людині не лише усвідомити власні переживання, а й символічно трансформувати їх у ресурс для подальшого розвитку.

Арттерапевтичні методи базуються на припущенні, що творчий процес створює безпечний психологічний простір для дослідження внутрішнього досвіду людини. Через образи, кольори, символи та метафори людина отримує можливість виразити складні переживання, усвідомити їх зміст і знайти нові способи взаємодії з ними.

Важливим психологічним механізмом арттерапії є зовнішня об'єктивація внутрішнього досвіду. Коли переживання набуває форми образу, людина може спостерігати за ним з певної дистанції, що сприяє його усвідомленню та інтеграції.

Крім того, творчий процес дозволяє людині перейти від позиції пасивного переживання травматичного досвіду до позиції активної взаємодії з ним, що сприяє відновленню почуття контролю та внутрішньої сили.

Арттерапевтична методика «Глибина болю» спрямована на символічне дослідження внутрішніх переживань, пов'язаних із болем, втратами або складними життєвими подіями. Вона базується на використанні образної метафори глибини, яка дозволяє візуалізувати інтенсивність переживання та створити безпечний психологічний простір для його усвідомлення і трансформації. Використання символічних образів у процесі творчої діяльності допомагає людині дистанціюватися від власного переживання, водночас зберігаючи можливість його глибокого осмислення.

На *першому етапі* виконання методики учасникам пропонується на аркуші паперу намалювати яму, яка символізує глибину їхнього внутрішнього болю. Під час створення цього образу учасники звертають увагу на різні характеристики намальованого простору: глибину ями, її форму, ширину, структуру стін, а також простір навколо неї. Деякі учасники зображують яму як темний і глибокий провал, інші – як нерівну або кам'янисту западину, що також відображає індивідуальні особливості переживання болю. Після завершення малюнка учасники мають можливість осмислити створений образ і відповісти собі на запитання про те, що саме символізує ця яма, з якими подіями, переживаннями або життєвими ситуаціями вона пов'язана. Такий підхід дозволяє людині визнати існування власного болю та надати йому символічної форми, не заперечуючи і не знецінюючи значення пережитого досвіду.

Другий етап методики спрямований на символічну трансформацію простору болю. Учасникам пропонується метафорично заповнити намальовану яму. Це можна зробити різними способами: засипати її ґрунтом, укріпити камінням, наповнити водою, зміцнити стіни або використати інші символічні елементи. Важливо, щоб у результаті цієї дії яма була заповнена до рівня поверхні землі. Під час виконання цього завдання учасники не лише здійснюють творчий процес, але й замислюються над тим, чим саме вони «наповнюють» свій біль, які внутрішні або зовнішні ресурси можуть допомогти їм впоратися з пережитим досвідом. У процесі обговорення учасники часто відзначають, що для них було важливо обрати спосіб заповнення ями: хтось прагне засипати її родючим ґрунтом, інші відчують потребу зміцнити її камінням або створити на її місці новий простір. Цей етап символізує процес інтеграції пережитого досвіду у структуру особистості та формування нового ставлення до власного болю.

На *третьому етапі* учасникам пропонується перейти до створення образу життєвої сили та внутрішнього ресурсу. Для цього на окремому аркуші паперу вони малюють дерево або іншу рослину, яка символізує їхню здатність до зростання, розвитку і відновлення. Як правило, учасники зображують рослину з розвиненим корінням, міцним стовбуром та густою кроною, іноді додають квіти або плоди. Такий образ уособлює внутрішні ресурси людини, її життєву енергію, силу та потенціал для подальшого розвитку. Малювання рослини на окремому аркуші має також важливе психологічне значення,

оскільки дозволяє розмежувати образ болю та образ життєвої сили, що сприяє усвідомленню того, що людина не тотожна своїм переживанням.

Завершальний етап полягає у символічній інтеграції пережитого досвіду. Учасники вирізають намальовану рослину та «висаджують» її у підготовлену яму, приклеюючи її до першого малюнка. У процесі цієї дії вони можуть спостерігати, наскільки намальована рослина «вростає» у простір, який раніше символізував їхній біль, чи підходить форма ями для коріння, як змінюється загальний образ малюнка після поєднання двох частин. Такий символічний акт має глибокий психологічний зміст. Простір, який спочатку уособлював переживання болю, трансформується у ґрунт для зростання. У цьому контексті пережитий досвід перестає сприйматися виключно як джерело страждання і починає розглядатися як частина життєвого шляху, яка може стати основою для особистісного розвитку.

Таким чином, методика «Глибина болю» дозволяє учасникам не лише усвідомити власні переживання, але й символічно трансформувати їх у ресурс для подальшого зростання. Творчий процес, що лежить в основі вправи, сприяє формуванню нового погляду на власний досвід, відкриваючи можливість побачити у складних життєвих подіях потенціал для розвитку внутрішньої сили.

Ефективність методики «Глибина болю» можна пояснити через низку психологічних механізмів, характерних для творчих методів психологічної допомоги, серед яких важливу роль відіграють проєкція, символізація та психологічне дистанціювання.

Одним із ключових механізмів є проєкція внутрішніх переживань у символічний образ. У процесі створення малюнка учасник переносить власні емоції, спогади та внутрішні стани у форму художнього образу. Малюнок ями стає проєкційним простором, у якому відображаються суб'єктивні уявлення людини про глибину, інтенсивність та характер пережитого болю. При цьому особливості малюнка – глибина ями, її форма, колір, текстура стін – можуть несвідомо відображати емоційний стан людини та її ставлення до пережитого досвіду.

Другим важливим механізмом є символізація переживань. У контексті арттерапії символ виконує функцію посередника між внутрішнім досвідом людини та його усвідомленням. Образ ями дозволяє надати болю зрозумілу метафоричну форму, що робить складні переживання більш доступними для осмислення. Символічне заповнення ями різними елементами (ґрунтом, камінням, водою) відображає індивідуальні способи переживання і трансформації болю. Таким чином, символічна дія стає способом переосмислення власного досвіду та інтеграції його у структуру особистості.

Важливу роль у методиці відіграє також механізм психологічного дистанціювання. Коли переживання набуває форми зовнішнього образу, людина отримує можливість дивитися на нього з боку. Це зменшує інтенсивність емоційної реакції та створює простір для рефлексії. Малюнок

дозволяє людині перейти від позиції повного занурення у переживання до позиції спостерігача, що сприяє більш усвідомленому ставленню до власного досвіду.

Крім того, у процесі роботи формується новий символічний наратив пережитого досвіду. Коли у просторі, який спочатку символізував біль, «виростає» дерево, відбувається метафорична трансформація значення переживання. Біль перестає бути лише джерелом страждання і починає сприйматися як частина життєвого шляху, що може стати основою для особистісного розвитку.

Під час апробації методики було помічено цікавий психологічний феномен: у багатьох учасників коріння намальованих дерев майже ідеально відповідало формі раніше намальованої ями, хоча ці зображення створювалися окремо і без попереднього планування. Така відповідність викликала у студентів здивування та стала джерелом глибоких інсайтів щодо власного досвіду.

З психологічної точки зору цей феномен можна пояснити дією **несвідомих процесів символічного конструювання образу**. Під час виконання першої частини вправи учасники формують образ болю, який відображає їхні внутрішні переживання. Навіть якщо малюнок рослини створюється на іншому аркуші паперу, у свідомості людини вже присутній образ простору, який символізує пережитий досвід. Це може впливати на форму коріння, яке інтуїтивно «приспосовується» до вже створеного символічного простору.

Крім того, така відповідність може свідчити про прагнення психіки до цілісності та інтеграції досвіду. У гештальтпсихології та аналітичній психології підкреслюється, що психіка людини має тенденцію до створення завершених і гармонійних образів. У цьому випадку коріння дерева символічно знаходить місце у просторі, який раніше уособлював біль, що відображає процес інтеграції пережитого досвіду у структуру особистості.

З точки зору концепції посттравмівного зростання, цей феномен можна інтерпретувати як символічне підтвердження того, що саме пережитий досвід, навіть якщо він був болісним, може стати основою для розвитку нових внутрішніх ресурсів. Яма, яка спочатку символізувала втрату або біль, перетворюється на ґрунт, у якому можуть розвиватися нові життєві сили.

Таким чином, спостережувана відповідність між формою ями та корінням дерева може розглядатися як прояв глибоких психологічних процесів інтеграції пережитого досвіду та формування нових смислів, що є важливим елементом посттравматичного зростання.

АРТТЕРАПЕВТИЧНА МЕТОДИКА
«ЧАРІВНИЙ МІШЕЧОК»:
МОБІЛЬНІСТЬ, ПРОСТОТА, БЕЗПЕЧНИЙ ПРОСТІР

Куранова Катерина,
*практична психологиня Салезіянського приватного ліцею «Всесвіт»,
керівниця відокремленого підрозділу в Житомирській області
ВГО «Арттерапевтична асоціація»,
(Житомир)*

Методика «Чарівний мішечок» є одним із сучасних арттерапевтичних інструментів, спрямованим на дослідження внутрішнього світу клієнта через роботу з образами та символами, представленими у вигляді невеликих предметів. У мішечку містяться різноманітні дрібні предмети, такі як скріпки, ключики, маленькі іграшки, гудзики та інші, які клієнт використовує як символи власних переживань, ресурсів або внутрішніх конфліктів.

Під час сесії клієнту пропонується обрати предмет, який, на його думку, уособлює себе або певну частину його особистості у даний момент. Обраний об'єкт стає відправною точкою для подальшої творчої роботи. Наступним етапом є перенесення вибраного образу у малюнок, колаж або композицію, що відображає його у контексті теми, визначеної сесією, наприклад, «Я у стресовій ситуації», «Моє ресурсне Я» або «Шлях від проблеми до вирішення». Творчий процес дозволяє клієнту невербально виразити внутрішні переживання та усвідомити їх у безпечній формі.

Предмети з мішечка є проєктивними елементами, що дають можливість клієнту переносити власні емоції, думки та внутрішні конфлікти на зовнішні об'єкти. Це полегшує процес самопізнання та психологічної інтеграції. Роботу з символами використовують у різних методах. Наприклад, пісочна терапія, передбачає створення символічних сцен з фігурок у піску, що дозволяє відображати внутрішній світ клієнта та працювати з конфліктами і емоціями.

Методика «Чарівний мішечок» подібна за принципом, але відрізняється більшою мобільністю та адаптивністю, що дозволяє використовувати її у різних умовах проведення арттерапевтичної практики. Схожою є практика використання «знайдених предметів» у арттерапії, де клієнт обирає об'єкти із навколишнього середовища, які стають символами його внутрішнього стану та ресурсів. Це дозволяє розвивати творчу експресію навіть у тих клієнтів, які мають труднощі з вербалізацією емоцій. Крім того, у цій методиці реалізовується юнгіанський підхід до символів, відповідно до якого об'єкти та композиції можуть бути зовнішньою формою архетипних образів і слугувати засобом інтеграції несвідомого досвіду.

Психологічний механізм дії методики складається з кількох взаємопов'язаних процесів. Перший: вибір предмета забезпечує символізацію переживань та виявлення несвідомих емоцій і внутрішніх конфліктів. Другий:

створення композиції або малюнка виступає процесом проєкції внутрішнього світу, у якому клієнт може візуально дослідити власний досвід. Третій: творчий процес надає можливість емоційного вираження і сприяє психоемоційній регуляції. І, власне, обговорення композиції з терапевтом допомагає усвідомити ресурси, страхи та потенціал, сприяючи розвитку адаптивних стратегій поведінки.

Методика «Чарівний мішечок» застосовується як в індивідуальних, так і в групових арттерапевтичних сесіях і є ефективною для роботи з емоційною саморегуляцією, виявлення внутрішніх конфліктів і ресурсів, розвитку творчої експресії та психологічної підтримки людей у стресових або травмівних станах. Основними перевагами є її мобільність, простота у використанні та створення безпечного простору для клієнтів, що робить цю методику універсальною для різних вікових категорій і умов проведення арттерапевтичних занять.

АРТТЕРАПЕВТИЧНА ПІДТРИМКА ДІТЕЙ, ЯКІ ПЕРЕЖИВАЮТЬ ПСИХОТРАВМІВНІ ПОДІЇ ВІЙНИ

Кучеренко Вікторія,
*дитяча психологиня, ведуча ютубканалу «Казка для Життя»,
членкиня ВГО «Арттерапевтична асоціація» (Запоріжжя)*

Символ майбутнього, чистоти та найвища цінність народу – саме так, в українській культурі проявляється образ дитини. «Дитинство – це родюча земля, з якої виростають паростки долі. І якою життєдайною силою будуть ці паростки, які плоди вони принесуть в багато чому залежить від плекання та уваги до зрощування цих паростків і зовнішніх умов його проростання. Так, сьогодні, ми, українці, живемо в складні часи, коли лунають сирени, коли діти навчаються в укриттях, коли загроза життю – це реальний факт нашого сьогодення, в якому все ж таки головною задачею і цінністю було, є, і буде – збереження Життя. Сьогодні – бути українцем, значить здавати кожного дня іспит на стійкість духу, непереборну мужність і прагнення до повноцінного життя у своїй вільній країні, просто бути у колі близьких людей, де відчуваєш себе справжнім і на своїй рідній землі.

Багато різних речей, які викристалізувалися, під час військових дій, робить нас справжніми. Наприклад, виховання наших дітей, надання їм якісної освіти, наскільки це є можливим, навіть у таке непередбачуване сьогодення. Бо розвиток дитини відбувається природньо, маючи свій метафоричний центр, на який має вплив генетичний код нації.

Світ очима дітей – це не про відсутність життєвого досвіду, це момент дивовижної щирості, особливого стану душі, коли все відбувається «тут і зараз». І тільки в дитячих очах можна побачити в будь-які часи яскравий

промінь довіри, любові та надії. Кожен із нас приходиться в новий день із різними станами: чи то фізичного прояву чи психоемоційного, так само як і діти, які живуть в Україні. І одночасно всім нам кожного дня дається випробування – зберегти своє життя, своє здоров'я і свою психіку для подальшого життя у майбутньому, де є можливість бути, жити, творити у власній вільній країні – Україні.

Війна – це час, коли люди проживають безліч травмівних подій, що назавжди змінюють їх сприйняття світу.

А поки українці виборюють свою перемогу, дитинство та прагнення до навчання ніхто не скасовував. Щоб підтримувати дітей та вчителів, щодо їх психоемоційного стану в період навчального процесу, на рівні держави формується новий підхід в закладах освіти. Про це повідомив 01.09.2023 року, міністр України Оксен Лісовий, який в своєму інтерв'ю з кореспонденткою служби новин Суспільне Новини Анастасією Іванців, зазначав:

«Суспільство травмоване, діти значною мірою відчують цей тиск, так само як і їх батьки й педагогічні колективи. Педагог не має права вилити свій психологічний стан у роботі. Бо вчителі мають показувати дітям приклад оптимізму і стійкості. Тому перше і ключове – це формування потужного нового підходу для роботи психологічної служби в системі освіти» [4].

Під час війни, було проведено дослідження щодо стану освіти та учасників освітнього процесу під час війни в Україні.

Результати цього дослідження відображені у звіті «Війна та освіта 2 роки повномасштабного вторгнення». Згідно з даними цього звіту, у розділі IV, надані статистичні дані, щодо дослідження психоемоційного стану учнівства й освітянства. Так, відповідно вищезазначеного звіту у розділі IV.2. психологічна підтримка «За словами 26% учнівства (32% серед учениць і 20% серед учнів) і на думку 23% батьків, учні й учениці скоріше або дуже сильно потребують психологічної / емоційної підтримки (з них про дуже сильну потребу говорять відповідно 4% і 2%)» [1, с.59].

На нашу думку, психоемоційна травма у дітей – це складний стан, вплив якого проявляється на різних рівнях (фізіологічному, поведінковому, психоемоційному) особистості у різних вікових етапах. Є певна різниця у динаміці розвитку психологічної травми між дітьми, які мали психологічну травму до війни в Україні і дітьми, що зазнали психологічну травму під час війни. І для надання правильної допомоги дітям має значення розуміння загальних особливостей, психотравмівних подій.

До загальних особливостей входять багато спільних симптомів, але основні з них – тривожність, порушення сну, регресивна поведінка, агресія, проблема з концентрацією, флешбеки.

Динаміка психологічних травм дітей, які мали цю (довоєнну) травму до війни в Україні і дітей, які зазнали психологічних травмувань під час війни має суттєві відмінності, які проявляються через середовище та ресурси відновлення.

Особливості довоєнної травми (домашнє насильство, втрата батьків, опікунів, техногенні інциденти) в тому, що ця травма проживається в умовно стабільному світі, де підтримуючим механізмом може бути підтримка сім'ї, школи, друзів, держави.

Особливості психічної травми під час війни в тому, що ця травма має масовий досвід, який одночасно переживається навколо суспільством і підсилюється зовнішніми стресорами. При травмі, отриманій під час війни, реабілітація сфокусована на підтримці життєстійкості.

Важливо розуміти, що динаміка відновлення дітей, які отримали психоемоційні травми як довоєнна, так і під час війни дієва після досягнення безпеки як зовнішнього фактору, так і відчуття внутрішньої безпеки.

Ще однією особливістю психічної травми під час війни є те, що ця травма має масовий досвід, який переживається суспільством (і батьками, і дітьми, і друзями і вчителями, іншими учасниками цієї травми) і підсилюється зовнішніми стресорами. При воєнній травмі, відновлення відбувається через фокусування на підтримці життєстійкості.

Вважаємо, що підтримка в школах дітей, які мають психологічний травматичний досвід, повинна базуватися на основному принципі співчуття, де дитина могла би відчути себе в безпечному, приймаючому її «такою, як вона є» просторі. Бо шкільний простір може «зцілювати або ще більше загострювати» психоемоційну травму.

Дієвою підтримкою дітей із різним життєвим досвідом, особливо травматичним досвідом – є арттерапія з її різноманітними підходами. Країни, які мали досвід воєнних конфліктів, активно застосовували арттерапію для відновлення психоемоційної травми та для подолання наслідків війни в людей. На нашу думку, арттерапія в школах – ефективний інструмент трансформації травматичного досвіду в максимально безпечній формі на всіх рівнях сприйняття.

На нашу думку, в Україні на сьогоднішній день, найбільш мають ефективні такі напрямки арттерапії як:

- танцювально-рухова терапія: безпечне вивільнення гніву, агресії через тіло, методом танцювальних рухів та виконання інших простих вправ, при яких знижується рівень гормонів стресу, фізичної напруги в тілі, і дитина вчиться через простір відчувати свої межі, свою свободу вибору та контролю руху свого тіла;

- музикотерапія – впливає на стан дітей від їхньої потреби: розслаблення, відпочинку, зняття напруги стресу, або навпаки, для збільшення активності. Одночасно сприяє заохоченню до інтересу занять музикою в різних аспектах (гра на музичному інструменті, спів);

- малювання у будь-яких його безпечних проявах із використанням різних матеріалів, відповідно до арттерапевтичних методик;

- бібліотерапія – психологічна дія літератури. Засобами метафор та символів літературні твори впливають на читача та допомагають опрацювати емоційні переживання [5, с. 77].

- експресивна арттерапія: комбінація малювання, музики та руху;

- робота з ляльками – створення дітьми власноруч саморобних ляльок, для того, щоб в процесі створення діти мали змогу винести свої страхи на зовнішній об'єкт. Також ляльки різних видів (маріонетки, пальчикові, бабіо, тростинні ляльки, тіньові ляльки, планшетні, ростові ляльки) використовуються у ляльковому театрі, і застосовуються відповідно до вікової категорії дітей. Так, для дітей молодшого віку характерне використання ляльки-рукавички, а для дітей старшого віку – тростинові ляльки;

- казкотерапія – метод, що використовує казкову форму для інтеграції особистості, розвитку творчих здібностей, розширення свідомості, вдосконалення взаємодії з навколишнім світом [5, с. 40].

У місті Запоріжжя запроваджено медіапроект, який створений для дітей молодшого шкільного віку у вигляді дитячої передачі «Казка для Життя, що транслюється на платформі ютуб [6]. У цьому проекті поєднання кількох напрямків арттерапії – бібліотерапії, казкотерапії, малювання, і робота з ляльками. Гості дитячої передачі є ляльки-рукавички, «Кізонька Мемі» та «Цап Мека», які дуже допитливі, спілкуються з казкаркою та дитячим психологом у студії і задають питання про дитяче життя та дуже полюбляють слухати як українські народні казки, так і авторські, розглядати дитячі малюнки, які малювали діти до цих казок. У проекті використовуються засоби казкотерапії.

Також, на нашу, для відновлення психоемоційного стану дітей ефективними є і такі види казок, як:

- психологічні казки, особливість яких полягає у наявності внутрішнього конфлікту героя, наявності символів та трансформацією героя в найкращому його прояві;

- казки-навіювання, або медитативні казки. Адже не всім дітям підходять казки з подолання конфліктів, деяким потрібні – заспокійливі і водночас мотиваційні;

- казки для підлітків, або фантазійні історії, де актуалізуються теми пошуку ідентичності, унікальності, чесності;

- мініказки, які створюються для дітей будь-якого віку, відносно проблематики, яку потрібно вирішити. Особливість цих казок в тому, що вони мають короткий, але змістовний сюжет і за декілька речень можуть дитині допомогти побачити шлях, який знайшов герой цієї казки;

- аудіо казки. Прослуховування аудіокниг, казок теж розвиває в дитині здатність концентрувати увагу, пам'ять, уяву, вміння сприймати інформацію на слух [3, с. 206].

Ми поділяємо думку Вознесенської О. та інших авторів, які написали статтю «Арттерапія в роботі з колективною травмою» в тому, що: «Багато груп

людей із багатьох сфер суспільства можуть реалізовувати функцію підтримки травмованій людині травмованому суспільству через свою природну, вроджену, властиву природі людині емпатію. Завдання опанування наслідків колективної травми можуть вирішуватися тими фахівцями, які мають відношення до мистецтва, ЗМІ (радіо, телебачення та соціальні медіа) та психології: музикантами, художниками, акторами, письменниками, фотографами, журналістами, фахівцями у сфері психічного та соматичного здоров'я, і також, можна залучати допомогу та підтримку релігійних установ та духовенства, вчителів і представників сфери освіти». [2, с. 24].

Яскравим прикладом вищесказаного можуть служити казки, написані українською письменницею, авторкою книги «Час зустрічати світанок» арттерапевткою, казкотерапевткою Світлою Омельницькою Вона також є авторкою мініказки для підлітків «Про мрії» та казки-навіювання «Хвиля». І ці дві мініказки є прикладом того, що слово може зцілювати образами, тихо, безпечно, з вірою у прості і такі бажані дива

Мініказка для підлітків «Про мрії». Спустися на землю, – часто казали йому однолітки. А він мріяв... Про інші міста, інші світи, інше життя. Минуло кілька років. І він поїхав туди, куди інші боялися навіть подумати. Іноді мрії – це не втеча. Це напрямок.

Казка-навіювання для дітей молодшого віку «Хвиля»:

День закінчується.

Небо стає темнішим.

Море стишується.

Хвиля накочується і відходить.

Твої думки – як хвилі.

Вони з'являються.

І відступають.

Тобі не потрібно їх зупиняти.

Просто дозволь їм пройти.

Ти – не хвиля.

Ти – море.

Глибоке. Сильне.

Спокійне. Справжнє.

На нашу думку, застосування методів арттерапії в школах під час воєнних конфліктів – дієва стратегія, яка має безпечну форму і є допомогою та ефективною підтримкою дітей, які пережили психотравмівний досвід війни.

Список використаних джерел

1. Війна та освіта. 2 роки повномасштабного вторгнення. Звіт за результатами дослідження. Міністерство освіти і науки України : вебсайт. Київ, 2024 с. 37 URL: <https://share.google/6S6zrq4bWQZjaK6fi> (дата звернення: 28.02.2026).

2. Вознесенська О., Робело-Тимченко Н., Спейзер В. М., Спейзер Ф., Старовойтов А. Арттерапія в роботі з колективною травмою. *Простір арттерапії*: зб. наук. праць / УМО, 2023, ВГО «Арттерапевтична асоціація»; [Редкол.: Лушин П.В. та ін.] Київ : ФОП Назаренко Т.В., 2023. Вип. 1 (33). 100 с.

3. Гармаш І. В. Виховання з любов'ю. Найважливіша книга про вашу дитину. Київ : ПП «КРИСТАЛ БУК», 2025. 255 с.

4. Іванців А. «Найкращий спосіб протистояти освітнім втратам-офлайн». Лісовий – про навчальний рік та уроки на ранок після обстрілів» Суспільне новини: вебсайт 01.09.2023 URL: <https://share.google/JhG96OWw3jIVFAy4H> (дата звернення: 28.02.2026).

5. Калька Н., Легка А. Основи арттерапії: практичний посібник. Львів, 2024. 104 с

6. Медіа проєкт «Дитяча передача «Казка для Життя» : ютубканал. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=fvXIoLxOURc> (дата звернення: 28.02.2026).

ТЕРАПІЯ ВІЗУАЛЬНИМ МИСТЕЦТВОМ У РОБОТІ З ОСОБАМИ, ЯКІ МАЮТЬ КОГНІТИВНІ ПОРУШЕННЯ

Літвінова Ольга,

*кандидатка психологічних наук, доцентка,
завідувачка кафедри психології, педагогіки та філософії
Кременчуцького національного університету
імені Михайла Остроградського,
членкиня ВГО «Арттерапевтична асоціація»
(Полтава)*

Проблема надання психологічної допомоги особам із когнітивними порушеннями, зокрема з деменцією, на сьогодні є надзвичайно актуальною та соціально значущою. В умовах тривалого повномасштабного воєнного протистояння українське суспільство вже четвертий рік перебуває в ситуації хронічного стресу, у зв'язку з чим основні зусилля фахівців у сфері ментального здоров'я зосереджені переважно на подоланні травмивного досвіду, спричиненого війною. Також поза належною увагою часто залишаються інші вразливі категорії населення, зокрема люди з когнітивними порушеннями.

За даними, оприлюдненими на сайті Благодійного фонду «Незабутні», в Україні налічується майже пів мільйона осіб, які живуть із деменцією. Когнітивні порушення мають високий рівень поширеності та стосуються представників різних соціальних груп незалежно від віку, соціального статусу чи професійної діяльності. Водночас у світовому науковому дискурсі дедалі частіше акцентується увага на процесах старіння населення, які розглядаються

як одна з домінуючих демографічних тенденцій ХХІ століття, що неминуче призводить до зростання кількості осіб із нейрокогнітивними розладами.

Деменція має прогресуючий характер і супроводжується стійкими порушеннями вищих кіркових функцій: значно страждає пам'ять, спостерігаються прояви апраксії, афазії, агнозії, знижується здатність до синтезу, абстрагування та узагальнення. Зазначені порушення зумовлюють суттєві труднощі у соціальній адаптації, міжособистісній взаємодії, а з часом – і втрату здатності до самостійного виконання повсякденних дій та самообслуговування, що істотно погіршує якість життя як самих пацієнтів, так і їхніх родин [2].

З огляду на прогресуючий характер деменції та обмежені можливості медикаментозного лікування, у сучасній психологічній і міждисциплінарній науковій думці дедалі більшої актуальності набувають немедикаментозні підходи, спрямовані на підтримку когнітивного та психоемоційного функціонування осіб із нейрокогнітивними порушеннями. Такі підходи розглядаються не лише як допоміжні, але й як важливі засоби збереження якості життя, емоційної стабільності та соціальної залученості людей із деменцією.

Як зазначають в своєму дослідженні Lui Q., Wang F. (2024) [3] зі співавторами, поступово накопичуються докази того, що арттерапія має суттєвий потенціал у пом'якшенні проявів когнітивного зниження, зменшенні рівня тривожності та депресивних симптомів, а також у підтримці емоційного благополуччя осіб похилого віку. Водночас результати досліджень залишаються неоднозначними: переваги та обмеження впливу окремих арттерапевтичних практик на людей із суб'єктивним когнітивним зниженням і деменцією ще не є остаточно узагальненими. Особливо відчутним є брак робіт, у яких безпосередньо порівнюється ефективність різних видів арттерапії, що ускладнює формування чітких рекомендацій щодо їх застосування.

Особливий інтерес у контексті психологічної підтримки осіб із деменцією становлять практики візуального мистецтва, які вирізняються доступністю, мінімальними вимогами до вербальних здібностей і можливістю невербального самовираження. Залучення до процесів малювання, роботи з кольором, формами та символами створює безпечний простір для емоційної регуляції, актуалізації збережених ресурсів та підтримки відчуття суб'єктності навіть за умов прогресуючого когнітивного дефіциту. Саме тому дослідження можливостей використання практик візуального мистецтва як форми немедикаментозної психологічної допомоги особам із деменцією є перспективним і науково обґрунтованим напрямом.

Важливим аргументом на користь використання практик візуального мистецтва у психологічній допомозі особам із когнітивними порушеннями є результати рандомізованого контрольованого дослідження Zhao J., Li H., Lin R. та ін. (2018) [4], у якому було доведено ефективність програми творчого

самовираження (Creative Expression Therapy, CrExp) для літніх осіб із легкими когнітивними порушеннями та підвищеним ризиком розвитку деменції. Програма поєднувала завдання зі створення історій і малювання, що дозволяло учасникам використовувати символи, лінії, кольори та графічні елементи як засоби невербального вираження емоційного досвіду. Отримані результати засвідчили статистично значуще покращення когнітивних функцій і повсякденної активності (ADL), причому позитивні зміни зберігалися щонайменше протягом шести місяців після завершення втручання. Зазначене підтверджує доцільність застосування візуальних практик як немедикаментозного підходу психологічної підтримки осіб із деменцією та обґрунтовує вибір практик візуального мистецтва як ключового інструменту в межах даного дослідження.

У контексті арттерапевтичної роботи з особами, які мають деменцію, особливого значення набувають структуровані та водночас доступні техніки візуального мистецтва, що враховують зниження когнітивних функцій і потребу в чітких зовнішніх опорах. Однією з таких методик є малювання форм за зразком однією рукою, а також двома руками одночасно. Виконання подібних завдань сприяє залученню уваги, координації рухів, просторової орієнтації та міжпівкульної взаємодії, що є особливо важливим за умов прогресуючого когнітивного дефіциту. Наявність зразка знижує рівень тривожності, пов'язаної зі страхом помилки, і полегшує включення осіб із деменцією в арттерапевтичний процес. Як зазначає П. Бюхі, малювання форм дає безліч можливостей, адже воно охоплює усю людину – його тіло, відчуття власного руху, активації почуття рівноваги, дотику тощо. Терапевтичне малювання форм – це постійне навчання сприйняття та виховання почуттів [1].

Ефективним доповненням до зазначених методик є використання повітряного пластиліну для заповнення шаблону фігури людини як варіанту арттерапевтичної методики «Body scan», яка в авторській адаптації має назву «Мій кольоровий образ Я». Робота з пластичним матеріалом активізує дрібну моторику, що, відповідно до даних нейропсихології, пов'язано з функціонуванням сенсомоторних зон кори головного мозку та опосередковано сприяє підтримці когнітивної активності. Тактильна взаємодія з пластиліном дозволяє не лише залучати тілесний досвід, а й актуалізувати усвідомлення власного тіла, що є важливим для осіб із порушеннями гнозису та схеми тіла.

Крім того, використання повітряного пластиліну передбачає активну роботу з кольором, що має позитивний вплив на емоційну сферу, сприяє зниженню напруження та стабілізації психоемоційного стану. Наявність шаблону з чітко окресленими межами виконує функцію зовнішнього структурування діяльності, сприяє розвитку самоконтролю, відчуття безпеки та впорядкованості дій, що є принципово важливим у роботі з особами з деменцією.

Загальна характеристика методики «Мій кольоровий образ Я». Методика спрямована на активізацію уваги, дрібної моторики та емоційної

сфери осіб із когнітивними порушеннями шляхом створення індивідуального образу людини з використанням повітряного пластиліну. Методика поєднує елементи тілесно-орієнтованого підходу та візуального мистецтва й базується на принципі «боді-сканування» через послідовну роботу з окремими частинами тіла. Основною метою техніки є активізація тілесного усвідомлення, дрібної моторики, емоційної регуляції та підтримка когнітивної залученості в межах безпечної, структурованої діяльності.

Процедура виконання передбачає роботу з готовим шаблоном фігури людини з чітко окресленими контурами, який слугує зовнішньою опорою та знижує когнітивне навантаження. Учасникам пропонується за допомогою повітряного пластиліну заповнювати окремі частини тіла, використовуючи різні кольори, поступово переводячи увагу з однієї ділянки тіла на іншу. Така послідовність відтворює принцип «сканування тіла» і сприяє актуалізації тілесних відчуттів на доступному для осіб із деменцією рівні. Працюючи із шаблоном, учасники не просто заповнюють кольорами різні частини тіла, а створюють певний образ, додаючи одяг, додаткові елементи образу. Використання кольору в межах техніки дозволяє учасникам невербально виражати власні емоційні переживання, що є особливо важливим за умов порушення мовлення або зниження вербальних здібностей. Наявність чітко визначених меж шаблону виконує регулювальну функцію, сприяє розвитку контролю, впорядкованості дій та формуванню відчуття безпеки, що підвищує готовність осіб із деменцією до включення в арттерапевтичний процес.

Отже, проблема психологічної підтримки осіб із когнітивними порушеннями, зокрема деменцією, є надзвичайно актуальною, оскільки ці порушення значно впливають на когнітивні, моторні та емоційні функції людини, обмежують соціальну активність та якість життя. Аналіз наукових даних та практичний досвід свідчать про те, що техніки малювання, роботи з кольором і пластиліном можуть ефективно сприяти активізації уваги, дрібної моторики, когнітивних функцій та емоційної сфери осіб із деменцією. Зокрема авторська методика **«Мій кольоровий образ Я»**, що поєднує принцип «боді-сканування» з творчим самовираженням через повітряний пластилін, дозволяє учасникам створювати власні індивідуальні образи, розвивати контроль, впорядкованість дій та відчуття безпеки, а також покращувати психоемоційний стан.

Таким чином, запропонована методика підтверджує ефективність використання практик візуального мистецтва як немедикаментозного інструменту психологічної підтримки осіб з деменцією і може бути рекомендована для включення до програми арттерапевтичних занять з цією категорією учасників.

Список використаних джерел

1. Бюхі П. Терапія малюванням форм; пер. з німецької Л. Деменкової, Надії Гутянської. Київ : НАІРІ, 2025. 156 с.

2. Демецька О. Когнітивні порушення, пов'язані з віком: «тиха» епідемія, що загрожує людству. *HejpoNews*, 2021. № 3(124). URL: <https://surl.li/kfmwv1> (дата звернення 25.01.2026)

3. Lui Q., Wang F., Tan L., Hu X. Art therapies and cognitive function in elderly with subjective cognitive decline: a protocol for a network meta-analysis. *BMJ Open* . 2024 Apr. 19;14(4). doi: [10.1136/bmjopen-2023-079146](https://doi.org/10.1136/bmjopen-2023-079146)

4. Zhao J, Li H, Lin R, et al. Effects of creative expression therapy for older adults with mild cognitive impairment at risk of Alzheimer's disease: a randomized controlled clinical trial. *Clin Interv Aging* 2018. URL: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6063252/> (дата звернення 28.01.2026).

**«ВЕСЕЛКА ВНУТРІШНЬОГО ЗРОСТАННЯ»:
СЕМИКРОКОВА ПРОГРАМА РОЗВИТКУ ВІД БАЗОВИХ АФЕКТІВ
ДО ІНТЕГРАЦІЇ**

Луценко Олена,
*методистка Київського міського будинку учителя,
практична психологиня-методистка вищої категорії
Спеціалізованої школи № 114 м. Києва,
виконавча директорка, членкиня правління
та Голова відокремленого підрозділу
ВГО «Арттерапевтична асоціація» у м. Києві (Київ)*

Фарафонова Юлія,
*психологиня, членкиня правління
та Голова відокремленого підрозділу
ВГО «Арттерапевтична асоціація»
у Миколаївській обл. (Миколаїв)*

На початку повномасштабної війни значна частина українського суспільства жила в очікуванні її швидкого завершення. Ці очікування підтримували надію та допомагали мобілізувати сили для короткотривалого напруження. Проте з часом стало зрозуміло, що війна набуває затяжного характеру, а життя в умовах тривалої небезпеки, втрат і невизначеності потребує зовсім інших психологічних стратегій. Поступово прийшло усвідомлення, що ресурси, з якими люди входили в цей період, виснажуються, а для подальшого виживання та розвитку необхідно свідомо шукати нові способи підтримки, відновлення і внутрішнього зростання.

