

УДК 37.015.3:316.48

Г 85

Андрій ГРИНЕЧКО

ВИКОРИСТАННЯ АРТ-ТЕРАПЕВТИЧНИХ ТЕХНІК У РОБОТІ З ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИМИ ДІТЬМИ

У статті досліджується проблема впливу травмувальних подій, пов'язаних з вимушеною міграцією, на становлення дитячої психіки. Особлива увага відводиться наслідкам травмувальних подій та їх нівелюванню у процесі психічного онтогенезу. Арт-терапевтичні техніки розглядаються як один зі способів подолання посттравматичних стресових розладів. Особлива увага в контексті арт-терапії відводиться малюнковим технікам.

***Ключові слова:** психологічна травма, стрес, посттравматичний розлад, арт-терапевтичні техніки, кризове консультування.*

Постановка проблеми. Однією із вразливих категорій населення, яка підпадає під вплив екстремальних ситуацій у суспільстві, є діти. Вони достатньо гостро сприймають події, які змінюють константність, надійність, безпечність навколишнього середовища та спричиняють різку динаміку їх психоемоційних зв'язків з дорослими. Масові заворушення, гострі воєнні конфлікти значно порушують звичний для дитячого сприймання плин життя. З одного боку, діти відчують реальні тривогу, страх та розпач, які індукуються близьким оточенням, з іншого – механізми подолання цих сильних переживань далеко не завжди ефективно спрацьовують, оскільки дорослі самі ще не мають змоги повноцінно відновити власну цілісність. Навіть якщо дитина не є безпосереднім учасником воєнного конфлікту, вона переживає значний стрес, бо її найближче оточення занепокоєне, оскільки відбуваються якісь незворотні події, які їй важко сприймати і усвідомлювати. Діти, які переселені з родинами чи без

© Гринечко Андрій, 2016

них із зони гострого воєнного конфлікту підпадають під низку додаткових стресових факторів – зміна місця проживання, зміна звичного найближчого оточення (у випадку неповного переселення родини), зміна звичного кола друзів, невизначеність майбутнього, невизначеність перспектив повернення звичного середовища тощо. Саме у таких дітей спостерігається посилена травматизація, і вони передовсім потребують всебічного психологічного супроводу.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У психології інтерес до посттравматичних стресових ситуацій та особливостей подолання їх наслідків посилюється на фоні подій останніх років. Дослідження у сфері психології стресових ситуацій характеризуються теоретичною та прикладною багатоаспектністю. Підтвердження цього факту ми знаходимо у таких наукових розвідках: стадії розвитку кризової ситуації (Дж. Каплан); оцінка важкості впливу травматичної події (М. Горюв); прояви симптомів ПТСР у вимушених мігрантів (Л. Шайгерова); оцінка переживання травматичної події (М. Мюлер), психологічна допомога мігрантам, які зазнали впливу психотравматичних подій (Г. Солдатова); психологічна допомога в кризових ситуаціях (І. Малкіна-Пих); робота з дітьми мігрантів (К. Шевченко); психологія кризових станів (Т. Шевченко); психологічна робота з дітьми в конфліктний та постконфліктний період (Н. Бочкор); психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій (З. Кісарчук).

Суть досліджуваної нами проблеми знаходить відображення у тематичному плані науково-дослідницької роботи кафедри практичної психології Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка «Особливості психолого-педагогічного супроводу дітей, постраждалих від внутрішніх міграційних процесів в умовах сучасних українських реалій».

Мета статті полягає в аналізі травматичного впливу вимушених міграцій та причин, якими вони спровоковані на формування дитячої психіки; у виявленні методів подолання негативних психічних явищ, одними з яких є техніки арт-терапевтичного впливу.

