УДК 615.851:159.923(075)
DOI https://doi.org/10.32782/2709-3093/2025.2/20

Швед М.П.
Національний університет «Львівська політехніка»

АРТ-ТЕРАПІЯ ЯК МЕТОД ПСИХОСОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ ДІТЕЙ-БІЖЕНЦІВ З ТРАВМАТИЧНИМ ДОСВІДОМ

У даній статті проаналізовано динаміку міграційного процесу та особливості особистісних змін, що відбуваються у дітей-біженців і їхніх опікунів на фізіологічному, когнітивному, афективному та поведінковому рівнях у процесі адаптації до нового соціокультурного середовища. Встановлено, що травматичний досвід, спричинений війною та вимушеним переміщенням, суттєво підвищує вразливість до психосоціального стресу та негативно впливає на психічне здоров'я як дітей, так і їхніх батьків. З'ясовано, що арт-терапія є дієвим методом психосоціальної підтримки дітей-біженців та їхніх сімей, оскільки створює перехідний простір, який допомагає переосмислити травматичний досвід, інтегрувати минуле й теперішнє та формувати відчуття безпеки через творчу діяльність. Охарактеризовано особливості застосування арт-терапії в межах громадських мистецьких проєктів, а також адаптацію цього методу до культурних особливостей цільової групи. Для оцінки ефективності арт-терапевтичних занять застосовано комплекс емпіричних методів, зокрема аналіз продуктів творчої діяльності учасників, контент-аналіз, спостереження та бесіди з дітьми та їхніми батьками. Отримані дані дозволили оцінити безпосередній вплив арт-терапевтичних занять, проведених у «Українському Культурному Центрі» у місті Пітерборою (Велика Британія), на емоційний стан і процес адаптації дітей-біженців та їхніх родин. Результати дослідження засвідчують потенційну ефективність арт-терапевтичних методів у покращенні емоційного стану дітей, створенні безпечного простору для вираження почуттів, пов'язаних із втратою «дому», зниженні рівня стресу, розвитку навичок саморегуляції, а також збереженні національної ідентичності українських сімей за кордоном. Однак для отримання остаточних висновків необхідно проведення подальших емпіричних досліджень із залученням репрезентативної вибірки та валідних психодіагностичних методик.

Ключові слова: *вимушена міграція, травматичний досвід, діти-біженці, етнічна приналежність, арт-терапія, громадські мистецькі проєкти.*

Постановка проблеми. У сучасному світі проблема охорони психічного здоров'я дітей-біженців та їхніх сімей, які були змушені залишити свої домівки через війну, набуває особливої актуальності. За даними Верховного комісара ООН у справах біженців (UNHCR), станом на 10 грудня 2024 року у Великій Британії було зареєстровано понад 253 тисячі біженців з України, серед яких переважна більшість – жінки з дітьми [19]. Вимушене переміщення спричиняє серйозні соціальні та психологічні наслідки, зокрема зростання психосоціального стресу, почуття невизначеності, втрату звичного оточення та соціальних зв'язків [4]. Різке збільшення кількості переміщених сімей створило додаткове навантаження на громадські організації приймаючих країн, які змушені шукати ефективні способи надання психосоціальної підтримки цим вразливим категоріям населення. Ситуація ускладнюється значними культурними й мовними відмінностями між біженцями та надавачами психологічних послуг у приймаючих країнах [8, с. 266]. У відповідь на цей виклик фахівці у сфері психічного здоров'я досліджують ефективні психотерапевтичні підходи для роботи з дітьми-біженцями та їхніми сім'ями. Одним із перспективних методів є арт-терапія, яка допомагає як дітям так і дорослим опрацьовувати травматичний досвід у безпечному творчому середовищі, сприяє емоційній стабілізації та адаптації [6]. Саме тому нами було систематизовано наукові дані щодо застосування методів арт-терапії в роботі з дітьми-біженцями, які пережили травматичний досвід та вимушену міграцію.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Питання еміграції, вимушеного переміщення та забезпечення психологічною допомогою біженців активно досліджуються як вітчизняними, так і зарубіжними науковцями. В українському науковому середовищі особливу увагу приділяють дослідженню потенційної еміграції та процесів вимушеного переміщення та соціокультурної адаптації

Л. Дідковська і А. Дідковський. Серед іноземних науковців значний внесок у вивчення цієї проблематики зробили Дж. У. Беррі (John W. Berry), Р. Попадопулос (R. K. Papadopoulos), юнгіанський психоаналітик Дж. Гілл (J. Hill) та інші. Щодо застосування методів арт-терапії у роботі з біженцями, значущими є дослідження таких вчених як Р. Дітеріх-Хартвелл (R. Dieterich-Hartwell), С. Кох (S. C. Koch), Б. Лойд (B. Lloyd), М. Усіскін (M. Usiskin), Д. Кальмановіц (D. Kalmanowitz) та інших. Їхні роботи закладають фундамент для розуміння потенціалу використання арт-терапії та організації громадських мистецьких проєктів з метою подолання травматичного досвіду осіб, які були змушені залишити свої домівки через війну.