Ознаками психологічного стану українців наразі є виснаженість, розчарування, невизначеність і невпевненість у майбутньому [1]. В умовах, коли звичні традиційні опори та способи набувати ресурс хитаються, або зовсім не працюють, життєво необхідними стають альтернативні способи самопідтримки. В пошуках таких джерел ресурсу ми звертаємось до найбільш

базових речей і понять, пов'язаних із тілесністю, органами чуття, символами, а також із базовими характеристиками навколишнього світу, такими як світло і колір. У науковій літературі вплив кольору на людину умовно поділяють на фізіологічний, психологічний та естетичний, що робить колір важливим інструментом впливу на емоційні стани та психічне самопочуття [2].

Ми, авторки програми, проводили щотижневі підтримуючі ресурсні зустрічі протягом 2022–2025 років. Ми прийшли до ідеї використання спектру кольорів як міцне джерело підтримки, структурування та натхнення через практику, і саме на практиці перевірили ефективність такої програми.

Теоретичним підґрунтям програми стало сучасне трактування зв'язку кольорів веселки із системою чакр, що сформувалося у межах західної традиції кольоротерапії та символічного осмислення особистісного розвитку людини.

У працях авторів ХХ століття спектр кольорів описується як послідовна модель внутрішнього зростання – від базових тілесних і емоційних проявів до більш усвідомлених та інтегрованих рівнів досвіду. В роботах Ч. Ледбітера сім кольорів веселки вперше приводяться у відповідність з семи енергетичними центрами людини (чакрам) [3]. Залишаючи за дужками факт суперечливої науковості цієї концепції, ми вважаємо за доцільне використовувати поняття «енергетичний центр» як привабливий та яскравий образ, який додає змістовності досліджуваній темі та підкреслює глибоке тілесне підґрунтя впливу кольорів на психіку людини. У межах програми, що розглядається, спектр кольору використовується як метафора емоційного розвитку та як практичний інструмент роботи з внутрішніми станами.

Ніякий особистий розвиток неможливий без заземлення і визнання людиною таких вітальних емоцій, як, наприклад, злість – тих, які в соціумі зазвичай прийнято пригнічувати. З цим станом дуже гарно корелює червоний колір, а також певні тілесні вправи, пов'язані з глибинною пропріоцептивною чуттєвістю. При тому людина не має застрягати на цьому рівні на тривалий час: після пропрацювання важких емоцій її стан стає легшим, що доречно символізувати переходом уздовж спектрального ряду до кольорів з більш короткою довжиною хвилі: помаранчевий (життєва енергія, сексуальність), жовтий (матеріальний світ, самоцінність), зелений (розвиток, життєва енергія), блакитний (легкість, творчість), синій (розум, спокій), фіолетовий (мудрість, духовність). Таким чином, відбувається рух від базових тілесних і емоційних станів до більш тонких і усвідомлених рівнів психоемоційного розвитку. В програмі «Веселка внутрішнього зростання» цей цикл учасники проходять протягом семи тижнів, що дозволяє повноцінно прожити черговий стан, що символізується за допомогою кольору, образів природи та елементів стихій (вулкан, зернятко, сонце, вода, птах, космос тощо). Кожне заняття Програми включає в себе психоедукаційну частину, тілесні вправи, рефлексії та арттерапевтичну вправу, підібрану під контекст поточної теми.

Важливо підкреслити, що жодний колір не є виключно «гарним» або «поганим»: кожен з них несе в собі і потенціал розвитку, і складність

емоційного досвіду. Наприклад, червоний колір символізує і агресію, і любов, а фіолетовий – і мудрість, і депресію. Подорож від сильних емоцій до спокою і мудрості також не може бути шляхом в один бік: протягом життя людина багаторазово «відвідує» різні емоційні стани, набуваючи при цьому більш усвідомленого проживання.

Наша програма була проведена для трьох груп (обсяг вибірки – близько 63 осіб) у форматі онлайн і для двох – у режимі живих зустрічей. Перед початком роботи та після завершення програми проводилося вхідне та вихідне опитування учасниць із використанням опитувальників GAD-7 та PHQ-9. На підставі порівняння отриманих результатів було здійснено оцінку змін психоемоційного стану. У всіх групах зафіксовано позитивну динаміку, зокрема зниження рівня тривожності та проявів депресивних симптомів у учасниць програми.

Список використаних джерел

1. Поліпшення психологічного стану населення в умовах довготривалої війни. Національний інститут стратегічних досліджень. URL: <https://niss.gov.ua/doslidzhennya/sotsialna-polityka/polipshennya-psykholohichnoho-stanu-naselennya-v-umovakh> (дата звернення: 08.03.2026).
2. Дорогань І. В. Терапія кольором: психологічний та фізіологічний аспекти. *Культура і сучасність : альманах*. 2023. № 2. С. 105–111.
3. Leadbeater C. W. *The Chakras*. Adyar : Theosophical Publishing House, 1927. 160 p.

ТЕРАПЕВТИЧНИЙ ПОТЕНЦІАЛ МИСТЕЦТВА: ВІД ШАМАНСЬКИХ РИТУАЛІВ ДО СУЧАСНОЇ АРТТЕРАПІЇ

Молчанова Оксана,
кандидатка психологічних наук, доцентка, доцентка кафедри психології, соціології та педагогіки Донецького державного університету внутрішніх справ, керівниця відокремленого підрозділу ВГО «Арттерапевтична асоціація» в Кіровоградській області (Кропивницький)

Мистецтво здавна є невід’ємною складовою духовного життя людини, способом осмислення світу та вираження внутрішніх переживань. Через образ, колір, звук і рух воно дозволяє передати те, що часто неможливо висловити словами, відкриваючи доступ до глибинних шарів свідомості та несвідомого. Саме ця здатність мистецтва відображати внутрішній стан людини стала підґрунтям для формування арттерапії як напрямку психологічної допомоги. Арттерапія використовує творчий процес не лише як форму самовираження, а

й як інструмент гармонізації психічного стану, інтеграції травматичного досвіду та відновлення внутрішньої цілісності особистості.

Використання творчості для впливу на психічний та фізичний стан людини має глибоке історичне коріння, яке сягає прадавніх часів. Символічне мистецтво бере початок від печерних малюнків первісних людей, які використовували символіку для ідентифікації свого місця у світовому космосі та пошуків сенсу людського існування. Шамани та жерці стародавніх культур застосовували зображувальні практики, ритуальний танець, музику та створення сакральних предметів як засоби комунікації з духовним світом, зцілення хворих та гармонізації внутрішнього стану людини [4; 5].

Шаманські практики є найдавнішою формою зцілення через мистецтво, що сягає щонайменше 20 000 років. Використання образів для зміни свідомих і несвідомих когнітивних процесів становило основу шаманських цілительських практик задовго до появи письмових джерел. Печерний живопис в Альтамірі, Труа-Фрер та Ласко дає переконливі свідчення того, що наші генетичні предки мали складне уявлення про духовне та фізичне відновлення.

Шон МакНіфф [4], провідний теоретик арттерапії доводить, що ліки художника, як і ліки шамана, походять із його зв'язку з «духами-помічниками» – темами, методами та матеріалами, які взаємодіють із митцем через творчий процес. Дослідник простежує відповідність сучасних терапій (робота з мовленням, рухом і танцем, звуком і музикою, візуальними образами, драмою) давнім, крос-культурним, універсальним спробам психічного зцілення. Це дозволяє розглядати арттерапію як сучасне продовження шаманських традицій, адаптоване до потреб сьогодення. Його Метод «діалогу з образами», розроблений МакНіффом, має глибоке коріння в шаманських практиках, де лікування відбувалося через взаємодію з духами та тотемними тваринами, що з'являлися у видіннях. У сучасній арттерапії пацієнт вчиться «розмовляти» з власними малюнками, даючи їм голос і дозволяючи їм «відповідати», що створює цілющий діалог між свідомістю та несвідомим.

Терапевтичний намір – віра в те, що свідомість може безпосередньо впливати на живий організм – є давнім і культурно універсальним переконанням, яке об'єднує шаманські практики та сучасну арттерапію. Шаманська парадигма розглядає хворобу як втрату душі чи дисгармонію з природними силами. Сучасна арттерапія, особливо в її юнгіанському напрямі, перегукується з цим розумінням, допомагаючи людині через творчість віднайти втрачені частини себе, інтегрувати травматичний досвід та відновити внутрішню цілісність – те, що шамани називали «поверненням душі».

В українській культурі шаманські архетипи збереглися в обрядовому фольклорі, вишивці, писанкарстві, де символи-обереги виконували функцію захисту та гармонізації. Сучасні українські арттерапевти активно звертаються до цих джерел, використовуючи петриківський розпис, витинанку, народну

іграшку як інструменти відновлення зв'язку з родовою пам'яттю та зцілення психічних травм.

Перші витинанки, які вважаються одним із найдавніших видів українського народного декоративного мистецтва, пов'язані з трипільською культурою – їх виготовляли на шкірі. Згодом витинанки стали невід'ємною частиною оздоблення українського житла, особливо навесні, коли за звичаєм білили та прикрашали оселю. Сам процес вирізання ажурних або силуетних форм із паперу мав не лише естетичне, а й медитативне, заспокійливе значення, дозволяючи людині зосередитися на творчості та відволіктися від життєвих негараздів [1].

Вишиванка як символ національної ідентичності також має потужний терапевтичний потенціал. Її історія сягає тисячоліть: перші сліди вишивки на одязі знайдені ще у скіфську добу. У середньовіччі вишивка стала важливою частиною народного вбрання – кожен регіон мав свої орнаменти, кольори й символи, які мали сакральне значення: захищали від злих сил, передавалися з покоління в покоління. Сьогодні проводяться спеціальні арттерапевтичні заняття, присвячені історії української вишиванки, де через ознайомлення з традиційними орнаментами та їх символікою учасники мають змогу долучитися до національного коріння та гармонізувати свій внутрішній стан [2].

Український фольклор має надзвичайно потужний естетико-терапевтичний потенціал. Народна пісня виступає ефективним засобом впливу на особистість, передбачаючи роботу самопізнання та психокорекцію. Український фольклор володіє синкретичною природою, поєднуючи слово, музику, танець, обряд, що створює умови для цілісного самовираження особистості [2].

Петриківський розпис – це не лише традиційна українська народна техніка, а й потужний інструмент впливу на психоемоційний стан людини. У своїй красі та символіці він приховує справжню силу зцілення та внутрішнього зростання [1; 2]. Цей вид образотворчого мистецтва зберігає давні традиції, але водночас є живим, бо здатен розвиватися та набувати нових рис. У 2013 році петриківський розпис внесли до списку нематеріальної культурної спадщини людства ЮНЕСКО.

Кожен елемент петриківського розпису має своє значення та семантику, що проникають глибоко в підсвідомість. Під час творчого процесу, коли людина занурюється у світ розпису, вона автоматично переходить у стан потоку, де розслаблення і концентрація об'єднуються, створюючи унікальний момент зосередження [1]. Петриківський розпис допомагає людині відчувати спокій та гармонію, зняти стрес та напругу, а також знайти внутрішню рівновагу. Петриківський розпис, завдяки яскравим кольорам і плавним лініям, допомагає зняти стрес і заспокоїти нервову систему, відволіктися від тривожних думок, зосередитися на прекрасному і відновити внутрішню гармонію [11].

Образотворча терапія – один із ключових напрямів арттерапії, що базується на використанні візуальних мистецтв (малювання, живопису, ліплення) для аналізу та позитивного впливу на психоемоційний стан людини. Терапія мистецтвом ґрунтується на припущенні, що внутрішнє «Я» відбивається у візуальних формах з того моменту, як людина починає спонтанно писати фарбами, малювати чи ліпити [4; 5].

Зигмунд Фройд стверджував, що первинні думки і переживання, які виникають у підсвідомості, найчастіше виражаються у формі образів і символів, а не вербально [2]. Хоча З. Фройд безпосередньо не використовував малювання в терапевтичній практиці, його учень Карл Юнг наполегливо пропонував пацієнтам виражати свої мрії і фантазії в малюнках, розглядаючи їх як один із засобів вивчення несвідомого. Думки К. Юнга про персональні й універсальні символи справили величезний вплив на розвиток арттерапії [2].

В українській культурі існує велика кількість митців, які також використовували творчість для зцілення [1].

Казимир Малевич – всесвітньо відомий художник-авангардист, автор «Чорного квадрату», мав польське походження, але з самого дитинства ідентифікував себе як українець і розмовляв українською мовою. Через мистецтво він виражав біль українського народу та власне переживання трагедій, свідком яких став.

Ілля Рєпін, якого зараз також називають Ілля Ріпа (походить з козацького роду), народився в українському містечку Чугуїв і саме на ґрунті українських традицій формував свої погляди та навички. Для нього звернення до української тематики було способом збереження зв'язку з рідними коренями, особливо в періоди життя далеко від батьківщини.

Архип Куїнджі, видатний художник-пейзажист, народився в Маріуполі. Його творчість неможливо уявити без українських краєвидів, зокрема картини «Чумацький шлях в Маріуполі». Для Куїнджі малювання рідних пейзажів було способом подолання туги та збереження внутрішньої гармонії.

Марія Приймаченко – легендарна українська народна художниця, чия творчість стала для неї способом життя і зцілення. Попри важку хворобу (поліомієліт), вона створила дивовижний світ яскравих, фантастичних звірів і квітів, які прославили Україну на весь світ. Її творчість – яскравий приклад того, як мистецтво допомагає людині не лише вижити, а й творити красу, даруючи радість іншим.

Катерина Білокур – українська художниця, самобутній талант якої розкрився всупереч неймовірним життєвим труднощам. Вона малювала квіти, створюючи реалістичні, але водночас казкові композиції. Для неї живопис став способом вираження внутрішнього світу, вікном у красу, якої їй іноді бракувало в реальному житті. Її історія – про торжество духу через творчість [1].

Висновки. Мистецтво як засіб зцілення має прадавнє походження та бере початок із шаманських практик, де образ і символ виконували

терапевтичну функцію. Сучасна арттерапія продовжує ці традиції, спираючись на психологічні теорії несвідомого та використовуючи творчість як інструмент інтеграції внутрішнього досвіду. Українська культурна спадщина (витинанка, вишивка, фольклор, петриківський розпис) має значний психотерапевтичний потенціал і сприяє гармонізації особистості. Отже, арттерапія поєднує давні духовні практики й сучасні наукові підходи, сприяючи відновленню внутрішньої цілісності людини.

Список використаних джерел

1. Відомі українські художники: від класики до сучасності. Nfront. 2025. 29 листопада. URL: <https://nfront.org.ua/vidomi-ukrayinski-hudozhnyky-vid-klasyyky-do-suchasnosti/> (дата звернення: 03.03.2026).
2. Серих Л. В. Українська фольклорна арттерапія. На Урок. URL: <https://naurok.com.ua/serih-l-v-ukra-nska-folklorna-artterapiya-435921.html> (дата звернення: 03.03.2026).
3. Столярчук Н. Становлення та розвиток арт-терапії в історико-культурному контексті. Волинський національний університет. 2023. DOI: <https://doi.org/10.32782/facs-2023-3-27> (дата звернення: 03.03.2026).
4. McNiff S. Art as Medicine: Creating a Therapy of the Imagination. Boston : Shambhala, 1992. 234 p.
5. Schwartz S. A. Therapeutic Intent and the Art of Observation. *Subtle Energies & Energy Medicine*. 2012. Vol. 23, No. 3. P. 1–12.

АВТОНОМНИЙ ОБРАЗ БЛАГОПОЛУЧЧЯ: АРТТЕРАПЕВТИЧНИЙ АРТЕФАКТ «ЩАСТЯ» ЯК ІНСТРУМЕНТ КОНСТРУЮВАННЯ СУБ'ЄКТИВНОГО ДОБРОБУТУ

Назаревич Вікторія,
*кандидатка психологічних наук, доцентка кафедри вікової та педагогічної психології
Рівненського державного гуманітарного університету,
психологиня вищої кваліфікаційної категорії,
членкиня ВГО «Арттерапевтична асоціація» (Київ)*

Проблема суб'єктивного благополуччя залишається однією з центральних у сучасній психологічній науці та практиці. Питання про те, яким чином людина конструює власне відчуття щастя, набуває особливої актуальності в контексті арттерапевтичного супроводу. Запропонована концепція ґрунтується на інтеграції двох наукових підходів: моделі благополуччя PERMA М. Селігмана [6] та теорії конструйованих емоцій Л. Фелдман Барретт [1].

Відповідно до теорії конструйованих емоцій, емоційний досвід не є автоматичною реакцією на зовнішні події – він активно будується мозком на основі трьох компонентів: інтероцептивних тілесних сигналів, передбачень, сформованих попереднім досвідом, та концептуальних категорій, доступних людині [1; 2]. Це означає, що благополуччя як емоційний стан може конструюватися інакше, якщо збагатити концептуальний словник людини та розширити її тілесну обізнаність.

Модель PERMA була запропонована Мартіном Селігманом – засновником позитивної психології, президентом Американської психологічної асоціації (1998) – у праці «Flourish» [6] як розвиток його ранньої тричленної концепції автентичного щастя [5]. На відміну від гедоністичних теорій, що зводять благополуччя до задоволення, PERMA описує його як багатовимірний конструкт із п'яти незалежних, але взаємопов'язаних доменів. Водночас модель не розкриває нейропсихологічного механізму, через який ці домени реалізуються у суб'єктивному досвіді – саме цю прогалину заповнює теорія конструйованих емоцій Л. Фелдман Барретт [1]. Модель PERMA виокремлює п'ять доменів благополуччя: позитивні емоції (Positive emotions), залученість (Engagement), стосунки (Relationships), сенс (Meaning) та досягнення (Achievement) [6].

З позиції теорії Л. Фелдман Барретт кожен із цих доменів конструюється через специфічну когнітивну схему: образ минулого задоволення (P), передбачення стану поглинання діяльністю (E), очікування безпеки у присутності іншого (R), концептуальний ярлик «важливості» (M) та образ власної здатності досягати (A) [1; 3]. Таким чином, благополуччя є не статичним станом, а результатом динамічного процесу конструювання.

Центральною ідеєю пропонованого підходу є поняття автономного образу благополуччя – власної, незапозиченої візуальної та тілесної репрезентації щастя, незалежної від соціальних стандартів. Дослідження С. Любомирської [4] демонструють, що люди з високим рівнем суб'єктивного благополуччя формують саме такі автономні внутрішні критерії й не орієнтуються на зовнішні порівняння. Арттерапевтична практика створює унікальний простір для виявлення та зміцнення подібних образів.

На основі окресленої теоретичної рамки розроблено арттерапевтичний артефакт «Щастя» – структуровану практику, що складається з двох взаємопов'язаних етапів. На першому етапі клієнт послідовно обирає п'ять кольорів, кожен з яких відповідає одному домену PERMA. Вибір здійснюється не раціонально, а через тілесний резонанс: людина зосереджується на відчутті, пов'язаному з відповідним аспектом благополуччя, й інтуїтивно обирає колір, що найточніше передає цей стан. Такий спосіб роботи безпосередньо задіює механізм, описаний Л. Барретт: тіло генерує сигнал, мозок концептуалізує його через колірний образ [1; 2].

На другому етапі клієнт інтегрує всі п'ять обраних кольорів у вільний малюнок, даючи змогу кольорам «зустрітись» на папері без заздальгідь

заданого змісту чи форми. Результатом є унікальний візуальний артефакт – автономний образ власного щастя. Наступний етап рефлексії, що охоплює аналіз малюнка в діалозі з терапевтом, дає змогу перевести невербальний образ у свідомо присвоєний концепт благополуччя. Конструювання емоцій підтверджує терапевтичну цінність цього кроку: новий концепт збагачує «бібліотеку передбачень» мозку і стає підґрунтям для конструювання стану щастя в майбутньому [1].

Теорія тілесного пізнання Дж. Лакоффа і М. Джонсона [3] підтверджує: абстрактні концепти, зокрема щастя, кодуються мозком через сенсорно-рухові схеми. Це означає, що обраний клієнтом колір і намальований образ є не метафорою, а прямим нейрональним відображенням досвіду благополуччя, що надає арттерапевтичному артефакту статус не лише символічного, а й нейропсихологічно обґрунтованого інструменту.

Отже, інтеграція моделі PERMA та теорії конструюваних емоцій Л. Фелдман Барретт в арттерапевтичній практиці уможливує розгляд щастя не як даної людині властивості, а як навички, що піддається цілеспрямованому розвитку. Артефакт «Щастя» є інструментом, який допомагає клієнту сформуванню автономний, тілесно закріплений образ власного благополуччя і розширити здатність конструювати цей стан у повсякденному житті.

Список використаних джерел

1. Barrett L. F. *How Emotions Are Made: The Secret Life of the Brain*. New York : Mariner Books, 2017. 448 p. URL: <https://lisafeldmanbarrett.com/books/how-emotions-are-made/>
2. Barrett L. F. Psychological construction: The Darwinian approach to the science of emotion. *Emotion Review*. 2013. Vol. 5, № 4. P. 379–389. DOI: <https://doi.org/10.1177/1754073913489753>
3. Lakoff G., Johnson M. *Philosophy in the Flesh: The Embodied Mind and Its Challenge to Western Thought*. New York : Basic Books, 1999. 624 p. URL: <https://www.basicbooks.com/titles/george-lakoff/philosophy-in-the-flesh/9780465056743/>
4. Lyubomirsky S., Ross L. Hedonic consequences of social comparison: A contrast of happy and unhappy people. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1997. Vol. 73, № 6. P. 1141–1157. DOI: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.73.6.1141>
5. Seligman M. E. P. *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*. New York : Free Press, 2002. 336 p. URL: <https://www.simonandschuster.com/books/Authentic-Happiness/Martin-E-P-Seligman/9780743222983>
6. Seligman M. E. P. *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being*. New York : Free Press, 2011. 349 p. URL: <https://www.simonandschuster.com/books/Flourish/Martin-E-P-Seligman/9781439190760>

РОБОТА З «ТІНЬОВИМИ» АСПЕКТАМИ ОСОБИСТОСТІ В КОНТЕКСТІ АРТТЕРАПЕВТИЧНОГО ПРОПРАЦЮВАННЯ ТРАВМІВНОГО ДОСВІДУ

Найдьонова Ганна,
кандидатка психологічних наук, доцентка кафедри психодіагностики та клінічної психології Київського національного університету імені Тараса Шевченка, модераторка дивізіону «Психічне здоров'я» ГС «Національна психологічна асоціація», членкиня ВГО «Арттерапевтична асоціація» (Київ)

Психологічна та психотерапевтична робота з наслідками війни є довгостроковою перспективою, до якої мають бути підготовлені фахівці, що працюють у сфері турботи про психічне здоров'я. В умовах війни в Україні така робота є надзвичайно важливою, оскільки тривале перебування у ситуації загрози, втрат і невизначеності значно підвищує ризик розвитку посттравматичних розладів, тривоги, депресії та емоційного виснаження. Психологічна підтримка допомагає людям осмислити пережитий досвід, зменшити інтенсивність травматичних симптомів і відновити відчуття безпеки та контролю над власним життям. Крім того, системна робота з психотравмою сприяє не лише індивідуальному відновленню, але й зміцненню психологічної стійкості суспільства в умовах тривалого воєнного стресу.

Досвід роботи з клієнтами в таких умовах показав, що частиною психотерапевтичної роботи з травмівним досвідом, може бути опрацювання неусвідомлених, часто негнучких та неадаптивних уявлень про себе, які сформувалися або в процесі переживання травматичного досвіду, або стали його наслідком. Саме тому психічна травма та неусвідомлені уявлення про себе тісно пов'язані між собою. Ці ригідні уявлення про себе можна розглядати з позицій різних психотерапевтичних теорій. Ми пропонуємо розглядати їх в контексті аналітичної психотерапії К. Г. Юнга, а саме, як втілені у структурному феномені особистості – архетипі «Тінь».

Архетип «Тінь», поняття, що бере свій початок з юнганської психології, уособлює неусвідомлені уявлення про себе, які часто пригнічуються або заперечуються. Ці елементи можуть включати риси, емоції та бажання, які людина вважає неприйнятними або небажаними [1]. К. Г. Юнг стверджував, що «Тінь» не є за своєю природою суто негативною; скоріше вона містить як деструктивні, так і творчі елементи [1]. Ця подвійність підкреслює, що тінь може приховувати як невизнані сильні сторони та таланти, так і витіснені страхи та негативні уявлення про себе. Значна частина неусвідомлених («тіньових») уявлень про себе спочатку була створена травматичним або важким досвідом.

Згідно з юнгіанським підходом, симптоми травми, такі як жахи, нав'язливі спогади чи емоційне заціпеніння, є проявами архетипу «Тінь». Як вже було зазначено, вона репрезентує несвідомі, витіснені аспекти особистості. На думку Д. Петрік такі симптоми часто відображають нерозв'язані конфлікти, що походять не лише з особистого досвіду, а й із архетипних патернів колективного несвідомого [2]. Наприклад, ветерани можуть переживати повторювані теми у снах або флешбеках – переслідування, ізоляцію, небезпеку – які співвідносяться з архетипами Воїна, Пораненого Цілителя або Сироти [2]. Усвідомлюючи й опрацьовуючи ці символи в терапії, клієнти можуть переосмислити наратив власної травми та поступово рухатися в бік побудови нової особистісної ідентичності.

Психологи та психотерапевти дедалі більше визнають важливість роботи з «тіньовими» аспектами особистості для сприяння емоційному зціленню та особистісному зростанню [3]. Такі підходи, як робота з архетипом «Тінь» (shadow work), що передбачає свідому взаємодію клієнта з витісненими аспектами «Я», стали важливими інструментами в різних терапевтичних напрямках, зокрема в трансперсональній та гуманістичній психології.

Дослідження підтверджують ефективність роботи з «тіньовими» аспектами особистості та інтеграції архетипів у процесі відновлення після травми. Такі практики допомагають клієнтам вийти за межі простого зменшення симптомів і перейти до пошуку сенсу та посттравмівного зростання [4; 5]. У цьому підході ПТСР розглядається не лише як розлад, який потрібно вилікувати, а як своєрідний заклик до особистісної трансформації.

З юнгіанської перспективи зцілення від ПТСР полягає не в стиранні страждання, а в його осмисленні. Воно передбачає рух до психічної інтеграції через взаємодію з символічними, духовними та несвідомими вимірами травмівного досвіду.

Таким чином, архетип «Тінь» має глибокі психологічні наслідки на життєві прояви клієнта, оскільки взаємодія з ним може призводити до значних змін у самосвідомості та емоційній стійкості. Стикаючись із витісненими аспектами власного «Я», людина може набути більш інтегрованого відчуття ідентичності та рухатися до внутрішньої цілісності [6].

Робота з «тіньовими», неусвідомленими переконаннями стосовно себе спрямована на кілька важливих моментів у психотерапевтичному процесі: 1) підвищення самоусвідомлення, коли клієнт, розуміючи свої внутрішні мотивації та несвідомі моделі поведінки, отримує ясність щодо того, чому так думає, поводить ся та відчуває; 2) пропрацювання пригнічених емоцій; 3) покращення стосунків із собою та іншими людьми, природне розширення (само)співчуття та емпатії; 4) активація прихованого потенціалу: робота з «тіньовими» аспектам особистості розкриває пригнічені сильні сторони, особистісні якості, що можуть стати тими психологічними опорами або внутрішньоособистісними ресурсами, які клієнт може використовувати усвідомлено в процесі психологічного зростання.

Ця робота складається з трьох етапів: 1) усвідомлення своєї «тіньової» сторони – тих рис, емоцій і форм поведінки, які були витіснені або заперечені; 2) її інтеграція, яка передбачає визнання та прийняття витіснених аспектів власного «Я», що сприяє формуванню цілісного відчуття ідентичності. Однією з ефективних стратегій інтеграції є активна уява (техніка, розроблена К. Г. Юнгом [1], яка заохочує людину взаємодіяти зі своїми внутрішніми образами та вести внутрішній діалог. У створеному в терапевтичному процесі безпечному просторі для діалогу між свідомим «Я» та «Тінню» клієнт може більш відкрито досліджувати свої страхи й бажання, що сприяє прийняттю та більш глибокому розумінню себе); 3) трансформація особистості.

Розуміння та інтеграція неусвідомлених уявлень про себе є важливими для людей, які прагнуть цілісного особистісного зростання, оскільки це дає змогу зіткнутися зі своїми прихованими аспектами та примиритися з ними, що зрештою веде до більшої самосвідомості та автентичності [7]. Арттерапія дає можливість не лише усвідомлення прихованих сторін власної особистості, їхню інтеграції в цілісне уявлення про себе, а й також трансформації цих уявлень, якщо вони не відповідають дійсності або є деструктивними для людини.

У роботі з неусвідомленими уявленнями про себе можна використовувати такі арттерапевтичні техніки та методики: створення мандал, робота зі снами (наприклад, малювання снів), техніки експресивної арттерапії, арттерапевтичні техніки створення наративів тощо.

Список використаних джерел

1. Jung C. G. *Man and his symbols*. New York: Dell Publishing, 1964. 320 p.
2. Petric D. Psychological archetypes. *Open Journal of Medical Psychology*. 2023. № 12 (01). Pp. 1–16. URL: <https://doi.org/10.4236/ojmp.2023.121001>
3. Siegel D. J. *The mindful therapist: A clinician's guide to mindsight and neural integration*. New York: Norton & Company, 2010. 320 p.
4. Goodwyn E. D. Archetypes: The contribution of individual psychology to cross-cultural symbolism. *Journal of Jungian Scholarly Studies*. 2020. № 15. Pp. 5–19. URL: <https://doi.org/10.29173/jjs123s>
5. Roesler C. Jungian theory of dreaming and contemporary dream research: Findings from the research project “Structural Dream Analysis.” *The Journal of Analytical Psychology*. 2020. №65 (1). Pp. 44–62. URL: <https://doi.org/10.1111/1468-5922.12566>
6. Brown L. *The power of the shadow: Embracing the hidden self*. New York: HarperCollins, 2019. 109 p.
7. Vaughan, F. *The inward arc: Healing and wholeness in the human condition*. New York: HarperCollins, 1995. 256 p.

ІГРОВА ТЕРАПІЯ ЯК ІНТЕГРАТИВНИЙ МЕТОД ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ДІТЕЙ І СІМЕЙ В ОСВІТНЬОМУ ПРОСТОРИ

Науменко Олена,
*дитяча та юнацька психотерапевтка,
практична психологиня вищої кваліфікації,
членкиня ВГО «Арттерапевтична асоціація» (Київ)*

Психологічне благополуччя дітей і сімей у сучасному освітньому просторі є одним із ключових чинників гармонійного розвитку особистості. Соціальні трансформації, війна, нестабільність, підвищений рівень інформаційного навантаження та емоційного стресу значною мірою впливають на емоційний стан дітей, що проявляється у зростанні тривожності, агресивності, емоційної нестійкості, порушеннях поведінки та труднощах у міжособистісній взаємодії.

Практичні психологи та педагоги дедалі частіше стикаються з ситуаціями, коли традиційні вербальні методи психологічної допомоги виявляються недостатньо ефективними, особливо у роботі з дітьми молодшого та середнього шкільного віку. У цьому контексті особливої актуальності набувають методи, які відповідають віковим та психологічним особливостям дитини та дозволяють працювати з її внутрішнім світом у безпечний та екологічний спосіб.

Ігрова терапія є одним із таких методів, оскільки гра виступає природною формою самовираження дитини та основним способом пізнання навколишньої дійсності. Через гру дитина може символічно відтворювати значущі для неї життєві події, проживати складні емоції, експериментувати з різними моделями поведінки та поступово інтегрувати отриманий досвід у власну систему уявлень про себе і світ. Як інтегративний метод, ігрова терапія поєднує у собі діагностичні, корекційні, профілактичні та розвивальні можливості. Вона базується на положеннях психоаналітичного, гуманістичного, системного та арттерапевтичного підходів, що дозволяє гнучко адаптувати її до потреб конкретної дитини або сім'ї.

Такий підхід забезпечує цілісне бачення проблеми та сприяє активізації внутрішніх ресурсів учасників терапевтичного процесу.

Особливу цінність ігрова терапія має у роботі з сім'ями: вона створює безпечний простір для взаємодії між дитиною та батьками. Спільна гра знижує рівень напруги, пом'якшує ієрархічні ролі та сприяє формуванню довіри, що є необхідною умовою для налагодження емоційного контакту та покращення дитячо-батьківських відносин.

У межах сімейної ігрової терапії дорослі отримують можливість побачити дитину поза межами звичних соціальних ролей і очікувань, краще зрозуміти її потреби, страхи та переживання. Водночас дитина відчуває

прийняття, підтримку та емоційну включеність значущих дорослих, що позитивно впливає на формування базового відчуття безпеки та довіри до світу.

У доповіді представлено практичний досвід використання ігор Гюнтера Хорна «Wie geht's?» («Як справи?») та «Млинець» у роботі з сім'ями, індивідуальній та груповій роботі з дітьми різних вікових категорій. Гра «Wie geht's?» належить до вербальних ігрових технік і спрямована на розвиток емоційної відкритості, усвідомлення власних почуттів та формування навичок їх вербалізації.

Використання цієї гри сприяє розвитку емпатії, навичок активного слухання та прийняття емоційних станів іншого без оцінювання. Вона дозволяє створити простір діалогу, у якому кожен учасник сімейної взаємодії може бути почутий та зрозумілий.

Тілесно-орієнтована гра «Млинець» спрямована на зниження психоемоційної та м'язової напруги, вивільнення пригнічених емоцій і стабілізацію емоційного стану дитини. Через рух, тілесні відчуття та взаємодію з простором дитина отримує можливість безпечно проявляти агресію, втому або напруження, що є важливим етапом розвитку саморегуляції.

Поєднання вербальних і тілесних ігрових технік забезпечує комплексний вплив на психоемоційний стан дитини та сприяє гармонізації сімейних стосунків. Інтеграція ігрової терапії в освітній та сімейний простір потребує належної професійної підготовки фахівців, а також міждисциплінарної взаємодії психологів, педагогів і батьків.

Висновки. На сьогодні є велика доцільність системного впровадження ігрової терапії як ефективного інструменту збереження психологічного благополуччя дітей і сімей в освітньому середовищі, а також необхідність розвитку спеціалізованих програм підготовки практичних психологів та арттерапевтів.

Список використаних джерел

1. Алекс С., Фопель К. Не вчи мене, але дозволь мені вчитися. Львів : Свічадо, 2009. 124 с.
2. Енциклопедичний словник з арт-терапії / О. Л. Вознесенська, О. О. Деркач, О. М. Скнар та ін.; [за заг. ред. О. Л. Вознесенської, О. М. Скнар]. Київ : Золоті ворота, 2017. 312 с.

СОЦІАЛЬНИЙ ІНТЕЛЕКТ У ТРАВМОВАНИХ СПІЛЬНОТАХ: АРТТЕРАПЕВТИЧНА ПРАКТИКА ВІДНОВЛЕННЯ ДОВІРИ

Пивоварчик Ірина,

*кандидатка психологічних наук, доцентка, практикуюча психологиня,
супервізорка, арттерапевтка,
членкиня ВГО «Арттерапевтична асоціація», «Української спілки
супервізії та коучінгу», «Асоціації логотерапії
та екзистенційного аналізу в Україні» (Одеса)*

Сучасний соціальний контекст характеризується зростанням кількості травмованих спільнот, сформованих унаслідок колективних травмивних подій. До них належать групи людей, які пережили війну, вимушене переселення, втрату близьких, руйнування звичних соціальних ролей і тривалий досвід небезпеки та невизначеності. Колективна травма впливає не лише на індивідуальний психоемоційний стан, а й на структуру соціальних зв'язків, ускладнюючи процеси довіри, взаємодії та соціальної залученості.