Поділяючи погляди фахівців на специфіку роботи з дітьми-переселенцями, слід виділити такі групи, які потребують уваги фахівців:

- 1) діти, які з батьками з певних причин покинули територію, на якій ведеться АТО;
- 2) діти, які з родичами повернулися на звільнені території і «не впізнали» залишені місця;
- 3) діти, які не покидали зону АТО і разом з близькими змушені були тривалий час ховатися у занедбаних підвалах чи приватних льохах, були свідками обстрілів та загибелі людей або самі зазнали насилля.

Але незважаючи на різноманітність зовнішніх кризових обставин та індивідуальних реакцій на них, ці категорії дітей об'єднує високий ризик розвитку посттравматичних розладів, якщо їм не допомогти у відреагуванні кризових станів та відновленні власних ресурсів. Звісно, робота з цією проблематикою та віковим контингентом (діти, підлітки) потребує від фахівців не тільки широкої обізнаності у засобах сприяння, а й особливої делікатності, дбайливості і водночас належної рішучості, щоб не залишатися постійно на стадії розради та підтримки, що забезпечує тимчасове полегшення, але не звільняє від наслідків травматичного досвіду. Саме такі особливості притаманні арт-терапії, з її спроможністю ненав'язливо трансформувати болісні спогади дитини за рахунок творчого катарсису й актуалізації ресурсних станів для інтеграції досвіду. Отже, арт-терапія як особливий вид психологічної допомоги, що пов'язаний з творчим самовираженням і створенням образу (арт-об'єкта), мета якого – не красива картинка, а відображення внутрішнього стану дитини та відновлення душевного потенціалу у творчій діяльності, є досить перспективною в роботі з дітьми, які опинилися в кризовій ситуації [1; 3; 6; 7; 9; 12].

Арт-терапія не має обмежень і протипоказань, для занять не потрібна спеціальна підготовка, позаяк кожна дитина з раннього віку здатна спонтанно виражати себе, свої стани мелодією, звуком, рухом, малюнком. Завжди ресурсна, арт-терапія володіє особливо потужним арсеналом екологічних (дбайливих, бережливих) засобів впливу у кризовому консультуванні, до яких належать: малювання, ліплення, колаж, ігри, музика, створення ка-

зок або історій, робота з піском і природними матеріалами та багато інших.

Арт-терапевтичні техніки в силу їх специфічних особливостей забезпечують можливість максимальної за глибиною впливу і мінімальної за ступенем втручання допомоги дітям, які стали жертвами сексуального чи організованого насильства (біженці, заручники), учасники та свідки екологічних і техногенних катастроф [6; 9; 11].

Діагностичні та психотерапевтичні процедури в арт-терапії засновані на визнанні несвідомого і того, що образи є його природною «мовою» (принагідно зауважимо, що образ (арт-об'єкт) – це будь-який творчий доробок дитини). Певна інформація може бути засвоєна свідомістю лише завдяки її відображенню в образах, і ця інформація не може бути переданою словами. У процесі формування і створення візуальних образів відбувається поживлення спогадів і фантазій, і людина часто не усвідомлює, який психологічний зміст розкривається в образах. Тому «образна» інформація не піддається цензурі. У тих випадках, коли почуття не можна виразити словами через те, що вони пов'язані з перенесеною травмою, образотворчі засоби забезпечують доступ до цих почуттів.

Коротко зупинимось на особливостях згаданих процесів у контексті арт-терапії. Кожна людина, кожна дитина у своєму житті час від часу стикається зі складними, болісними переживаннями. Але травмувальними вони стають лише тоді, коли перетворюються на нестерпні, несумісні з життям людини, з її уявленнями про себе та навколишній світ, становлять загрозу ідентифікації та руйнують природні компенсаторні механізми психіки. У випадках, коли звичайних захисних механізмів психіки недостатньо, в дію вступають більш примітивні архаїчні захисти, мета яких – ізолювати «нестерпне» зі свідомості, стерти з пам'яті. Такого роду «охорона» в усьому вбачає ознаки можливої травматизації, що призводить до підвищення тривожності та зниження здатності потерпілого до вербалізації почуттів, які в арт-терапії компенсуються можливостями використання візуального каналу. Серед дослідників існує думка, що травмувальний досвід закарбовується шляхом примітивних візуальних механізмів, пов'язаних з наочно-образним мисленням, у вигляді «зав-