Постановка завдання. Мета статті – аналіз та обґрунтування ефективності арт-терапії як методу психосоціальної підтримки дітей-біженців із травматичним досвідом у контексті вимушеної міграції. Дослідження спрямоване на визначення впливу арт-терапевтичних практик на емоційний стан, адаптаційні механізми, збереження етнічної ідентичності та соціальну інтеграцію дітей-біженців та їхніх сімей через участь у громадських мистецьких проєктах.

Виклад основного матеріалу. У контексті соціально-психологічного підходу, «вимушена міграція» розглядається з погляду трансформацій психіки вимушено переміщених осіб та їх наслідків під час тривалого перебування в іншому соціально-культурному середовищі. Вимушені мігранти – це особи, які змушені покинути свою країну через втрату рідної домівки, загрозу життю, переслідування за расовою, релігійною, національною, соціальною чи політичною ознакою чи інші небезпеки. Згідно з Женевською конвенцією 1951 року та Протоколом 1967 року, до цієї категорії належать біженці – люди, які перебувають за межами країни свого громадянства та не можуть або не бажають повертатися через обґрунтовані побоювання за свою безпеку. До цієї групи також відносять шукачів притулку, які подають запит на міжнародний захист, та осіб з тимчасовим статусом захисту, яким дозволено залишатися за кордоном, поки загроза в їхній рідній державі не зникне [1, с. 37]. У своїй праці «Психологія потенційного емігранта» (2024) Л. Дідковська та А. Дідковський зазначають, що мігранти, які територіально змінюють країну проживання, мають справу з процесами, що виходять за рамки звичного, знайомого й зрозумілого та піддаються змінам у різних сферах. Насамперед, трансформується їх професійний та соціальний статус у приймаючій країні [3]. Вони переживають низку психологічних втрат, особливо втрату частини засвоєної з дитинства культури, й потребують освоєння нової в процесі акультурації. Крім того, їхня особистісна, соціальна та етнічна ідентичності зазнають великих змін [1, с. 69]. Ці зміни впливають на динаміку соціальних ролей у батьківсько-дитячій, професійній та соціальній сферах. Вимушено переміщені особи часто переживають кризові психоемоційні стани, такі як відчуття «інакшості», відчуження, стани самотності й ностальгії. Ба більше, вони зазнають соціокультурного розщеплення між двома культурами та психологічним роздвоєнням між двома образами себе. Це зумовлює необхідність тривалого використання широкого спектра копінг-стратегій і психологічних захистів, що значно виснажують їхню психіку [1, с. 70].

Варто зауважити, що пережитий через війну та вимушене переміщення травматичний досвід підвищує ризики до зростання психосоціального стресу та негативно впливає на психічне здоров'я як дітей, так і їхніх опікунів. Ренос Попадопулос, директор Центру дослідження травми, притулку й біженців Ессекського університету (Велика Британія), досліджував психічні та фізичні реакції на травму, які виникають у вимушено переміщених осіб внаслідок пережитого політичного насильства, воєнних конфліктів та інших екстремальних ситуацій. Р. Попадопулос визначає травматичний досвід як сукупність деструктивних подій, які порушують внутрішню рівновагу людини, викликаючи дезорієнтацію, емоційний дистрес і зміну ідентичності. У своїй науковій праці «Involuntary Dislocation Home, Trauma, Resilience, and Adversity-Activated Development» (Papadopoulos, 2015, 2019) він запропонував модель «травматичної сітки» (Adversity Grid). Ця модель визначає три основні діапазони потенційних реакцій на травматичні події [17, с. 19]. По-перше, негативні реакції включають три рівні тяжкості: психіатричні розлади (PD), які є найважчою формою та включають посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), депресію і психотичні епізоди, що супроводжуються значними порушеннями психосоціального розвитку; тривожні психічні реакції (DPR), які характеризуються такими симптомами, як занепокоєння, дратівливість, безсоння чи нав'язливі спогади; звичайні людські страждання (OHS), які є природною відповіддю на втрати та травматичні події, не є патологічними та не потребують негайного психотерапевтичного втручання.

По-друге, нейтральні (незмінні) реакції включають збереження особистісних якостей, звичок і стосунків, як позитивних, так і негативних, незалежно від пережитих труднощів. До цієї категорії належать прояви резильєнтності (психологічної стійкості), що проявляються у стабільності, відновленні, толерантності, адаптивності та трансформаційній здатності, а також включають розвиток нових якостей для подолання труднощів.

Позитивні реакції виникають тоді, коли пережиті труднощі сприяють формуванню нових стосунків, якостей та навичок. До цієї категорії належить розвиток, активований труднощами (Adversity-Activated Development, AAD), який також відомий як посттравматичне зростання. AAD включає переосмислення й трансформацію травматичного досвіду, коли людина знаходить новий сенс у стражданнях, відкриває можливості для розвитку, активізує внутрішні ресурси та прихований особистісний потенціал [17, с. 28].