Соціальний інтелект у контексті травмованих спільнот доцільно розглядати як багатовимірну структуру, що включає здатність до соціального сприйняття, розуміння емоційних станів інших, регуляцію власних реакцій у взаємодії, а також довіру як інтегративний компонент. Саме довіра забезпечує можливість відкритої взаємодії, співпраці та відновлення соціальних зв'язків, порушених унаслідок травматичного досвіду.

Під впливом колективної травми структура соціального інтелекту зазнає суттєвих змін. З одного боку, зростає рівень настороженості, контролю та захисних стратегій у взаємодії, з іншого – знижується здатність до емпатії, спонтанності та прийняття інших. У таких умовах довіра часто трансформується в умовну або формальну форму взаємодії, що ускладнює формування стабільних соціальних зв'язків і знижує рівень соціального функціонування спільноти.

Арттерапія у роботі з травмованими спільнотами створює безпечний символічний простір, у якому взаємодія відбувається опосередковано – через образ, матеріал і творчий процес. Невербальний характер арттерапевтичної роботи дозволяє знизити рівень тривоги та забезпечити контроль над глибиною занурення в переживання, що є особливо важливим для осіб із травмивним досвідом, які часто уникають прямої вербалізації.

Ефективність арттерапії у розвитку соціального інтелекту також зумовлена низкою психологічних механізмів. Насамперед йдеться про процес символізації, який дозволяє винести внутрішній досвід у зовнішній простір образу, зберігаючи при цьому відчуття безпеки та дистанції. У груповому форматі арттерапія активізує механізм безпечного соціального дзеркалення, коли учасники можуть спостерігати різні моделі взаємодії без необхідності негайного включення в контакт. Такий досвід сприяє поступовому

відновленню довіри, розвитку емпатії та формуванню більш гнучких соціальних стратегій.

Прикладом арттерапевтичної практики, спрямованої на розвиток соціального інтелекту та усвідомлення довіри, є техніка «Я як атом». Метафоричною основою практики є уявлення людини, як ядра атома, навколо якого розміщуються значущі соціальні зв'язки. Учасникам пропонується створити зображення, в якому вони позначають людей або соціальні групи, яким віддають власні ресурси, а також окремо – людей, від яких отримують підтримку.

Порівняння створених образів сприяє усвідомленню балансу між віддаванням і отриманням, а також меж у соціальній взаємодії. У груповому обговоренні учасники отримують можливість побачити різні моделі соціальних зв'язків, що сприяє розвитку соціального сприйняття, емпатії та прийняття різності.

З метою більш адресної роботи з відновленням довіри арттерапевтична практика «Я як атом» може бути доповнена елементами, що дозволяють усвідомити не лише структуру соціальних зв'язків, а й рівень, характер та умови довіри у взаємодії. У цьому контексті довіра розглядається не як стабільна характеристика стосунків, а як динамічний процес, що включає усвідомлений вибір, межі та готовність до взаємності.

У процесі виконання практики учасникам пропонується розташовувати значущі соціальні фігури на різних «орбітах» навколо ядра атома відповідно до реального рівня довіри, який вони готові надати, а не формальної значущості ролі. Такий підхід дозволяє виявити феномен умовної або псевдодовіри, характерний для травмованих спільнот.

Додатково учасники позначають зв'язки, у яких довіра супроводжується підвищеним внутрішнім ризиком або пов'язана з попереднім негативним досвідом. Усвідомлення ризику як складової довіри сприяє переходу від автоматичних до більш усвідомлених моделей взаємодії. Аналіз напрямку довіри (взаємна, одностороння або заблокована) дозволяє учасникам побачити дисбаланс у соціальних стосунках та актуалізує тему меж.

Важливим елементом практики є тілесна рефлексія, під час якої учасники співвідносять зображені зв'язки з власними соматичними реакціями. Такий підхід сприяє відновленню відчуття безпеки та формуванню тілесних маркерів довіри. Завершальним етапом є визначення одного реалістичного кроку, спрямованого на відновлення або корекцію довіри у вибраній взаємодії, що забезпечує інтеграцію отриманого досвіду у повсякденне життя.

Практика «Я як атом» може застосовуватися у роботі з різними категоріями травмованих спільнот, зокрема внутрішньо переміщеними особами, фахівцями допомагаючих професій та сім'ями військовослужбовців.

Висновки. Арттерапія є ефективним інструментом розвитку соціального інтелекту в травмованих спільнотах, оскільки поєднує безпечний невербальний формат із можливістю групової взаємодії. Довіра виступає

центральним компонентом соціального інтелекту, відновлення якого є необхідною умовою соціального відновлення після колективної травми. Арттерапевтичні практики, зокрема методика «Я як атом», сприяють усвідомленню структури соціальних зв'язків, балансу взаємодії та поступовому формуванню довіри як основи соціального функціонування.

ДОСВІД ОРГАНІЗАЦІЇ ТА ПРОВЕДЕННЯ РЕСУРСО-ОРІЄНТОВАНИХ АРТТЕРАПЕВТИЧНИХ ВЕЧОРІВ

Подкоритова Лариса,

кандидатка психологічних наук, доцентка кафедри психології та педагогіки Хмельницького національного університету, членкиня правління та керівниця відокремленого підрозділу ВГО «Арттерапевтична асоціація» у Хмельницькій області (Хмельницький)

Нижче наведений текст – це дещо середнє між класичними тезами для наукової конференції і публіцистичним есе. Саме тому в тексті вжито особовий займенник «я» замість традиційного для наукових текстів «ми», а сам стиль викладу менш формальний, ніж науковий стиль.

З квітня по липень 2025 року я одноосібно організовувала та проводила раз на 2-3 тижні вечори з застосуванням арттерапевтичних методик. Ці вечори були спрямовані на розвиток ресурсу, якого так бракує під час війни.

Все почалося з бажання втілити одну давню ідею – поділитися з іншими тим, що допомагає відновлюватися особисто мені: творчістю під музику Kitano. Ідея була втілена 30 квітня 2025 року і несподівано започаткувала цикл ресурсо-орієнтованих вечорів у змішаному форматі (онлайн і оффлайн). Кожен вечір тривав 3-4 години.

Загальний хід кожної зустрічі відповідав класичній схемі арттерапевтичного заняття: розігрів, власне творчий процес, обговорення. При цьому до обговорення кожного творчого продукту активно долучалися всі бажані учасниці групи. Я ж як ведуча виконувала наступні функції: підтримка, заохочення, межування, узагальнення.

Коротко опишу зміст першої зустрічі «АртРелакс: використання арттерапії для відновлення психічної енергії». Учасницям було запропоновано широкий вибір матеріалів для творчості: різноманітні фарби (акварель, гуаш, акрил), кольорові та прості олівці, м'яка (суха) та олійна пастелі, пластилін, матеріали для колажування. Задача полягала в створенні будь-якого творчого продукту за бажанням під музику японського музиканта й композитора Kitano. Після завершення творчого процесу, відбулося обговорення в довільному порядку та довільній формі: учасниці розповідали, що саме створили, як їм творилося, що відчують на момент обговорення тощо.

Другий вечір також був утіленням давньої ідеї – створенню «своєї планети» за допомогою сухої пастелі. Відповідними матеріалами були м'яка пастель, картон А4. За бажання, для цієї методики можна пропонувати і більші формати основи. Творчому процесу передувала невелика уявна подорож космосом до своєї планети, яка потім втілювалася на картоні. Зауважимо, що для роботи з пастеллю краще використовувати картон, акварельний або інший щільний папір.

Наступний вечір був синтезом моєї авторської методики «Оберіг» та артзаняття «Легенда про жінку», розробленого на основі глибоких авторських МАК Н. Клименко «Ключі жіночої сили» про українські жіночі архетипи [2]. МАК використовувалися у відкритому вигляді як стимульний матеріал для творчості. Кожна учасниця обирала ті картки, які відгукувалися. Кількість обраних карток не обмежувалася. Потрібно було побудувати уявну розмову (не обов'язково словесну) з обраним образом і на основі цієї бесіди намалювати подарунок, який богиня з картки могла би подарувати жінці (зауважимо, що не всі жіночі образи були саме богинями, згідно класифікації Н. Клименко [2]).

Четвертий вечір був натхненний моєю мамою Ларисою Кореньковою і моїм вже нині покійним батьком Олександром Подкоритовим, які відкладали та вимивали кісточку від персиків, сливок і абрикосів для моїх можливих арттерапевтичних занять. Так виникла ідея заняття «Зернятко радості». Учасницям пропонувалося розмалювати фарбами (акрил і/або гуаш) вище згадані кісточку чи кісточку (кількість не обмежувалася). Щоб менше забруднити руки, учасниці могли скористатися поліетиленовими рукавичками. Це заняття справило особливе враження на учасниць, як дуже незвичайне й цікаве.

Завершальним заняттям з циклу, що описується, стало використання методики «Вірш Я є» (матеріали FAS), з яким я познайомилася під час творчої майстерні Олександри Ключанової і Вікторії Віткалової на XXII Міжнародній міждисциплінарній науково-практичній конференції «Простір арттерапії: вектори зцілення у часи війни», яка відбулась 21–23 березня 2025 р. у м. Чернівцях [1]. Цей вірш дуже вразив мене особисто, і я стала досить часто використовувати його в груповій роботі, щоправда, з невеличкими змінами з орієнтацією на ресурс. Після створення листа, аркуш, за бажання, прикрашався малюнками, наліпками, тонувався кольорами.

По завершенню творчої роботи, кожна учасниця пустила по колу чистий аркуш, на якому інші учасниці писали свої побажання одна одній. Таким чином, відбулося урочисте завершення ресурсо-орієнтованого циклу занять, яке отримало узагальнювальну назву «Авторський арттерапевтичний цикл «Використання арттерапії для відновлення психічної енергії»».

Ці вечори наповнювали енергією не лише учасниць, а й мене особисто. Я досі відчуваю теплий приємний післясмак цього досвіду (а також часто отримую запитання «Коли буде ще?»).

Підсумовучи цей напівформальний виклад власного досвіду зазначу, що ресурс – це той запит, який, напевно, ніколи не буде задоволений повністю. І арттерапія, як один з найресурсніших методів терапії, може дати людині не лише ресурс як такийсам по собі, а й сприяти відкриттю його нескінченного джерела всередині людини.

Список використаних джерел

1. Віткалова В., Ключанова О. Мій міст надії (арттерапевтичні директиви з проекту «Надія» від FAS/Перша допомога для душі). *Простір арттерапії: вектори зцілення у часи війни* : матеріали XXII Міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції (21–23 березня 2025 р.) / [за наук. ред. О. Л. Вознесенської, Л. О. Подкоритової]. Київ: Талком, 2025. С. 143–144.

2. Клименко Н. Поради віщунок. МАК «Ключі жіночої сили». Київ : Видавництво ПП «АРТ ОК», 2018. 160 с.

СУЧАСНА АРТТЕРАПІЯ: ТВОРЧІ ПОШУКИ ЗА ДОПОМОГОЮ НОВІТНІХ ТЕХНОЛОГІЙ

Рибачук Наталя,
*кандидатка філософських наук, психологиня, членкиня УСП,
ВГО «Арттерапевтична асоціація»,
ГО «Харківський фонд психологічних досліджень» (Харків)*

Сучасний світ змінюється шаленими темпами. Розвиток генеративного штучного інтелекту суттєво трансформує психологічну, соціальну і культурну динаміку сьогодення, створює нові форми взаємодії між людиною і технологією. Штучний інтелект (ШІ) з ролі оптимізатора необхідних процесів перетворився в новий соціокультурний феномен, який впливає на освіту, творчість і способи мислення людей у цифровому суспільстві. Він суттєво починає впливати на психологічні та психотерапевтичні практики також, бо штучний інтелект стає не лише інструментом аналізу, а й простором, де змінюються пізнавальні стратегії й поведінкові практики. Такі зміни відкривають нові можливості для творчості, персоналізованого навчання й прийняття рішень. Ці процеси показують, що поява і широке впровадження штучного інтелекту – це не лише технологічна революція, а й трансформація людської свідомості та соціальних структур, що вимагає нових філософських, соціологічних і психологічних підходів до розуміння людського буття в цифрову епоху.

Одним з прикладів суттєвої зміни психотерапевтичних практик останніх років є поява застосунків із використанням ШІ для психологічної підтримки

та самопомоги. Woebot і Wysa – це чат-боти, створені на основі когнітивно-поведінкової терапії (CBT), які допомагають працювати з тривогою, стресом і депресивними станами. Youper поєднує ІІІ з трекінгом настрою та вправами з емоційної регуляції, сприяючи розвитку усвідомленості. Replika не є терапією в класичному сенсі, але використовується як емоційний ІІІ-компаньйон для зниження відчуття самотності. Такі сервіси дедалі частіше використовуються як інструмент самопідтримки в складні моменти життя та у важких ситуаціях. Звичайно, вони не можуть бути повною заміною живої психотерапії, тому важливо етичне користування ІІІ та необхідність звернення до професіоналів у кризових ситуаціях.

Іншою ознакою зміни психотерапевтичних практик, зокрема арттерапії, постають прагнення клієнтів до нових відкриттів на тлі пошуку самобутнього творчого вираження та розуміння себе й світу. Наприклад, йдеться про використання ІІІ для збору колажу, створення малюнку, пісні й, навіть, аматорської чи кінематографічної стрічки. Спершу, це може бути сприйнято як порушення протоколу проведення арттерапевтичної сесії, однак, за ретельного розгляду постає як творча відповідь на виклик цифрового світу та онлайн взаємодії. До того ж ми розуміємо, якщо клієнт порушує інструкцію – це також форма самовираження й важливий вибір для нього, який треба зрозуміти. Арттерапія – найбільш творчий, відкритий до нового, метод психотерапії. Тому підтримка творчих пошуків клієнтів, осмислення їх та надання відповідного місця є невід’ємною частиною роботи арттерапевта.

Ще в 2020 році, коли психологічне консультування та психотерапія разом із багатьма іншими галузями людської взаємодії перешли переважно до діджитал форм існування, ми могли зустрітися зі своєрідними винаходами клієнтів щодо створення колажу. Не маючи змогу робити щось в реальному просторі, клієнти почали звертатися до віртуальних ресурсів. Відбувалося створення колажу з тих віртуальних картинок, що клієнт обирав з наявних в інтернет просторі. Звичайно, ми намагалися звернути увагу на необхідність створення саме реального колажу. Для цього просили роздруковувати знайдені малюнки чи світлини та розташовувати їх на паперу, як за інструкцією має проходити процес колажування. Але іноді клієнт наполягав на віртуальному процесі внаслідок обмеження ресурсу щодо можливості роздрукувати матеріал чи використовувати клей та паперову основу. З одного боку, це можна розглядати як супротив, хоча це також і творчий процес, в якому людина здатна усвідомити почуття, трансформувати свій внутрішній стан, зрозуміти важливі речі про себе та світ, прийняти правильне рішення. Світ змінюється, психотерапія разом із ним. На сьогоднішній день нами накопичено декілька вдалих прикладів, щодо використання саме віртуальний форм колажування з інтенсивним усвідомленим опрацюванням.

Наступним кроком постали малюнки, створені за допомогою ІІІ, які клієнти стали приносити на сесії, навіть офлайн. Такі малюнки, здавалося би, порушують основу арттерапевтичного протоколу. Але спроба розглянути це

як самобутній творчий процес приносить дуже цікаві та глибокі результати. По-перше, вміння висловити свої думки максимально деталізовано та точно для чіткої інструкції ШІ стосовно створення зображення, по-друге, звернення до проєктивно-асоціативного потенціалу сприйняття зображень. Спостерігати, як клієнт шукає саме той колір, який йому потрібен, чи ту саму форму, через яку він максимально точно передає свій зміст, шукати разом з ним відповідь про психічні витoki цих запитів та підтримувати клієнта в оригінальному творчому процесі, через який відбувається зцілення та саморозуміння **МОЖЛИВО** не тільки в традиційному форматі арттерапевтичного процесу, але й фасилітованому ШІ.

Дійсно вражаючою є зустріч з творчістю клієнтів, коли ШІ використовується для створення віршів чи пісні. Народження пісні передбачає декілька етапів. Перший пов'язаний зі створенням поетичного тексту з «білого вірша», який можна завантажити в ChatGPT чи Gemini. Написання «білого вірша» включає функцію катарсису, коли є можливість звільнитися від психічного вантажу та емоційного болю через створення тексту. ШІ обробляє текст до поетичних форм з можливістю вибрати риму, стиль, коректувати метафори чи художні тропи. Потім вірш можна завантажити в додаток, який додає музикальний супровід та озвучку. Один з можливих додатків такого роду <https://suno.com>. Можна вибрати музичний стиль і голос. Таким чином, музична терапія переходить на якісно новий рівень свого існування: від зцілення та саморефлексії за допомогою чужої музики ми переходимо до можливості самому створювати контент, який сприяє самовираженню та допомагає звільнитися від важких почуттів, примиритися з реальністю, прийняти себе у власному болю та вразливості.

Цифрові технології перетворили аудиторію споживачів на активних творців контенту. Спочатку винаходу інтернету це були скоріше тексти. Наступне, масове споживання телефонів з камерами та фотошопом сприяло розвитку саме фотоконтенту. Зараз ми спостерігаємо створення відео чи картинок за допомогою ШІ. Є ресурси, де можна створити власну пісню і, навіть, власне кіно, спираючись на текст, який завантажується в ШІ. Але ми повинні пам'ятати, що арттерапія – то про тріаду: клієнт, терапевт і творчий продукт. Творчий процес постає вкрай оновленим під впливом сучасних технологій, а те що відбувається між клієнтом і терапевтом розгортає терапевтичний процес, і це вже зовсім інше питання. Створити мистецтво та зрозуміти його, знайти йому місце у зовнішньому житті та його значення для внутрішнього світу людини.

Ще рано казати про масовий дозвіл до подібних арттерапевтичних практик, але світ змінюється завдяки появі ШІ. Ми не можемо цього уникнути, і треба бути готовими до подібних специфічних перетворених форм арттерапії. Ми маємо прийняти той факт, що зміни вже відбулися та продовжуються, важливо винайти придатні інструменти та заходи для розуміння них. Ми не можемо заборонити клієнту проявляти творчі здібності, обмежуючи їх

традиційними формами. Арттерапія з ШІ – це виклик часу, на який ми маємо дати адекватну відповідь.

NADIIYA PPROJEKT: BUILDING FAMILY RESILIENCE

Robelot-Timtchenko Nathalie,
Master of Expressive Art Therapy and Clinical Counseling in Mental Health, professional community of the International Art Therapy Association (IEATA)
and the European Federation of Art Therapy (EFAT),
head of the charitable express organization «First Aid for the Soul» (USA, Ukraine)

Melnyk Emilia,
clinical Psychologist, trauma therapist,
and supervisor, a member of the EMDR Ukraine Association and the BACP (British Association for Counselling and Psychotherapy),
leading project director of the organization's Ukrainian team of the organization
«First Aid for the Soul» (USA, Ukraine)

Members of the First Aid of the Soul (FAS) team will deliver a 30-minute lecture introducing the Nadiiya Project: Building Family Resilience, a mental health and psychosocial support initiative implemented in Ukraine and funded by the Kyiv School of Economics Foundation.

First Aid of the Soul is a nonprofit organization that works to strengthen mental health and psychosocial support systems through training, community-based programming, and capacity building in regions affected by crisis and conflict.

The lecture will provide an overview of the Nadiiya Project's framework, which focuses on trauma-informed care, family-centered practices, and strengthening community resilience.

Drawing from the team's experience working in frontline regions of Ukraine, the session will reflect on key challenges encountered during implementation, as well as lessons learned in supporting families and practitioners navigating prolonged stress, displacement, and uncertainty.

**ПРОЄКТ «НАДІЯ»:
РОЗВИТОК СТІЙКОСТІ СІМ'Ї**

Робело-Тимченко Наталі,
*магістриня експресивної арттерапії та клінічного консультування
з питань психічного здоров'я, професійна членкиня
Міжнародної асоціації експресивної арттерапії (IEATA)
та Європейської федерації арттерапії (EFAT),
керівниця благодійної організації
«Перша Допомога Душі»
(США, Україна)*

Мельник Емілія, *клінічна психологиня,
ЕМДР- терапевтка, IFS консультантка, супервізорка,
членкиня асоціації EMDR Україна та ВАСР, провідна директорка
проектів української команди благодійної організації
«Перша Допомога Душі»
(США, Україна)*

Члени команди Перша допомога для душі (FAS) у своїй доповіді презентують проєкт «Надія: Розвиток стійкості сім'ї». Цей проєкт – унікальна ініціатива у сфері психічного здоров'я та психосоціальної підтримки, що реалізується в Україні за фінансової підтримки Kyiv School of Economics Foundation.

«Перша допомога для душі» – це неприбуткова організація, яка працює над зміцненням систем психічного здоров'я та психосоціальної підтримки через навчання, громадські програми та розвиток потенціалу фахівців у регіонах, що постраждали від криз і конфліктів.

У доповіді буде представлено підхід і структуру Проєкту «Надія», який зосереджений на травмоінформованій допомозі, сімейно-орієнтованих практиках та зміцненні стійкості громад.

Спираючись на досвід роботи команди у прифронтових регіонах України, учасники дізнаються про ключові виклики, з якими довелося зіткнутися під час реалізації проєкту, а також про важливі висновки та уроки, отримані під час підтримки сімей і фахівців, які працюють в умовах тривалого стресу, переміщення та невизначеності.

АРТТЕРАПЕВТИЧНА МЕТОДИКА
«КИЛИМ ЖИТТЯ».
ІНТЕГРАЦІЯ ТРАВМІВНОГО ДОСВІДУ: НЕЙРОБІОЛОГІЯ ПАМ'ЯТІ
ТА СТВОРЕННЯ ЦІЛІСНОГО ЖИТТЄВОГО НАРАТИВУ

Скібицька Юлія,
психологиня, травматерапевтка (DBR, BODYDYNAMIC, EFT),
членкиня ВГО «Арттерапевтична асоціація» (Київ)
Гнедкова Тетяна,
психологиня, членкиня ВГО «Арттерапевтична Асоціація» (Київ)

За французьким психіатром П'єром Жане, особистість формується з доступного психічного матеріалу та визначається здатністю інтегрувати досвід у цілісну структуру [9]. Його ідеї часто узагальнюють метафорою: **«Кожне життя є своєрідним твором, створеним із того матеріалу, який людина має у своєму розпорядженні»**. Ще на початку ХХ століття Жане наголошував, що травмівні спогади не інтегруються в особисту історію та продовжують існувати у відокремленому психічному просторі. Це положення залишилося актуальним і в сучасних нейробіологічних та психотерапевтичних дослідженнях пам'яті.

Психотерапія у своїй сутності є процесом роботи з пам'яттю. Від первинного осмислення пережитого досвіду до формування адаптивних моделей реагування – терапевтичний процес спирається на здатність мозку кодувати, зберігати, реактивувати та реконструювати інформацію [5].

Травмівна подія не зникає з пам'яті, однак не інтегрується в цілісну автобіографічну структуру. Вона зберігається у фрагментованій формі, насиченій сенсорними та емоційними компонентами, що можуть активуватися поза часовим контекстом і суб'єктивно переживатися як актуальні [1].

Нейробіологія фрагментації травмівної пам'яті.

Під час травмівної події активується мигдалеподібне тіло, яке відповідальне за виявлення загрози та старт реакцій виживання. Одночасно під впливом глюкокортикоїдів порушується функціонування гіпокампа, структури, що забезпечує часову й контекстуальну організацію досвіду.

Активация гіпоталамо-гіпофізарно-надниркової осі посилює кодування сенсорних і емоційних компонентів травмівного досвіду, водночас знижуючи їхню інтеграцію в послідовну автобіографічну пам'ять [10].

Унаслідок цього:

- посилюється імпліцитне кодування тілесних реакцій;
- порушується часова маркованість події;
- зменшується регуляторний вплив медіальної префронтальної кори;
- спогад переживається як такий, що відбувається «тут і тепер».

Дослідження механізмів реконсолідації демонструють, що кожне реактивування спогаду тимчасово робить його лабільним і відкритим до

модифікації [12]. У терапії безпечна активація травмивного сліду разом із афективною регуляцією створює умови для його переробки й інтеграції.

Імпліцитна та експліцитна пам'ять: відновлення координації.

Імпліцитна пам'ять включає емоційні, тілесні та процедурні патерни реагування. Експліцитна пам'ять, що залежить від гіпокампа й кортикальних структур, забезпечує вербалізацію та усвідомлення досвіду [2].

Травма порушує взаємодію цих систем: тілесні реакції зберігаються автономно, тоді як словесне осмислення події залишається фрагментарним. Інтеграція передбачає функціональне відновлення зв'язку між мигдалеподібним тілом, гіпокампом і медіальною префронтальною корою [11].

Це дозволяє:

- локалізувати подію в минулому;
- поєднати емоції зі словами;
- відновити відчуття безперервності життєвої історії.

Створення історії – це не лише когнітивний процес, а й нейробіологічний механізм інтеграції травмивного досвіду. Поєднання образів, слів, тілесних відчуттів і емоційних станів сприяє інтеграції різних нейронних мереж.

Побудова автобіографічного наративу активує так звану мережу пасивного режиму роботи мозку (Default Mode Network), пов'язану з самоідентифікацією й перспективним мисленням [6; 7]. Наративна реконструкція:

- знижує інтенсивність інтрузивних проявів;
- посилює регуляцію афекту;
- сприяє формуванню цілісної ідентичності;
- відновлює відчуття часової послідовності життєвого досвіду.

Баланс безпеки та активації.

Ефективна інтеграція можлива лише в межах «вікна толерантності». Надмірна активація може призвести до ретравматизації, тоді як недостатня – до уникання й емоційного відсторонення. Регульована експозиція в контексті безпечного терапевтичного альянсу створює умови для нейропластичних змін та поступової інтеграції травмивного досвіду [3].

Інтеграція через арттерапію.

Травмивні спогади часто зберігаються в образній і тілесній формі, що ускладнює їхню вербалізацію у мовленнєвій формі. Робота з матеріалом, текстурою, простором та композицією активує сенсомоторні коркові зони, інсулярну кору та системи інтероцептивної обробки. Арттерапія активує правопівкульні сенсомоторні мережі, дозволяючи виразити травмивний досвід через колір, форму, об'єм та символ. Розуміючи нейропсихологію травми. принципіві аспекти в роботі з травмивними процесами і спираючись на можливості арттерапії нами створена та опробована арттерапевтична методика «Килим життя»

Методика «Килим життя» передбачає символічне «вплетення» фрагментів життєвого досвіду в єдину композицію.

Цей процес:

- сприяє зовнішній об'єктивації травмивного досвіду;
- допомагає побачити його місце в ширшому біографічному контексті;
- полегшує перехід від фрагмента до цілісної історії;
- активує міжпівкульну інтеграцію.

Методика є інтегративною. Для роботи використовуються авторська ідея основи для килиму з відпрацьованих промислових тканин. Ми працюємо з найрізноманітнішим текстильними та природними матеріалами. Також використовуються набір музичних інструментів та звукоутворювальних предметів.

Методика має такі функції:

1. Екстерналізація – винесення травматичного досвіду у зовнішній простір;
2. Контейнерування – надання меж і структури;
3. Просторова організація – відновлення часової та смислової послідовності;
4. Регуляція через ритм – повторювані рухи, елементи музичної терапії сприяють стабілізації автономної нервової системи.

Синхронна активація емоційних, тілесних і когнітивних систем створює умови для більш глибокої реконсолідації пам'яті. Травмивний фрагмент перестає бути ізольованим сенсорним слідом і стає частиною структурованої історії [8].

Від фрагмента до цілісності.

Якщо травма є розірваною ниткою, то методика «Килим життя» дозволяє побачити, як ця нитка вплітається в ширше полотно особистої історії. Інтеграція означає не усунення болю, а включення його в осмислений контекст матерії життя. Саме в цьому процесі відкривається можливість посттравмивного зростання – розширення ідентичності та формування нового життєвого горизонту [4].

Список використаних джерел

1. Герман Дж.. Психологічна травма та шлях до видужання: Наслідки насильства – від знущань у сім'ї до політичного терору. Львів: Видавництво Старого Лева, 2019. 416 с.
2. Козоліно Л. Нейробіологія психотерапії. Київ : Діалектика, 2022, 672 с.
3. Огден П., Фішер, Я. Сенсомоторна психотерапія: Терапія наслідків психологічних травм і порушень прив'язаності. Харків: Мультиметод , 2021. 816 с.

4. Річард Дж. Тедескі, Брет А. Мур, Кен Фальке. Трансформовані травмою: Історії про посттравматичне зростання. Київ: Пропала грамота, 2025, 208 с.
5. Bremner J. D. Traumatic stress: Effects on the brain. *Dialogues in Clinical Neuroscience*. 2006. №8(4). P. 445–461.
6. Buckner R. L., Carroll D. C. Selfprojection and the brain. *Trends in Cognitive Sciences*. 2007. №11(2). P. 49–57. URL: <https://doi.org/10.1016/j.tics.2006.11.004> (date of access: 25.02.2026).
7. Cabeza R., St. Jacques P. Functional neuroimaging of autobiographical memory. *Trends in Cognitive Sciences*. 2007. №11(5). P. 219–227. URL: <https://doi.org/10.1016/j.tics.2007.02.005> (date of access: 24.02.2026).
8. Ecker B., Ticic R., Hulley L. Unlocking the emotional brain: Eliminating symptoms at their roots using memory reconsolidation. Routledge/Taylor & Francis Group. 2012. 264 p.
9. Janet P. L'évolution psychologique de la personnalité. Paris: A. Chahine, 1928. 330 p.
10. LeDoux J. E. The emotional brain. New York: Simon & Schuster, 1996. 384 p.
11. McEwen B. S. Physiology and neurobiology of stress and adaptation: Central role of the brain. *Physiological Reviews*. 2007. № 87(3). P. 873–904. URL: <https://doi.org/10.1152/physrev.00041.2006> (date of access: 27.02.2026).
12. Nader K., Schafe G. E., LeDoux J. E. Fear memories require protein synthesis in the amygdala for reconsolidation after retrieval. *Nature*. 2000. V. 406. № 6797. P. 722–726. URL: <https://doi.org/10.1038/35021052> (date of access: 21.02.2026).

АРТТЕРАПІЯ ЯК ПРОСТІР ТРАНСФОРМАЦІЇ ІДЕНТИЧНОСТІ ЖІНКИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Сухорук Оксана,
психологиня, арттерапевтка,
членкиня ВГО «Арттерапевтична асоціація» (Кременчук)

Умови воєнного стану спричинили глибокі трансформації індивідуального та колективного досвіду українських жінок. Соціально-історична ситуація зумовлює глибокі зміни у внутрішньому світі особистості, зокрема у сфері самосприйняття, ролей і життєвих сенсів жінок. Хронічний стрес, невизначеність, втрати, вимушене розширення соціальних і професійних ролей, поєднання функцій матері, захисниці, волонтерки, професіоналки формують нові конфігурації жіночої ідентичності. У таких умовах відбувається переосмислення особистісної ідентичності, перегляд

життєвих пріоритетів і внутрішніх цінностей, що часто супроводжується емоційним напруженням, внутрішніми конфліктами та відчуттям втрати попередньої цілісності.

Трансформація ідентичності в умовах тривалого стресу є не лише адаптаційним процесом, а й складним психологічним феноменом, який потребує професійного осмислення та підтримки. Зміни у соціальному статусі, пережитий досвід втрат, вимушене переміщення та розширення функціональних обов'язків можуть як порушувати цілісність структури особистісної ідентичності, так і створювати передумови для особистісного зростання. У цьому контексті особливої значущості набувають підходи, що дозволяють дослідити та інтегрувати новий досвід без тиску раціоналізації та оцінювання.

Арттерапія як напрям психологічної допомоги відкриває можливість безпечного символічного вираження переживань, що не завжди піддаються вербалізації. Творчий процес створює простір, у якому жінка може дослідити власні зміни, усвідомити нові ролі та смисли, відновити відчуття внутрішньої цілісності. Саме тому осмислення арттерапії як простору трансформації ідентичності є своєчасним та соціально значущим завданням сучасної психологічної науки. Дослідження цієї теми спрямоване на пошук ефективних способів підтримки жінок у період глибоких особистісних та соціальних змін. Що, в свою чергу, дозволяє розширити уявлення про можливості творчого підходу в процесі психологічного зцілення та формування нової, інтегрованої ідентичності в умовах воєнного стану.

Трансформація ідентичності жінок в умовах воєнного стану є багатовимірним процесом, що охоплює психофізіологічні, особистісні та соціокультурні зміни. Цей процес потребує міждисциплінарного підходу, який дозволяє інтегрувати знання про вплив хронічного стресу на психіку, особливості творчого терапевтичного процесу та динаміку гендерної ідентичності. Сучасні дослідження травмивного стресу доводять, що тривалий вплив небезпеки змінює механізм емоційної регуляції, інтеграції пам'яті та тілесного самовідчуття. Травмивний досвід нерідко зберігається у формі сенсорних та афективних фрагментів, які не повністю інтегровані в когнітивну структуру особистості. У таких умовах ідентичність може втратити внутрішню узгодженість, що проявляється у відчутті розгубленості, рольовій перевантаженості та зниженні суб'єктивного контролю над власним життям. Отже, процес відновлення внутрішньої узгодженості особистості передбачає не тільки когнітивне опрацювання пережитого, а й включення емоційно-символічних механізмів його інтеграції.

У цьому контексті творчий процес розглядається як простір, в якому відбувається символічне оформлення переживань та їх поступова інтеграція. Творча діяльність відкриває можливість безпечного контакту з внутрішнім досвідом, сприяє усвідомленню витіснених або неструктурованих переживань і підтримує формування нової цілісності особистості. Образ, створений у

терапевтичному процесі, виступає не лише вираженням емоційного стану, а й засобом конструювання нових сенсів. Таким чином, арттерапія постає як механізм реконструкції особистісної ідентичності через творчий акт. Водночас ідентичність жінки формується у взаємодії з соціальними нормами та культурними очікуваннями. Гендер, згідно з концепцією О. Літвінової, є процесуальною конструкцією, що відтворюється в соціальній практиці та змінюється під впливом історичних обставин. Воєнний стан трансформує традиційні гендерно-рольові моделі, розширюючи спектр ролей та відповідальності. Це створює як нові можливості для суб'єктності, так і внутрішню напругу, пов'язану з необхідністю інтегрувати нові соціальні очікування у структуру особистісної ідентичності. Поєднання зазначених підходів дозволяє розглядати арттерапію як простір, в якому відбувається інтеграція тілесно-емоційного досвіду, особистісних сенсів і соціокультурних трансформацій. Творчий процес сприяє зниженню внутрішньої напруги, актуалізації ресурсів та формуванню оновленої системи самоідентифікації, здатної включати як досвід втрат і змін, так і нові аспекти суб'єктності.

Практично це може реалізуватися через техніки образного осмислення трансформованих соціальних ролей, роботою з метафорою особистісного шляху, створення образів «минулого», «теперішнього» і «майбутнього» себе, а також через дослідження символів сили, витривалості та вразливості. Запропоновані арттерапевтичні засоби можуть сприяти не лише екологічному вираженню переживань, а й структуровано дослідити процес переосмислення особистісної ідентичності в умовах воєнного стану.

У практичному аспекті доцільним є застосування образотворчої методики «Дерево трансформацій», що передбачає створення трьох метафоричних зображень: «до змін», «у період випробувань» та «у перспективі майбутнього».

У процесі роботи пропонується зобразити дерево, яке символічно відображає стан особистісної ідентичності на кожному з етапів. Аналіз композиційних елементів (коріння як система цінностей і внутрішніх опор, стовбур як стійкість і цілісність, гілки як соціальні ролі, крона як життєві орієнтири) дає змогу простежити динаміку змін і ступінь інтегрованості пережитого досвіду. Завдання методики полягає у сприянні усвідомленню трансформацій у системі самоідентифікації, інтеграції складного досвіду та формуванні образу майбутнього, що спирається на внутрішні ресурси та відновлене відчуття суб'єктності. Такий підхід створює умови для структурованого осмислення змін і підтримує формування більш цілісної та стійкої структури особистісної ідентичності.