мерлих» картинок-образів на зразок фотоспалахів. У процесі образотерапії вони ніби «оживають» як зовнішня уявна сутність – метафора, підконтрольна автору, а не згаданий вище внутрішній «таємний охороні». Втілена в певний, усвідомлюваний контекст (малюнок чи будь-який інший арт-об'єкт), така метафора спонукає особистісне смислотворення – важливий чинник психотерапевтичного впливу в опрацюванні проявів кризової ситуації. Отже, викликаючи певні образи за рахунок активної уяви та закріплюючи їх у символічній формі, людина має можливість успішно просуватися у розв'язанні своїх проблем.

Отже, на користь ефективності застосування образів у кризовому консультуванні можна навести такі аргументи:

- образи дають змогу виразити почуття; вони викликають емоційні реакції і слугують психологічним змінам;

- образи представляють як свідомий, так і несвідомий рівень психічної діяльності, забезпечують доступ до довербальних форм психічного досвіду; допомагають у розкритті проблемного психологічного матеріалу і подоланні захисту;

- техніки спонтанної і спрямованої уяви забезпечують психологічні зміни навіть за відсутності інтерпретацій;

- образи представляють минулий і поточний досвід, дозволяють виражати уявлення про майбутнє; нові ситуації і моделі поведінки можуть бути змодельовані і відіграні в образних формах раніше, ніж вони будуть усвідомлені і знайдуть своє втілення у реальній поведінці;

- образи виражають ті думки і почуття, які важко передати словами, сприяють екстерналізації проблеми;

- сприймання і переробка візуальної та образної інформації мають однакову цінність і доповнюють один одного [4; 6; 7; 9; 10; 11; 12].

У роботі з дорослими основним методом збору інформації з проблеми є бесіда, тема якої визначається життєвою ситуацією (запитом людини). У взаємодії консультанта з дітьми можливе застосування бесіди, але цей метод не завжди адекватний рівню психічного розвитку дитини і її особистісним ресурсам, тому в практиці консультативної і психотерапевтичної роботи з дітьми і підлітками ефективними є метод серійних малюнків і розповідей-історій за ними.

У процесі консультування дитині пропонується створити серію малюнків на вільну або задану тему. Прикладом вільної теми для серії малюнків можуть бути відомі «Каракулі» з роботи М. Бетенські [3]. У цій техніці відсутній попередній задум чи план – каракулі виникають в результаті легкого руху руки, що дає змогу олівцю «блукати» в різних напрямках. Лінія може бути заплутана або чітка і проста.

Психотерапевти високо оцінюють потенціал цієї техніки, тому що вона сприяє негайній реакції дитини (відреагуванню емоцій), що відбувається безпосередньо у малюванні каракулів, у пошуку фігури чи образу у звивинах і петлях та на кінцевому етапі – створенні завершеного малюнка. Виконавець щоразу глибше занурюється у світ власних переживань, «виплескує» їх на папір, «упорядковує хаос», відшукуючи форми, і приймає їх.

Ми пропонуємо такий алгоритм виконання каракулів.

1. Налаштування – рухова активність. Дитина, стоячи, окреслює перед собою уявний аркуш паперу (на всю ширину рук). З уявним олівцем у домінуючій руці за сигналом психолога кілька секунд безперервною лінією «малює» каракулі у просторі уявного аркуша. (Як варіант: потім можна потренуватися іншою рукою і обома одночасно).

2. Виконання каракулів на аркуші А4. Сидячи за столом, знову за сигналом психолога безперервною лінією малює каракулі до сигналу «стоп», максимально використовуючи весь аркуш. (За наявності бажання дитини «удосконалити» малюнок або з метою поглиблення відреагування можна запропонувати створення серії каракулів від 3-х до 5-ти).