Концепція акультурації Джона У. Беррі (John W. Berry) є важливим інструментом аналізу адаптації дорослих і дітей до нового середовища проживання [5]. Зокрема, вона дозволяє дослідити процес формування расової та етнічної ідентичності у дітей в умовах змін соціокультурного середовища. Дж. У. Беррі визначає чотири стратегії акультурації: інтеграцію, асиміляцію, відокремлення та маргіналізацію. Ці стратегії є способом адаптації мігрантів до культури приймаючої країни з акцентом на збереження рідної етнічної культури з раннього дитинства або навпаки – зміну своєї культурної ідентичності. Якщо особи обирають стратегію інтеграції, то вони зберігають свою культуру, поєднуючи її з активною участю в суспільному житті приймаючої країни, що дозволяє знайти баланс між адаптацією до нових умов і підтримкою культурної спадщини. На відміну від цього, у разі вибору стратегії асиміляції, особи входять у соціокультурне середовище приймаючої держави, відмовляючись від власної культурної ідентичності. Стратегія відокремлення передбачає збереження людиною власної культури шляхом мінімізації взаємодії з суспільством приймаючої країни, що може обмежувати інтеграцію та ускладнювати розвиток етнічної ідентичності. Натомість, маргіналізація, яка характеризується втратою зв'язків як із власною, так і культурою приймаючої країни, створює ще більше соціальних та емоційних труднощів, посилюючи кризу ідентичності [5]. Модель акультурації Джона У. Беррі дає змогу глибше зрозуміти, як адаптаційні процеси впливають на культурну приналежність дорослих та дітей у контексті емоційних, когнітивних та соціальних змін, спричинених вимушеною еміграцією. Стратегії акультурації, які обирають батьки й інші опікуни, відіграють важливу роль у формуванні етнічної приналежності дітей та впливають на їхню ранню соціалізацію.

У дитинстві (від 3 до 6 років) формування базових соціальних, емоційних та когнітивних навичок тісно пов'язане з домашнім середовищем, де батьки та родина виступають основними провідниками етнічної культури для дитини. У цей період діти інтерпретують свою етнічну приналежність через символічні та практичні прояви, такі як мова, творчість, звичаї, одяг і їжа, що формуються під впливом сім'ї та закладів дошкільної освіти. Діти починають усвідомлювати людей, місця або предмети як приналежні їм, а відчуття дому інтерналізується та символізується. З цього моменти у них з'являються спогади про повторювані події та конкретні предмети, які викликають у них почуття безпеки, приналежності та контейнерування. Якщо етап індивідуації у дитини порушується, зростає ризик симбіотичного ототожнення або, навпаки, аутичного відчуження. Неуспішний процес дозрівання в ранньому дитинстві ускладнює подальші перехідні етапи психосоціального розвитку [3, с. 137].

Період латентності (від 5 до 10 років) характеризується переходом від фантазійного світу до об'єктивного сприйняття реальності, коли діти інтегрують культурні цінності та моральні стандарти у своє повсякденне життя. Швейцарський етнолог і психоаналітик Маріо Ердґайм зазначає, що у цей час діти засвоюють правила, що визначають їхню поведінку, соціальні зв'язки та етнічну приналежність [3, с. 143].

Підлітковий вік (від 10 до 18 років) є критично важливим для формування етнічної та расової ідентичності, особливо в умовах вимушеної еміграції. Дослідження Керпелмана і Піттмана (Kerpelman & Pittman, 2018) показує, що втрата «безпечного фундаменту» (зокрема, дому, сім'ї та культурного середовища), особливо в умовах вимушеного переселення, ускладнює процес дорослішання й соціалізації підлітків [11]. Вони можуть зіштовхнутися з булінгом, кризою ідентичності та психосоціальними труднощами, які провокують довготривалі наслідки у дорослому житті – від тривоги щодо майбутнього до проблем із вибором професії та працевлаштуванням (Taylor & Sidhu, 2012) [11; 18].

У цьому контексті особливого значення набувають психотерапевтичні методи, зокрема арт-терапія, яка сприяє емоційному відновленню та адаптації батьків-біженців та їхніх дітей [7]. Ця форма терапії виступає своєрідним тимчасовим домом для біженців у процесі акультурації, служачи безпечним та активним перехідним простором. Дітріх-Хартвелл і Кох (Dieterich-Hartwell & Koch, 2017) припускають, що арт-терапія є не лише «контейнером» для різноманітних емоцій, але також служить «містком», який м'яко спрямовує біженців до поетапної інтеграції в приймаючій країні [9]. Згідно з дослідженнями Бонза, Каси та Арсланбека (Bonz, Casa & Arslanbek, 2020), арт-терапія є ефективною у зменшенні проявів психологічної травми, сприяє підвищенню резильєнтності дітей-біженців та їхніх сімей [12; 20]. У ході досліджень Лойд, Пресс і Усіскін (Lloyd, Press & Usiskin, 2018) встановили, що невизначеність щодо майбутнього є основною причиною зниження мотивації, депресії та безнадії серед переміщених осіб. Отож важливо допомогти як дітям, так і дорослим інтегрувати минуле й теперішнє «я», життя до і після зміни місця проживання, щоб знайти сенс і відновити віру в майбутнє, над яким вони матимуть частковий контроль (Kalmanowitz, 2016; Akthar and Lovell, 2019) [13].