Варто зазначити, що арттерапевтична робота одночасно виконує корекційну та діагностичну функції, оскільки аналіз символіки, композиції та змістових акцентів творчих продуктів дає змогу виявити особливості актуального стану ідентичності та рівень її інтегрованості, а завдяки їх усвідомленню та аналізу сприяє особистісній зміні. Важливий також є

ресурсний аспект: у процесі творчої діяльності активізуються внутрішні та зовнішні опори, формується досвід переживання власної ефективності та здатності впливати на життєві обставини. Це підсилює відчуття суб'єктності та сприяє стабілізації емоційного стану. Крім того, систематична арттерапевтична робота дозволяє відстежувати динаміку трансформації особистісної ідентичності, фіксуючи зміни у формах самовираження, провідних ціннісно-сміслових установках та уявленнях про перспективу власного розвитку.

Проведений теоретичний аналіз дає підстави стверджувати, що арттерапія може розглядатися як цілісний простір психологічного опрацювання змін, які переживають жінки в умовах воєнного стану. Потенціал арттерапії полягає не лише в зниженні емоційного напруження, а й у створенні умов для глибокої внутрішньої роботи, спрямованої на інтеграцію нового досвіду в систему особистісної самоідентифікації. Творчий процес забезпечує безпечне середовище, в якому переживання можуть бути візуалізовані, структуровані та переосмислені. Через образ відбувається поступове впорядкування внутрішнього досвіду, що сприяє відновленню та формуванню нових смислових орієнтирів.

Врахування психофізіологічних наслідків стресу та соціокультурної динаміки гендерних ролей дозволяє розглядати цей процес як багаторівневий і взаємопов'язаний.

Практична значущість дослідження полягає в обґрунтуванні можливостей арттерапевтичних методів як інструменту підтримки суб'єктності, розвитку адаптивності та конструюванню оновлених моделей особистісного самовизначення. Системне впровадження таких підходів у психологічну практику сприятиме формуванню більш інтегрованої та стійкої структури ідентичності. Отже, арттерапія в контексті сучасних соціальних викликів постає не як допоміжна техніка, а як методологічно обґрунтований напрям психологічної допомоги, здатний підтримати процес внутрішньої трансформації та особистісного розвитку жінок.

Список використаних джерел

1. ван дер Колк Б. Тіло веде лік. Як лишити психотравми в минулому; пер. з англ. А. Цвіри. Харків : Віват, 2024. 624 с.
2. Літвінова О. В. Гендерна психологія : навч. посіб. для студентів вищих навчальних закладів. Луганськ : Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2010. 236 с.
3. Тараріна О. В. Глибока арт-терапія: практики трансформацій. Київ: Астамір-В, 2017. 190 с.

МУЛЬТИМОДАЛЬНА МЕТОДИКА СЕНСОРНОЇ ТА ЕМОЦІЙНОЇ ПІДТРИМКИ ДІТЕЙ «МАНЮНЯ»

Трапезникова Світлана,

*фізична терапевтка, терапевтка сенсорної інтеграції ДНП
«Український НДІ реабілітації та курортології» (Одеса)*

Сучасні соціальні умови, зокрема досвід війни, вимушеного переміщення та підвищеного психоемоційної напруги суттєво впливають на емоційний стан дітей. Багато з них відчувають тривожність, напругу, труднощі у вираженні власних почуттів та переживань. У таких умовах зростає потреба у доступних та безпечних методах підтримки, які дають можливість дитині виражати емоції через образи, рух, гру та сенсорний досвід.

Авторська мультимодальна методика сенсорної та емоційної підтримки дітей «Манюня» розроблена як практичний інструмент роботи з дітьми віком 6–12 років у освітньому, інклюзивному та реабілітаційному середовищі. Методика базується на інтеграції підходів сенсорної інтеграції, арттерапії, тілесно орієнтованих практик, ігрової взаємодії та використання метафоричних образів. Такий мультимодальний підхід дозволяє розглядати сенсорний, тілесний та емоційний досвід дитини як єдину взаємопов'язану систему.

Центральним елементом методики є образ м'якої арттерапевтичної іграшки – слоника Манюні, який виступає символом безпеки, підтримки та прийняття. Використання постійного терапевтичного персонажа допомагає створити довірливу атмосферу взаємодії, полегшує встановлення контакту з дитиною та сприяє зниженню рівня тривожності. Через взаємодію з іграшкою дитина отримує можливість символічно виражати власні переживання, переносити на образ персонажа свої емоції та безпечно їх проживати.

Методика поєднує кілька основних інструментів роботи: інтерактивну сенсорну казку, сенсорні та рухові вправи, елементи дихальної регуляції, тілесно орієнтовані практики, а також метафоричні асоціативні карти. Інтерактивна казка створює образний простір, у якому дитина може проживати емоції, розвивати уяву та формувати позитивний емоційний досвід. Сенсорні вправи спрямовані на залучення різних сенсорних систем (тактильної, пропріоцептивної, вестибулярної, зорової та слухової), що сприяє зниженню психоемоційної напруги та формуванню навичок саморегуляції.

Окреме місце у методиці займають метафоричні асоціативні картки «Пригоди Манюні». Вони виступають проєктивним інструментом, який дозволяє дитині виражати внутрішні переживання через образи та асоціації. Робота з картками сприяє розвитку емоційної усвідомленості, покращенню комунікативних навичок та формуванню здатності до рефлексії.

Заняття за методикою мають структуровану, але гнучку побудову та включають три основні етапи: вступну частину, основну діяльність та

завершення. Вступна частина спрямована на створення безпечної атмосфери та встановлення емоційного контакту. Основна частина складається з інтерактивної сенсорної казки, рухових та сенсорних вправ, та елементів творчої взаємодії. Завершення заняття передбачає релаксаційні вправи, коротку рефлексію та позитивне емоційне підкріплення.

Практичне застосування методики показує, що поєднання сенсорного досвіду, руху, образів та гри створює сприятливі умови для розвитку емоційної стабільності, тілесної усвідомленості та комунікативних навичок дітей. Регулярне використання запропонованих підходів сприяє зниженню тривожності, розвитку саморегуляції та формуванню відчуття психологічної безпеки.

Таким чином, авторська мультимодальна методика «Манюня» є цілісною системою сенсорної та емоційної підтримки дітей, яка поєднує арттерапевтичні, сенсорні та тілесні практики. Методика може ефективно застосовуватися у роботі фахівців освітньої, психологічної та реабілітаційної сфер як доступний інструмент підтримки психоемоційного благополуччя дітей.

КОЛИ ТІЛО СТАЄ «ГУЧНОМОВЦЕМ»: ПСИХОСОМАТИКА ГОРЛА

Скнар Оксана,

*арттерапевтка, кандидатка психологічних наук,
старша наукова співробітниця. Інституту соціальної
та політичної психології НАПН України, членкиня НПА,
почесна членкиня ВГО «Арттерапевтична асоціація»(Київ)*

Ми спираємось на ідею про те, що дискомфортні тілесні відчуття, які зберігаються тривалий період, регулярно і закономірно повторюються, можуть бути психосоматичними еквівалентами психологічних проблем людини. Відповідно, мета психолога, що працює в методі арттерапія, – допомогти клієнту виявити психічні еквіваленти соматичних (тілесних) симптомів та запропонувати екологічний спосіб опрацювання їх причин. Техніки і методики арттерапії є ефективним і адекватним інструментарієм в руках вмілого арттерапевта для реалізації означеної мети.

Для розуміння причин виникнення психосоматичних проблем помічною є пояснювальна модель з теорії психосоматичної специфічності Франца М. Александера. На його думку, психосоматичні проблеми виникають у людини внаслідок взаємодії трьох основних факторів: психологічного, фізіологічного та соціального. Психологічний окреслює особистісну специфічність, невирішені внутрішні конфлікти, що визначають звичний набір «негативних» (інтенсивних, складних для переживання, токсичних, дискомфортних) емоцій, які людина переживає в емоціогенних ситуаціях. Тоді

як фізіологічний – це «слабка» ланка в організмі, на яку припадає основний удар «негативних» емоцій. Так звана конституційна неповноцінність, тобто підвищена вразливість тих чи інших органів. А соціальний – несприятливі впливи середовища життя, що відіграють роль «пускового» механізму. Тож психосоматична специфічність виникає на перетині зовнішнього і внутрішнього конфліктів, коли вони «збігаються», складаються ніби пазли однієї картини.

Психосоматичні клієнти схильні до стереотипного емоційного реагування в конфліктних ситуаціях. Ці «емоційні шаблони» пов'язані, на думку Ф. Александера, з конфліктами раннього періоду життя клієнта. В дорослому віці у схожих життєвих обставинах ці ранні конфлікти актуалізуються. Тож кожен клієнт має специфічні внутрішньо психічні конфлікти та відповідний набір зовнішніх конфліктних ситуацій, які викликають звичні «негативні» емоції, і, як наслідок останніх, – певний психосоматичний симптом.

Соматичні симптоми, пов'язані з ділянкою горла, як запити клієнтів, можна згрупувати таким чином:

- біль, «ком», здавленість у горлі, відчуття задухи;
- затримка дихання, спазм глотки, першіння;
- кашель (як результат першіння), хрипота, втрата голосу;
- збільшення аденоїд, наліт або гнійники на мигдаликах;
- схильність до частих захворювань: ангіна, ларингіт, тонзиліт, застуди, грип.
- розлади щитоподібної залози.

Як відомо, горло виконує багато функцій. Тому для того, щоб зрозуміти його «мову», психологу, що працює в методі арттерапія, варто щоразу з'ясовувати разом із клієнтом те, про яку саме функцію йдеться в кожному конкретному випадку.

Окреслимо функції горла як ключ до розуміння «мови тіла»:

- прийом та поглинання: повітря, вода, їжа (ресурси, життя);
- захист: мигдалики як перший форпост імунної системи;
- комунікація, експресія та кордони: орган мовлення, засіб самопрезентації;
- регуляція та контроль: контролює інтенсивність і безпеку самовираження, у т.ч. творчого;
- інтеграція: «місток» між думками (когніціями) та почуттями (емоціями).
- суб'єктивне психологічне значення для клієнта.

Отже, горло – більше, ніж частина анатомії людини. Горло – це вузьке місце «пісочного годинника» тіла людини. Критичний перехід, перехрестя, де внутрішній світ людини (її ідентичність, потреби, творчий потенціал тощо) зустрічається із зовнішнім світом (соціальними вимогами, конфліктами, необхідністю комунікації тощо).

Ми також визначили можливу психологічну проблематику клієнта відповідно до кожної з виділених функцій.

Таблиця 1 – Можлива психологічна проблематика клієнта відповідно до функцій горла

Функція горла	Можлива психологічна проблематика
<p>«Місток» / «перемикач» між думками і почуттями (когніціями та емоціями).</p> <p>Інтеграція дисоціація (голова – тіло) –</p>	<ul style="list-style-type: none"> · конфлікт між тим, що людина думає і тим, що відчуває; · конфлікт бажання і заборони; · емоції, які неможливо проковтнути, застрягають комом у горлі; · затиснута правда (те, що неможливо сказати і водночас неможливо тримати); · дратівливий фактор · горизонтальна дисоціація в області горла (О. Лоуен, Л. Марчер). Типаж «Голова окремо – тіло окремо». Відсутність контакту з емоціями. Низька інтенсивність і диференційованість емоцій. Все аналізує, але не відчуває. Травма структури існування.
<p>Засіб вираження думок, емоцій, почуттів, переживань</p> <p>Комунікація та експресія</p> <p>Кордони та захист</p> <p>Горло – це «гучномовець» для встановлення меж.</p>	<ul style="list-style-type: none"> · заборони на вираження емоцій; заборона на «негативні» емоції (гнів, роздратування) застигає в м'язах гортані. · заборона на вияв злості (типаж «Хороша дівчинка»); · придушення емоцій; · відсутність психологічного права на захист своєї думки; · неможливість висловити те, що хочеться; · «відрізане» право говорити («Заткнися»); · невисловлені, непроявлені, стримані емоції; самостримування; · емоції, що «стискають, давлять»; · хтось чи щось (події), що «душать»; · травма порушених кордонів; · беззахисність, неможливість себе захистити, відстояти за допомогою голосу;

<p>Засіб для того, щоб заявити про себе у Світ, для самопрезентації</p> <p>Самопрезентація</p> <p>Право на Голос</p> <p>Право на існування</p>	<ul style="list-style-type: none"> · неможливість заявити про себе; · страх проявляти себе в групі; · страх оцінки; · страх відторгнення; · страх бути неприйнятним в групі; · страх засудження; · психологічне право на існування: «Я є»; «Я бажана в цьому світі», «Світ доброзичливий і безпечний»; · право (психологічний дозвіл) на своє місце в світі; · право «Голоса»
<p>Засіб пред'явлення свого внутрішнього світу, або, навпаки, прагнення сховати глибше, «проковтнути» його</p>	<ul style="list-style-type: none"> · недовіра життю, світу, іншим людям; · страх вразливості: переконання, що показувати справжнє «Я» – небезпечно (викличуть сміх, засудять); · комплекс недостатності: «Мій внутрішній світ не вартий того, щоб його бачили інші»; · гіперпильність: постійний контроль над кожним словом, «фільтрування», щоб не сказати зайвого; · внутрішній конфлікт ідентичності: невідповідність між соціальним фасадом і справжнім станом справ (або вулкан емоцій); · емоційна закритість: горло як герметичний клапан, що «замуровує» людину всередині.
<p>Функція «прийому та поглинання»</p> <p>(ресурсів, любові, життя)</p>	<ul style="list-style-type: none"> · сприйняття світу як дефіцитарного: «Мені не вистачить», «Я не маю права брати від життя те, що мені потрібно». • неможливість «перетравити» подію: коли ситуація настільки важка, що її неможливо «проковтнути». · страх поглинання: відчуття, що світ або інша людина занадто сильно «тисне», викликаючи спазм (задуху).
<p>Функція «іммунного щита»</p> <p>(мигдалики як форпост)</p>	<ul style="list-style-type: none"> · порушення розрізнення «свій/чужий»: нездатність вчасно розпізнати психологічну небезпеку; · постійне «ковтання образи»: замість того, щоб «виплюнути» (дати відсіч), людина намагається «знешкодити» токсичний вплив всередині себе.

Як практичний арттерапевтичний інструментарій психолог може застосовувати низку методик:

1) для встановлення контакту з тілом / симптомом тіла: «Контакт з симптомом», «Діалог із симптомом», «Діалог із хворобою», «Симптом у вигляді тварини» (метафора), «Обділена частина тіла», «Ландшафти тіла», «Карта емоцій в тілі», «Сильне тіло – слабке тіло»;

2) для вираження емоцій: Малювання емоцій, «Вулкан», «Трансформація емоцій», «Триптих емоцій», Тілесно орієнтовані методики, Робота з голосом, «Шумовий оркестр» та ін.

3) додатково, для опрацювання травматичного досвіду, спогадів, ситуацій можна залучати брейнспотінг, ЕМДР, травмафокус, тілесно-фокусовану терапію психічної травми та ін.

Отже, можемо підвести підсумки і зробити такі **висновки**:

- Виявлення психічних еквівалентів соматичних симптомів – основа для ефективної роботи з психосоматозами.

- Для адекватного розуміння «мови» симптомів горла, варто щоразу з'ясовувати специфікацію функції у кожному конкретному випадку.

- Стратегія практичної роботи психолога, що працює в методі арттерапія, може полягати у встановленні контакту з тілом через тілесні практики та робота з образом “Я” клієнта.

- Арттерапія має ефективні та екологічні методики для роботи з психосоматичними запитами клієнтів.

КОЛЬОРОВІ ІСТОРІЇ В МЕМАХ

Фількіна Тетяна,

керівниця служби психологічної підтримки та допомоги

ГО «Українська Спілка прикордонників»,

керівниця відокремленого підрозділу

ВГО «Арттерапевтична асоціація» в Одеській області (Одеса),

дійсна членкиня ГС «Національна психологічна асоціація»,

аспірантка ІСПП НАПН України (Київ)

Однією з сучасних форм медіарттерапії та різновидом медіатворчості є мемотворчість. Меми вже давно знаходяться під увагою дослідників, та особливо прицільною ця увага стала в період глобальної цифровізації, наростаючої технізації і переважанням візуального компоненту в культурі. Інтенсивність і різноманітність медіакомунікації сприяє появі нових символів і артефактів, що виконують функцію комунікації для сучасної людини.

Слово «мем» (англ. meme) має грецьке коріння і походить від давньогрецького слова «μίμημα» (mīmēma), що в перекладі означає «копія, імітація, подібність». Цей термін у 1976 році у своїй книзі «Егоїстичний ген» запропонував біолог Річард Докінз [4]. Він шукав слово, яке б римувалося з англійським gene (ген), та при цьому передавало ідею культурної передачі інформації через імітацію. Докінз скоротив грецьке mīmēma до meme, щоб підкреслити, що це «одиниця культурної інформації», яка розмножується, при

передачі від людини до людини, подібно до того, як гени передають біологічну інформацію.

Сучасний мем – це просте зображення з коротким текстом, що поширюється через медіазасоби від однієї людини до іншої. При цьому, така картинка з текстом може стати мемом лише за умови її використання і поширення іншими людьми. Мемотворчість виступає засобом впливу на свідомість людей як через їх сприйняття, так і через їх створення. Тобто, меми використовують і рецептивний, і творчий способи використання мистецтва, що покладені в основу арттерапії. Тобто, в мемотворчості почуття виражають обидві сторони творчого процесу: ті, хто створює медіапродукт, і ті, хто сприймає та поширює його. Як творчий продукт, меми, проникаючи у свідомість людей, допомагають проявити затиснуті почуття, рушать психологічні бар'єри, сприяють побудові нових сенсів [3].

Після травми, фізичної або психічної, порушуються когнітивні функції людини, що впливає на способи сприйняття і передачі інформації. Меми стають засобом передачі повідомлень в зручній для травмованої людини формі, в скороченому вигляді великого обсягу інформації, що стає доступною для сприйняття. Мемотворчість набуває специфічних функцій в умовах виживання в стані довготривалої війни. Меми в системі медіарттерапії – це не стільки спосіб розваги, скільки динамічний механізм відреагування складних, болючих, прихованих почуттів, що виникають в умовах війни; адаптації, що перетворює руйнівну енергію травми на конструктивну енергію творчості; подолання наслідків колективної травми війни в українському суспільстві і національній єдності, що є прямим свідченням підвищення рівня стресостійкості, переосмислення життєвих сенсів, пошуку потенційних можливостей, створення нової картини реальності та посттравмівного зростання суспільства [1].

Тривалий час явище «інтернет-мемів» вважалося гумором низького сорту. Та в наш час вже можна стверджувати, що меми (гуморні зображення, які люди надсилають один одному) насправді влучно відображають актуальні питання і тенденції сьогодення [2].

Зазвичай, меми відображають події і явища сучасності, які актуальні й цікаві для користувачів медіапростору. У цілому, медіаторчість, тобто процес створення мемів, можна розділити на три етапи, що корелюють з арттерапевтичним процесом:

1) Ідентифікація – вибір або створення візуального образу ситуації /фото/ - усвідомлення і називання болю /проблеми/.

2) Трансформація – додавання тексту /написання промту/ – пошук сенсу, інтелектуалізація емоції.

3) Екстерналізація – поширення мему – отримання підтримки, зниження інтенсивності переживань, стабілізація емоцій

Меми допомагають скоротити великі обсяги інформації, що іноді досить складно вербалізувати, та передати скороченим, зрозумілим для сприйняття

способом. Меми допомагають легітимізувати важкі почуття, пов'язані з війною. Тому вітчизняні вчені вважають мемотворчість – створення, сприймання та поширення зображень, відео, текстів – різновидом медіарттерапії для великих спільнот [3].

Завдяки необмеженості в просторі і часі, охопленню широкого кола користувачів, швидкому створенню і розповсюдженню, мемотворчість набуває популярності і актуальності, у порівнянні з традиційною арттерапією, хоча не може її замінити.

Характеристика	Традиційна арттерапія	Медіарттерапія /мемотворчість/
Інструмент	Фарби, глина, папір	Смартфон, редактори, шаблони
Швидкість	Тривалий процес занурення	Миттєва реакція на подразник
Аудиторія	Індивідуально або мала група	Необмежена цифрова спільнота
Результат	Твір мистецтва / Інсайт	Віртуальний контент / Колективний копінг

Мем може виступати як самостійною одиницею, творчим об'єктом, цілісним твором, так і рухомою частиною інших культурних текстів цифрового простору. Меми можна зустріти майже у всіх формах медіакомунікації – в блогах і влогах, соціальних мережах і інтернет-платформах, на сайтах і форумах тощо. Мемом може стати будь-який знак, візуальне зображення, словесний вислів, фраза, жест, що резонує із загальними поглядами, думками, настроями медіакористувачів, актуальними подіями, поширеними чи модними тенденціями сприйняття, реакціями на будь-що [5].

Меми є феноменом масової культури та медіаторчості і можуть бути як вербальними, так і графічно-візуальними. Меми стають джерелами масової культурної творчості в інтернеті та засобами міжкультурної комунікації, за допомогою яких висловлюється як певна думка, так і підтверджується власна референтність в межах комунікативного середовища. Добірка найпоширеніших українських мемів від 2022 року [6]: «Руський воєнний корабль іди на...», «Чорнобаївка», «Бавовна», «Конотопська відьма», «Тракторні війська», «Паляниця», «Укрзалізниця», «Щекавиця», «Ой у лузі червона калина» (ремікси), «Ми з України», «Кримський міст», «Пес Патрон», «Пекельні борошна», «Малюк», «Павутина», «ДЕТЕК» тощо, відображає найактуальніші питання і проблеми України та українців.

Використання штучного інтелекту в мемотворчості додає ще один рівень, де ШІ виступає співавтором і виконує частину технічної роботи. Це знімає психічний бар'єр людини «я не вмю малювати» і дозволяє їй зосередитися на самому процесі творчості та емоціях.

Список використаних джерел

1. Арттерапія з військовими у часи війни: методичний посібник / за заг. ред. О. Вознесенської, Л. Галіциної, М. Перун. Київ : ФОП Назаренко Т. В., 2025. 324 с.
2. Бабенко В. С. Маркери тілесності в українських інтернет-мемах. *Вчені записки ТНУ ім. В.І. Вернадського*. Серія: Філологія. Журналістика. 2022. Т. 33 (72). № 1. Ч. 3. С. 174-179. URL: https://www.philol.vernadskyjournals.in.ua/journals/2022/1_2022/part_3/29.pdf
3. Вознесенська О. Меми як засіб медіа-арттерапії в подоланні колективної травми війни. *Простір арт-терапії* : зб. наук. пр. 2022. Вип. 2 (32). С. 5-29. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/734433>.
4. Докінз Р. Егоїстичний ген / пер. Я. Лебеденко. Харків: Книжковий клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2017. 540 с.
5. Денисюк Ж. З. Інтернет-меми у вимірі масової культури. *Культура і сучасність* : альманах.2022. № 2. С. 3–8. URL: https://elib.nakkkim.edu.ua/bitstream/handle/123456789/4350/Kultura_i_suchasnist_1_2022_DOI-3-8.pdf?sequence=1&isAllowed=y
6. Інтернет-ресурс Рубрика. Українські меми для бойового настрою: війна, фермери і конотопські відьми. 10.03.22 URL: <https://rubryka.com/article/war-mems/>

АРТТЕРАПЕВТИЧНА ГРА «ЧЕРЕПАШКА ЧЕП» ЯК ІНСТРУМЕНТ ПОДОЛАННЯ ТРИВОЖНОСТІ ТА РОЗВИТКУ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ У ДІТЕЙ

Харченко Ірина,

*практична психологиня, арттерапевтка,
ВГО Арттерапевтична асоціація (Львів)*

У доповіді представлено авторську методику – психологічну гру «Черепашка Чеп», розроблену для корекційної та терапевтичної роботи з дітьми. Методика пройшла успішну апробацію у роботі з віковою категорією 5–12 років, зокрема з дітьми з особливими освітніми потребами (ООП). Мета арттерапевтичної гри полягає у супроводі дитини крізь метафоричний шлях героя, що сприяє глибокому самоаналізу, пошуку внутрішніх ресурсів та подоланню страхів та тривоги. Під час гри учасники вчаться знаходити рішення у складних ситуаціях, трансформувати тривогу у впевненість та розвивати навички самопідтримки.

Провідним методом навчання та розвитку дітей є гра, за допомогою якої вони вчаться краще розуміти себе та свої потреби, усвідомлювати свої сили та шукати шлях для вирішення своїх труднощів, тривоги, страхів. Тому однією із

форм терапевтичної роботи під час війни є арттерапевтична гра. «Черепашка Чеп» – авторська методика, яка поєднує в собі кілька напрямків арттерапії: арт як малюнок, тілесно орієнтовані практик, казкотерапію, трансформаційні техніки та самоаналіз. Діти вчаться самостійно аналізувати свої вчинки, шукати рішення, трансформувати ідеї, бачити свої сильні сторони та підтримку близьких їм людей.

Проблема. Працюючи з дітьми у школі, я помітила, що діти мають потребу не лише у підтримці та консультаціях під час корекційної роботи з психологом, а й прагнуть розвивати навички самоаналізу, підвищення самооцінки та впевненості у собі. Дитина хоче вийти з кабінету психолога з розумінням, що я можу сам/сама подолати труднощі, що я сильна/сильний, що маю ресурс для подолання труднощів.

Мета: презентувати досвід використання арттерапевтичної гри під час арттерапевтичних занять із дітьми.

Діти хочуть новітніх, сучасних методів самодопомоги, які через мистецтво та творчість допомагають їм зрозуміти себе, свої потреби та долати власні труднощі. Гра «Черепашка Чеп» – арттерапевтична, трансформаційна техніка, яка поєднує у собі гру як провідний вид діяльності у дітей, мистецтво як самоаналіз своїх емоцій, почуттів, потреб, тілесно-орієнтовані практики, як-от заземлення через роботу з пластиліном, відчуття власного тіла тут і тепер, казкотерапію, яка підсилюється дитячою фантазією та допомагає дитині повірити у свої сили у подоланні труднощів, знайти шляхи вирішення власних потреб, повірити у свої сили та стати впевненою, підвищувати самооцінку.

Важливі переваги арттерапевтичної гри у психологічній роботі:

- *Універсальність легкість, гнучкість, творчий підхід.* Ігрові правила можна міняти під час гри, дитина є сама творцем гри. Психолог виступає помічником який, скеровує, надає приклади для можливих дій, а дитина сама обирає шлях для вирішення проблеми, тривоги, страху.

- *Безпека для здоров'я.* У грі застосовуються природні матеріали для творчості, до яких звикла дитина, тим самим викликаючи у неї почуття безпеки та впевненості. Також ці матеріали (пластилін, олівці, аркуші паперу) завжди є у психолога, який працює з дітьми.

- *Проста інструкція.* Є поле для гри, дитина сама виліплює з пластиліну фігурку у вигляді черепашки, яка «ходить» по полю для гри. Проста і доступна інструкція, яка може трансформуватися та змінюватися залежно від потреб та бажання дитини. Дитина спільно з психологом створює комфортний простір для трансформації, розвитку особистості.

- *Природовідповідність.* Провідною діяльністю для дитини є гра, під час якої дитина краще пізнає світ, та відволікається від буденності. Поринає у світ гри, творчості, самопізнання, може спробувати у грі бути іншою, здобути новий досвід, зменшити почуття тривоги.

Арттерапевтична гра «Черепашка ЧЕП» – це захоплива подорож островом емоцій, розроблена, щоб допомогти дитині дослідити свої почуття,

навчитися долати страхи та знайти внутрішні ресурси. Через інтерактивні завдання з використанням пластиліну та малюнків ваша дитина разом зі сміливим Чепом вчиться довіряти, зміцнює впевненість у собі та створює свій власний «амулет сміливості», перетворюючи звичайну черепашку на Супер Чепу.

Цей інструмент ефективно впливає на емоційно-вольову сферу дитини, сприяє розвитку навичок саморегуляції, зміцненню соціальних зв'язків та актуалізації особистих ресурсів в ігровій та безпечній формі ліплення й малювання.

Гра починається з казки: «Жила-була черепашка на ім'я Чеп. Вона була смілива, весела і дуже любила подорожувати та грати з друзями. Іноді Чеп відчував страх, коли спускався в темну печеру, а іноді – цікавість і впевненість у собі. Найбезпечніше йому було серед своїх друзів і рідних, яких він дуже любив. А ще він обожнював ходити в гості до моря, де жила його подруга Зірка, і проводити час на чарівній веселці – його улюбленому місці, місці ресурсу та спокою».

Під час гри дитина подорожує своєю виліпленою черепашкою полем для гри, де на неї чекають захопливі та терапевтичні пригоди, а саме:

1. «Галявина довіри» – місце обіймів, та почуття «Я – є», «Тут і зараз», дитина на тілесному рівні відчуває підтримку, любов, заземлення.

2. «Печера страху» – дитина озвучує свої страхи, тривоги, переживання, намагається шукати рішення, методи боротьби, або зменшення переживання. За бажанням може виліпити, намалювати амулет чи предмет, який допоможе їй бути більш сміливою, впевненою в собі.

3. «Зірка» – де дитині пропонується назвати п'ять рис характеру чи талантів, особливостей або що дитина вміє добре робити. Дитина вчиться бачити в собі позитивне, унікальне, підвищує самооцінку та стає більш впевненою у собі.

4. «Гори дружби» – тут дитина називає людей з її оточення кому вона довіряє, кого любить, тим самим усвідомлює, що вона не одна зі своїми проблемними, є поруч ті хто їй допоможуть, підтримають, зрозуміють.

5. «Веселка радості». Місце сили та відновлення. Це місце ресурсу та спокою. Дитина згадує місце де їй добре, де вона себе відчуває в комфорті, де вона може відновити сили. Дитина подумки може завжди може повертатися, згадувати це місце і повертатися у нього при потребі.

Арттерапевтична гра «Черепак ЧЕП» – це не просто заняття з психологом чи гра, а справжній квест із п'яти станцій: від Галявини довіри до Веселки радості де дитина трансформує своє уявлення про себе та змінюється, вдосконалюється, стає кращою, сміливішою.

Під час апробації цієї методики було виявлено підвищення у дітей задоволення, зменшення тривожного стану, діти стали більше впевненими, веселими. Про це свідчить опитування дітей за шкалою емоційного стану до та після використання гри (рис. 1).



Рисунок 1 – Діаграма результатів апробації арттерапевтичної гри «Черепашка ЧЕП»

З діаграми на рисунку 1 видно, що емоційний стан у дітей став більш позитивний, покращився настрій. Такі емоції як сумний, задумливий і засмучений зменшились, змінившись на радість і веселість. Це свідчить про позитивний вплив арттерапевтичної гри «Черепашка ЧЕП» на корекцію емоційного стану у дітей.

Результати роботи з цією грою:

1. Від страху до сміливості: дитина створює власний «амулет сили» (фігурку Супер Чепа), який стає для неї реальним психологічним захистом у складних ситуаціях.
2. Впевненість у собі: проходячи через «Галявину довіри» та «Гори дружби», діти вчаться довіряти собі та навколишньому світу, що особливо важливо для соціалізації, та у наш складний час сьогодення.
3. Емоційний спокій: робота з пластиліном та фарбами природно знижує рівень тривоги та допомагає дитині заспокоїтися.
4. Підтримка для кожного: методика чудово підходить для будь-яких дітей в тому числі з ООП, адже вона не ставить оцінок, а фокусується на відчутті «я можу» та «я талановитий».

Висновок. Результати апробації гри «Черепашка Чеп» свідчать про її високу корекційну цінність у роботі з емоційною та вольовою сферами. Структурованість методики (проходження 5 етапів від довіри до самоактуалізації) забезпечує м'яку сенсорну інтеграцію та розвиток навичок саморегуляції. Завдяки поєднанню казкотерапії, ліплення та малювання гра дозволяє дитині в безпечній формі опрацювати страхи та трансформувати вразливість у внутрішню силу. Особлива цінність гри полягає в її адаптивності для вікової категорії 6–12 років, що дозволяє психологам і педагогам ефективно використовувати її для соціалізації дітей з ООП та стабілізації емоційного стану дитини в ігровій формі.

АВТОРСЬКА МЕТОДИКА «ЛЕГКІСТЬ У ТВОЇХ ДОЛОНЯХ»

Хоміцька Наталка,
*арттерапевтка, викладачка
психолого-педагогічних дисциплін дошкільної освіти
Вінницького гуманітарно-педагогічного коледжу,
членкиня ВГО «Арттерапевтична асоціація» (Вінниця)*

сучасному освітньому середовищі важливого значення набуває пошук педагогічних технологій, що сприяють не лише інтелектуальному розвитку, а й підтримці емоційного благополуччя особистості. Зростання емоційних навантажень у суспільстві актуалізує впровадження арттерапевтичних підходів у педагогічну практику, оскільки саме творчість відкриває можливості для безпечного вираження внутрішніх переживань, формування ресурсного стану та розвитку самопізнання.

У межах цього підходу була розроблена авторська методика «Легкість у твоїх долонях», яка поєднує елементи арттерапії (а саме образотворчої діяльності) та рефлексивних практик. Концептуальною основою методики є ідея символічного проживання стану легкості через творчу діяльність, що дозволяє особистості усвідомлювати власні емоції, мрії та життєві цілі.

Ключовим інструментом методики є робота з повітряним пластиліном, який має м'яку та легку текстуру і легко трансформується у різні форми. У процесі творчої діяльності учасники створюють кольорові кульки на чорному фоні, як символ темряви, який набуває іншого змісту, якщо додати до нього кольорів. Ці символи виступають метафоричним образом мрій, бажань і життєвих прагнень у сучасному світі. Познайомившись зі своєю внутрішньою дитиною, пропонується створити картину з силуету чи малюнку дитини, яка тримає повітряні кульки. Формуючи ці образи у своїх долонях, учасники не лише залучаються до художнього процесу, а й символічно взаємодіють із власним внутрішнім світом.

Паралельно з цим у процесі роботи реалізується емоційний компонент відпускання. Учасники вчаться символічно відпускати те, що заважає їхньому внутрішньому розвитку: зайві переживання, напругу, страхи, невпевненість або те, що вже відпрацювало, звільняючи місце для чогось нового. Через тактильну взаємодію з матеріалом та створення образів легкості відбувається поступове розслаблення, зниження емоційної напруги та формування відчуття внутрішньої свободи.

Практичний досвід застосування методики у роботі зі здобувачами освіти та викладачами в освітньому середовищі свідчить про її позитивний вплив на емоційний стан учасників. Зокрема, спостерігається зниження рівня внутрішнього напруження, активізація творчої ініціативи, формування позитивного емоційного фону та розвиток здатності до усвідомлення власних

життєвих прагнень. Роботи дуже різноманітні: студенти відтворювали кульки з хвостиками, викладачі використовували для оформлення губну помаду, використовували силуети і хлопчика і дівчинки одночасно, робили не кульки, а дерева з квітами.

Отже, авторська методика «Легкість у твоїх долонях» може розглядатися як інноваційний педагогічний інструмент інтеграції арттерапевтичних практик в освітній процес. Її застосування сприяє розвитку емоційної культури, формуванню внутрішніх ресурсів особистості та створенню умов для гармонійного поєднання творчості, самопізнання і психологічного благополуччя.