3. Іntenційне споглядання. Пропонуємо дитині уважно роздивитися власний малюнок (або один із серії, обраний у довільному порядку) з усіх сторін у пошуку фігур чи образів. Знайдені фігури обвести контуром. Кількість – необмежена.

4. Розфарбовування фігур – створення цілісного образу. Можна домалювати потрібні деталі у встановленому образі або створити загальний малюнок.

5. Формулювання назви малюнка. Обговорення всіх етапів роботи.

Універсальність техніки каракулів у роботі з дітьми, які опинилися в кризовій ситуації, на нашу думку, полягає у тому,

що вона допомагає встановити порядок в хаосі, знайти для цього форми і образи, – це означає можливість контролювати і надавати смисл актуальним подіям життя та прийняти пов'язані з ними переживання. Така форма роботи може тривати упродовж кількох зустрічей, тому що кожного разу це будуть інші образи та інші висновки. Водночас робота з малюнком може продовжуватися у формі створення історії-казки.

Пропонуємо алгоритм створення розповіді за малюнком. Це може бути будь-який малюнок (наприклад, на піску) або пластилінова картина, ліплення (глина, пластилін) або колаж тощо. Історія може бути довільною, але, як показує досвід, у випадках кризового консультування продуктивніше запропонувати дитині певну структуру. Як варіант: 1. Дитина на власний розсуд обирає з малюнка щонайменше три об'єкти. Це може бути завершена фігура (наприклад, дім) або її частина (вікно тощо), певна лінія чи абстрактна форма (знак безкінечності, трикутник) або просто колір (обов'язково з тих, що є на малюнку). Жоден з указаних об'єктів та порядок їх вибору не є обов'язковим, тобто, дитина може обрати, наприклад, тільки фігури (квітка, ваза, метелик...). Зазначимо, що первинна інструкція не передбачає ніяких настанов щодо якісних ознак елементів чи принципів вибору на зразок: «найгарніший» чи «більше подобається – не подобається». На уточнювальні питання дитини ми воліємо повторити, що це можуть бути будь-які об'єкти. І лише в разі значного занепокоєння, характерного для дітей з високою тривожністю, вважаємо за можливе додати: «важливі для тебе особисто на цьому малюнку». Пропонуємо записати обрані об'єкти кожен з окремого рядка (в роботі з маленькими дітьми записуємо самі). 2. До кожного об'єкта дитина створює асоціативний ряд: формулює і записує дві – три асоціації. Наприклад, серед об'єктів малюнка названо зелений колір. Тепер дитину просимо пояснити, з чим у неї асоціюється зелений колір, про що він «говорить»: «зелений – радісний, трава, спокій». Так само підбираються асоціації до інших об'єктів. У результаті отримуємо три асоціативні рядки. 3. З кожного асоціативного рядка пропонуємо і допомагаємо дитині скласти речення – закінчену думку, за бажанням змінюючи будь-яке слово на іншу частину мови, додаючи інші. («Спокійно і радісно грати на зеленій траві навколо нашого будинку»). 3

двох інших рядків теж формулюються речення. 4. На основі складених речень дитина створює власну розповідь-історію: змінюючи порядок речень, узгоджуючи їх за змістом допоміжними реченнями, формуючи початок і кінець історії. За спостереженнями, навіть маленькі діти, закінчуючи власну історію, (як правило, спонтанно) встановлюють для себе певні ціннісні орієнтири – висновки з сюжету. Помітивши це, ми тепер спонукаємо дитину до формулювання «уроку з цієї історії». 5. Автор самостійно придумує назву твору. 6. Читання історії вголос. Обговорення творчого процесу і його результатів: трансформація малюнка в розповідь, зв'язок з реальним особистісним досвідом дитини.