Американська консультантка з психічного здоров'я та відома арт-терапевтка Кеті Малькіоді (Cathy Malchiodi) зазначає, що ефективне застосування експресивної арт-терапії для подолання травматичних переживань має враховувати нейрокогнітивні механізми виникнення психічної травми [16]. Експресивна арт-терпія поєднує мультимодальні форми творчості (наприклад малювання, ліплення, створення арт-буків, скульптури, музику, танці, імпровізації, розповіді, ігри, та ін.). Регулярна участь у заняттях з експресивної арт-терапії забезпечує розвиток навичок саморегуляції та «спільної регуляції» як у дітей, так і у дорослих, що відіграє ключову роль у зміцненні дитячо-батьківських стосунків, глибшому усвідомленні власних моделей прив'язаності та побудові здорових міжособистісних стосунків [7]. Символічне відтворення ранніх моделей прив'язаності в арт-терапії передбачає створення форми «трьохстороннього» спілкування, яке включає невербальні та вербальні реакції. Арт-продукт у цьому процесі стає перехідним об'єктом, що допомагає клієнтам відчувати стабільність і комфорт у процесі творчої діяльності. Таким чином, арт-терапевти за допомогою цілеспрямованого творчого досвіду посилюють позитивні аспекти стосунків і забезпечують клієнтам сенсорні можливості для зміцнення надійної прив'язаності (Malchiodi & Crenshaw, 2015) [16]. Сучасні дослідження в галузі нейронаук вказують на те, що експресивна арт-терапія стимуляє утворення нових символічних образів і наративів, завдяки яким клієнт може у безпечний для себе спосіб осмислити свій травматичний досвід, дослідити, відновити та переоцінити його [20]. Це, у свою чергу, активізовує внутрішні ресурси зцілення, сприяючи подальшій трансформації особистості з фокусом на посттравматичне зростання [6]. Кожна дитина, як правило, приносить із собою унікальний культурний багаж, який охоплює традиції, мову, релігійні вірування й соціальні норми. У зв'язку із цим арт-терапевтам необхідно не лише враховувати, але й поважати ці особливості, а також підбирати символи та метафори, які відповідають психологічному віку дитини та є прийнятними в її культурному контексті [14, с. 17]. Безперечно, що всі вищеперераховані психотерапевтичні особливості використання арт-терапії є вкрай необхідними під час організації громадських мистецьких проєктів.

Громадські мистецькі проєкти є ефективним інструментом соціальної інтеграції, оскільки сприяють не лише зміцненню громади, але й розкриттю її сильних сторін і потреб. На відміну від традиційних підходів індивідуальної психотерапії, такі ініціативи створюють простір для колективного самовираження та соціальної взаємодії. Відповідно до концепції Гольдбарда і Адамса (1987), громадське мистецтво передбачає співпрацю між професійними митцями та членами громади, які не мають спеціалізованої художньої освіти, з метою становлення колективної національної ідентичності [10, с. 145]. Фундаментальними складовими цього підходу є зародження довіри, ефективне використання ресурсів громади та залучення зовнішніх джерел підтримки. У цьому контексті арт-терапевти виконують ключову роль як посередники між мистецтвом і терапевтичними практиками. Завдяки професійним навичкам вони здатні створювати безпечний простір для самовираження, а також адаптувати матеріали й арт-терапевтичні техніки до потреб громади. Їхня компетентність охоплює чуйність, емпатію, знання про нейрокогнітивні механізми психічної травми, а також навички медіації та вирішення конфліктів. Арт-терапевти звертають увагу на соціокультурний контекст громади та використовують різні методи активного залучення учасників до творчого процесу. Важливим є й те,

що в комунікації з громадою вони часто відмовляються від терміну «терапевт», позиціонуючи себе як фасилітаторів чи співтворців, що мінімізує ризик стигматизації та сприяє більшій залученості учасників. Арт-терапевти мають унікальну можливість сприяти деконструкції стигматизованих уявлень про психічне здоров'я, реалізовуючи психоедукаційні та арт-терапевтичні воркшопи. Їхня діяльність, що базується на клінічних знаннях і травмоінформованих підходах, є важливим компонентом ефективної роботи з особами, які мають травматичний досвід [10, с. 147].

Варто зазначити, що у різних частинах Великої Британії активно функціонують громадські мистецькі проєкти (з англ. – community art-based projects), які спрямовані на покращення ментального здоров'я українських біженців. Завдяки цим ініціативам українські сім'ї, які були змушені через війну покинути свої домівки, можуть брати участь у регулярних арт-терапевтичних заходах [15]. У рамках цих ініціатив проводяться майстер-класи з декоративно-ужиткового мистецтва, хорових співів, писанкарства, казкотерапії, театральних постановок, ліплення з глини та лялькотерапії. Учасники мають змогу взяти участь у культурно-мистецьких фестивалях, ярмарках та виставках дитячих малюнків. Завдяки залученню до українських суботніх шкіл діти вивчають рідну мову та культуру, отримують підтримку однолітків і дорослих, Окремої уваги заслуговує аналіз арт-терапевтичного проєкту «Українська ковдра пам'яті» (Ukrainian Commemorative Quilt Project), який став важливим ресурсом самопідтримки для вимушено переміщених українських сімей. В основі проєкту було закладено використання текстильного колажування та методу «квілтинг» (quilting) як засобу творчого самовираження та відновлення внутрішніх ресурсів українських матерів і дітей, які вимушено залишили Україну через повномасштабну війну. Проєкт був реалізований у співпраці з «Ukrainian HAM Centre» – Центром української спадщини, мистецтва і музики, в Кембриджі під керівництвом української дизайнерки Юлії Паляниці. Протягом чотирьох воркшопів понад 40 українців долучилися до створення унікальної ковдри, кожен клаптик якої символізував їхній особистий досвід вимушеного переміщення, почуття втрати, надії та адаптації. Кінестетична взаємодія з матеріалом під час створення текстильного колажу сприяла заземленню та емоційному перезавантаженню, а робота з візерунками та композиційними елементами допомогла виразити внутрішні переживання та зміцнити відчуття приналежності до спільноти.