THE 5 CLASSIC STEPS OF ART THERAPY IN THE CONTEXT OF POST-TRAUMATIC STRESS DISORDER

Zurfluh Hans Rudolf,

Certified Art Therapist (ED),

Master of Arts in Art Therapy,

Magenta Akademie GmbH

Associate Professor, Head of the Magenta Akademie GmbH School of Art Therapy,

Honorary Member of the All-Ukrainian Public Organization “Art Therapy Association”

(Reiden, Switzerland)

Keller Denise,

Certified Art Therapist (ED),

Master of Arts in Art Therapy,

Associate Professor, Head of the Magenta Akademie GmbH School of Art Therapy,

Head of Art Therapy Training,

Lecturer specializing in PTM© and therapist,

Mentor and Supervisor

(Reiden, Schweiz)

PTM approach incorporating new findings from science, medicine, and naturopathy

Sources: NET Narrative Expositionstherapie, Heinz Peter Röhr, Peter Levine and art therapy with PTM Method.

The 5 classic steps in therapy: remembering, enraging, grieving, recognizing, ending

Introduction in theory

All approaches to biographical trauma processing that help survivors regain control over their own story are suitable for therapeutic support of trauma-related disorders.

We apply the NET method using the tools and methods of creative art therapy. This is because traumatized individuals often lack a narrative connection to their experiences. Most of the time, they can express these experiences creatively, without words.

In our experience, every good trauma therapy must include the following steps, even if this is often difficult for the patients.

Trauma Processing

Step 1. To Remember

Within a protected environment, people should be given the opportunity to recount the highly emotional experiences of their life story, from birth onwards, in sequential episodes.

Direct access to the traumatic experience is possible, but dissociation must be avoided at all costs.

We use in Assessment by the PTM method:

- Lifeline with paper roll
- Body image
- Tree image
- The 49-square color grid test
- Triptych (small format)
- Recreating a stressful situation with figures (miniature world)
- The hero's journey (C.G. Jung)

Step 2. Anger, to «ravage», anger and to mourn through storytelling:

• It is important to capture the life story in a narrative (meaningful story) and to localize emotionally highly arousing scenes from the past with the help of representation and design.

• When reporting, the scenes should be embedded in a chronological sequence of events and times.

• Due to the traumatic experiences, the memories are detached from their biographical assignment.

• A feeling lacking in the past feels like the threat is present.

• Traumatized people are therefore often overwhelmed by a high frequency of unintentionally triggered intrusions (remembering).

Step 3. Creating a safe place

You can only be in one place at a time!

• Before the beginning of the art therapy process, a safe protection zone must be created for the client.

Step 4. Processing of the trauma

Acknowledging, recognize and telling & creating and asking questions

- Artistic expression within the framework of trauma therapy demonstrates the highest effectiveness and leads to lasting relief and healing from the suffering resulting from traumatic stress.

5. Step, finally the questions about the meaning

The Contextualization:

- Contextualization generally means relating a concept, object, word, or person to other content that is perceived as connected to it.
- Through explicit contextualization, emotional network associations can be linked spatially and temporally and integrated into the life story.
- This triggers a healing mechanism that all therapeutic approaches that work with narratives utilize.

And after that I will show the case study.

5 КЛАСИЧНИХ ЕТАПІВ АРТТЕРАПІЇ В КОНТЕКСТІ ПОСТТРАВМІВНОГО СТРЕСОВОГО РОЗЛАДУ

Цурфлю Ганс Рудольф,
*сертифікований арттерапевт (ED),
магістр мистецтв арттерапії, доцент,
керівник школи арттерапії Magenta Akademie GmbH, почесний член ВГО
«Арттерапевтична асоціація»
(Райден, Швейцарія)*

Келлер Деніз,
*сертифікована арттерапевтка
магістриня мистецтв з арттерапії
доцентка, керівниця школи арттерапії Magenta Akademie GmbH,
керівниця навчання арттерапії,
викладачка, що спеціалізується на РТМ©, та терапевтка
менторка та супервізор
(Райден, Швейцарія)*

Підхід ПТМ, що включає нові відкриття науки, медицини та натуропатії.
Джерела: NET Narrative Expositionstherapie, Heinz Peter Röhr, Peter Levine та арттерапія з методом ПТМ.

5 класичних кроків у терапії:

Теоретичний вступ.

Усі підходи до обробки біографічної травми, які допомагають постраждалим відновити контроль над власною історією, підходять для терапевтичної підтримки розладів, пов'язаних із травмою.

Ми застосовуємо метод NET, використовуючи інструменти та методи творчої арттерапії. Це пояснюється тим, що травмованим людям часто бракує

наративного зв'язку зі своїм досвідом. Здебільшого вони можуть висловити цей досвід творчо, без слів.

За нашим досвідом, кожна хороша терапія травми повинна включати нижче наведені кроки, навіть якщо це часто важко для пацієнтів.

Обробка травми

Крок 1. Згадувати.

У захищеному середовищі людям слід надати можливість переказати надзвичайно емоційні переживання своєї життєвої історії, починаючи з народження, послідовними епізодами.

Прямий доступ до травмивного досвіду можливий, але дисоціації слід уникати будь-якою ціною.

В оцінці за методом РТМ ми використовуємо:

- «Лінія життя» з рулоном паперу;
- Образ тіла;
- Образ дерева;
- Тест з кольоровою сіткою з 49 квадратів;
- Триптих (малий формат);
- Відтворення стресової ситуації за допомогою фігур (мініатюрний світ);
- Подорож героя (К. Г. Юнг).

Крок 2. Гнів, «спустошити», гнів і сумувати через розповідь:

• Важливо відобразити історію життя в наративі (змістовній історії) та локалізувати емоційно збуджуючі сцени з минулого за допомогою репрезентації та дизайну.

• Під час репортажу сцени повинні бути вбудовані в хронологічну послідовність подій та часів.

• Через травмивні переживання спогади відокремлені від свого біографічного призначення.

• Відчуття, якого бракує в минулому, відчувається як присутня загроза.

• Тому травмовані люди часто перевантажені високою частотою ненавмисно спричинених вторгнень (спогадів).

Крок 3. Створення безпечного місця.

Ви можете перебувати лише в одному місці одночасно!

• Перед початком процесу арттерапії для клієнта має бути створена безпечна зона захисту.

Крок 4. Опрацювання травми.

Визнання, розпізнавання та розповідь, створення та постановка питань

• Художнє вираження в рамках травматерапії демонструє найвищу ефективність і веде до тривалого полегшення та зцілення від страждань, спричинених травмивним стресом.

Крок 5. Нарешті, питання про значення.

Контекстуалізація:

• Контекстуалізація загалом означає співвіднесення концепції, об'єкта, слова чи особи з іншим змістом, який сприймається як пов'язаний з ним.

- Завдяки явній контекстуалізації, асоціації емоційної мережі можуть бути пов'язані просторово та часово та інтегровані в історію життя.
- Це запускає механізм зцілення, який використовують усі терапевтичні підходи, що працюють з наративами.

АРТТЕРАПЕВТИЧНА ПРОГРАМА ПОСТРАВМІВНОГО ЗРОСТАННЯ В УМОВАХ ВІЙНИ: ІНТЕГРАЦІЯ ДУХОВНОЇ СПАДЩИНИ САЇДА НУРСІ ТА ПЕТРИКІВСЬКОГО РОЗПISУ

Чанцева-Коваленко Олена,

*PhD, асистентка професора кафедри психології травми
Львівського університету,
арттерапевтка Армії Спасіння,
зарєєстрована психологиня у Бельгії,
засновниця Музейного психосоціального хабу
«Місце сили» в Україні (Шостка)*

Горбель Лілія,

*художниця, майстриня народних розписів,
волонтерка Музейного психосоціального хабу «Місце сили» (Чернігів)*

Травмівні події, отримані під час війни, часто призводять до відчаю, тривожності та зниження задоволеності життям. Інноваційні арттерапевтичні втручання, що поєднують культурну спадщину та духовні традиції, можуть відкрити нові шляхи психологічного зцілення. У контексті довготривалої війни в Україні питання ефективної психосоціальної підтримки та реабілітації дітей та дорослих набуває особливої актуальності. Арттерапія як метод, що використовує невербальний творчий процес для покращення фізичного, психічного та емоційного благополуччя, зарекомендувала себе як найбільш ефективний і потужний інструмент у роботі з психічними травмами в країнах, де війна триває довго. Терапія мистецтвом пропонує унікальні механізми зцілення і навіть посттравматичного зростання, яких часто бракує у суто вербальних терапіях.

Комплексна арттерапевтична програма, в якій інтегровані положення духовного вчення видатного турецького мислителя Саїда Нурсі, викладеного у його фундаментальній збірці творів «Рісале-і-Нур» з Петриківським розписом вже зарекомендувала себе як надзвичайно потужний шлях до відновлення, особливо в контексті інтеграції глибоких духовних наративів та національної ідентичності в Музейному психосоціальному хабі «Місце сили» у прикордонному українському місті Шостка. Цей психологічний центр

працює з 2022 року і спеціалізується на груповій та індивідуальній терапії мистецтвом. Центр поєднав культурне середовище з психологічною допомогою і запропонував вільний доступ жителям громади і вимушеним переселенцям до комплексної арттерапевтичної програми проживання травм війни.

Ми проаналізували, яким чином сприяють посттравматичному зростанню та відновленню внутрішніх ресурсів учасників у контексті війни наративний сенс яскравої символіки творів Саїда Нурсі та медитативного процесу Петриківського розпису. Як саме впливають на цей процес універсальні концепти надії, терпіння, переосмислення страждань та відродження, за допомогою візуалізації. У цих тезах ми описуємо наше дослідження, як легенда про Пророка Юнуса (Йону) з Першого Сяйва збірки «Сяйва» книги «Сяйва» Бадіуззамана Саїда Нурсі була використана в якості наративної платформи в поєднанні з Петриківським розписом для арттерапії травми війни.

Спочатку ми почали використовувати короткі історії-легенди з 33-х слів книги «Слова» Саїда Нурсі в якості наративу – духовної основи для зцілення. Ми назвали цей тестовий проєкт «Мудрість слова». За нашими спостереженнями, після 18 тижнів занять за цією програмою, ми можемо виокремити ключові концепції «Слів», що мають потенціал для арттерапевтичної роботи з травмою.

Отже, «Слова» (Risale-i Nur) Бадіуззамана Саїда Нурсі – це монументальна праця, що містить глибокі роздуми про сенс життя, страждання, віру, надію та місце людини у Всесвіті. Таким чином, легенди, притчі та алегорії, що містяться в «Словах», пропонують універсальні істини, які ми успішно використали в арттерапевтичному напрямку в поєднанні з Петриківським розписом для людей будь-якого віку, віросповідання чи світогляду.

Розглянемо більш детально Петриківський розпис як візуально-символічний та медитативний засіб арттерапії в Музейному психосоціальному хабі «Місце сили». Петриківський розпис – це унікальне явище українського народного мистецтва, характерними рисами якого є яскраві кольори, органічні форми (квіти, ягоди, птахи), символізм та гармонійність композиції. Мистецтво виникло в Дніпропетровській області України і розповсюдилось по всій території країни. У 2013 році Петриківський розпис був включений до Репрезентативного списку нематеріальної культурної спадщини людства ЮНЕСКО. Наш досвід роботи з травмою війни з 2022 року довів, що Петриківський розпис – це не просто декоративне мистецтво, а глибоко символічна система, що відображає українське світосприйняття, його зв'язок з природою та життєвим циклом. За нашими спостереженнями, включення петриківського розпису в арттерапію надає унікальних переваг: кольоротерапевтичний ефект, символіка природи та відродження, медитативний процес, відновлення культурної ідентичності, творче

самовираження. Отже, розпис надає можливість невербального вираження складних емоцій та переживань, що часто буває важко зробити словами після травматичного досвіду.

В «Музейному психосоціальному хабі «Місце сили»» нами було створено і проведено кілька артпроектів: створення мандал за 7-ма кольорами райдуги; петриківські експедиції зі створенням відеоматеріалу для індивідуальних артательє під час тривоги, коли неможливо вийти з дому через війну, створення ресурсного віночку та авторські методики фасилітатора-художника ательє. І в певний момент нам виявилось недостатньо лише Петриківського розпису як терапевтичного засобу. Ми помітили, що учасники ательє завершують заняття з недостатнім рівнем емоційного фону. Саме через це ми вирішили застосувати синергію Петриківського розпису та «Слів» Нурсі в терапії травми.

Застосування такої синергії розглядається у контексті Музейного психосоціального хабу «Місце сили», де мистецтво та культурна спадщина стають активними учасниками терапевтичного процесу. Поєднання духовних легенд Саїда Нурсі з книги «Слова» та Петриківського розпису є одним із потужних, інноваційних та культурно-чутливих інструментів у роботі з травмами війни. Реалізація цієї програми в Музейному психосоціальному хабі «Місце сили» у Шостці створила сприятливе середовище для зцілення, де мистецтво, культурна спадщина та духовні істини взаємодіють, сприяючи глибокій трансформації та особистісному зростанню. Цей підхід продовжує ефективно допомагати особам, які пережили травму, знайти шлях до зцілення, сприяє збереженню та актуалізації української культурної спадщини, відкриває нові перспективи для міжкультурного діалогу у сфері психосоціальної допомоги. Подальші дослідження, включаючи емпіричні випробування, необхідні для повної оцінки ефективності та масштабування цього унікального підходу.

Список використаних джерел

1. American Psychological Association. Guidelines for Psychological Practice with People Affected by Trauma. APA Policy Guidelines, 2020.
2. Бачинська Н. Ю. Арт-терапія як метод психологічної допомоги особистості в кризових станах. *Актуальні проблеми психології*. 2018. Т. 12. С. 111–117.
3. Гарькава Т. А. Петриківський декоративний розпис: теорія та методика. *Неперервна педагогічна освіта XXI століття* : зб. матеріалів XVI Міжнародних педагогічних читань. Дніпро, 2019. С. 156.
4. Глухенька Н. Петриківські декоративні розписи. Київ: Мистецтво, 1965. 47 с.
5. Нурсі С. Слова = Sözler. Стамбул: Sozler, 1992. 752 с.
6. Нурсі С. Хутба Дамаська = Hutbe-i Şamiye. Стамбул: Yeni Asya, 2011. 112 с.

7. Олійник Л. В. Петриківський розпис: естетика української душі. Київ : Либідь, 2012. 112 с.
8. Скугарева В. П. Символіка в орнаменті Петриківського розпису. *Образотворче мистецтво*. 2016. №2. С. 22–25.
9. Стельмах Т. М. Петриківський розпис як об'єкт нематеріальної культурної спадщини ЮНЕСКО. *Культура і сучасність*. 2015. № 3. С. 41–45.

**«ПРОСТІР АРТТЕРАПІЇ:
історії, написані кольором»**

**XXIII МІЖНАРОДНА МІЖДИСЦИПЛІНАРНА
НАУКОВО-ПРАКТИЧНА КОНФЕРЕНЦІЯ**

**20 – 22 березня 2026 року
змішана форма (онлайн / офлайн, м. Київ)**

МАТЕРІАЛИ ТВОРЧИХ МАЙСТЕРЕНЬ

ЕМОЦІЙНА РЕГУЛЯЦІЯ ЗА ДОПОМОГОЮ ВИШИВКИ. ПОВНОТА БАРВ У ВИШИВЦІ – СПЕКТР ЕНЕРГІЙ ЖИТТЯ

Авторгова Марина,

*дитяча та сімейна психологиня, травмапедагогиня,
психологиня студії практичної психології «Сімейний Янгол» (Київ)*

Обґрунтування. Вишивка – своєрідний практичний «національний майндфулнес». За допомогою одноманітних ритмічних рухів під час вишивання відбувається заспокійливий вплив на організм та психіку. Відчуття присутності допомагає переключити увагу від тривожних думок та поринути в стан медитативного розслаблення. Так звана «вишиванотерапія» це не про створення вишиванок, а про використання полотна та ниток для емоційної регуляції та відновлення.

Вишивка допомагає саморегуляції. Це давній «інструмент» заспокоєння та повернення до цілісності, проявлення творчої енергії та ресурсування.

Стібок за стібком не тільки відбувається акт творчості, але й повертаєшся до себе, своїх відчуттів. Маєш можливість за допомогою нитки перенести напругу з тіла на полотно, за допомогою різної структури ниток (вовна, льон, коноплі, катон) можна відобразити на полотні, як на «унікальному аркуші» те що накопичилось, чого хочеться позбутися. За допомогою вибору кольору ниток наповнити полотно ресурсом, яскравими кольорами та символікою, наситити позитивними емоціями, і в якісь моменти почати відчувати радість від сотворіння.

У «вишиванотерапії» немає орієнтації на результат, на створення «шедевр», в створених мною заняттях не використовуються складні лічильні техніки, натомість активно використовується робота з простими формами (лініями, спіралями, фігурами) елементи вправ з терапії малюванням форм Петера Бюхі.

Мета: стабілізація психо-емоційного стану учасників через опанування простих старовинних технік «малювання» на полотні.

Учасники: діти від 7+ і дорослі.

Матеріали: ведмедики, лляне полотно, конопляні нитки, вовна, голки, ножиці.

Хід роботи:

1. Ознайомлення ведмедиками з проєкту «Ведмежатко в вишиванці» допомагають дітям і дорослим під час так званої «вишиванотерапії» більше дізнатися про символіку полотна та його можливості для творчості.

2. Знайомство з лляним полотном як давнім символом чистоти, світла та міцності, це саме ті якості, які дуже важливі для нас в часи в які ми живемо. Як можна взаємодіяти з ним.

3. Творчий етап: заняття вишивкою ведмедики допомагають знайомити нас з унікальністю кожного виду ниток:

– вовна (символізує тепло, це натуральний матеріал нитки, який зігріває та огортає піклуванням, в українській культурі вовняне руно – символ домашнього затишку;

– конопляні нитки – давній український оберіг, що символізує життєву силу та зв'язок із родом. В аспекті символічного значення – зв'язку з предками коноплі асоціюються з козаками-характерниками, тому нитки символізують мужність, внутрішню силу та вольовий акт. Використання конопляних ниток часто поєднується з народними віруваннями, де вони слугують потужним енергетичним щитом, який так потрібен зараз.

4. Обговорення створеного творчого продукту у довільній формі.

Висновок. Цей вид діяльності допомагає бути в моменті, активно задіяні тактильні та зорові відчуття. Вишивка це традиційне мистецтво, використання ресурсу предків для відновлення.

«ДЕРЕВО МОГО ЖИТТЯ»

(авторка – Олена Ладан; модифікація – Олена Адаменко)

Адаменко Олена,

*магістриня біології та образотворчого мистецтва, художниця,
педагогиня, методистка вищої категорії, керівниця гуртка-методистка
Центру технічної творчості та професійної орієнтації шкільної молоді*

Дарницького району м. Києва;

*сертифікована травмапедагогиня та спеціалістка-волонтерка з
анімалотерапії та арттерапії в ГО «Твій шлях».*

членкиня ВГО «Арттерапевтична асоціація» (Київ)

Актуальність. У сучасних умовах діти та дорослі часто переживають підвищене емоційне навантаження, тривожність і труднощі з усвідомленням власних почуттів. Розвиток емоційного інтелекту, навичок саморефлексії та здатності безпечно виражати емоції є важливою складовою психологічного благополуччя.

Арттерапевтичні методики є ефективним інструментом м'якої психологічної підтримки, оскільки дозволяють виражати внутрішні переживання через образи, кольори та творчий процес. Методика «Дерево мого життя» спрямована на усвідомлення власного емоційного стану, символічне відображення внутрішнього світу та гармонізацію внутрішнього стану через творчу діяльність.

Загальна характеристика методики. Методика «Дерево мого життя» є арттерапевтичною практикою, що поєднує елементи емоційної рефлексії, проективного малювання та символічного самовираження.

У процесі роботи учасники трансформують свої емоційні переживання у кольоровий фон, який символічно відображає їхній внутрішній стан, а згодом створюють образ власного «дерева життя» як метафору себе та життєвих ресурсів.

Філософське підґрунтя методики. Кожна людина – це жива метафора дерева: ми маємо коріння, що живиться досвідом роду; стовбур, який тримає вертикаль нашої стійкості тут і зараз; та крону, спрямовану у майбутнє. У контексті філософії Світового Дерев, ми не просто спостерігачі життя, а його безпосереднє продовження. Малювання власного дерева – це акт усвідомлення своєї відомої та прихованої сили, де кожен листок є маніфестом життєздатності.

Мета: усвідомлення власного емоційного стану, трансформація емоцій та гармонізація внутрішнього стану через творче самовираження.

Завдання: розвиток емоційного інтелекту, формування навички усвідомлення та рефлексії власних емоційних станів, розвиток творчої уяви, підтримка переживання власної цінності через усвідомлення: «Я є», «Я живу», «Я відчуваю».

Адресна група: діти від 4 років, підлітки та дорослі.

Необхідні матеріали: папір для гуаші формату А5 (аркуші), фарба гуаш (різні кольори), гуаш білого кольору (велика банка), сухі та вологі серветки, склянка з водою, пензлі: широкий малярний пензель; старий розпушений пензлик № 9-10 та середній пензлик № 4-6.

Форма роботи: індивідуальна та групова.

Хід роботи:

I. Вправа на концентрацію, стабілізацію та заземлення. На початку заняття проводиться коротка вправа на розслаблення та гармонізацію внутрішнього стану, яка допомагає учасникам налаштуватися на творчу роботу.

II. Створення фону «Мої відчуття» – трансформація емоцій і відчуттів у кольоровий образ, фантастичний фон. (Порівняння з настроєм природи та станом неба).

Інструкція.

- Учасники зафарбовують аркуш паперу гуашшю білого кольору за допомогою широкого вологого пензля без додавання води. Рухи мають бути вільними, розмашистими (можна виходити за межі аркуша паперу). Зафарбовування білим по білому триває до моменту, коли з'явиться відчуття завершеності. Пензлик не миють, а відкладають поруч серветку.

- Учасникам пропонується прислухатися до себе, до своїх відчуттів та уявити, яким кольором вони могли б передати свій емоційний стан. Учасники беруть інший пензлик (середній), занурюють у фарбу обраного кольору (можна набрати стільки фарби на пензлик, скільки відчувається, за бажанням). Тепер, за відчуттями, на папері ставляться крапки – легко або з натиском (учасники можуть стукати або торкатись паперу, з силою або обережно

ставити крапки, ледь торкаючись), стільки, скільки хочеться, з тією силою, з якою хочеться. За бажання далі можна використати кілька кольорів. Перед кожною зміною кольору, пензлик потрібно помити та промокнути за допомогою сухої серветки. Тепер отримані крапки учасники можуть розтягнути широким пензлем, попередньо зануривши його у білу фарбу, рухами від одного краю аркуша до іншого, виходячи за межі паперу.

- У результаті створюється абстрактний фантазійний фон, який символічно відображає внутрішній стан. За бажанням учасники можуть створити кілька фонів або продовжувати змінювати вже створений.

Етап завершуємо короткою дихальною вправою.

Рефлексія. Обговорення отриманих фонових малюнків.

Питання для обговорення:

- На що схожий фон?
- Який пейзаж можна розгледіти?
- Що відчували в процесі створення фонових малюнків?
- Що відчуваєте зараз?

III. «Моє дерево життя».

На отриманому фоні учасники малюють символічний образ свого дерева.

Інструкція. Обирається фон, на якому хочеться намалювати дерево. Учасники занурюють пензлик у коричневу фарбу (або обирають будь-який інший колір; вибір кольору не коригується). Малювання починається з верхньої частини аркуша. Лінія уявляється як річка, що тече та розгалужується на багато річок. Учасники малюють стільки розгалужень, скільки їм хочеться, але якомога більше. Після закінчення малювання розгалужень аркуш перевертається догори дригом – річка перетворюється на дерево. Для створення листя використовується сухий, розпушений пензлик (№ 9-10). Його занурюють у зелену або будь-яку іншу фарбу та роблять відбитки на гілках дерева. Сила натиску та кількість відбитків визначається учасником. За бажанням роботу можна доповнити різними деталями.

IV. Рефлексія та зворотній зв'язок.

Запитання для обговорення:

- Яке ви дерево?
- Що для вас значать деталі, що ви додали?
- Чому було важливо намалювати додаткові елементи картини (кущі, птахи, квіти)?
- Як ви себе почували до виконання завдання?
- Як відчуваєте себе після виконання завдання?
- Що вдалося?
- Що було легко?
- Що було складно?
- Що сподобалося у процесі роботи?
- Що не сподобалося?

- Які враження від результату?
- Як я почуваю себе зараз?
- Що ви отримали від процесу?

Висновки. Методика сприяє зниженню емоційної напруги, допомагає усвідомити та безпечно виразити власні емоції, трансформувати їх через творчу діяльність і гармонізувати внутрішній стан. У процесі роботи розвиваються навички емоційної рефлексії, творча уява та здатність до символічного самовираження.

ІНТЕГРАЦІЯ ПРОЦЕСУАЛЬНО-СИНЕРГЕТИЧНОГО ПІДХОДУ ТА БІМАНУАЛЬНОГО МАЛЮВАННЯ У ПСИХОЛОГІЧНІЙ РЕАБІЛІТАЦІЇ ПІСЛЯ ПСИХОТРАВМІВНИХ ПОДІЙ

Базиль Олексій,
*психолог, військовий психолог,
 військовослужбовець 4 прикордонного загону ДПСУ,
 художник, член «Союзу дизайнерів України»,
 Громадської спілки «Національна психологічна асоціація,
 ВГО «Арттерапевтична асоціація» (Харків)*

Обґрунтування. Психологічна реабілітація військовослужбовців у сучасних умовах набуває особливої актуальності у зв'язку з тривалим впливом бойового стресу, травматичних подій та наслідків легкої черепно-мозкової травми (лЧМТ). Водночас важливо враховувати, що психологічне виснаження може формуватися не лише внаслідок бойового досвіду, а й під впливом цивільних стресових факторів – соціальної невизначеності, втрат, змін життєвих обставин та труднощів адаптації до умов воєнного часу. Сукупність цих чинників часто призводить до порушень саморегуляції, фрагментації досвіду, зниження міжпівкульної координації та втрати відчуття контролю над власним станом.

У зв'язку з цим особливої ваги набуває розробка та впровадження процесно-орієнтованих і тілесно опосередкованих підходів психологічної допомоги, які сприяють інтеграції травматичного досвіду та підтримують поступове відновлення внутрішньої цілісності переживань.

Наукова новизна запропонованого підходу полягає у поєднанні процесуально-синергетичної моделі психологічної роботи з бімануальною сенсомоторною діяльністю та використанням шаблонів мандали з незавершеними формами. Така інтеграція дозволяє розглядати незавершеність не як дефіцит структури, а як психологічний ресурс, що активізує процес організації образу та поступової інтеграції внутрішнього досвіду. Метод поєднує образну, рухову та сенсомоторну активність, створюючи умови для м'якої роботи з фрагментованими переживаннями.

Теоретичні засади процесуально-синергетичного підходу. Процесуально-синергетичний підхід розглядає психіку не як фіксовану структуру або сукупність форм, а як динамічний процес становлення зв'язків між розподіленими враженнями, діями та образами. У цьому підході незавершеність розуміється не як дефіцит, а як функціональний ресурс, що утримує потенціал подальшої інтеграції.

Важливим положенням є уявлення про те, що перервані дії можуть залишати у психіці більш стійкий слід, ніж дії завершені та відреаговані. Перенесення діяльності має пластичний характер і здійснюється через заміни, які психіка людини інтуїтивно обирає самостійно відповідно до актуального психоемоційного стану та наявних адаптаційних ресурсів.

Використання незавершених форм у мандалі певною мірою узгоджується з описаним у психології ефектом Зейгарнік, згідно з яким перервані або незавершені дії можуть утримуватися у психіці інтенсивніше, ніж завершені, що створює внутрішню тенденцію до їх подальшої організації та завершення.

Такий процес також узгоджується з сучасними уявленнями нейронауки про мозок як систему передбачення (predictive brain), відповідно до яких людина активно доповнює неповні сенсорні сигнали та формує цілісні образи через взаємодію уявлення і дії.

Цей підхід дозволяє працювати з травматичним досвідом, не фіксуючись на його завершенні, а використовуючи незавершеність як ресурс для подальшого розвитку та інтеграції психічних процесів.

Бімануальне малювання як нейропсихологічний компонент. Бімануальне малювання – це нейропсихологічна практика, що передбачає синхронне або поперемінне використання обох рук. Оскільки контроль рухів рук здійснюється контралатеральними моторними системами мозку, виконання бімануальних рухів потребує координації діяльності обох півкуль і залучає міжпівкульну взаємодію через мозолисте тіло.

Бімануальна діяльність також створює елемент двосторонньої сенсомоторної стимуляції, яка у сучасних підходах до роботи з травматичним досвідом розглядається як фактор, що може сприяти інтеграції переживань.

Для військовослужбовців після легкої черепно-мозкової травми (лЧМТ), а також у станах психічного виснаження, наслідків бойового стресу чи інших психотравматичних переживань, бімануальна діяльність може створювати сприятливі умови для формування нових адаптивних функціональних зв'язків у мозку без значного перевантаження когнітивних ресурсів. Практика малювання обома руками залучає моторні системи обох півкуль та потребує їх координації, що може підтримувати процеси міжпівкульної взаємодії, покращувати сенсомоторну координацію та сприяти інтеграції рухових і перцептивних компонентів діяльності.

Інтеграція підходів як багаторівнева модель психологічної роботи.

Поєднання процесуально-синергетичного підходу з бімануальним малюванням мандали дозволяє розглядати цю практику як багаторівневу модель психологічної роботи:

Бімануальний рух створює нейрофізіологічні передумови для координації діяльності обох півкуль мозку, що може підтримувати процеси нейропластичності та формування адаптивних функціональних зв'язків.

Мандала з незавершених форм виконує функцію символічного контейнера, у межах якого можливе безпечно опрацювання травматичного або емоційно напруженого досвіду без прямої його реконструкції.

Незавершені лінії дозволяють працювати з інерцією перерваних дій і незавершених психічних процесів, не примушуючи до їх негайного завершення, що може сприяти зниженню внутрішньої напруги та поступовій інтеграції переживань.

Поступове формування цілісного образу: у процесі малювання відбувається перехід від фрагментованого зображення з окремих символів і ліній до більш цілісної композиції. Пошук можливих поєднань форм створює безпечний внутрішній простір для дослідження переживань і підтримує відновлення відчуття контролю та agency (суб'єктності).

Таким чином, метод бімануального малювання мандали з незавершених форм можна розглядати як процесно-орієнтований підхід психологічної роботи, у якому поєднуються тілесно-рухова активність, символічне відображення переживань і поступове формування цілісного образу, що сприяє інтеграції фрагментованого досвіду та відновленню відчуття контролю і agency (суб'єктності).

Практичне застосування. Техніка бімануального малювання мандали з незавершених форм може застосовуватися у психологічній роботі з військовослужбовцями, які переживають наслідки бойового стресу, психічного виснаження, а також у процесі відновлення після легкої черепно-мозкової травми. Практика виконується у формі творчої діяльності, під час якої учасник одночасно або поперемінно використовує обидві руки для створення мандали з окремих символів, ліній та фрагментів зображення.

Процес малювання не передбачає попередньо заданого результату і відбувається у вільній формі пошуку можливих поєднань елементів. Учасник поступово переходить від фрагментованих знаків до більш цілісної композиції, що дозволяє м'яко взаємодіяти з внутрішнім досвідом без необхідності його прямого вербалізування.

Така діяльність може сприяти зниженню внутрішньої напруги, покращенню сенсомоторної координації та поступовій інтеграції переживань.

Хід роботи:

Орієнтовна тривалість заняття становить 20–40 хвилин і може варіюватися залежно від індивідуального темпу роботи учасника або формату заняття (індивідуального чи групового).

1. Підготовка простору та матеріалів.

Учаснику пропонується обрати один із кількох шаблонів мандали з незавершеними лініями – той, який найбільше відповідає його внутрішньому стану. Для малювання використовуються кольорові олівці та тонкі капілярні або акрилові ручки, а також забезпечується достатній простір для вільного руху обох рук.

2. Вступна бесіда.

Коротке ознайомлення з метою заняття та принципами процесуально-синергетичного підходу і бімануального малювання. Підкреслюється, що художні навички не мають значення, а процес є безпечним і ресурсним.

3. Практика бімануального малювання. Практична частина виконується на основі шаблону мандали з незавершеними лініями та складається з кількох послідовних етапів.

Спочатку учасник протягом кількох секунд розглядає мандалу, зосереджуючи увагу на її центрі або загальній структурі. Після цього він заплющує очі та намагається уявити можливе утворення візерунку або нових поєднань ліній.

Далі учасник розплющує очі та починає доповнювати мандалу, відтворюючи уявлений образ і поступово формуючи нові з'єднання між елементами зображення. Після завершення основних ліній результат може бути зафіксований, наприклад шляхом фотографування.

Наступним етапом є розмальовування мандали. Учасник обирає два основні кольори: один використовується правою рукою, інший – лівою. Такий розподіл кольорів зберігається протягом роботи. За потреби можуть додаватися додаткові кольори, також із чітким розмежуванням між руками. Вибір кольорів доцільно коротко зафіксувати.

Такий процес поєднує активацію образного уявлення, рухову діяльність та сенсомоторну інтеграцію, що створює умови для більш цілісного залучення когнітивних і моторних процесів у роботі з внутрішнім досвідом.

3. Рефлексія та обговорення.

Після завершення малювання учасник може поділитися відчуттями, думками та асоціаціями, що виникли під час роботи. Обговорення спрямоване на усвідомлення пережитого досвіду та підтримку відкритості до процесу без нав'язування «правильних» інтерпретацій.

Для полегшення рефлексії можуть використовуватися орієнтовні запитання, зокрема:

- що привернуло вашу увагу у мандалі на початку роботи?
- як змінювалися відчуття або внутрішній стан у процесі поєднання ліній і кольорів?
- чи змінилося сприйняття мандали після завершення малювання?

Такі питання допомагають учаснику усвідомити власний досвід взаємодії з образом та звернути увагу на внутрішні зміни, що відбулися під час роботи.

4. Завершення заняття. На завершення підсумовується досвід участі у вправі: учаснику пропонується звернути увагу на шлях від сприйняття незавершених форм до створення власного образу мандали через поєднання ліній і кольорів. Обговорюються зміни у відчуттях, увазі та внутрішньому стані під час роботи. Акцент робиться на тому, що в процесі вправи відбувалося поступове формування ціліснішого образу та досвіду, який може бути інтегрований у подальше внутрішнє переживання.

Переваги:

· **Безпечність і доступність.**

Не потребує спеціальних художніх навичок і може легко застосовуватися у різних умовах психологічної роботи.

· **Невербальна робота з емоційними переживаннями.**

Дозволяє взаємодіяти з емоційно складним досвідом без необхідності його детальної вербалізації.

· **Сенсомоторна активація.**

Бімануальна діяльність залучає координацію рухів обох рук, що може підтримувати міжпівкульну взаємодію та сприяти сенсомоторній інтеграції.

· **Ресурсність незавершеності.**

Використання незавершених форм створює простір для подальшого розвитку образу та поступової інтеграції внутрішнього досвіду.

Висновки та перспективи. Поєднання процесуально-синергетичного підходу з бімануальним малюванням мандали може розглядатися як інтегративний інструмент психологічної реабілітації, орієнтований на підтримку природних процесів саморегуляції психіки та поступове відновлення цілісності внутрішнього досвіду. Запропонований підхід поєднує образне уявлення, рухову активність і сенсомоторну інтеграцію, створюючи умови для м'якої роботи з фрагментованими переживаннями без необхідності їх прямої вербалізації.

Особливістю підходу є використання незавершених форм як психологічного ресурсу, що дозволяє працювати з інерцією перерваних дій і сприяє поступовому формуванню нових внутрішніх зв'язків. Він має потенціал для подальшого наукового дослідження, зокрема у вивченні процесів міжпівкульної взаємодії, сенсомоторної інтеграції та психологічної реабілітації після травматичних подій.

Використання мандали також узгоджується з підходом аналітичної психології, де мандала розглядається як символ цілісності та внутрішньої організації психіки, що може підтримувати процеси саморегуляції.

Перспективним напрямом є впровадження даного підходу у систему психологічного забезпечення військовослужбовців, а також використання його у роботі з цивільними особами, які переживають наслідки психотравмуючих подій і кризових життєвих обставин.