Щодо активності психолога в цьому процесі зауважимо, що вона залежить і від віку дитини, і від її рівня розвитку. Найважливішим принципом взаємодії психолога з дітьми в процесі малювання чи створення інших образів виступає безумовне схвалення і прийняття всіх творчих виробів, незалежно від змісту, форми і якості. Головне – постійно підтримувати контакт з дитиною, не втручатися без зайвої потреби, і лише в скрутній для дитини ситуації (і за її згоди) запропонувати свою «підказку». Загалом же діти (на відміну від дорослих) творять заповзятливо і безтурботно в плані художньої стилістики, але ж мета арт-терапії – не створення художніх чи літературних шедеврів, а самоделювання і відкриття внутрішніх резервів для подолання кризи.

У практиці психологічної діяльності використовується низка прийомів обговорення авторської роботи – образу або малюнка. Зазвичай воно розпочинається з переліку зображених об'єктів, послідовності їх виконання, пояснення «білих плям». Нерідко виконавець сам оцінює «красу» окремих елементів малюнку. Обов'язково просимо повідомити про настрій автора в процесі малювання та взаємозв'язок створеного образу з життєвими подіями.

Продуктивними формами роботи з тематичними малюнками можуть бути (залежно від запиту та індивідуальних потреб дитини):

– Персоніфікація. Дитина розповідає історію від імені певного елемента малюнка (обраного самостійно або запропонова-

ного фахівцем). Наприклад: «Я – червоний метелик, намальований на вазі для квітів. У мене поранене крильце...».

– Діалоги. Розмова автора малюнка з окремим його елементом або озвучення ним діалогу двох об'єктів на малюнку між собою.

– Інтервенція. «Удосконалення» малюнка. Домальовування нових об'єктів з метою забезпечення чи поліпшення «самопочуття» окремих елементів малюнку. Як варіант: виконання нового «гарного» малюнку.

Усі теми для малювання мають бути емоційно насичені і сформульовані від першої особи: «Автопортрет», «Моя сім'я», «Я і мої друзі», «Мої мрії», «Якби я мав чарівну паличку», «Я боюсь», «Я не хочу про це згадувати», «Сон, який мене розбудив», «Я дуже розізлився», «Я такий задоволений, я такий щасливий», «Я дорослий і працюю на своїй роботі», «Я хочу – я можу», «Моє минуле, теперішнє, майбутнє». Додатковим ресурсом у відреагуванні кризових станів, пов'язаних з цією проблематикою, можуть стати пластилінові картини, коли дитина пальцями наносить м'який пластилін на цупкий ватман або картон.

Для оцінки та розвитку адаптивних можливостей і стійкості дитини щодо впливу стресових факторів доцільно використовувати серію з трьох малюнків «Людина» – «Людина під дощем» – «Дощ в казковій країні». Малюнки розглядаються у послідовності і порівнянні. Дощ символізує стресову ситуацію. А те, як людина змінюється у порівнянні з першим малюнком, розкриває ставлення автора до труднощів і способів їх подолання. Останній малюнок «Дощ у казковій країні» і створена за ним розповідь-казка несуть важливу інформацію про психологічний ресурс захисних механізмів і здатність дитини долати труднощі.

Висновки. Слід підсумувати, що високий психотерапевтичний ефект у роботі з кризовими станами проявляється при застосуванні спрямованої візуалізації. Особливо, у випадках невідкладної психологічної допомоги (гострої кризи), коли дитині буває важко знайти слова, щоб виразити обурення, гнів чи агресію у зв'язку з трагічними подіями в житті. У нагоді стане техніка для роботи з дітьми – «Мій дім, мій простір». Попри вагомий терапевтичний ефект самої візуалізації, за можливості, мож-

на запропонувати дитині відобразити уявні образи в малюнку чи серії малюнків. І продовжити роботу з ними за представленим вище чи творчо удосконаленим, на власний розсуд психолога, алгоритмом. Адже концептуальні положення (креативність, спонтанність, феноменологія) і різноманіття форм і методів арт-терапії відкривають фахівцям широкі перспективи для удосконалення технік і професійних навичок надання психологічної допомоги. Варто лише пам'ятати, що головна мета арт-терапії – гармонізація внутрішнього стану дитини та відновлення здатності до самоцілення завдяки творчій самореалізації.