Представляємо програму власного емпіричного дослідження впливу арт-терапевтичних семінарів на психічне здоров'я та загальне благополуччя дітей-біженців та їхніх батьків у контексті громадських мистецьких проєктів. Особлива увага приділяється використанню арт-терапії як засобу покращення фізичних, психічних та соціальних функцій осіб, які пережили травматичний досвід. У процесі дослідження застосовувалися як теоретичні, так і емпіричні методи. До теоретичних методів належали порівняння, аналіз, синтез та узагальнення, що дозволило систематизувати наявні наукові джерела й сформувати концептуальну основу дослідження. Емпіричні методи включали аналіз продуктів творчої діяльності учасників, контент-аналіз, спостереження, а також проведення бесід з дітьми та їхніми батьками, що дало змогу оцінити безпосередній вплив арт-терапевтичних занять на їхній емоційний стан і процес адаптації. Арт-терапевтичні воркшопи було проведено в межах діяльності *«Українського Культурного Центру»* (Ukrainian Cultural Centre in Peterborough), який був заснований на базі Peterborough Museum and Art Gallery та Peterborough Central Library у місті Пітерборо (Велика Британія). *Програма* складалася з шести воркшопів, які відбувалися двічі на місяць у період з вересня по грудень 2024 року. *Тривалість кожного заняття* становила чотири години з двома короткими перервами. Інформацію про арт-терапевтичні заходи було розміщено на офіційній сторінці «Українського Культурного Центру» у Facebook, а також поширено у спеціалізованих групах для українців у Пітерборо (наприклад, Ukrainians in Peterborough, UK). *Основними завданнями занять* було створити безпечний простір для вираження почуттів, що асоціюються з «домом», надати емоційну підтримку як дітям, так і дорослим, розвинути навички саморегуляції та самоконтролю, знизити рівень стресу. Особливий акцент зроблено на зміцненні соціальних зв'язків між учасниками, а також збереженні етнокультурної ідентичності українських сімей за кордоном.

Загалом у заходах взяло участь 13 дітей (n=13), а також їхні батьки та представники української громади (n=10), які переїхали до Великої Британії з різних регіонів України. До першої групи входили молодші школярі віком 6–9 років, а до другої – підлітки віком 10–12 років. Арт-терапевтичні

заняття відбувалися українською мовою, а в разі появи мовного бар'єру окремі фрази перекладалися англійською, особливо для дітей молодшого-шкільного віку. Кожен семінар завершувався частуванням, а учасників заохочували забирати свої роботи додому, що сприяло збереженню емоційного зв'язку з процесом арт-терапії та формуванню позитивних спогадів.

Перший арт-терапевтичний воркшоп був спрямований на створення дружнього та безпечного простору для вираження емоцій. Для цього використовувалися вправи на знайомство, різноманітні техніки розвитку соціального та емоційного інтелекту. У цьому воркшопі активну участь брали як діти так і їхні батьки. Основною активністю воркшопу стала психологічна настільна гра «РаДіти разом» (розроблена командою арт-терапевтів з ініціативи Вікторії Назаревич та Благодійного Фонду «Рідні»). Метою гри було створення умов для подолання кризових станів, зниження рівня страху й тривожності, а також повернення радості. Учасники через взаємодію з ігровим полем та казковими героями-помічниками проходили шлях героя, долали випробування та отримували важливі підказки для відновлення радості й спокою. Практична частина майстер-класу включала ліплення казкових героїв-помічників (до прикладу Помагайка, Єдиноріжки, Тривожка та ін.) та символічних предметів (ключика, кораблика, парасольки) з повітряного пластиліну. Діти ідентифікували себе з персонажами, вчилися долати прояви стресу та знаходити внутрішні джерела радості. Це сприяло розвитку навичок адаптації та формуванню психологічної стійкості. Завершальною частиною воркшопу була вправа «Кульки спокою», спрямована на викликання позитивних емоцій та розвиток навичок саморегуляції. Вона включала використання сенсорних кульок різного розміру, кольору, форми й текстури, що сприяло заземленню на чотирьох сенсорних системах та релаксації.

Другий арт-терапевтичний воркшоп передбачав активності на вибір: виготовлення вишиванки з кольорового паперу, створення лелеки як символу миру, або ліплення їжачка з кольорового повітряного пластиліну. На початку майстер-класу дітям було запропоновано створити аплікації з кольорового паперу у вигляді традиційної української вишиванки, використовуючи різні орнаменти. Це допомогло їм ознайомитися з культурними символами, сприяло розвитку дрібної моторики та креативного мислення. Потім діти вирізали та робили лелек за допомогою кольорового паперу, дерев'яної палички, клею та інших матеріалів. Більшість учасників активно долучилися й до ліплення їжачка з кольорового повітряного пластиліну та створили голочки для своїх їжачків із природних матеріалів. Робота над створенням їжачка сприяла розвитку тактильних відчуттів, сенсорного сприйняття та покращенню концентрації уваги. Діти ознайомилися з образом їжачка як символом захисту, виживання та відстоювання особистих меж. Після цього діти за допомогою матеріалів для творчості створили чарівний простір для своїх їжачків, в якому вони будуть почуватися в безпеці. Під завершення воркшопу учасники поділилися своїми враженнями від активностей та презентувати свої роботи у колі.