Водночас запропонований підхід потребує подальшого емпіричного дослідження його ефективності та уточнення оптимальних умов застосування у різних категоріях учасників.

**КВІТИ МАЙБУТНЬОГО:
ПРОРОСТАННЯ РЕСУРСІВ У ХАОСІ ПОВСЯКДЕННОСТІ ЯК
АРТТЕРАПЕВТИЧНА ПРАКТИКА В КОНТЕКСТІ
ТРАВМОПЕДАГОГІКИ
(модифікація техніки німецької арттерапевтки Анії Андреа)**

Барбух Юліана,
*клінічна та дитяча психологиня,
травмапедагогиня, тренерка з травмапедагогіки, фахівчиня з
психологічної підтримки дітей і
дорослих в умовах тривалого стресу та кризових обставин,
членкиня ВГО «Арттерапевтична асоціація» (Київ)*

Обґрунтування. Майстерка демонструє, як художня творчість може виступати ефективним засобом проживання та інтеграції травматичного досвіду. Травма часто залишається фрагментарним емоційним і тілесним переживанням, що ускладнює її усвідомлення. Використання арттерапевтичних технік дозволяє створити безпечний простір для вираження, осмислення та символізації внутрішніх станів, відновлення контролю та суб'єктності. У сучасних українських умовах це особливо актуально для підтримки психічного здоров'я населення, яке перебуває під впливом стресових і кризових ситуацій.

У сучасних умовах тривалого стресового навантаження повсякденний досвід часто переживається як фрагментований і хаотичний. Втрата прогнозованості та стабільності посилює відчуття безсилля й знижує здатність до планування майбутнього. У цьому контексті актуалізується потреба у створенні безпечних освітньо-терапевтичних просторів, що підтримують суб'єктність та ресурсність особистості.

Запропонована арттерапевтична майстерка «Квіти майбутнього» базується на принципах травмапедагогіки (базове ставлення, стосунки, ритм, прозорість, радість, гра, творчість) та використовує метафору проростання як модель посттравматичного зростання. Хаос у межах роботи осмислюється не як руйнівний чинник, а як ґрунт, у якому можуть формуватися нові смисли, мрії та життєві перспективи.

Методично майстерка передбачає створення абстрактної композиції з використанням плями, лінії та шарування. Поєднання неструктурованих елементів із поступовим введенням форми символізує процес інтеграції досвіду. Учасникам пропонується визначити «зерно майбутнього» – особисту

цінність, намір, потребу або мрію – та втілити його в образі квітки як символу розвитку й надії.

Процес творчості супроводжується вербалізацією та рефлексією, що сприяє формуванню нової наративної позиції: особистість розглядає себе не як тотожну травматичному досвіду, а як суб'єкта, здатного трансформувати його в ресурс. Таким чином, творчий процес стає способом символічного «сіяння» майбутнього через щоденні дії та усвідомлені вибори.

Застосування практики демонструє потенціал у посиленні внутрішньої опори, відновленні часової перспективи та зниженні внутрішньої дезорганізації через символічне структурування пережитого. Арттерапевтичний підхід в межах травмапедагогіки розглядається як ефективний інструмент підтримки особистості в умовах тривалого стресу.

Мета: сприяти інтеграції внутрішнього досвіду через творчість, розширити ресурсну базу для саморегуляції та відновлення психологічної стійкості учасників.

Завдання:

- ознайомити учасників із базовими принципами арттерапії;
- дослідити, художній образ як «контейнер» афекту;
- сприяти розвитку усвідомлення власних емоцій і тілесних реакцій через творчість;
- створити умови для проживання, рефлексії та інтеграції досвіду;
- підвищити відчуття контролю та суб'єктності через процес творення.

Адресна група: дорослі, підлітки, психологи-практики, ВПО та всі, хто зацікавлений у творчому самовираженні та психоемоційному відновленні.

Необхідні матеріали: папір А4, ємність з водою для очищення пензликів, пензлики (для фарби, ремуверу, клею), золота поталь, акрилові фарби (червоний, синій, жовтий, неоновий жовтий, неоновий помаранчевий), шпателі для роботи з акрилом, білий і чорний ремувер для роботи з акрилом, шпатель з дерева або зубочистки, чорнила чорні, папір прозорий крейдований (пакувальний), ручка кулькова, серветки сухі та вологі.

Хід роботи:

1. Вступна частина (5–10 хв.): коротке знайомство, ознайомлення з принципами безпеки та конфіденційності у творчому процесі.

2. Практична частина (50-60 хв.): створення артобразів, що символізують внутрішній стан або пережитий досвід, використовуючи обрані матеріали.

3. Рефлексія (10–15 хв.): спільне обговорення, проживання емоцій, обмін спостереженнями та враженнями.

4. Заключна частина (5–10 хв.): підведення підсумків, усвідомлення ресурсів, отриманих у процесі творчості.

МОЗАЙКА ЕМОЦІЙ

Вознесенська Олена,
*кандидатка психологічних наук,
старша наукова співробітниця
Інституту соціальної та політичної психології НАПН України,
членкиня правління ГС «Національна психологічна асоціація»,
Почесна президентка ВГО «Арттерапевтична асоціація» (Київ)*

Обґрунтування. Аплікація – проста, але дещо недооцінена техніка (не плутати з методикою, див. Енциклопедичний словник з арт-терапії, 2017), яку застосовують, скоріше, в дитячій арттерапії, адже діти ще не мають розвинених навичок створення повноцінного образу фарбами та пензлем чи олівцями. Аплікація заснована на створенні образу шляхом відбору, вирізання, накладання та поєднання готових елементів, а не їх малювання «з нуля». Образ в аплікації ніби знаходиться, збирається і компонується з уже наявного матеріалу. В якості матеріалу для аплікації зазвичай використовується кольоровий папір (можливо також застосування клаптиків тканин, вовни тощо), й основою для аплікації також зазвичай слугує папір. Фрагменти кольорового паперу чи іншого матеріалу наклеюються на щільний папір або прикріплюються в будь-який інший спосіб.

Водночас треба зауважити, що аплікація працює на дуже глибоких рівнях, що ми спробуємо дуже коротко окреслити.

Аплікація не вимагає «вміння малювати», тобто знімає вимогу творчої продуктивності та не потребує безперервного контролю руки, що особливо важливо для людей у виснаженні, тривалому стресі, травмуванні. Як ми знаємо, травмівний досвід зберігається в картині світу людини у вигляді розрізнених фрагментів (Вознесенська, Сидоркіна, 2016). І застосування аплікації, по-перше, легітимізує цю фрагментованість, «незібраність», і, по-друге, буквально працюючи з частинами, дозволяє зібрати та інтегрувати цілісний образ. Вирізання, розміщення, приклеювання – процеси, задіяні під час творення аплікації – повертають відчуття контролю, дозволяють змінювати рішення і вийти зі стану безпорадної жертви, створюють досвід самоефективності – «я вирішую, де що буде».

Робота з аплікацією може відбуватися з важкими для опрацювання темами – втрати, меж, внутрішніх протиріч. Адже в техніці аплікації кожен елемент можна замінити, прикрити, змістити, можна залишати порожні місця і можливе накладання без «остаточності» приклеювання – можна тримати фрагменти поруч, не змушуючи себе до цілісності. Символізація відбувається без прямого проговорення.

У техніці аплікації легко відбувається регуляція через ритм і повтор: процеси вирізання й наклеювання мають ритм, заспокоюють нервову систему,

підтримують зосередженість без гіперактивації. Сама техніка має саморегулятивний ефект.

Отже, аплікація дає клієнту можливість:

- бути в творчості без ризику провалу;
- працювати з досвідом, який не можна виразити словами;
- витримувати амбівалентність, суперечливість, конфлікт;
- робити вибір і мати контроль над простими діями, агентність;
- відчути, що навіть з уламків можна скласти цілісний образ.

Саме тому аплікація є технікою часто застосованою у роботі з травмою, виснаженням і тривалим стресом, адже вона:

- підтримує імпліцитну переробку досвіду;
- працює на рівні сенсомоторної регуляції;
- сприяє формуванню почуття меж і структури;
- активує досвід безпечного вибору.

Аплікація як художня техніка чинить багаторівневий вплив (узагальнено подано у вигляді Таблиці 1):

- **тілесний рівень (сенсомоторний):** задіюється дрібна моторика, присутній ритм і контакт з фактурою паперу, клею, поверхні, а отже, відбувається зниження фізіологічного напруження, стабілізація уваги, заземлення (відновлюється зв'язок з реальністю), тобто відбувається м'яка тілесна регуляція без інтенсивних тілесних інтервенцій, а через прості повторювальні дії, а не слова;

- **емоційний рівень:** вибір елементів за привабливістю / відразою, дозволені суперечності, та є можливість змінювати рішення без втрати результату, що сприяє розширенню емоційного діапазону, зниженню афективного перевантаження та легітимація складних і суперечливих почуттів. На цьому рівні можливо утримувати почуття і переживати емоції без необхідності їх пояснювати: емоції проживаються, але не вимагають негайної інтеграції;

- **символічний рівень:** символізація відбувається за рахунок накладання, фрагментації, приховування, співіснування несумісних образів, появи метафор без попереднього задуму, в процесі створення, що сприяє формуванню символічного контейнера досвіду, дистанціюванню від травмивної події, непрямій репрезентації травмивного матеріалу, а отже, клієнт має можливість «показати» без слів, торкнутися складних тем без ретравмування, наблизитися до осмислення;

- **екзистенційний рівень:** збирання цілого з фрагментів і прийняття незавершеності допомагають витримувати вплив екзистенційних даностей (вразливість, невизначеність, втрати) і формують досвід «жити без остаточних відповідей», що особливо цінне в умовах невизначеності, коли важливим є сам процес, а не його результат.

Аплікація в арттерапії: рівні впливу, механізми та терапевтичні ефекти

Рівень впливу	Механізми	Терапевтичний ефект
Тілесний (сенсомоторний)	Ритмічні повторювальні рухи; дрібна моторика; тактильний контакт з матеріалом; уповільнення темпу	Зниження фізіологічного напруження; стабілізація нервової системи; заземлення; зменшення дисоціативних реакцій
Емоційний	Агентність у виборі; можливість змінювати рішення; контроль власних дій	Регуляція афекту; зниження емоційного перевантаження; розширення емоційного діапазону; підвищення здатності витримувати складні почуття
Символічний	Фрагментація та накладання образів; непряма репрезентація досвіду; створення метафор без слів; дистанція між Я і змістом	Формування символічного контейнера; безпека у роботі з травмівним досвідом; підтримка інтеграції; зменшення ризику ретравмування
Екзистенційний	Збирання цілого з частин; прийняття незавершеності; процесуальність	Витримування тиску екзистенційних даностей, ідеї «нормальності»; підтримка інтравмівного зростання

Таким чином, аплікація як арттерапевтична техніка створює умови для м'якої символізації фрагментованого досвіду, знижує навантаження на Я та підтримує відчуття агентності. Робота з готовими елементами дозволяє клієнту перебувати в творчому процесі без вимоги цілісності та без прямої вербалізації складних екзистенційних тем. Хоча аплікація і колаж мають спільну матеріальну основу, і зовні виглядають дуже подібно, ці дві арттерапевтичні техніки суттєво відрізняються психологічною динамікою. Аплікація має більш структуроутворювальний і стабілізаційний характер, тоді як колаж створює простір для множинності, амбівалентності та символічної інтеграції суперечливого досвіду. Аплікація – це збирання структури, цілісності з фрагментів, а колаж – це співіснування множинності, поєднання того, що не можна поєднати в одному просторі, прийняття суперечності – «Як мені дозволити всьому цьому співіснувати?» (Скнар, Реброва, 2009).

Метою майстер-класу є демонстрація можливостей застосування техніки «аплікація» в роботі з травмівним досвідом.

Мета досягається через реалізацію таких **завдань**:

- отримання досвіду створення аплікації в малих групах;
- рефлексія почуттів, емоцій, тілесного досвіду в процесі створення аплікації;
- узагальнення досвіду та теоретичні засади застосування аплікації в арттерапії.

Адресною групою може бути будь-яка категорія клієнтів, які мають травмівний досвід.

Необхідні матеріали: кольоровий папір, щільний папір великого розміру як основа для аплікації, клей.

Хід роботи:

1. Вступне слово і обговорення очікувань учасників.
2. Створення малих груп та вибір кожною групою теми для творчості.
3. Створення аплікацій з клаптиків кольорового паперу.
4. Емоційний зворотній зв'язок.
5. Теорія: міні-лекція щодо методичних засад застосування аплікації в арттерапії.

Список використаних джерел

1. Вознесенська О. Л., Сидоркіна М.Ю. Арт-терапія у подоланні психічної травми: Практичний посібник. Вид. 2е: випр. та доповн. Київ : Золоті ворота, 2016. 198 с.
2. Енциклопедичний словник з арт-терапії / за заг. наук. ред. О.Л. Вознесенської, О.М. Скнар. Київ : Золоті ворота, 2017. 312 с.
3. Скнар О.Н., Реброва К.В. Арт-техніка «коллаж»: діагностический и терапевтический потенциал. *Простір арт-терапії* : Зб. наук. ст. 2009, Вип. 2(6). Київ : Міленіум, С.106–117.

РОЗШИРЕННЯ МОЖЛИВОСТЕЙ РОБОТИ З ЕМОЦІЙНИМИ СТАНАМИ КЛІЄНТІВ ЗА ДОПОМОГОЮ ПРОЄКТИВНОЇ МЕТОДИКИ «ШЛЯХ ДО СЕБЕ» НА ЕТАПІ ФОРМУВАННЯ ЗАПИТУ

*Гурець Наталія,
членкиня ВГО «Арттерапевтична асоціація» (Черкаси)*

Обґрунтування. У своїй практиці я стикаюсь з тим, що клієнт/ка на питання: «Як Ви?» обмежується словами «норм», «погано», «добре», «не знаю» і йому/їй складно вербалізувати ті процеси, які відбуваються у нього/неї на душі. Такі клієнти стикаються зі складністю розпізнати свої емоційні стани і потребують допомоги в усвідомленні та називанні їх. Допоміжною у таких ситуаціях може стати розроблена мною проєктивна методика «Акварелі моєї

душі», яка складається з набору прозорих карток з зображеннями різних емоційних станів і кольорових акварельних фонів.

Мета майстер-класу: поділитися з колегами можливостями, які надає методика «Акварелі моєї душі» в роботі з клієнтами (різної категорії та віку) на етапі формування запиту.

Завдання:

1. Познайомити колег з проєктивною методикою «Акварелі моєї душі», зокрема з її новою серією «Шлях до себе».

2. Описати декілька варіантів використання методики, які можуть бути допоміжними у роботі з емоційною сферою клієнта.

Адресна група: практикуючі психологи, арттерапевти.

Необхідні матеріали: проєктивна методика «Шлях до себе», аркуш А3, художні засоби (кольорові олівці, фломастери, фарби, пензлі).

Хід роботи:

Знайомство з проєктивною методикою «Шлях до себе», яка надає клієнтам більше можливостей дослідити свої емоційні стани, віднайшовши потрібну проєкцію і доповнивши її кольоровим/ми фоном/ами. Комплект складається: з 26 емоційних станів на прозорому пластику; прозорої картки, для самостійного зображення емоційного стану клієнта; 44 кольорових карток з акварельними абстракціями та 3 чистих аркушів акварельного паперу для створення клієнтом власного кольорового фону та методички. Зображені чоловічки без статі і віку.

Цей набір можна використовувати у різних підходах з різними категоріями клієнтів. Правила використання спільні для всіх МАК, де картка належить тільки клієнту/ці і ми не працюємо з клієнтами психотичного рівня організації особистості.

У запропонованій майстерці я хочу поділитися деяким власним досвідом використання даної методики у своїй арттерапевтичній практиці, зокрема, на етапі формування запиту. Людині важливо переконатися, що простір у якому вона перебуває для неї безпечний. Що вона може бути захищеною рамками контракту роботи з психологом і знає, які є правила, можливості та водночас обмеження процесу консультування.

Для того, щоб клієнт/ка міг/могла точніше сформулювати свій запит, можна запропонувати йому/їй обрати з набору прозорих чоловічків і кольорових фонів ті емоційні стани, які подобаються, і ті, які не подобаються. Спостерігаючи за роботою клієнтів, ми можемо зробити нотатки для себе про особливості цієї роботи: темп вибору, емоційну складову, коментарі клієнтів при роботі з картками (що у подальшому може бути допоміжним у аналізі індивідуальних особливостей клієнтів та побудові контакту з ними). Коли вибір зроблено, попросіть клієнта/ку прокоментувати свою роботу. Пропоную поставити наступні питання: як він/вона себе почував/ла під час виконання завдання?; які емоції та почуття були під час роботи?; що він/вона розуміє для

себе, коли дивиться на результат свого вибору?; з якими станами він/вона хотів/хотіла би попрацювати і чому?

Ймовірно, клієнт/ка обере один чи кілька емоційних станів, і захоче трансформувати їх в інші. Важливо, допомогти клієнту/ці подивитися на всі емоційні стани, як на ті, що мають певний зміст, навіть, якщо вони не подобаються. Після того, як вибір буде зроблено, я пропоную намалювати ситуацію/ції у яких ці емоційні стани виникають, з чим вони пов'язані. Візуалізація ситуації, події, контексту допомагає людині зрозуміти чому виникають ті чи інші емоції, як вони допомагають прожити ту чи іншу ситуацію і збагатити внутрішній світ клієнта/тки новим досвідом, інсайтами, висновками. Важливо підсвітити клієнту/ці ресурсні можливості, які надає та чи інша ситуація його/її життя. Якщо обрана емоція конгруентна ситуації, то вона, зазвичай, допомагає клієнту/ці прожити її, відреагувати почуття, дати їм місце. Буває, що емоція не конгруентна ситуації і тоді можна запросити клієнта/ку до роздумів, що відбувається, які ще можливі реакції на ті чи інші стимули. Можливо, така емоційна реакція є наслідком певних стереотипних думок, переконань, психологічних заборон на прояви своїх природних, автентичних почуттів. Відповідно процес обговорення результатів виборів станів та створення малюнкової продукції і надасть клієнту/ці можливість чіткіше зрозуміти, що він/вона відчуває і сформулювати свій запит на роботу з психологом.

Другим варіантом, який я хочу запропонувати на етапі формування запиту є вправа «Мій світ». Вона дозволить Вашому клієнту/ці подивитися на внутрішні процеси, думки та почуття, а також на особливості сприймання подій зовнішнього світу, взаємодії з іншими у різних сферах життя.

Я пропоную клієнту/ці на великому аркуші паперу (А3 Формат) намалювати коло свого внутрішнього світу, за межами кола буде поле сприйняття клієнтом зовнішнього світу.

Наступним кроком прошу зробити вибір з чоловічків емоційний стан, у якому клієнт/ка знаходиться «тут і тепер» і добрати до нього кольоровий фон.

Пропоную клієнту/ці розширити кольоровий фон свого внутрішнього стану за допомогою артзасобів. Заповнивши внутрішнє коло кольорами, символами, знаками, які передають у повній мірі стан клієнта. Іноді клієнти обирають декілька емоційних станів «тут і тепер», що може свідчити про різні емоції щодо подій навколо або наявність усвідомленого чи неусвідомленого внутрішнього конфлікту. Також вони можуть обирати декілька кольорових фонів на один емоційний стан, що дає відчуття нюансу, різного забарвлення у сприйнятті тієї чи іншої ситуації або необхідності відобразити свій стан різними кольоровими картками.

Далі запрошую клієнта/ку поміркувати, як він/вона сприймає зовнішній світ і промалювати його у зовнішньому полі. Це можуть бути інші люди, робота, сфера хобі, інші процеси взаємодії зі світом. Поле фантазії необмежене. Клієнт/ка може використовувати методику добираючи відповідні

емоцій і кольори як проекцію людей, які його/її оточують, з якими він/вона взаємодіє або просто кольорові фони як своє сприйняття різних зовнішніх процесів

Після завершення творчої роботи ми з клієнтом/кою переходимо до обговорення творчого процесу та аналізу творчого продукту: змісту та почуттів, які виникають, коли клієнт/ка споглядає готову роботу.

Важливо періодично підсвічувати клієнту/ці, що всі його/її емоції та почуття мають місце і важливі, що він/вона може ними ділитися у тій мірі, в якій вважає для себе потрібною. Це нагадування підсилюють відчуття захищеності, водночас повертають почуття відповідальності за розуміння власних процесів, адже, психолог не вміє читати думки і серце клієнта/ки. Поволі, людина починає описувати те, що намалювала або обрала і розповідати свою історію, розставляючи акценти на тих місцях, подіях, процесах, які її бентежать, у яких є труднощі розуміння, відреагування або проживання. Зазвичай, у результаті такої роботи стає зрозумілим, що є певні гарячі теми, в яких людина потребує психологічної допомоги, і тоді ми можемо запропонувати клієнту розставити певні пріоритети і обрати з чим він/вона хоче почати працювати.

І третій варіант, який я хочу вам запропонувати, це вправа «Моя проблема Х»

Цей варіант допомоги у формуванні клієнтом/кою запиту доцільно починати зі створення малюнку «Моя проблема Х» тими художніми засобами, які він/вона обере для зображення своєї проблеми. Після створення творчої роботи можна запропонувати клієнту/ці обрати прозорого чоловічка, з певним емоційним станом, який би відображав його/її ставлення до цього творчого продукту і підібрати або не підбирати для нього кольоровий фон. Запитання, які можна задати клієнту на даному етапі роботи: як цей чоловічок сприймає творчу роботу? Що підкреслює/змінює/доповнює кольоровий фон? Чи стала зрозумілішою проблема Х після її візуалізації? Як сприймаються елементи цієї роботи, і чи є щось головне, а щось другорядне? Якби чоловічок міг говорити, що би він/вона сказав/ла? Якщо клієнт визначився, що це за проблема, з якої сфери, можна запропонувати сформулювати запит. Що би клієнт/ка хотів/ла зробити з цією проблемою? Що допомогло би її вирішити? І наступні питання, які будуть з'ясовувати подальші кроки роботи.

Етап формулювання запиту дуже важливий, адже від нього залежить планування подальшої роботи з клієнтом/клієнткою. На психодіагностичному та психокорекційному/психотерапевтичному етапах роботи зі своїми клієнтами я також використовую цю проєктивну методику, ефективно поєднуючи її з арттерапевтичними методами.

Бажаю вам успіхів і цікавих випадків.

РЕСУРСНА АРТМЕТОДИКА «КВІТКА СИЛИ»

Знахорчук Катерина,

психологиня, членкиня ВГО «Арттерапевтична асоціація» (Житомир)

Обґрунтування. Арттерапевтичні методи дозволяють екологічно працювати з емоційним досвідом людини через символ і творчість. Техніка «Квітка сили» актуалізує внутрішні ресурси та формує позитивну самоідентифікацію.

Мета: формування внутрішньої опори та усвідомлення особистісних ресурсів особистості.

Завдання:

- актуалізувати сильні сторони особистості;
- розвивати емоційну усвідомленість;
- знизити емоційне напруження;
- сприяти формуванню позитивного образу «Я».

Адресна група: практикуючі психологи; жінки, які зацікавлені у розвитку емоційної стійкості, самопідтримки та усвідомленні власних ресурсів.

Необхідні матеріали: аркуші паперу формату А3, гуаш або акрилові фарби, поліетиленові пакетики, серветки, пензлики для малювання.

Хід роботи:

Налаштування та вступ. Психолог знайомить учасників із концепцією «Квітки сили», пояснює мету вправи та її символічний зміст, створюючи безпечний простір для творчості.

Після вступного слова психолога клієнтка починає виконувати техніку.

Формування пелюсток. Клієнти створюють пелюстки методом нестандартного малювання за допомогою поліетиленового пакетика. Такий спосіб знижує страх помилки, стимулює спонтанність та активізує сенсорний досвід.

Заповнення пелюсток змістом. Кожна пелюстка наповнюється власними сильними сторонами учасниці (доброта, сміливість, наполегливість, підтримка родини тощо). Психолог стимулює озвучування та обговорення кожного ресурсу.

Створення серединки, стебла та листя. Символізує ядро внутрішньої сили та ресурси, що підтримують особистість. Психолог задає уточнювальні запитання про опори та внутрішні якості.

Рефлексія та обговорення. Клієнти описують свій творчий процес, що допомагає інтегрувати досвід та усвідомити ресурси. Психолог емпатійно підтримує, ставить відкриті питання, спрямовані на усвідомлення клієнткою її емоцій та внутрішньої сили.

Закріплення результату. Учасники обговорюють отриманий результат, діляться висновками та відчуттями, що сприяє зміцненню внутрішньої опори та формуванню позитивного образу «Я».

Результати застосування методики. Артметодика «Квітка сили» сприяє розвитку усвідомлення власних ресурсів, зміцненню внутрішньої опори, підвищенню емоційної усвідомленості та зниженню рівня тривожності.

«ТОЧКА СКЛАДАННЯ: КОЛАЖНА ОПТИКА ЯК МЕТОД ФОКУСУВАННЯ НОВОЇ РЕАЛЬНОСТІ» ТВОРЧА МАЙСТЕРНЯ

Клименко Анастасія,

концептуальна мисткиня,

експертка та тренерка програми ВООЗ (WHO QualityRights (Київ))

Анастасія Клименко у своїй художній практиці спеціалізується на сюрреалістичному колажі та змішаних техніках (mixed media), досліджуючи «внутрішні архіви» людських історій.

Анастасія використовує власний досвід проживання біполярного афективного розладу як унікальний оптичний інструмент для аналізу напруги між хаосом та гармонією. Її роботи експонувалися на численних міжнародних майданчиках, зокрема у Венеції (Palazzo Albrizzi-Capello), Лондоні, Берліні, Брюсселі та під патронатом Президента Грузії у Тбілісі. Активно співпрацює з міжнародними організаціями, створюючи візуальні наративи, що дестигматизують досвід людей з ментальними розладами.

Під час творчої майстерні учасники опанують метод трансформації розрізнених образів у цілісні концептуальні висловлювання.

Через авторську техніку деконструкції та сюрреалістичного нашарування ми вчитимемося «переплавляти» хаотичні візуальні елементи у персональні символи стійкості.

Практична частина зосереджена на роботі зі змішаними медіа, де випадкове поєднання матеріалів стає інструментом для дешифрування прихованих сенсів.

Кожен учасник створить індивідуальний артоб'єкт – візуальний маніфест власної трансформації, що перетворює складний досвід на виразну мову сучасного мистецтва.

«МЕЖІ ЯК МОЖЛИВІСТЬ» У ТЕХНІЦІ ПРАВОПІВКУЛЬНОГО ЖИВОПІСУ

Кулик Оксана,
*психологиня, гештальттерапевтка,
членкиня ВГО «Арттерапевтична асоціація»,
членкиня НАГТУ (Львів)*

Обґрунтування. У сучасних умовах постійної нестабільності, втрат і невизначеності українці живуть у режимі підвищеного психічного напруження. Довготривалий стрес виснажує здатність психіки до саморегуляції, а особисті межі часто або надмірно посилюються або, навпаки, розмиваються. В обох випадках людина втрачає відчуття внутрішньої безпеки, контакту з власними потребами та ресурсами.

Межі є базовим психологічним механізмом, який підтримує цілісність психіки. Вони не лише захищають, а й створюють внутрішній простір, у якому можливе «дозволяти собі»: відчувати, проявлятися, шукати нові форми життя без загрози внутрішнього хаосу або розбалансування. Саме через усвідомлення і проживання меж з'являється свобода всередині структури – свобода, що спирається на опору, а не на хаотичну адаптацію.

У кризових реаліях особливо важливо не лише інтелектуально розуміти тему меж, а й мати тілесно-емоційний досвід їх відчуження. Правопівкульний живопис як метод роботи з несвідомим дозволяє безпечно дослідити власні межі поза раціональним контролем, знизити напругу, відновити контакт із внутрішніми ресурсами та прийняти власну унікальність.

Таким чином, майстер-клас є актуальним як простір відновлення внутрішньої опори, тренування психічної стійкості та пошуку нових способів самовираження з позиції безпеки й цілісності.

Мета: створити безпечний простір для дослідження особистих меж як внутрішньої опори та можливості, допомогти учасникам через правопівкульний живопис відчути межі на тілесно-емоційному рівні, відновити контакт із власними ресурсами та знайти нові способи самовираження в умовах змін

Завдання:

- сприяти усвідомленню особистих меж та їх ролі у збереженні психічної стабільності в кризових умовах;
- дати учасникам досвід проживання меж як простору безпеки, а не обмеження;
- підтримати відновлення відчуття внутрішньої опори та контейнеру для емоцій;
- знизити рівень внутрішнього контролю й напруги через активацію правої півкулі;
- активізувати доступ до внутрішніх ресурсів, інтуїції та спонтанності;

- сприяти прийняттю власної унікальності та різних форм самопрояву;
- підтримати пошук нових, більш гнучких способів адаптації та проявлення себе в реальності змін.

Адресна група: 12 і старші.

Матеріали: фарби гуаш; пезлики: №1-2, № 6-8 (нейлон) та щетинистий; акварельний папір формату А5; аркуш формату А4; стакан з водою, серветки; рамка для фото формату А5 (за можливістю).

Тривалість: 1,5 год.

Хід роботи:

1. Знайомство.

2. Інформаційне повідомлення.

Правопівкульний живопис як підхід бере свій початок у 1970-х роках ХХ століття. Його основи були закладені американською викладачкою мистецтва та авторкою Бетті Едвардс, яка досліджувала, як працює мозок людини під час творчого процесу. Вона звернула увагу на те, що під час малювання можна знижувати активність лівої півкулі, пов'язаної з аналізом, контролем і оцінкою, та активізувати праву півкулю – образну, інтуїтивну й цілісну. Ці спостереження стали підґрунтям для розвитку інтуїтивних і арттерапевтичних технік малювання, зокрема правопівкульного живопису.

У сучасному форматі цей метод поєднує чітку структуру і свободу прояву, дозволяючи безпечно працювати з внутрішніми станами, відчуттями та темою меж.

У цьому методі не потрібні художні навички й немає оцінки результату. Водночас процес має чітку структуру та послідовність дій. Саме наявність алгоритму створює відчуття безпеки й дозволяє психіці розслабитися, відпускаючи раціональний аналіз і внутрішню критику.

Під час малювання учасники не знають заздалегідь, що саме вони створюють. Ведучий пропонує метафоричні образи та напрямок руху, а кожен наповнює цей процес власними відчуттями, кольорами та сенсами. Попри спільний алгоритм, результат у кожного буде унікальним – таким, яким він народжується саме зараз.

Ми будемо працювати з межами аркуша, кольору та руху, спостерігаючи за власними відчуттями й дозволами. Головне завдання – не «намалювати красиво», а бути в процесі й помічати, як вам у ньому.

3. Правопівкульна картина.

4. Презентація малюнка і запитання для обговорення:

- Що символізує ваш малюнок і як він пов'язаний з вашим життям зараз?
- Де на малюнку ви відчували «обмеження», а де – «простір для себе»? Як ці відчуття резонують із тим, як ви живете і проявляєте себе у світі?
- Чи є на малюнку щось несподіване для вас? Що це може «розповісти» про вас?
- Яку назву ви дали б своїй картині?

- Яке послання несе для вас ця картина?
- Які емоції або відчуття з'являються, коли ви дивитеся на свій малюнок цілком?

5. Завершення.

POETRY THERAPY DURING A TIME OF OPPRESSION: CREATING A SPACE FOR HUMANENESS AND PERSEVERANCE

Mazza Nicholas F.,

*Ph.D., Professor and Dean Emeritus, Registered Poetry Therapist (PTR),
Dean Emeritus and Poet-in-Residence at the Florida State University, College of
Social Work; Founding Editor of the Journal of Poetry Therapy
(Tallahassee, Florida, USA).*

This workshop will address the convergence of literary and therapeutic/growth perspectives as it relates to survival, community awareness, and perseverance during a time of Russian oppression. A specific model of poetry therapy combining reading/responding, writing/creating, and engaging in symbolic activities will be presented and demonstrated. Building on the author's previous work «No place for indifference: poetry therapy and empowerment in clinical, educational, and community practice,» Mazza's R.E.S. model will be presented, explored, and discussed. This model consists of three major dimensions: 1) R- Receptive/prescriptive involving the introduction of literature into practice, 2) E- Expressive/creative involving written expression, and 3) S - Symbolic/ceremonial involving the use of metaphors and rituals. The model will be examined within the context of professional boundaries, interdisciplinary collaboration, and the merging of art and science.

Nicholas Mazza Ph.D. PTR is Professor and Dean Emeritus at the Florida State University, College of Social Work, Tallahassee, FL. In 2024, he was appointed Poet-in-Residence at the College. Dr. Mazza holds Florida licenses in psychology, clinical social work, and marriage and family therapy. He has been involved in the practice, research, and teaching of poetry therapy for over 50 years. In addition to poetry therapy, Dr. Mazza has expertise in the areas of crisis intervention, death and trauma, family therapy, group work, clinical theories and models, and the arts in community practice.

Dr. Mazza is the founding (1987) and continuing editor of the Journal of Poetry Therapy: The Interdisciplinary Journal of Practice, Theory, Research, and Education. He is a widely published scholar and poet. Among his publications, Dr. Mazza is the author of Poetry Therapy: Theory and Practice, 3rd Edition (2022). He is past president and current board member (since 1985) of the National Association

for Poetry Therapy (NAPT). In 1997, Dr. Mazza received the «Pioneer Award» and in 2017, the «Lifetime Achievement» award from NAPT.

ПОЕТИЧНА ТЕРАПІЯ В ЧАСИ ГНОБЛЕННЯ: СТВОРЕННЯ ПРОСТОРУ ДЛЯ ГУМАННОСТІ ТА ВИТРИВАЛОСТІ

Мацца Ніколас Ф.,

Ph.D. (доктор філософії), почесний професор (Professor Emeritus), зареєстрований поетотерапевт (PTR), декан-емерит та поет-резидент Коледжу соціальної роботи Університету штату Флорида; головний редактор «Journal of Poetry Therapy» (Таллахассі, Флорида, США)

Цей воркшоп присвячений точці дотику літературної і терапевтичної перспектив (спрямованих на особистісне зростання) у контексті виживання, суспільної свідомості та витривалості під час російського гноблення.

Буде представлено та продемонстровано специфічну модель поетичної терапії, що поєднує читання/відгук, письмо/творення та залучення до символічної діяльності. Базуючись на попередній праці автора «Немає місця байдужості: поетична терапія та розширення можливостей у клінічній, освітній та громадській практиці», буде презентовано, досліджено та обговорено модель R.E.S. Н. Мацци.

Ця модель складається з трьох основних вимірів:

R (Receptive/prescriptive) – сприймальний/настановний: передбачає введення літератури в практичну діяльність;

E (Expressive/creative) – виражальний/творчий: передбачає письмове самовираження;

S (Symbolic/ceremonial) – знаковий/обрядовий: передбачає використання метафор і ритуалів.

Застосування моделі розглядатиметься в контексті професійних меж, міждисциплінарної співпраці та поєднання мистецтва й науки.

Ніколас Мацца, Ph.D., PTR – професор та декан-емерит Коледжу соціальної роботи Університету штату Флорида (м. Таллахассі, штат Флорида). У 2024 році він був призначений поетом-резидентом Коледжу. Доктор Мацца має ліцензії штату Флорида у галузях психології, клінічної соціальної роботи, а також терапії пар та сім'ї. Він присвятив практиці, дослідженню та викладанню поетичної терапії понад 50 років. Окрім поетичної терапії, доктор Мацца володіє глибокою експертизою у сферах кризового втручання, роботи з темами смерті та травми, сімейної терапії, групової роботи, клінічних теорій і моделей, а також використання мистецтва у громадській практиці.

Доктор Мацца є засновником (1987) та незмінним редактором «Journal of Poetry Therapy: The Interdisciplinary Journal of Practice, Theory, Research, and Education» (Міждисциплінарний журнал практики, теорії, досліджень та освіти). Він є широко публікованим науковцем і поетом. Серед його праць – фундаментальна книга «Poetry Therapy: Theory and Practice» (Поетична терапія: теорія та практика), 3-тє видання якої вийшло у 2022 році.

