

МАЛЯР ОЛЕНА ІВАНІВНА,
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри педагогічних наук,
професійної та початкової освіти
КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти»

КОНЦЕПТУАЛЬНІ ОСНОВИ ЕКО-АРТ-ТЕРАПІЇ У РОБОТІ З ДІТЬМИ ТА ДОРΟΣЛИМИ

Анотація. В статті розкриваються концептуальні основи еко-арт-терапії у роботі з дітьми та дорослими.

Ключові слова: методологія, еко-арт-терапія, концептуальні основи, психологія.

Annotation. The article reveals the conceptual foundations of eco-art-therapy in working with children and adults.

Keywords: methodology, eco-art-therapy, conceptual foundations, psychology.

Арт-терапія є багатогранним інструментом, який терапевт та клієнт можуть використовувати як здоровий копінг-метод самовдосконалення та самовираження. Сучасна арт-терапія пропонує безліч переваг, у тому числі можливість зменшення відчуття тривоги, страху та відчуженості. Арт-терапія допомагає розкрити вроджену потребу особистостей у автономії своїх дій, висловленні думок без шкоди для психіки індивіда та забезпечує глибокий самоаналіз учасника даного процесу (Ceausu, 2018).

На думку Р. Williams, арт-терапія фокусується на людині оцінюючи емоційні стани особистості через їх самовираження. Арт-терапія використовує терапевтичну практику – усвідомленості, дозволяє саморефлексувати та самовдосконалюватися (Williams, 2018). В арт-терапії, усвідомленість - це те, що дозволяє людині отримати терапевтичний ефект «відключення» від щоденного стресу та занепокоєння і зосередитися на одному завданні, яке використовується для пізнання та розуміння внутрішнього світу. Хоча арт-терапевтичний витрів можна інтегрована в різноманітні теоретичні концепції, але більшість арт-терапевтів вважають, що зображення (малюнок) є зовнішніми уявленнями внутрішньої реальності (Moop, 2006). Тому терапія творчістю пов'язує внутрішні переживання з зовнішніми

подіями, знайомить людину з власним чуттєвим досвідом, що допомагає їй підвищити контроль над своїми емоціями. Арт-терапія може бути корисною в лікуванні ПТСР, сприяти зменшенню симптомів депресії та травми такі як алекситимія, дисоціація, тривога, кошмари та проблеми зі сном. Також може сприяти емоційному контролю, покращенню міжособистісних стосунків і позитивного образу (Williams, 2018).

Особливу увагу в арт-терапії варто, приділити одному із сучасних напрямків, як еко-арт-терапія, що поєднує концептуальні засади екологічної психології. Даний вид характеризується колективною та індивідуальною творчою експресією індивідів, як прояв ставлення та формування системи цінностей до навколишнього середовища. Сучасна еко-арт-терапія підкреслює важливість творчої активності для збереження комфортного та дбайливого ставлення людини до природи.

Еко-арт-терапія включає широкий спектр методів і технік: живопис в природі, створення скульптур з природних матеріалів, озеленення і участь в екологічних проектах. Головна ідея такої терапії полягає в тому, щоб допомогти людині цінувати природу, а також дозволити їй відчувати натхнення та внутрішній спокій через естетичний досвід. Найчастіше використовують ландшафтну арт-терапію у роботі з дітьми та дорослими. Новітній напрям у роботі терапевта, який передбачає проведення сесії поза межами звичного кабінету (прогулянка, поїздка в гори, на море тощо). Він охоплює прогулянку і терапевтичний пошук та використання знайдених предметів (шишки, каміння, листя та інше) для створення арт-об'єктів. Особливо ефективно застосування ландшафтної арт-терапії у роботі з кризовими клієнтами. Оскільки прогулянки знижують рівень психічного напруження та стресу в організмі, дають відчуття єднання з природою через емоційне наповнення і самопізнання. Результативним є застосування ландшафтної арт-терапії у роботі з апатичними клієнтами, оскільки контакт з природою дає змогу переживати естетичні почуття, наповнювати себе енергією та відчуттям краси, відповідно налагодити зв'язок з довкіллям (Калька Н., Ковальчук З., 2021).

Еко-арт-терапія довела свою ефективність в різних сферах. Вона може допомогти людям, які страждають від стресу, депресії або тривоги, шляхом створення і взаємодії з природними матеріалами.

Крім того, така терапія може стимулювати творчість та сприяти розкриттю потенціалу кожної людини.

Еко-арт-терапія сприяє формуванню доцільної екологічної поведінки та відповідального ставлення до навколишнього середовища у дітей та дорослих. Залучення в такі практики допомагає людям осмислити зв'язок між мистецтвом і природою, а також пробудити в них почуття турботи про планету.

У підсумку, еко-арт-терапія не тільки допомагає людям подолати емоційні труднощі і досягти внутрішньої гармонії, але і вносить значний вклад у збереження навколишнього середовища. Це унікальне поєднання екології та мистецтва, яке приносить благо і користь як для людини, так і для природи.

Список використаних джерел

1. Калька Н., Ковальчук З., Одинцова Г. (2021). Практикум з арт-терапії : навчально-методичний посібник. Ч. 2. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 148 с.
2. Ceausu, F. (2018). Fine arts: 6. The healing power of art-therapy. *Review of Artistic Education*, 16, 203–211. <http://dx.doi.org/10.2478/rae-2018-0022>
3. Moon, B. (2006). *Ethical issues in art therapy*. Springfield, IL: Charles C Thomas.
4. Williams, P. (2018). ONEBird: Intégration de la pleine conscience, de l'autocompassion et de l'art-thérapie [ONEBird: Integrating mindfulness, self-compassion, and art therapy]. *Canadian Art Therapy Association Journal*, 31, 23–32. <http://dx.doi.org/10.1080/08322473.2018.1454687>

КУЗЬМЕНКО ЮЛІЯ ВОЛОДИМИРІВНА,
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри педагогічних наук, професійної
та початкової освіти,
КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти»

ЛИСЮК ОКСАНА ЛЕОНІДІВНА,
студентка спеціальності «Психологія»,
освітнього рівня «Магістр»,
КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти»

ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ДІТЕЙ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ

Анотація. У статті виділено та проаналізовано особливості формування стресостійкості дітей внутрішньо переміщених осіб. Розкрито різноманітні погляди та підходи науковців до вивчення даної проблематики. Досліджено особливості стресостійкості у дітей внутрішньо переміщених осіб.

Ключові слова: стрес, стресостійкість, ВПО, воєнний конфлікт, психоемоційні проблеми.

Annotation. The article highlights and analyzes the features formation of stress resistance of children of internally displaced persons. Various views and approaches of scientists to study are revealed of this issue. Peculiarities of stress resistance in children were studied internally displaced persons.

Key words: stress, stress resistance, Internally displaced persons, military conflict, psycho emotional problems.

Актуальність дослідження. Сьогодні для України настали важкі часи. Війна стала серйозним випробуванням для українців. У результаті трагічних подій величезна кількість українців залишилася без житла, отримали фізичні та психічні травми, позбулися засобів для існування та доступу до медичної допомоги.

Діти, які стали свідками воєнних подій та були змушені змінити місце свого проживання зазнали значного стресу. І якщо травмована дитина вчасно не отримує допомоги, нормальний перебіг її психічного розвитку кардинально порушується, що у подальшому зумовлює