Третій воркшоп був спрямований на розвиток творчого мислення та креативності. Центральним елементом заняття стало створення картонних будиночків-підсвічників, що символізували безпечне місце, особистий простір та відчуття дому. Учасники використовували картонні-заготовки під будиночки, кольоровий папір, фарби, різні декоративні елементи та світлодіодні лампочки. Процес виготовлення будиночків-підсвічників сприяв розвитку дрібної моторики, збагачував сенсорний досвід, а також допоміг дітям розслабитися й отримати задоволення від творчої діяльності.

Четвертий воркшоп мав на меті занурити учасників у символіку Вифлеємської зірки – одного з найважливіших оберегів української культури. Учасники майстер-класу власноруч створювали різдвяні зірки, використовуючи різноманітні художні матеріали, що сприяло мультисенсорному залученню та стимуляції творчого самовираження. Особливістю стало те, що зірки не лише відображали національні традиції, а й набували інтерактивних властивостей: вони могли обертатися, а також світитися завдяки LED-лампочкам, що додавало магічної атмосфери та нагадувало про традиційні вертепи в Україні. Окрім мистецької роботи, воркшоп включав музикотерапію – діти та дорослі слухали, а також виконували українські різдвяні колядки, що посилювало відчуття спільності та сприяло емоційному зануренню в атмосферу свята.

П'ятий воркшоп був присвячений символіці різдвяних свят та створенню янголів-оберегів – традиційного символу світла, добра, захисту та опори. Це заняття мало на меті не лише розвинути творчі навички, а й поглибити розуміння важливості особистих ресурсів, внутрішньої гармонії

та підтримки громади. Захід розпочався з презентації про користь арт-терапії для фізичного та ментального здоров'я, де учасники дізналися про різні методи творчого самовираження та їхній вплив на психоемоційний стан. Вони мали змогу поставити запитання, поділитися власним досвідом та обговорити, як творчість допомагає долати стрес і тривогу в повсякденному житті. Наступним етапом була робота з коуч-картками «Разом із ведмедиком» (автор методики – Вікторія Назаревич). Діти та дорослі по черзі витягували картки, на яких були зображені ведмедики із різними заняттями та хобі. Завдяки цій активності учасники краще усвідомили свої вподобання, знайшли спільні інтереси та презентували себе групі. Далі учасники працювали в парах по двоє, виконуючи вправу «Каракулі» – вони по-черзі малювали абстрактні лінії та форми, після чого шукали у них символи чи образи. Цей процес сприяв розвитку уяви, навичок співпраці та емоційної саморегуляції, оскільки діти вчилися знаходити сенс у випадкових формах і розширювати власне сприйняття. Основною частиною воркшопу став майстер-клас із виготовлення «Різдвяних ангелів». Діти разом із дорослими спочатку розфарбовували дерев'яні фігурки ангелів та ялинкових кульок під супровід релаксаційної музики. Завершальним етапом було декорування ангелів та ялинкових кульок різноманітними матеріалами: пір'ям, глітером, нитками, тканиною, намистинами тощо. Цей воркшоп став не лише можливістю для дітей-біженців та їхніх батьків проявити свою уяву, а й способом відчути підтримку громади, знайти нові знайомства та створити символічний оберіг, який можна було забрати з собою як нагадування про спільний досвід.

Завершальний шостий воркшоп програми був направлений на огляд традиційних українських оберегів та підбиття підсумків участі дітей і батьків у громадському-мистецькому проєкті. Його метою було закріплення отриманих навичок та створення символічного зв'язку між минулим і теперішнім через українські традиції. Першою частиною заходу став перегляд лялькової вистави «Дорога до Вифлеєму», яка транслювалася на платформі «Dramox UA» за підтримки Львівського академічного театру ляльок. Учасники не лише спостерігали за героями вистави, а й обговорювали сюжет, розмірковували над значенням Різдва, поняттями добра, підтримки, віри у краще. Це створювало емоційну залученість та можливість асоціювати власний досвід з історією героїв. Основною практичною частиною заняття стало виготовлення традиційного українського дідуха – різдвяного символу достатку, захисту та зв'язку поколінь. Дорослі власноруч формували обереги з соломи, прикрашали їх стрічками, засушеними травами, паростками пшениці, символічно вкладаючи у процес найкращі побажання для себе та своєї родини. Водночас діти створювали зірки з ниток та інших декоративних матеріалів. Робота з природними матеріалами сприяла розвитку сенсорних здібностей, заспокоєнню, створенню атмосфери єднання та спільної творчості. Завершальним етапом воркшопу стала групова рефлексія, у якій діти та дорослі ділилися враженнями від усіх занять. Кожен учасник мав змогу висловити свої почуття, розповісти про те, що було для нього найціннішим, а також поділитися набутими навичками під час занять. Завдяки поєднанню творчих, символічних та психотерапевтичних методів всі ці заходи сприяли зміцненню національної ідентичності, розвитку навичок емоційної саморегуляції та інтеграції вимушено переміщених сімей у нове соціокультурне середовище.