Він є експрезидентом та чинним членом правління (з 1985 року) Національної асоціації поетичної терапії (NAPT). У 1997 році доктор Мацца був відзначений нагородою «Pioneer Award» (Нагорода піонера), а у 2017 році – премією «Lifetime Achievement» (За життєві досягнення) від NAPT.

ТОТЕМ МОЄЇ СИЛИ

Медведєва Лариса,
*психологииня, гештальттерапевтка,
арттерапевтка, психологиня ГО «БФ «Право на захист», членкиня
ВГО «Арттерапевтична асоціація» (Дніпро)*

Обґрунтування. У складні часи особливого значення набувають ресурсні символи, які надають людині енергії та впевненості.

Тотем – це об'єкт або істота, яка в релігійних і міфологічних уявленнях стародавніх народів вважалася символом або предком певної групи людей (роду, племені). Часто тотем ототожнювали з твариною, птахом, рослиною або природним явищем.

Тотему приписували надприродні властивості, йому поклонялися, його зображення використовували як символ.

Розробка особистого тотему або тотему роду чи певної групи людей, може бути цікавим експериментом, розвитком креативного мислення, який з'єднує сучасне і минуле, генерує пошук сенсів, психологічних опор та розгортає надчуттєве архітипічне мислення.

Мета: набуття ресурсу, усвідомлення і прояв власної внутрішньої сили, отримання відчуття безпеки та впевненості.

Завдання: створити власний тотем сили у символічній скульптурі з артматеріалів

Адресна група: діти віком від 7 років, дорослі.

Необхідні матеріали: дерев'яні палички, глина, тісто кольорове для ліплення, пластилін звичайний та легкий, папір білий, кольоровий, гофрований, фольга, кольорові тканини та стрічки, клей, бусини, олівці кольорові, фарби та пензлі.

Хід роботи:

1. Бесіда на тему подолання труднощів в житті. Це налаштовує на пошук внутрішніх ресурсів.

Ведучий запитує, чи можливе життя без випробувань? Чи були в історії власного родоводу «легкі часи»?

Життєві виклики і набуття досвіду подолання труднощів притаманні людям завжди.

Далі ведучий розповідає, як виникали тотеми у наших пращурів, наводить приклади тотемів в різних культурах: тварини, рослини, явища природи, можливі фантазійні явища та істоти

Пропонує учасникам згадати і розповісти: що вони знають або чули про тотеми в житті наших предків, приклади тотемів в українській культурі.

Після обговорення пропонує учасникам створити власний тотем своєї сили, але перед цим зробити коротке налаштування-візуалізацію.

2. Налаштування-візуалізація.

3. Опис на аркуші паперу образу тотему, який з'явився в процесі візуалізації.

4. Створення творчої роботи.

5. Презентація творчої роботи: розкажіть історію про свій тотем сили.

Запитання для розповіді про тотем:

- Хто або що це?
 - В чому його сила?
 - Як тобі зараз з цією силою тотема? Що ти відчуваєш?
 - Все, що хочеться розповісти за себе під час вправи?
6. Коло рефлексії.

Список використаних джерел

1. Про тотемічні уявлення в давньоукраїнській міфології / В. Ятченко.
URL:

http://dspace.nbuv.gov.ua/bitstream/handle/123456789/20447/07_Yatchenko.pdf?sequence=1

2. Тотеми у віруванні українців. URL:
<https://www.libr.dp.ua/?do=ukrainica&lng=1&id=19&idg=24>

3. Птахи – берегині в свідомості східних слов'ян язичницької доби / М.
М. Козлов. URL:

<http://dspace.nbuv.gov.ua/bitstream/handle/123456789/34989/20-Kozlov.pdf?sequence=1>

БЕРЕГИ ДОСВІДУ: АРТТЕРАПЕВТИЧНА ПРАКТИКА УСВІДОМЛЕННЯ ЖИТТЄВОГО ДОСВІДУ ЯК РЕСУРСУ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ

Малікова Ольга,

аспірантка відділу політико-правових відносин Інституту соціальної та політичної психології НАПН України, практична психологиня, тілесна терапевтка, арттерапевтка (Київ)

Обґрунтування. В умовах тривалого соціального стресу, спричиненого війною, невизначеністю та підвищеним емоційним навантаженням, зростає потреба у психологічних практиках, спрямованих на підтримку внутрішньої стійкості особистості. Одним із важливих чинників розвитку резильєнтності є здатність людини усвідомлювати та інтегрувати власний життєвий досвід, надаючи йому особистісного смислу.

Арттерапевтичні методи створюють безпечний простір для символічного осмислення пережитого через образи, метафори та творчий процес. Робота з метафоричними образами дозволяє м'яко досліджувати складні переживання, актуалізувати внутрішні ресурси та сприяє формуванню нових способів осмислення життєвого досвіду.

У запропонованій практиці використовується метафора «річки життя», у якій береги символізують події та етапи життєвого шляху, а течія або хвилі річки відображають переживання, зміни та процеси адаптації. Усвідомлення того, що навіть складні події можуть ставати джерелом досвіду та внутрішніх опор, сприяє розвитку психологічної стійкості.

Важливим компонентом цієї роботи є тілесна усвідомленість — здатність людини звертати увагу на власні тілесні відчуття, емоційні реакції та внутрішні стани. Залучення уваги до тілесних відчуттів у процесі творчої роботи сприяє емоційній регуляції та поглиблює контакт із власним досвідом.

Мета: сприяти усвідомленню та інтеграції життєвого досвіду, актуалізації внутрішніх ресурсів та формуванню психологічних опор як чинників розвитку резильєнтності через арттерапевтичну роботу з метафорою життєвого шляху.

Завдання:

- створення безпечного простору для саморефлексії;
- символічне осмислення життєвого досвіду;
- актуалізація внутрішніх ресурсів та особистісних опор;
- розвиток тілесної усвідомленості;
- підтримка формування психологічної стійкості.

Адресна група: дорослі та молодь (16+).

Необхідні матеріали: аркуші паперу формату А3 або А4, скотч, кольорові олівці, фломастери чи маркери, пастель або фарби (за можливості).

Тривалість: 60–90 хвилин.

Хід роботи:

Підготовчий етап. Розпочинаємо зі знайомства учасників та короткого представлення теми роботи. Ведучий створює безпечний і підтримувальний простір для творчої взаємодії. Учасникам пропонується звернути увагу на власне дихання, відчуття в тілі та емоційний стан у поточний момент. Такий короткий етап налаштування допомагає зосередитися на внутрішніх відчуттях та підготуватися до рефлексивної роботи.

Після цього ведучий пропонує учасникам метафору життєвого шляху як річки: життя можна уявити як річку, що постійно рухається і змінюється. Іноді її течія спокійна, іноді хвилі стають сильнішими. На її берегах залишаються події, які формують наш досвід і з часом можуть ставати внутрішніми опорами.

I етап. Створення образу «річки життя»

Учасникам пропонується створити символічний артобраз річки життя. На аркуші паперу вони зображують спочатку береги, а потім хвилю між ними, використовуючи будь-які кольори та художні засоби. Пропонується учасникам згадати будь-які події їх життя, які б їм хотілось зобразити на своїх берегах. Це може бути як дуже маленька і ніби незначна подія, так і дуже значуща подія.

Береги річки символічно відображають події або життєві етапи, які вплинули на формування особистісного досвіду. Потік або хвилі річки символізують рух життя, зміни та переживання.

У процесі творчої роботи учасникам пропонується звертати увагу на власні емоції, спогади та тілесні відчуття, що виникають під час згадування різних життєвих подій.

Наголошується, що у вправі немає правильних або неправильних зображень – важливим є індивідуальний досвід та особисті асоціації.

II етап. Усвідомлення життєвого досвіду

Після створення основного образу учасникам пропонується уважно розглянути власний малюнок і звернути увагу на ті події або символи, які з'явилися на берегах річки. Особлива увага приділяється подіям, що стали важливими життєвими уроками або джерелом внутрішньої сили.

Учасникам пропонується замислитися над тим, які події допомогли їм подолати складні періоди життя, що підтримувало їх у моменти труднощів та які ресурси вони змогли відкрити завдяки цьому досвіду.

III етап. Інтеграція ресурсів

На цьому етапі учасникам пропонується визначити ті елементи малюнка, які можуть символізувати їхні внутрішні ресурси або опори. Це можуть бути як конкретні події, так і образи, кольори чи символи, що викликають відчуття підтримки або сили.

Учасники можуть додати до малюнка нові елементи, які символізують ці ресурси, або підкреслити вже наявні образи. Така робота сприяє

усвідомленню того, що життєвий досвід може ставати джерелом внутрішньої сили та підтримки.

IV етап. Рефлексія та обговорення

Після завершення творчої роботи учасники мають можливість поділитися своїми враженнями від процесу та результату роботи. Обговорення може відбуватися у загальному колі або в малих групах.

Учасникам пропонується відповісти на запитання:

- Які події з'явилися на берегах вашої річки?
- Які з них стали для вас важливими ресурсами або опорами?
- Чи є події, які з часом набули нового значення?
- Які відчуття виникають у тілі, коли ви дивитеся на свій малюнок?
- Що у цьому образі підтримує вас сьогодні?

Завершення. У завершальній частині підбиваються підсумки роботи. Ведучий підкреслює, що життєвий досвід людини може бути важливим джерелом внутрішньої сили та основою розвитку резильєнтності.

Учасникам пропонується подумати над тим, яку внутрішню опору вони відкрили для себе під час роботи та як цей ресурс може підтримувати їх у подальшому житті.

Список використаних джерел

1. Malchiodi C. A. The Art Therapy Sourcebook. New York : McGraw-Hill, 2006. 280 p.
2. Michael White, David Epston. Narrative Means to Therapeutic Ends. New York: Norton, 1990. 229 p.

ПСИХОЛОГІЧНА ТРАНСФОРМАЦІЙНА ГРА «МОСТИ ДО СЕБЕ»

Молчанова Оксана,

кандидатка психологічних наук, доцентка, доцентка кафедри психології, соціології та педагогіки Донецького державного університету внутрішніх справ, керівниця відокремленого підрозділу ВГО "Арттерапевтична асоціація" в Кіровоградській області.

(Кропивницький)

Беляєва Євгенія,

психологиня, травмопедагогиня, ведуча бізнес-ігри UPGRADE (Одеса)

Ця гра є метафоричним ігровим простором для дослідження внутрішнього світу людини, її потреб, ресурсів і стратегій взаємодії з собою та з іншими. Вона побудована на символічній моделі цілісності, до якого ведуть чотири мости: автономії, прив'язаності, стабільності та змін. Кожен із цих мостів символізує важливий психологічний аспект розвитку особистості

та її здатності знаходити баланс між незалежністю і близькістю, передбачуваністю і розвитком.

У сучасній психології внутрішній баланс людини розглядається як динамічна система, у якій постійно взаємодіють різні потреби: потреба у свободі й самореалізації, потреба в емоційній близькості, потреба у безпеці та потреба в розвитку. Коли ці потреби перебувають у гармонії, людина відчуває внутрішню опору, здатність приймати рішення, будувати стосунки та адаптуватися до змін.

Гра створює безпечний символічний простір, у якому учасники можуть усвідомлювати свої внутрішні процеси через метафору подорожі. Механіка пересування фішок, випадковість кубика та робота з питаннями активізують одночасно раціональний і інтуїтивний рівні мислення, що сприяє глибшому самопізнанню.

Теоретична основа гри.

Концепція гри базується на кількох психологічних підходах:

1. **Метафоричний підхід.** Метафора подорожі є одним із найефективніших способів роботи з внутрішніми процесами. Через символи (острів, міст, шлях) учасник легше досліджує власний досвід, не відчуваючи прямого тиску або оцінювання.

2. **Коучинговий підхід.** Гра стимулює постановку запитань, рефлексію та усвідомлення власних ресурсів. Вона не дає готових відповідей, а допомагає учаснику самостійно знайти рішення.

3. **Психологія прив'язаності та розвитку особистості**
Чотири мости символізують базові психологічні потреби людини:

автономія – здатність діяти самостійно, спиратися на себе;

прив'язаність – потреба у близькості, підтримці та довірі;

стабільність – відчуття безпеки, структури та опори;

зміни – розвиток, гнучкість і здатність рухатися вперед.

Баланс між цими аспектами є важливою умовою психологічного благополуччя.

Психологічна гра може використовуватись як у професійній психологічній практиці, так і в освітньому або розвивальному середовищі.

1. Для дорослих, які перебувають у пошуку внутрішнього балансу

Гра буде корисною людям, які:

· відчувають потребу краще зрозуміти свої емоції та потреби;

· знаходяться на етапі життєвих змін або прийняття важливих рішень;

· прагнуть знайти баланс між особистим життям, роботою та самореалізацією;

· шукають нові ресурси для розвитку та самопідтримки.

Через метафору подорожі учасники отримують можливість побачити свої життєві ситуації з нового ракурсу, усвідомити власні стратегії поведінки та знайти внутрішні опори.

2. Для психологів, коучів та тренерів

Гра може використовуватися як практичний інструмент у професійній діяльності:

- у психологічному консультуванні;
- у груповій терапії;
- у коучингових сесіях;
- під час тренінгів особистісного розвитку.

Вона допомагає створити безпечний простір для рефлексії, де клієнти можуть досліджувати свої внутрішні процеси через символи та запитання.

3. Для навчальних та розвивальних груп

Гра підходить для:

- груп особистісного розвитку;
- освітніх програм із психології;
- студентів психологічних і соціальних спеціальностей;
- тренінгів із самопізнання та емоційного інтелекту.

Вона сприяє розвитку:

- навичок рефлексії;
- усвідомлення власних потреб;
- здатності слухати та підтримувати інших.

4. Для людей, які хочуть краще зрозуміти свої стосунки

Гра також може бути корисною для тих, хто:

- досліджує тему близькості та довіри;
- прагне краще зрозуміти свої потреби у стосунках;
- шукає баланс між незалежністю та взаємозв'язком з іншими.

Тематика автономії та прив'язаності допомагає учасникам усвідомити свої моделі взаємодії з близькими людьми.

5. Для малих груп

Найбільш ефективно гра проходить у групі від 2 до 6 учасників під супроводом ведучого. Такий формат дозволяє:

- створити атмосферу довіри;
- обмінюватися досвідом;
- отримувати нові інсайти через взаємодію з іншими.

Вікові рекомендації

Мета гри: пройти символічний шлях через чотири мости – автономії, прив'язаності, стабільності та змін, усвідомлюючи свої потреби, ресурси й способи досягнення внутрішнього балансу.

Адресна група: Гра рекомендована для учасників від 16–18 років, оскільки питання потребують певного рівня життєвого досвіду та здатності до саморефлексії.

Хід гри:

Підготовка до гри починається з формулювання запити. Запит – це внутрішнє питання, потреба або тема, з якою людина входить у процес (гру, терапію, коучинг, тренінг). Це те, що людина хоче зрозуміти, дослідити або змінити у собі чи в своєму житті.

Далі кожен гравець обирає фішку та ставить її на стартове поле.

Гравець кидає кубик і пересуває свою фішку вперед на відповідну кількість квадратів.

Коли фішка потрапляє на кольорове поле, гравець бере картку відповідного кольору й відповідає на запитання. Друге запитання гравцю до кожної картки задає ведучий. Воно звучить приблизно так: «Як ця дія/усвідомлення/бажання тощо наближує тебе до вирішення запиту?» або «Ця дія/усвідомлення/бажання тощо наближує тебе чи віддаляє від досягнення запиту?»

Якщо фішка потрапляє на міст (який починається на певній клітинці), гравець переходить на іншу частину поля – це символ переходу на новий етап або усвідомлення. Також гравець може повернутись через міст назад, якщо потрапив на клітинку, де міст закінчується.

Потрапивши на сіре поле, гравець зупиняється для рефлексії, яка може відбутись у різних варіантах.

Гра завершується, коли всі гравці пройшли через усі клітини та досягли сірого поля з написом «вихід», або учасник вирішив свій запит.

ІГРОВА ТЕРАПІЯ ДЛЯ ПІДТРИМКИ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ДІТЕЙ ТА СІМЕЙ

Науменко Олена,

*дитяча та юнацька психотерапевтка,
практична психологиня вищої кваліфікації,
членкиня ВГО «Арттерапевтична асоціація»
(Київ)*

Обґрунтування. Творча майстерня присвячена практичному використанню ігрової терапії як ефективного та екологічного методу підтримки психологічного благополуччя дітей і сімей в умовах сучасного освітнього простору. Соціальні виклики, підвищений рівень стресу та емоційної напруги потребують від фахівців застосування методів, які відповідають віковим і психологічним особливостям дитини та сприяють відновленню внутрішніх ресурсів.

Метою є формування у фахівців практичних навичок використання ігрових терапевтичних технік у роботі з дітьми та сім'ями, а також усвідомлення можливостей гри як інструменту емоційної регуляції, зниження напруги та розвитку довірливих взаємин.

Цільова аудиторія: практичні психологи, соціальні педагоги, арттерапевти, вчителі, вихователі, фахівці інклюзивно-ресурсних центрів, а

також спеціалісти, які працюють з дітьми та батьками у сфері освіти та психосоціальної підтримки.

Теоретичне підґрунтя творчої майстерні базується на положеннях ігрової терапії, арттерапії та гуманістичної психології, відповідно до яких гра розглядається як провідна діяльність дитини і природний спосіб самовираження. У безпечному ігровому просторі дитина отримує можливість символічно проживати складні життєві ситуації, досліджувати власні емоції та формувати нові моделі поведінки.

Структура творчої майстерні передбачає поєднання короткого теоретичного вступу та розгорнутої практичної частини. На початковому етапі учасникам пропонується налаштування на роботу через прості ігрові вправи, спрямовані на зниження тривоги та створення атмосфери психологічної безпеки.

Основною практичною вправою є вербальна ігрова техніка «Як справи?», яка дозволяє актуалізувати емоційний стан учасників та сприяє розвитку навичок усвідомлення і вербалізації почуттів. Учасникам пропонується відповісти на запитання, використовуючи метафоричні образи, символічні картки або власні асоціації.

Вправа проводиться у груповому форматі з дотриманням принципів добровільності, безоцінного прийняття та конфіденційності. Ведучий підтримує процес, спрямовуючи увагу учасників на прийняття різних емоційних проявів і розвиток емпатії.

Другим етапом практичної роботи є тілесно-орієнтована ігрова вправа «Млинець», спрямована на зниження психічного та м'язового напруження. Через рух, тілесні відчуття та взаємодію з простором учасники отримують можливість безпечно вивільнити напруження та відновити контакт із власним тілом. Проведення вправи передбачає чітке окреслення меж, врахування індивідуальних особливостей учасників та створення умов психологічної безпеки. Ведучий звертає увагу на сигнали тіла, темп виконання та емоційні реакції, які виникають у процесі гри.

Завершальним етапом майстер-класу є рефлексивне обговорення, під час якого учасники мають можливість поділитися власними почуттями, усвідомленнями та професійними ідеями щодо адаптації представлених ігрових технік до роботи з різними віковими групами дітей.

Очікуваними результатами участі у творчій майстерні є розширення професійного інструментарію фахівців, підвищення рівня їхньої компетентності у використанні ігрової терапії, а також формування розуміння значення гри як ресурсу підтримки психологічного благополуччя дітей та сімей.

Практична цінність творчої майстерні полягає у можливості безпосереднього переживання ігрового досвіду, що сприяє інтеграції отриманих знань у професійну діяльність та підвищує ефективність психологічної допомоги у освітньому та сімейному середовищі.

КАЗКА, ЩО ПОВЕРТАЄ СВІТЛО: НАРАТИВНІ ІНСТРУМЕНТИ ДЛЯ ПІДТРИМКИ ПІСЛЯ СТРЕСУ

Омельницька Світлана,
членкиня ВГО «Арттерапевтична асоціація» (Вінниця)

Обґрунтування. Сучасні соціальні та воєнні виклики спричиняють тривале перебування людини у стані стресу, невизначеності та емоційного виснаження. Травмівний досвід порушує цілісність життєвої історії, формує відчуття безсилля та втрати контролю. У таких умовах особливої актуальності набувають методи психологічної підтримки, які дозволяють працювати з травмівним матеріалом без ретравматизації, активуючи внутрішні ресурси особистості.

Одним із таких методів є казкотерапія, що спирається на механізми символізації, проєкції, ідентифікації та метафоричної репрезентації внутрішнього досвіду. Через створення казкового сюжету відбувається опосередковане опрацювання пережитого стресу, відновлення відчуття авторства власної історії та формування ресурсної перспективи.

Казка створює безпечний простір для дослідження складних тем – страху, втрати, гніву, безсилля – і водночас відкриває можливість для трансформації наративу та формування досвіду посттравмівного зростання.

Під час творчої майстерні учасники матимуть можливість ознайомитися з теоретичними засадами наративної роботи з травмою та отримати практичний досвід створення ресурсної терапевтичної історії.

Мета: Ознайомити учасників із можливостями казкотерапії як наративного інструменту підтримки після стресу; продемонструвати алгоритми безпечної роботи з травмівним досвідом через символічну історію; надати практичний досвід створення ресурсної казки.

Завдання:

- розкрити роль наративу в переживанні та інтеграції травмівного досвіду;
- пояснити психологічні механізми дії казкотерапії (символізація, проєкція, ідентифікація);
- представити алгоритм побудови ресурсної історії («Герой після бурі»);
- надати учасникам досвід створення міні-казки з акцентом на відновлення внутрішнього світла;
- окреслити етичні межі застосування методу у травмафокусованій роботі.

Адресна група: психологи, психотерапевти, арттерапевти, студенти, педагоги та соціальні працівники.

Необхідні матеріали: блокнот, ручка, кольорові олівці, папір А4.

Хід роботи:

1. Вступ. Вправа «Світло, яке залишилось» та окреслення теми.

2. Короткий теоретичний блок: наративна перспектива травми та механізми казкотерапії.
3. Вправа «Герой після бурі» (створення міні-казки).
4. Алгоритм «Казка, що повертає світло» (структуроване написання ресурсної історії).
5. Вправа «Фраза підтримки від героя».
6. Рефлексія та обговорення можливостей інтеграції методу в практику.
7. Підсумок.

ЯКУ ПІСНЮ СПІВАЄ СЬОГОДНІ ТВОЯ ДУША?

Рибачук Наталя,

*кандидатка філософських наук, психологиня,
членкиня УСП, ВГО «Арттерапевтична асоціація»,
ГО «Харківський фонд психологічних досліджень» (Харків)*

Запрошуємо на творчу майстерню, де традиційна арттерапія зустрічається з новітніми технологіями. Учасники пройдуть шлях від катарсичного вивільнення почуттів у «білому вірші» до створення власної унікальної пісні за допомогою штучного інтелекту. Це простір для трансформації складних переживань у творчий ресурс та пошуку нових сенсів через музичну рефлексію, незалежно від наявності музичної освіти.

Творча майстерня побудована на інтеграції методів бібліотерапії, музикотерапії та технологій штучного інтелекту для трансформації емоційних переживань у персоналізований творчий продукт.

Мета: сприяння емоційній саморегуляції та відновлення внутрішнього ресурсу учасників під час створення власного музичного контенту за допомогою ШІ.

Завдання: розвиток креативності та навичок творчої взаємодії з ШІ, можливість створити власну пісню для всіх учасників незалежно від наявності музичної освіти, інтегрувати отриманий емоційний досвід.

Адресна група: дорослі.

Необхідні матеріали: стабільний доступ до інтернету, смартфон/ноутбук, бажано наявна реєстрація на згаданих ШІ-платформах.

Хід роботи:

1. Написання тексту за принципом «білого вірша» для катарсичного вивільнення почуттів.
2. Робота з ШІ (ChatGPT або Gemini) для трансформації тексту в римований вірш.
3. Створення пісні (вибір музичного стилю та генерація треку на платформі Suno, <https://suno.com>).

4. Рефлексія: обговорення в групі результатів творчого процесу та отриманого емоційного досвіду.

Орієнтовні **питання** до учасників під час обговорення:

- Яке почуття було найважче висловити у «білому вірші», і як воно змінилося, коли стало піснею?
- Наскільки точно штучний інтелект зміг «відчути» ваш настрій у підібраній мелодії?
- Що вас найбільше здивувало у процесі перетворення ваших слів на музику?
- Що ви відчули, коли вперше почули «голос своєї душі», відтворений ШІ?
- Яка частина пісні відгукнулася вам найбільше і чому?
- Чи відчули ви полегшення або звільнення після того, як ваші важкі почуття набули музичної форми?
- Якби ця пісня була вашим внутрішнім компасом, куди б вона вас зараз спрямувала?
- Яку головну надію або сенс ви заберете з собою разом із цим треком?
- Чи допомогла ця техніка побачити вашу ситуацію «зі сторони», як творчий об'єкт, а не лише як внутрішній біль?
- Як вам було у цьому просторі? З чим ви прийшли і з чим йдете?

FIRST AID OF THE SOUL: FAMILY AND GROUP-BASED APPROACHES USING EMDR AND CREATIVE ARTS THERAPY

Robelot-Timtchenko Nathalie,

Master of Expressive Art Therapy and Clinical Counseling in Mental Health, professional community of the International Art Therapy Association (IEATA) and the European Federation of Art Therapy (EFAT), head of the charitable express organization «First Aid for the Soul» (USA, Ukraine)

Melnyk Emiliia,

clinical Psychologist, trauma therapist, and supervisor, a member of the EMDR Ukraine Association and the BACP (British Association for Counselling and Psychotherapy), leading project director of the organization's Ukrainian team of the organization «First Aid for the Soul» (USA, Ukraine)

Members of the First Aid of the Soul (FAS) team will facilitate a 90-minute experiential workshop demonstrating one of the family-centered practices developed within the Nadiiya Program, part of the Nadiiya Project: Building Family Resilience, funded by the Kyiv School of Economics Foundation. First Aid of the Soul is a nonprofit organization dedicated to strengthening mental health and psychosocial support systems through training, community-based programming, and capacity

building, particularly in regions affected by conflict and prolonged crisis. Through its work, FAS equips professionals, educators, and community leaders with accessible, trauma-informed tools that support individuals, families, and communities navigating stress, loss, and recovery.

Participants will be guided through a practical exercise that integrates trauma-informed principles, low-intensity group EMDR techniques, and creative arts-based approaches to support emotional expression, regulation, and family resilience. The session will demonstrate how structured creative practices and movement-based engagement can be used in group and community settings to help families process difficult experiences, restore a sense of safety and connection, and strengthen internal and relational resources.

The workshop reflects the Nadiiya Project's capacity-building and "train-the-trainer" model, which focuses on equipping practitioners, educators, and community leaders with accessible tools that can be adapted for work with children, families, and communities affected by crisis. Through demonstration, discussion, and reflective practice, participants will gain practical strategies that can be integrated into their own professional and community-based work.

Designed for master's-level professionals, students, and community leaders, the workshop emphasizes practical application and skill development in trauma-informed care, Psychological First Aid, EMDR-informed group practices, and creative arts interventions.

By strengthening local capacity and professional collaboration, the approach aims to support sustainable mental health care and extend its impact to communities in need.

ПЕРША ДОПОМОГА ДЛЯ ДУШІ: СІМЕЙНІ ТА ГРУПОВІ ПІДХОДИ ІЗ ВИКОРИСТАННЯМ EMDR та КРЕАТИВНОЇ АРТТЕРАПІЇ

Робело-Тимченко Наталі,

магістриня експресивної арттерапії та клінічного консультування

з питань психічного здоров'я, професійна членкиня

Міжнародної асоціації експресивної арттерапії (IEATA)

та Європейської федерації арттерапії (EFAT),

керівниця благодійної організації «Перша Допомога Душі» (США, Україна)

Мельник Емілія,

клінічна психологиня, ЕМДР-терапевтка, IFS консультантка, супервізорка,

членкиня асоціацій EMDR Україна та ВАСР, провідна директорка

проектів української команди благодійної організації

«Перша Допомога Душі» (США, Україна)

Під час творчої майстерні члени команди Перша допомога для душі (FAS) якої продемонструють одну із сімейно-орієнтованих практик,

розроблених у межах Програми «Надія», що є частиною Проєкту «Надія: Розвиток стійкості сім'ї», профінансованого Kyiv School of Economics Foundation.

First Aid of the Soul – неприбуткова організація, яка спрямована на зміцнення систем психічного здоров'я та психосоціальної підтримки через навчання, громадські програми та розвиток професійного потенціалу, особливо у регіонах, що постраждали від конфлікту та тривалих криз. У своїй діяльності організація навчає фахівців, педагогів і лідерів громад доступним травмоінформованим інструментам для підтримки людей, сімей і спільнот, які переживають стрес, втрату та процес відновлення.

Учасники творчої майстерні візьмуть участь у практичній вправі, що поєднує травмоінформовані принципи, низькоінтенсивні групові техніки EMDR та підходи креативної арттерапії, спрямовані на підтримку емоційного вираження, регуляції та зміцнення сімейної стійкості. Під час сесії буде показано, як структуровані творчі практики та рухові елементи можуть застосовуватися у груповій і громадській роботі для допомоги сім'ям у проживанні складного досвіду, відновленні відчуття безпеки та взаємозв'язку, а також зміцненні внутрішніх і міжособистісних ресурсів.

Учасники ознайомляться з моделлю розвитку потенціалу та підходом «train-the-trainer», що використовується у Проєкті «Надія» і спрямований на підготовку фахівців, педагогів і лідерів громад до використання доступних інструментів роботи з дітьми, сім'ями та громадами, які постраждали від кризових подій. Через демонстрацію, обговорення та рефлексію учасники отримають практичні стратегії, які зможуть інтегрувати у власну професійну та громадську діяльність.

Творча майстерня розрахована на фахівців із вищою освітою, студентів та лідерів громад і спрямована на розвиток практичних навичок у сфері травмоінформованого підходу, Psychological First Aid, групових практик на основі EMDR та креативних арттерапевтичних інтервенцій. Посилюючи локальний професійний потенціал та співпрацю, такий підхід сприяє розвитку сталих систем підтримки психічного здоров'я та розширенню допомоги громадам, які її потребують.

Організація First Aid of the Soul (FAS) – wt колектив професійно підготованих фахівців сфери психологічного здоров'я з Північної Америки та різних країн Європи, мета якого полягає у наданні доступних та безкоштовних послуг психосоціальної та емоційної підтримки людям, які постраждали від розв'язаною Росією війни в Україні. У своїй роботі FAS використовує багатогранні підходи на базі цілісної травма-орієнтованої парадигми.

Наше бачення полягає у тому, щоб відновити гідність, почуття приналежності та благополуччя душі України.

ПОЛІВАГАЛЬНИЙ СВІТЛОФОР: ТІЛЕСНО-ОРІЄНТОВАНА АРТТЕРАПЕВТИЧНА МЕТОДИКА ДЛЯ РОЗПІЗНАВАННЯ ВЕГЕТАТИВНИХ СТАНІВ

Скібицька Юлія,
*психологиня, травматерапевтка (DBR, BODYNAMIC, EFT,
членкиня ВГО «Всеукраїнська Арттерапевтична асоціація» (Київ)*

Актуальність. У ситуації тривалого стресу, спричиненого війною в Україні, який уже має очевидний вплив на самопочуття, поведінку, міжособистісні стосунки та загальний стан життя людей у країні, все більш актуальним стає питання терапевтичної допомоги, що сприяє формуванню більшої резильєнтності до складних життєвих обставин.

Наслідками травматичних подій є порушення систем нейробіологічної та нейропсихологічної регуляції базових процесів людського життя. Інтенсивні емоції, соматичні прояви та поведінкові захисні стратегії у кризових умовах є природними та очікуваними реакціями. Практично кожна людина, яка проходить через травмівний досвід, так чи інакше стикається з ними.

Це означає, що зростає потреба у більшій усвідомленості щодо цих процесів, які переживає людина, яка зазнала впливу стресових факторів, пов'язаних із небезпекою та загрозою життю.

«Розуміння психологічного, фізичного та соціального впливу травми є визначальним для посттравматичного зростання. Не розуміючи, чому ми відчуваємо та діємо так чи інакше після важких життєвих випробувань, майже неможливо стати на шлях зростання... Традиційний клінічний підхід до роботи з людьми, які пережили травму, полягає у зменшенні симптоматики... фахівці психічного здоров'я шукають симптоми, які допоможуть їм діагностувати захворювання...»

Насправді намагання позбавити всіх симптомів посттравмівного стресу може перешкодити здатності людини досягти посттравмівного зростання. Усунення стресу фактично мінімізує переживання травми і зводить усе до набору поведінкових і когнітивних процесів, які не сприяють новим відкриттям і самопізнанню» [3].

На відміну від цього, розуміння глибоких психосоматичних реакцій, що супроводжують стрес, орієнтація на тілесні відчуття, усвідомлення власних емоційних станів та стратегій реагування є важливими факторами, які дозволяють рухатися вперед та долати життєві виклики. Саме такі навички формують більшу стійкість, необхідну людині й суспільству для виживання під час війни та подальшого відновлення і розвитку.

Травмівні реакції можуть бути деструктивними, болісними та виснажливими. Водночас здатність піклуватися про себе та творчо ставитися до власного життя сприяє природному процесу зцілення після травми.

Люди мають природну здатність усвідомлювати свій вісцеральний стан. Більше того, розвиток цього сприйняття є необхідним для звільнення від травмівних та інших важких відчуттів, емоцій і порушень у взаємодії з іншими.

На сьогодні стає дедалі зрозумілішим, які нейропсихологічні процеси лежать в основі травмівних переживань. Усі вони пов'язані з механізмами функціонування вегетативної нервової системи.

Вегетативна нервова система – це наша внутрішня система спостереження.

Її основна функція полягає у забезпеченні виживання в умовах небезпеки та процвітання у періоди безпеки. Виживання потребує виявлення загрози та активації реакцій захисту. Процвітання, навпаки, потребує пригнічення реакцій виживання, щоб могла активуватися система соціальної взаємодії. Без здатності до активації, гальмування та гнучкого переключення між цими реакціями людина страждає [2].

Однією з найбільш відомих сучасних моделей, що переконливо пояснює психофізіологічні процеси, які лежать в основі психотравмівних станів, є полівагальна теорія Стівена Порджеса.

Стівен Порджес описав ієрархію реакцій, вбудованих у нашу вегетативну нервову систему та сформованих у процесі еволюційного розвитку людського виду. Ця модель також пояснює, чому деякі загальноприйняті підходи до терапії психічних травм часто виявляються недостатньо ефективними [1].

І хоча полівагальна теорія з моменту її появи викликає певні дискусії у науковому середовищі, вона суттєво вплинула на розвиток клінічної практики та теоретичних досліджень у сфері психотравматології.

У своїй психологічній практиці я вже багато років використовую ідеї полівагальної теорії для допомоги клієнтам, які пережили травмівні події. Досвід демонструє ефективність застосування полівагальної навігації у психотравмівному ландшафті.

На основі цієї практики мною була створена тілесно-орієнтована арттерапевтична методика «Полівагальний світлофор», яка успішно застосовується у роботі з клієнтами.

У цій методиці поєднуються різні рівні усвідомлення та конкретизації проявів вегетативних станів.

Вегетативні стани містять величезну кількість інформації. Наша нервова система отримує значну користь, коли ми вчимося прислухатися до свого стану, описувати його словами, доповнювати візуальними образами, звуком, рухом та тілесною орієнтацією у просторі.

Мета: представити можливості інтеграції полівагальної теорії Стівена Порджеса у практику арттерапії та продемонструвати, як творчі методи можуть сприяти усвідомленню вегетативних станів, розвитку саморегуляції, корегуляції та балансуванню відчуттів безпеки і небезпеки на тілесному та емоційному рівнях.

Завдання:

- ознайомити учасників з основними положеннями полівагальної теорії;
- розкрити поняття нейроцепції, вегетативної ієрархії та системи соціальної взаємодії;
- навчити розрізняти вентрально-вагальний, симпатичний та дорсально-вагальний стани за допомогою практики письма та створення наочних арттерапевтичних образів;
- показати, як ці стани проявляються в емоціях, тілесних реакціях, поведінці та терапевтичному процесі;
- навчити помічати тілесні маркери регуляції та дизрегуляції у клієнта і в собі;
- надати практичні вправи на усвідомлення стану, дихання та руху;
- дослідити можливі переходи між вегетативними станами;
- сприяти інтеграції полівагального підходу у повсякденну клінічну практику.