Перспективною наукового пошуку стане аналіз наслідків впливу психотравматичних подій на психічний розвиток дитини в умовах сучасних українських реалій.

Література

1. Аллан Дж. Ландшафт детской души / Дж. Аллан. – СПб. ; Мн. : Диалог – Лотаць, 1997. – 256 с.
2. Арт-терапия – новые горизонты / под ред. А.И. Копытина. – М. : Когито-Центр, 2006. – 412 с.
3. Бетенски М. Что ты видишь? Новые методы арт-терапии / М. Бетенски ; [пер. с англ. М. Злотник]. – М. : ЭКСМО-Пресс, 2002. – 338 с.
4. Киселева М.В. Арт-терапия в практической психологии и социальной работе / М.В. Киселева. – СПб. : Речь, 2007. – 420 с.
5. Лебедева Л.Д. Практика арт-терапии: подходы, диагностика, система занятий / Л.Д. Лебедева. – СПб. : Речь, 2003. – 274 с.
6. Мерфи Дж. Арт-терапия в работе с детьми и подростками, перенесшими сексуальное насилие / Дж. Мерфи // Практикум по арт-терапии / под ред. А.И. Копытина. – СПб. : Питер, 2000. – 448 с.
7. Методичні рекомендації щодо використання методів арт-терапії в реабілітації людей з проблемами психічного здоров'я / [за заг. ред. канд. мед. наук М.Л. Авраменка]. – К. : Всеукраїнський центр професійної реабілітації інвалідів, 2008. – 55 с.
8. Методичні рекомендації щодо врахування соціокультурних чинників в теорії та практиці психотерапевтичної допомоги особистості / [за ред. З.Г. Кісарчук]. – Кіровоград : Імекс-Лтд, 2013. – 140 с.
9. Оклендер В. Окна в мир ребенка : Руководство по детской психотерапии / В. Оклендер ; [пер. с англ.]. – М. : Класс, 1997. – 336 с.
10. Практикум по арт-терапии / [под ред. А.И. Копытина]. – СПб. : Питер, 2000. – 448 с.

11. Тохтамиш О.М. Реабілітаційна психологія : навчально-методичний посібник / О.М. Тохтамиш. – Вінниця : Вiндрук, 2004. – 102 с.

12. Хульбут Г. Укрощение бури : интермодальная арт-терапия в качестве инструмента преодоления чувств гнева и стыда у перенесших эмоциональные травмы пациентов / Г. Хульбут // Арт-терапия в эпоху постмодерна / под ред. А.И. Копытина. – СПб. : Речь, 2002. – С. 173 – 184.

Гринечко Андрей. Использование арт-терапевтических техник в работе с внутреннепереселенными детьми. В статье исследована проблема влияния травматических событий, связанных с вынужденной миграцией, на становление детской психики. Особенное внимание отводится последствиям травматических событий и их нивелированию в процессе психического онтогенеза. Арт-терапевтические техники рассматриваются как один из способов преодоления посттравматических стрессовых расстройств. Особенное внимание в контексте арт-терапии отводится рисуночным техникам.

Ключевые слова: психологическая травма, стресс, посттравматическое расстройство, арт-терапевтические техники, кризисное консультирование.

Grynechko Andriy. Uses art-therapy technician in-process with internally displaced children. The problem of influence of traumatic events, related to the forced migration is probed in the article, on becoming of child's psyche. The special attention is taken the consequences of traumatic events and their leveling in a process of psychical ontogenesis. Art-therapy technicians are examined as one of methods of overcoming of posttraumatic stress disorders. The special attention in the context of art-therapy is taken drawings technicians.

Keywords: psychological trauma, stress, post-traumatic disorder, art-therapy techniques, crisis counseling.