Арт-терапевтичні воркшопи стали для дітей і батьків справжнім острівцем підтримки та творчості, де вони могли вільно виражати свої почуття, знижувати рівень стресу, розвивати творчі навички та креативність. Більшість дітей (69%, n=9) зазначили, що їм дуже сподобалися воркшопи та що вони допомогли відволіктися від тривожних думок. Усі (100%) відзначили, що здобули нові навички, а 92% (n=12) хотіли б брати участь у таких заходах частіше. За відгуками дітей найбільш захоплюючими стали майстер-класи: 1) Виготовлення «Різдвяних ангелів» 85% (n=11); 2) створення «Вифлеємської зірки» (77%, n=10); 3) участь у психологічній грі «РаДіти разом» та ліплення казкових персонажів (62%, n=8); 4) перегляд лялькової вистави «Дорога до Вифлеєму» (54%, n=7). Діти запропонували такі побажання щодо майбутніх занять: «Було б круто організовувати більше рухливих квестів», – поділився один із хлопців (8 років). «Я хочу створювати комікси! Було б цікаво придумати своїх героїв і історії», – запропонувала дівчинка (10 років). «А ще можна зробити справжній мультфільм у стилі стопмоушн – з ляльками або пластиліновими фігурками», – додав інший учасник (11 років).

Щодо відгуків батьків, то абсолютно всі (100%, n=10) висловили задоволення від воркшопів і зазначили, що вони позитивно вплинули на емоційний стан їхніх дітей. «Моя дитина стала спокійнішою, відкритішою та почала проявляти більший інтерес до творчості», – поділилася мама

7-річного хлопчика. «Нам було складно добиратися на воркшопи, але ми були дуже раді долучитися до всіх цих майстер-класів. Дитина чекала їх із нетерпінням!» – розповіла одна з мам. Окремо батьки наголосили на важливості воркшопів для підтримки української мови, адже, проживаючи за кордоном, діти дуже швидко забувають її. 90% батьків (n=9) зазначили, що помітили зменшення використання української мови у повсякденному житті своїх дітей. «Вдома ми намагаємося говорити українською, але у школі, на вулиці – скрізь інша мова, і це дуже впливає. Тому мій син уже почав забувати деякі слова», – поділився один із батьків. «Ці зустрічі – не лише про творчість, а й про збереження нашої мови. Дитина не просто розвиває нові навички, а чує українську мову, спілкується нею, і це дуже цінно», – додала інша мама. 80% (n=8) зазначили, що діти почали проявляти більше ініціативи в творчих проєктах та експериментувати з матеріалами. «Я бачу, як моя донька почала проявляти ініціативу, придумувати свої ідеї», – поділилася мама 9-річної дівчинки. «Раніше син не любив малювати, а тепер просить купити йому нові матеріали для творчості», – розповіла мама 10-річного хлопчика. Учасники одностайно підтримали ідею продовження таких зустрічей та розширення програми, включаючи більше групових проєктів, креативних завдань і нестандартних творчих активностей. 92% (n=12) дітей хотіли б більше квестів, спільних арт-проєктів, створення коміксів та анімації у техніці стоп-моушн. Батьки висловили вдячність і побажання проводити більше таких зустрічей, адже це не лише спосіб для дітей навчитися чогось нового, а й можливість відчути себе частиною дружньої української спільноти за кордоном.

Висновки

1. Зростання кількості переміщених українських сімей у різних країнах світу загострює потребу в ефективних психотерапевтичних підходах. Вимушене переміщення та пов'язаний із цим травматичний досвід спричиняють високий рівень психосоціального стресу та погіршення психічного здоров'я як у дітей, так і їхніх опікунів. З одного боку, арт-терапія розглядається як один із перспективних методів психосоціальної підтримки, а з іншого – як інструмент профілактики появи психічних розладів серед цієї категорії населення.

2. Доведено, що арт-терапія є ефективним засобом зменшення негативних наслідків травматичного досвіду, оскільки вона активізує внутрішні ресурси особистості, сприяє емоційному вираженню, соціальній адаптації та відновленню почуття безпеки.

3. Важливим аспектом використання арт-терапії у межах громадських мистецьких проєктів є її адаптація до культурних особливостей цільової групи. Інтеграція етнокультурних елементів, зокрема українських традицій і символів, дозволяє батькам-біженцям та їхнім дітям краще осмислити свою ідентичність, зберегти зв'язок із рідною культурою та адаптуватися до нового середовища.

4. Необхідно врахувати певні обмеження дослідження, зокрема відсутність репрезентативної вибірки та обмежену кількість проведених сесій. Важливо проводити подальші емпіричні дослідження із застосуванням валідних методик, збільшенням частоти арт-терапевтичних сеансів, запровадження їх на регулярній основі (не менше одного разу на тиждень протягом кількох місяців). Проте й викладений тут досвід використання арт-терапії для вимушених переселенців свідчить про її ефективність як важливого інструменту психосоціальної підтримки дітей-біженців із травматичним досвідом, а також про необхідність подальшого розвитку та поширення цих ініціатив у межах громадських мистецьких проєктів.