Матеріали, необхідні для роботи: двосторонній кольоровий папір червоного, синього та зеленого кольорів; олійна пастель; кольорові олівці; кулькова ручка.

Адресна група: методика може застосовуватися у роботі з дорослими та старшими підлітками віком від 16 років як в індивідуальному, так і в груповому форматі.

Ця практика є універсальною та може використовуватися для широкого кола клієнтів. Особливо ефективною методика є у роботі з людьми, які мають труднощі психоемоційної регуляції, порушення соціальної взаємодії, а також переживають наслідки психічної травми, хронічного стресу або емоційного виснаження.

Завдяки використанню візуально-образних та тілесно-орієнтованих елементів арттерапевтичної роботи методика «Полівагальний світлофор» сприяє розвитку усвідомлення внутрішніх станів, формуванню нових способів емоційної регуляції та більш безпечному вираженню емоцій.

Методика може застосовуватися у психотерапевтичній та психоосвітній практиці для розвитку навичок саморегуляції, співрегуляції та міжособистісної взаємодії.

Вона також є доречною у терапії пар та сімейних систем.

У роботі з професійними та освітніми колективами методика може виступати допоміжним інструментом розвитку емоційної компетентності, покращення комунікації та підвищення рівня психологічної безпеки у групі.

Основні етапи роботи:

1. Знайомство з основними положеннями полівагальної теорії,
2. Вегетативна ієрархія. Як це працює?
3. Тілесне налаштування для роботи з різними вегетативними станами,
4. Пропозиція клієнтам зосередитися на своїх вегетативних реакціях і вибор тих, які в них асоціюються з кожним зі станів.
5. Визначення та опис основних тілесних, емоційних та поведінкових стратегій, притаманних кожному зі станів. Опис робиться на одній стороні паперу відповідного кольору.
6. Наступним кроком пропонується зробити швидке спонтанне відображення стану через образи, символи, знаки на іншій стороні паперу.
7. Послідовність дослідження станів та використання відповідного кольору паперу:
 - симпатична нервова система – папір червоного кольору;
 - дорсально-вагальний стан – папір синього кольору;
 - вентрально-вагальний стан – папір зеленого кольору.
8. Між етапом створення чіткої картини кожного зі станів проводиться обговорення та усвідомлення процесів дисрегуляції.
9. Завершується процес дослідженням просодії (звучання, ритм, гучність голосу), тілесних відчуттів, послідовності рухів та тілесної орієнтації в вегетативній ієрархії.

Список використаних джерел

1. Stephen W. Porges, Deb Dana. Clinical Applications of the Polyvagal Theory: The Emergence of Polyvagal-Informed Therapies. New York: W. W. Norton & Company. 2018. 464 p.
2. Deb Dana. Polyvagal Exercises for Safety and Connection: 50 Client-Centered Practices. New York: W. W. Norton & Company. 2020. 360 p.
3. Річард Дж. Тедескі, Брет А. Мур, Кен Фальке. Трансформовані травмою: Історії про посттравматичне зростання. Київ: Пропала грамота. 2025. 208 p.

CO-NARRATION: INTER-VISISO THROUGH SQUIGGLE GAME AND STORY MAKING (ISG)

Unnur G. Ottarsdottir,

PhD, art therapist, researcher at the Reykjavik Academy, head of the education committee of the Icelandic Association of Art Therapists, member of the Research Committee of the European Federation of Art Therapy (EFAT) and the board of the Reykjavik Academy (Iceland)

Mimma Della Cagnoletta,

of Philosophy, psychologist, art therapist, psychoanalyst, and artist, co-founder and honorary president of Art Therapy Italiana (1982) (Italy)

We believe that art therapists can develop and foster strong empathy and support through our visual methods and shared narration, which can reach the depth of our being, connecting the present moment with our resources to face life situations (Della Cagnoletta, 2025; Óttarsdóttir, 2025). This belief has led us to create a method, that we called Intervision Squiggle Game, a way to explore difficult life and working experiences through imagination, art and story making (Óttarsdóttir and Della Cagnoletta, 2023).

The presenters who live far apart, in Iceland and Italy, have experimented with visual communication exchange for the past few years. Joint art making of artists and of the presenters will be introduced in the presentation. Our method utilizes Winnicott 's squiggle game (1984) as a tool for supervision and peer supervision. One of the goals of ISG is to build a lively community of colleagues who believes in the power of artistic exchange to address challenges.

ISG consists in a dyadic visual art-making where two people participate in a squiggle game and exchange their squiggles and transform them into a recognizable object. The drawing process is kept flowing and open like free association, where one line leads to another and produces further developments. The imaginative process that is required to develop the squiggles into recognisable objects, generates a middle space between two people, a communal space where the collective unconscious meets and produces a new and often unexpected field. On the basis of this new space, a personal narration emerges, giving life to new perspectives and new ways to look at problematic issues. The narrative will connect fragmented images in order to create a cohesive story and build meaning. In this way, we may open new paths on the journey which overcomes prejudices, expectations and opens up new views and approaches.

ISG is based on the following principles:

Imagination in action. In Winnicott's squiggle game, imagination takes form and each squiggle is embedded in deep states of being, most of the time unknown

and unconscious. The gesture of the squiggle can come from the body and contain sensations – an embodied gesture – or can be more controlled, following a known pattern, but in both examples, due to the transformation of the squiggle that occurs by the other person, a new discovery, a new object, a new meaning can emerge (Della Cagnoletta, 2010)

Shared interpersonal field – where the collective unconscious meet. The shared aesthetic journey, from void to form, from chaos and meaningless to a symbol, provides the building blocks of a new and unexpected story, a new narration of an already known pathway.

Narration and forms of attachment. The capacity for narration evolves in the relationship between the children and their caregiver, through the development of a good enough attachment. In order to narrate you need to connect words and sentences, which contain emotions, memory, sensations. If the relational bond is secure, we can develop a story that has a plot, unfolds and at the end, comes back home. If the bond is not secure, the narrative loses its meaning and fragments into disconnected bits or presents situations with no emotional content (Della Cagnoletta, 2018).

We will present some examples of our method to better convey how we use it online and in person.

Dr. Unnur G. Óttarsdóttir has practiced art therapy in various institutions for over thirty-five years. She is also a researcher at the Reykjavik Academy. Unnur has taught art therapy in universities and associations internationally and she is the chair on an educational committee for the Icelandic Association of Art Therapists, which is working toward setting up an art therapy education. She serves on the Research Committee of the European Federation of Art Therapy and the board of the Reykjavik Academy. Óttarsdóttir is one of the leading scientists on the subject of memory drawing. Her work has been published worldwide, covering topics such as art therapy, memory drawing, drawing to connect, research through art, and grounded theory methodology.

Mimma Della Cagnoletta, doctor in Philosophy, certified psychologist, art therapist, psychoanalyst and painter, is co-founder and president of Art Therapy Italiana (1982), now honorary president. She has been teaching at university and private institutions as well as supervising for more than three decades. She is now director of advanced studies in art therapy for Art Therapy Italiana. She runs art therapy groups for users and professionals in many health services and private institutions. She supervises individuals and groups, using creative arts techniques. She works with dance movement therapists in order to integrate art and movement into teaching and practice. She works in private practice in Milan and Como (Italy) and online. Author of an art therapy handbook and co-author of a book on group art therapy, art therapy with children, art therapy and trauma, and many articles in English and Italian, she is co-director for the Europe Committee of IACAET and a member of the editorial board of CAET, Creative Arts in Education and Therapy. She is one of the founding members of EFAT and serves as member

of the Research Committee and of the Application Review Committee. She is an honorary member of the Italian Professional Association of Art Therapists.

СПІЛЬНЕ РОЗКАЗУВАННЯ ІСТОРІЙ (CO-NARRATION: ІНТЕРВІЗІЯ ЧЕРЕЗ ГРУ В «КАРАКУЛІ» ТА СТВОРЕННЯ ІСТОРІЙ (ISG)

Уннур Г. Оттарсдоттір,

докторка, дослідниця Рейк'явікської академії, керівниця освітнього комітету Ісландської асоціації арттерапевтів, членкиня Дослідницького комітету Європейської федерації арттерапії (EFAT) та правління Рейк'явікської академії (Ісландія)

Мімма Делла Каньолетта,

докторка філософії, психологиня, арттерапевтка, психоаналітичниця, і художниця, співзасновниця та почесна президентка організації Art Therapy Italiana (Італія)

Ми віримо, що арттерапевти можуть розвивати та плекати глибоку емпатію та підтримку завдяки нашим візуальним методам і спільному розказуванню історій. Це дозволяє сягнути глибин нашого ества, поєднуючи теперішній момент із нашими внутрішніми ресурсами для подолання життєвих ситуацій (Della Cagnoletta, 2025; Óttarsdóttir, 2025). Ця віра спонукала нас до створення методу, який ми назвали «Інтервізійна гра в каракулі» (Intervision Squiggle Game – ISG) – способу дослідження складного життєвого та робочого досвіду через уяву, мистецтво та створення історій (Óttarsdóttir and Della Cagnoletta, 2023).

Авторки презентації, які живуть далеко одна від одної (в Ісландії та Італії), протягом останніх кількох років експериментували з візуальним обміном. У презентації буде представлено досвід спільної творчості митців та самих авторок. Наш метод використовує «гру в каракулі» (squiggle game) Віннікотта (1984) як інструмент для супервізії та інтервізії (супервізії рівних).

Однією з цілей ISG є побудова живої спільноти колег, які вірять у силу мистецького обміну для вирішення викликів.

ISG – це діадний процес створення візуального мистецтва, де двоє людей беруть участь у грі в каракулі: вони обмінюються своїми закарлючками та перетворюють їх на впізнаваний об'єкт. Процес малювання залишається плинним і відкритим, подібно до вільних асоціацій, де одна лінія веде до іншої та породжує подальший розвиток. Уявний процес, необхідний для перетворення каракулів на впізнавані об'єкти, створює «проміжний простір» між двома людьми – спільне поле, де зустрічається колективне несвідоме і народжується нове, часто несподіване поле взаємодії.

На основі цього нового простору виникає особиста розповідь (нарратив), що дає життя новим перспективам і способам погляду на проблемні питання. Нарратив поєднує фрагментовані образи для створення цілісної історії та побудови сенсу. Таким чином ми можемо відкрити нові шляхи, що долають упередження й очікування, відкриваючи нові погляди та підходи.

ISG базується на таких принципах:

Уява в дії. У грі в каракулі Віннікотта уява набуває форми, і кожна закарлючка вкорінена в глибоких станах буття, які здебільшого є непізнаними та несвідомими. Жест каракуля може йти від тіла і містити відчуття — втілений жест — або може бути більш контрольованим, слідуючи відомому шаблону. Проте в обох випадках, завдяки трансформації каракуля іншою людиною, може виникнути нове відкриття, новий об'єкт, новий сенс (Della Cagnoletta, 2010).

Спільне інтерперсональне поле – де зустрічається колективне несвідоме. Спільна естетична подорож від порожнечі до форми, від хаосу та беззмістовності до символу, закладає цеглинки для нової та несподіваної історії, нової версії вже відомого шляху.

Нарратив і форми прив'язаності. Здатність до розказування історій (нарації) розвивається у стосунках між дитиною та опікуном через формування «достатньо хорошої» прив'язаності. Для того, щоб розповідати, потрібно пов'язувати слова та речення, які містять емоції, спогади, відчуття. Якщо реляційний зв'язок є безпечним, ми можемо розвинути історію, яка має сюжет, розгортається і наприкінці «повертається додому». Якщо зв'язок не є безпечним, нарратив втрачає свій зміст і розпадається на розрізнені фрагменти або представляє ситуації без емоційного змісту (Della Cagnoletta, 2018).

Докторка Уннур Г. Оттарсдоттір займається арттерапевтичною практикою в різних установах понад тридцять п'ять років. Вона також є дослідницею в Рейк'явікській академії. Уннур викладала арттерапію в університетах та асоціаціях на міжнародному рівні; вона очолює освітній комітет Ісландської асоціації арттерапевтів, який працює над створенням освітньої програми з арттерапії.

Вона входить до складу Дослідницького комітету Європейської федерації арттерапії (EFAT) та правління Рейк'явікської академії. Оттарсдоттір є однією з провідних науковиць у галузі малювання по пам'яті (memory drawing). Її роботи опубліковані в усьому світі та охоплюють такі теми, як арттерапія, малювання по пам'яті, малювання для встановлення зв'язку, дослідження через мистецтво та методологія обґрунтованої теорії.

Мімма Делла Каньолетта – докторка філософії, сертифікований психолог, арттерапевт, психоаналітик і художниця. Вона є співзасновницею та колишньою президенткою (нині – почесною президенткою) організації *Art Therapy Italiana* (1982). Протягом понад тридцяти років вона викладає в університетах та приватних закладах, а також займається супервізійною

діяльністю. Наразі вона є директоркою програм поглибленого вивчення арттерапії в *Art Therapy Italiana*.

Мімма проводить арттерапевтичні групи для клієнтів та фахівців у багатьох медичних закладах і приватних інституціях. Вона здійснює індивідуальну та групову супервізію, використовуючи техніки творчого мистецтва. У своїй викладацькій та практичній діяльності вона співпрацює з танцювально-руховими терапевтами задля інтеграції мистецтва та руху. Веде приватну практику в Мілані та Комо (Італія), а також онлайн.

Вона є авторкою посібника з арттерапії та співавторкою кількох книг (з групової арттерапії, арттерапії для дітей, арттерапії та травми), а також численних статей англійською та італійською мовами. Мімма є співдиректоркою Європейського комітету *IACAET* та членкинею редакційної колегії журналу *CAET* (Creative Arts in Education and Therapy). Вона є однією із засновниць Європейської федерації арттерапії (*EFAT*), де входить до складу Дослідницького комітету та Комітету з розгляду заявок. Також вона є почесною членкинею Італійської професійної асоціації арттерапевтів.

МІЙ ЦІЛЮЩИЙ КОЛІР

Фарафонова Юлія,

*психологиня міського територіального центру
та мобільної бригади ГО «Культура демократії»,
членкиня правління ВГО «Арттерапевтична асоціація»,
керівниця відокремленого підрозділу ВГО «Арттерапевтична асоціація»
в Миколаївській області (Миколаїв)*

Ефективною стратегією пошуку ресурсу підтримки та самопідтримки та покращення психоемоційного стану в важкі та кризові періоди життя є звертання до базових речей, які оточують нас і є доступними в будь яку мить. Одним із проявів таких процесів є світло різних частот, сприйняття якого людиною відбувається через колір. У народних традиціях здавна використовували його потенціал для гармонізації та проживання різних емоційних станів – у традиції писанкарства, у створенні традиційних вишиванок, для розпису по кераміці, у садово-парковому мистецтві тощо. До того ж, кожна людина інтуїтивно використовує цілющу силу кольорів через повсякденні дії – при підборі одягу, купуючи речі, подарунки, іграшки, милі дрібниці.

Це явище набуло нової популярності завдяки поширенню арттерапії та знань із психології, зокрема психології кольору. Це допомагає багатьом свідомо ставитися до підбору свого гардеробу або предметів інтер'єру з турботою про емоційний стан.

Варто зазначити також, що разом з корисним впливом ми спостерігаємо і негативні наслідки, а саме бездумне використання деяких шаблонних тверджень «диванних психологів» таких, як «якщо дитина малює чорним кольором, то в неї депресія».

Метою цієї творчої майстерні є створення можливості для учасників та учасниць заглибитися в психологію кольору, поділитися власними емоційними переживаннями від послідовного контакту з кожним з них, отримати новий досвід та власні відкриття.

Завдання: ознайомитися з базовими поняттями психології кольору, усвідомити власний стан під час переглядання карток з кольорами, обговорити в групі свої відчуття, визначити важливі аспекти впливу кожного кольору на психіку, підкреслити важливість розуміння індивідуальних відмінностей.

Адресна група: психологи та інші фахівці допомагаючих професій, а також всі, хто цікавиться саморозвитком (дорослі).

Необхідні матеріали: папір та матеріали для малювання (олівці, фломастери, крейда).

Хід роботи:

1. Знайомство, гра «Кольорові вислови»;
2. Інформаційне повідомлення:
 - загальні тенденції впливу кольорів на психіку vs нюанси індивідуального сприйняття;
 - відсутність «гарних» або «поганих» кольорів: дуальний вплив кожного з них;
 - спектр кольорів як відображення трансформації емоційного стану людини протягом часу.
3. Послідовне розглядання кольорових картинок зі спільним обговоренням емоційного впливу, тілесного відгуку та цілющого потенціалу;
4. Порівняння та узагальнення впливу різних кольорів, обмін досвідом;
5. Малювання учасницями/учасниками мандали «Гармонія» з використанням тих кольорів, які є цілющими в даний період часу;
6. Шеринг. *Питання для шерингу:*
 - який колір сьогодні відгукнувся і чому?
 - як ви почували себе тілесно під час взаємодії з кольорами?
 - чи був колір, який викликав несподівану реакцію?
 - що для вас символізує ваша мандала «Гармонія»? Що в ній подобається найбільше?
 - як ви використовуєте улюблені кольори в повсякденному житті, чи відкрили сьогодні нові способи?
 - з яким відчуттям або думкою ви завершуєте вправу?

СТВОРИ СВІЙ МЕМ

Фількіна Тетяна,
*керівниця служби психологічної підтримки та допомоги
ГО «Українська Спілка прикордонників»,
керівниця відокремленого підрозділу
ВГО «Арттерапевтична асоціація» в Одеській області (Одеса),
дійсна членкиня ГС Національна психологічна асоціація,
аспірантка ІСПП НАПН України
(Київ)*

Обґрунтування. Мемотворчість – це сучасна форма арттерапії, медіарттерапія, що доступна всім власникам медіаінструментів – смартфонів, планшетів, ноутбуків. У контексті війни мему виконують захисну функцію для психіки. Вони забезпечують необхідну дистанцію, яка запобігає повторній травматизації, дозволяють опрацьовувати складні емоції невеликими порціями інформації та дивитися на трагічну подію ззовні, перетворюючи «жахливе» на «смішне». Все це допомагає особистості знаходити нові смисли, відчувати власну ефективність, виражати агресію та страх у соціально прийнятній, креативній формі.

Створення або поширення мему – процес активного подолання стресу і травмивної події через творчість. Створення власного мему – це перехід від пасивного об'єкта обставин до активного суб'єкта творчості. Людина перестає бути пасивним отримувачем новин і стає творцем контенту. Це відновлює відчуття контролю над власною інформаційною реальністю. Поширення мемів створює відчуття приналежності до групи, що є ключовим у груповій арттерапії.

Як створення мемів працює в медіарттерапії:

- Промт (текстове завдання для ШІ) – це вербалізація потреби.
- Процес створення мема – це візуалізація метафори.
- Мем – це матеріалізація досвіду, над яким людина здобула контроль.

Таким чином те, що раніше здавалося немислимим (життя без світла, сирени), стає частиною мемотворчості, включає захисні і адаптивні механізми людської психіки і допомагає адаптуватися до нових складних умов без надмірних травм.

Мета: практично ознайомитися з мемотворчістю як іноваційним видом медіарттерапії та інструментом самопомоги, дослідити їх вплив на емоційний стан людини.

Завдання:

- самостійно створити кілька варіантів мемів;
- навчитися писати промти для створення мемів;
- застосувати ШІ для створення мемів.

Адресна група: будь-хто, хто має смартфон (планшет/ноутбук) і вміє ним користуватися.

Необхідні матеріали: смартфон (планшет/ноутбук), додаток ШІ, фото з власної фотогалереї.

Хід роботи:

1. Створення мемів з обраного фото за заданим промтом:
 - Виберіть одне фото у своїй галереї, що зараз вам відгукується.
 - Завантажте фото і запропонований ведучим\ою варіант промта у додаток ШІ.
 - Створіть мем.
 - Покажіть всім учасникам.
2. Створення мемів за заданим промтом з підбором фото:
 - Прочитайте промт на задану тему.
 - Доберіть фото зі своєї галереї, які на вашу думку відповідають темі і промту.
 - Завантажте фото і промт у додаток ШІ.
 - Створіть мем.
 - Покажіть всім.
3. Створення мемів за власним промтом з власними фото:
 - Напишіть промт для створення мема.
 - Доберіть (або зробіть) фото до промта.
 - Створіть мем з допомогою ШІ.
 - Покажіть всім учасникам.
4. Поширення мемів:
 - Поділіться створеними мемами один з одним через інтернет.
 - Поширте створені меми на різних медіаплатформах.
5. Рефлексія:
 - як відчувається учасник зараз? Як мінявся стан (емоції) в процесі створення мемів?
 - який варіант мемів подобається найбільше? Найменше? Чому?
 - що з собою бере учасник?
 - що учасник хоче сказати іншим?

Приклади промтів для ШІ для генерації мемів:

1. «Проаналізуй завантажене фото. Створи на його основі мем у стилі «Очікування vs Реальність». Додай текст: зверху «Мої плани на внутрішній спокій сьогодні», знизу «Я, коли прочитав новини, але згадав про свою стійкість». Стиль: м'який гумор».

2. «Згенеруй мем з цього фото і тексту «Українська незламність у дрібницях» або «Рівень моєї адаптивності: 100/100» (на вибір). Текст має бути коротким і життєствердним. Зроби акцент на тому, що навіть у складні часи ми знаходимо привід для посмішки».

3. Шаблон промта: «Створи мем, де зображено [персонаж/предмет з фото]. Він виглядає [емоція: впевнено/спокійно/іронічно], попри те, що

навколо [опис обставин]. Додай підпис, який перетворює цю ситуацію на перемогу духу. Стиль: сучасний цифровий колаж».

Список використаних джерел

1. Денисюк Ж. З. Інтернет-меми у вимірі масової культури. *Культура і сучасність* : альманах. 2022. № 2. С. 3–8. URL: https://elib.nakkkim.edu.ua/bitstream/handle/123456789/4350/Kultura_i_suchasnist_1_2022_DOI-3-8.pdf?sequence=1&isAllowed=y
2. Інтернет-ресурс Ain.ua. Як штучний інтелект «оживляє» меми – це цікаво й моторошно одночасно. 06.07.2024. URL: <https://ain.ua/2024/07/06/yak-shtuchnyj-intelekt-ozhyvlyaye-memy-cze-czikavo-i-motoroshno-odnochasno/>

ЗБЕРИ НАМИСТО СВОГО РЕСУРСУ

Чернякова Наталія,

*психологиня ГО «Центр психологічної допомоги «Конфіденс»
членкіня ВГО «Арттерапевтична асоціація» (Київ)*

Обґрунтування. Вовна традиційно асоціюється з теплотою, затишком і природністю. Сучасний напрям фелттерапія (від англ.felt – вовна, валяти) ґрунтується на використанні вовни як стимульного матеріалу для самовираження і творчості.

Під час роботи з вовною відбувається зменшення напруження; тактильна стимуляція: різні фактури (суха, пухка вовна або волога й мильна під час мокрого валяння) активно тренують рецептори шкіри; заземлення: робота з природним матеріалом допомагає бути «тут і зараз», що є важливим елементом ментального відновлення; сенсорна терапія: робота з м'яким натуральним матеріалом знижує рівень стресу; розвиток дрібної моторики та гармонізація внутрішнього стану.

Філософське підґрунтя. Замкнена форма намиста (коло) символізує єдність, нескінченність та міцний зв'язок.

Мета: покращення емоційного стану, зняття тривожності та напруги, пошук внутрішніх опор, повернення до ресурсного стану.

Завдання:

- розкриття творчого потенціалу та індивідуальності, креативності, самовираження, активація внутрішніх ресурсів для вирішення життєвих ситуацій.
- зняття напруги та відновлення емоційної рівноваги;
- усвідомлення влади над своїм життям та наявності ресурсів для досягнення цілей чи вирішення проблем;
- активація творчого потенціалу через розвиток творчих здібностей та стимулювання навички знаходження нових рішень;

- розвиток впевненості в собі та відкриття нових ресурсів.

Адресна група: 12+

Необхідні матеріали: різнокольорова мериносова вовна, рідке мило (бажано без додаткових ароматів), вода, стрічка або мотузка. За бажанням – дерев'яні намистини різного діаметру.

Кількість учасників: до 10 осіб.

Хід роботи:

1. Привітання та коротке знайомство з учасниками.
2. Коротка дихальної вправи, щоб заспокоїтися та налаштуватися на творчу роботу.

Сядьте так, щоб вам було зручно. Сконцентруйтеся на своєму диханні: глибоко вдихніть через ніс, затримайте подих на декілька секунд, а потім повільно видихайте через рот. Із кожним вдихом уявляйте, як ваше тіло наповнюється світлом та спокоєм, а з кожним видихом – як напруга покидає вас (за потребою можна зробити декілька циклів).

3. Знайомство з вовною та її властивостями, фактурою, кольорами.

4. Створення намистин.

Візьміть невелику кількість вовни, щільно скрутіть її у кульку та тримаючи у долонях згадайте, що дарує вам радість, задоволення, відчуття наповненості. Це мають бути не лише офіційно визнані грамоти, нагороди, сертифікати. Нехай це буде те, що особисто ви вважаєте своїм здобутком, своєю маленькою перемогою.

Розмістіть вовняну кульку у воду на 1-2 секунди, відчуйте як вода проникає у її середину та розподіляє згаданий вами ресурс по всій поверхні... занурюється до самого центру кульки. Додайте 1-2 краплі рідкого мила на мокру поверхню кульки та почніть робити ритмічні повторювальні рухи, скочуючи вовну між долонями у тугу кульку.

Пам'ятайте, що вовняні намистини можуть відрізнитися не лише за кольорами, а й за формою та розміром (кулька, сердечко, кубик, овал). Головне, якими ресурсами ви їх будете наповнити. Кожна намистинка може стати чудовим нагадуванням про ресурси, які допомагають долати складні життєві переживання та використовувати власну енергію для покращення внутрішнього стану.

5. Збирання намиста.

6. Завершальний етап. Ведучий пропонує вдягнути на себе намисто, створене власними руками: “Одягніть намисто, розправте плечі, і нехай усмішка осяє ваше обличчя. Пам'ятайте, що згадувати про свої ресурси, вміння, успіхи та досягнення, хвалити себе – це завжди дуже допомагає. Похвала живить і заряджає! Хваліть себе частіше!”

Для групової роботи: запропонуйте учасникам по черзі презентувати своє намисто, розповідаючи про власні ресурси.

Питання для обговорення:

Що ви відчували, створюючи кожну намистину?

Чи/як змінювалися ваші почуття працюючи з різною фактурою вовни (суха, мильна, волога)?

Які почуття викликає кольорове поєднання у намистинах?

Що ви відчували, збираючи всі намистини у намисто?

Чи/як змінився ваш стан, коли ви вдягнули на себе зроблено власноруч намисто власних ресурсів?

Очікувані результати:

- зниження емоційного напруження, заспокоєння завдяки зосередженню на тактильних і зорових відчуттях від роботи з вовною;

- поліпшення здатності до рефлексії та усвідомлення власних емоційних ресурсів, підвищення самооцінки через створення особистого «скарбу» – ресурсів у вигляді намиста;

- покращення настрою та зростання рівня позитивної енергії;

- «Намисто ресурсу» може стати фізичним «якірцем» для подальшої емоційної саморегуляції. Створене власноруч намисто стає символічним нагадуванням про внутрішні ресурси та можливості для відновлення емоційної рівноваги.

Список використаних джерел

1. Калька Н., Легка А. Основи арттерапії : практичний посібник. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2024. 104 с.

2. Простір арттерапії: вектори зцілення у часи війни: матеріали XXII Міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції (21–23 березня 2025 р.) / [за наук. ред. О. Л. Вознесенської, Л. О. Подкоритової]. Київ : Талком, 2025. 178 с.

ЗМІСТ

ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ

Барбух Юліана Від травми до інтеграції досвіду: арттерапевтичні механізми у творчості Едварда Мунка, Фріди Кало та Вінсента ван Гога	4
Бігун В'ячеслав Кінотерапія для ветеранів як новітній ресурс психолога і режисера	6
Бриль Марина Мотив лабіринту в арттерапії як «віраж дорослішання»	8
Вайсбанд Алла Диптих, розмежований пандемією та війною	13
Вознесенська Олена Арттерапія як простір для інтравмівного зростання	14
Гундєртайло Юлія Українська традиція снотлумачення: історія і сучасність	18
Дзюба Тетяна Архетипна символіка «потоків» та «риби» у системі арттерапевтичної саморегуляції та відновлення ресурсного потенціалу особистості	19
Доцюк Анжела Арттерапевтичні інструменти у авторській концепції психоестетики мислення: досвід інтеграції кольору, простору та психологічної рефлексії	21
Castner Elke Art therapy biography work in times of war	25
Кастнер Ельке Арттерапевтична біографічна робота в часи війни	26
Katz-Mazilu Irina Colors & myths in art therapy: from the sensible to the symbolic	27
Кац-Мазілу Ірина Кольори та міфи в арттерапії: від чуттєвого до символічного	28
Каленченко Євгенія Арттерапія як шлях до самопізнання і відновлення у воєнний час, власний досвід проживання змін	29
Кочерга Євгенія Із глибини болю до внутрішньої сили: арттерапія як простір посттравматичного зростання	31
Куранова Катерина Арттерапевтична методика «Чарівний мішечок»: мобільність, простота, безпечний простір	35
Кучеренко Вікторія Арттерапевтична підтримка дітей, які переживають психотравматичні події війни	36
Літвінова Ольга Терапія візуальним мистецтвом у роботі з особами, які мають когнітивні порушення	41
Луценко Олена, Фарафонова Юлія «Веселка внутрішнього зростання»: семикрокова програма розвитку від базових афектів до інтеграції	45
Молчанова Оксана Терапевтичний потенціал мистецтва: від шаманських ритуалів до сучасної арттерапії	47

Назаревич Вікторія Автономний образ благополуччя: арттерапевтичний артефакт «щастя» як інструмент конструювання суб'єктивного добробуту	51
Найдьонова Ганна Робота з «тіньовими» аспектами особистості в контексті арттерапевтичного пропрацювання травмівного досвіду	54
Науменко Олена Ігрова терапія як інтегративний метод збереження психологічного благополуччя дітей і сімей в освітньому просторі	57
Пивоварчик Ірина Соціальний інтелект у травмованих спільнотах: арттерапевтична практика відновлення довіри	59
Подкоритова Лариса Досвід організації та проведення ресурсорієнтованих арттерапевтичних вечорів	61
Рибачук Наталя Сучасна арттерапія: творчі пошуки за допомогою новітніх технологій	63
Robelot-Timtchenko Nathalie, Melnyk Emilia Nadiiya pprojekt: building family resilience	66
Робело-Тимченко Наталі, Мельник Емілія Проєкт «Надія»: розвиток стійкості сім'ї	67
Скібицька Юлія, Гнедкова Тетяна Арттерапевтична методика «Килим життя». інтеграція травмівного досвіду: нейробіологія пам'яті та створення цілісного життєвого наративу	68
Сухорук Оксана Арттерапія як простір трансформації ідентичності жінки в умовах воєнного стану	71
Трапезникова Світлана Мультимодальна методика сенсорної та емоційної підтримки дітей «Манюня»	75
Скнар Оксана Коли тіло стає «гучномовцем»: психосоматика горла	76
Фількіна Тетяна Кольорові історії в мемах	80
Харченко Ірина Арттерапевтична гра «Черепашка Чеп» як інструмент подолання тривожності та розвитку резильєнтності у дітей	83
Хоміцька Наталка Авторська методика «Легкість у твоїх долонях»	87
Zurfluh Hans Rudolf, Keller Denise The 5 classic steps of art therapy in the context of post-traumatic stress disorder	88
Цурфлю Ганс Рудольф, Келлер Деніз 5 класичних етапів арттерапії в контексті посттравмівного стресового розладу	90
Чанцева-Коваленко Олена, Горбель Лілія Арттерапевтична програма постратравмівного зростання в умовах війни: інтеграція духовної спадщини Саїда Нурсі та петриківського розпису	92

МАТЕРІАЛИ ТВОРЧИХ МАЙСТЕРЕНЬ

Авторгова Марина Емоційна регуляція за допомогою вишивки. повнота барв у вишивці – спектр енергій життя	97
Адаменко Олена «Дерево мого життя» (авторка – Олена Ладан; модифікація – Олена Адаменко)	98
Базиль Олексій Інтеграція процесуально-синергетичного підходу та бімануального малювання у психологічній реабілітації після психотравматичних подій	102
Барбух Юліана Квіти майбутнього: проростання ресурсів у хаосі повсякденності як арттерапевтична практика в контексті травмопедагогіки (модифікація техніки німецької арттерапевтки Анії Андреа)	106
Вознесенська Олена Мозаїка емоцій	108
Гурець Наталія Розширення можливостей роботи з емоційними станами клієнтів за допомогою проєктивної методики «шлях до себе» на етапі формування запиту	112
Знахорчук Катерина Ресурсна артметодика «Квітка сили»	115
Клименко Анастасія «Точка складання: колажна оптика як метод фокусування нової реальності» творча майстерня	116
Кулик Оксана «Межі як можливість» у техніці правопівкульного живопису	117
Mazza Nicholas F. Poetry therapy during a time of oppression: creating a space for humaneness and perseverance	119
Мацца Ніколас Ф. Поетична терапія в часи гноблення: створення простору для гуманності та витривалості	120
Медведєва Лариса Тотем моєї сили	121
Малікова Ольга Береги досвіду: арттерапевтична практика усвідомлення життєвого досвіду як ресурсу резильєнтності	122
Молчанова Оксана, Беляєва Євгенія Психологічна трансформаційна гра «Мости до себе»	125
Науменко Олена Ігрова терапія для підтримки психологічного благополуччя дітей та сімей	128
Омельницька Світлана Казка, що повертає світло: нарративні інструменти для підтримки після стресу	129
Рибачук Наталя Яку пісню співає сьогодні твоя душа?	131
Robelot-Timtchenko Nathalie, Melnyk Emiliia First aid of the soul: family and group-based approaches using emdr and creative arts therapy	132
Робело-Тимченко Наталі, Мельник Емілія Перша допомога для душі: сімейні та групові підходи із використанням EMDR та креативної арттерапії	133
Скібицька Юлія Полівагальний світлофор: тілесно-орієнтована арттерапевтична методика для розпізнавання вегетативних станів	135

Unnur G. Ottarsdottir, Mimma Della Cagnoletta Co-narration: inter- visio through squiggle game and story making (ISG)	139
Уннур Г. Оттарсдоттір, Мімма Делла Каньолетта Спільне розказування історій (co-narration: інтервізія через гру в «каракулі» та створення історій (ISG)	141
Фарафонова Юлія Мій цілющий колір	144
Фількіна Тетяна Створи свій мем	145
Чернякова Наталія Збери намисто свого ресурсу	147

Наукове видання

**«ПРОСТІР АРТТЕРАПІЇ:
історії, написані кольором»**

**XXIII МІЖНАРОДНА МІЖДИСЦИПЛІНАРНА
НАУКОВО-ПРАКТИЧНА КОНФЕРЕНЦІЯ**

20–22 березня 2026 року

змішана форма (онлайн / офлайн, м. Київ)

Верстка – Є. Кочерга

Редакторська група – Л. Галіцина, Є. Кочерга, Л. Подкоритова

Коректорка – Л. Галіцина

Дизайн обкладинки – Є. Кочерга

В оформленні обкладинки використано фото Оксани Кулик під час арттерапевтичного заняття з ВПО, ГО «Чисті серця» (Калуш 2023 р.)

Оригінал-макету виготовлений
у ВГО «Арттерапевтична асоціація»

Підписано до друку 15.03.2026 р. Формат 60x84/16.
Гарнітура Times New Roman.
Ум. друк. арк. 9,75



Арттерапевтична
АСОЦІАЦІЯ