Список літератури:

1. Дідковська Л. І., Дідковський А. П. Психологія потенційного емігранта. Львів: Растр-7, 2024. 596 с.

2. Завгородня О. В., Краєва О. А. Психологічні проблеми осіб, вимушено переміщених внаслідок російської агресії. *Вісник Національного університету оборони України,* 2023. 3(73). С. 73–82.

3. Хілл Дж. Удома у світі. Звуки та Симетрія Приналежності. Київ: Видавництво Ростислава Бурлаки, 2024. 464 с.

4. Anjum G., Aziz M., Hamid H. K. Life and mental health in limbo of the Ukraine war: How can helpers assist civilians, asylum seekers, and refugees affected by the war? *Frontiers in Psychology,* 2023. Vol. 14. p.

5. Berry J. W. Immigration, Acculturation, and Adaptation. *Applied Psychology: An International Review,* 1997. Vol. 46 (1). P. 5–34.

6. Bosgraaf L., Spreen M., Pattiselanno K., van Hooren S. Art therapy for psychosocial problems in children and adolescents: A systematic narrative review on art therapeutic means and forms of expression, therapist behavior, and supposed mechanisms of change. *Frontiers in Psychology*. 2020. Vol. 11. 32 p.

7. Bungay H. Vella-Burrows, T. The effects of participating in creative activities on the health and well-being of children and young people. *Perspect Public Health.* 2013. Vol. 133(1). P. 44–52.

8. De Haene L., & Rousseau C. Working with refugee families: Trauma and exile in family relationships. *Cambridge University Press.* 2020. 358 p.

9. Dieterich-Hartwell R., & Koch S. C. Creative arts therapies as temporary home for refugees: Insights from literature and practice. *Behavioral Sciences*. 2017. Vol. 7(4). 69 p.

10. Dylan D. Ottemiller & Yasmine J. Awais. A Model for Art Therapists in Community-Based Practice, *Art Therapy. Journal of the American Art Therapy Association.* 2016. Vol. 33(3). P. 144–150.

11. Gordon J. Longing and belonging: Making mobiles in art therapy with young Ukrainian refugees. *International Journal of Art Therapy.* 2023.Vol. 29(3). P. 165–173.

12. Kalaf L., Plante P. The Lived Experience of Young Syrian Refugees with an Expressive Arts Workshop About Resilience. *Canadian Art Therapy Association Journal.* 2019. Vol. 32(1). P. 18–30.

13. Kalmanowitz D. Inhabited studio: Art therapy and mindfulness, resilience, adversity and refugees. *International Journal of Art Therapy*. 2016. Vol. 21(2). P. 75–84.

14. Kalouri O. R., Tsergas N., Botou A., Antonopoulou A. Art therapy and counseling for migrant and refugee children. *Journal of Liberal Arts and Humanities,* 2021. Vol. 2(6). P. 12–20.

15. Lukito S., Wenkert M., Hryhorovych I., Opanasenko S., Ougrin D., others. Evaluation of pilot community art-based workshops designed for Ukrainian refugee children. *Frontiers in Child and Adolescent Psychiatry*. 2023. Vol. 2. 9 p.

16. Malchiodi C. A. Handbook of Art Therapy (2nd ed.). *Guilford Publications.* 2011. 496 p.

17. Papadopoulos R. K. Involuntary dislocation: Home, trauma, resilience, and adversity-activated development. *Routledge Publications.* 2021. 304 p.

18. UK Trauma Council. Childhood trauma, migration & asylum: *Toolkit for educational communities* (Version 1.0). 2023. 49 p.

19. United Nations High Commissioner for Refugees. Ukraine refugee situation. URL: https://data.unhcr.org/en/situations/ukraine (дата звернення: 11.12. 2024 р.)

20. Zadeh R., Jogia J. The Use of Art Therapy in Alleviating Mental Health Symptoms in Refugees: A Literature Review. *International Journal of Mental Health Promotion.* 2023. Vol .25(3). P. 309–326.

Shved M.P. ART THERAPY AS A METHOD OF PSYCHOSOCIAL SUPPORT FOR REFUGEE CHILDREN WITH TRAUMATIC EXPERIENCE

This article analyzes the dynamics of the migration process and the personal changes experienced by refugee children and their caregivers at the physiological, cognitive, affective, and behavioral levels during their adaptation to a new sociocultural environment. It has been established that traumatic experiences resulting from war and forced displacement significantly increase vulnerability to psychosocial stress and negatively affect the mental health of both children and their parents. The study confirms that art therapy is an effective method of psychosocial support for refugee children and their families, as it provides a transitional space that helps process traumatic experiences, integrate past and present, and foster a sense of security through creative expression.

The article characterizes the application of art therapy within community-based art projects and examines the adaptation of this method to the cultural characteristics of the target group. To assess the effectiveness of art therapy sessions, a set of empirical methods was applied, including an analysis of participants' creative works, content analysis, observations, and interviews with children and their parents. The obtained data allowed for an evaluation of the direct impact of art therapy workshops conducted at the Ukrainian Cultural Centre in Peterborough (United Kingdom) on the emotional state and adaptation process of refugee children and their families.

The findings indicate the potential effectiveness of art therapy in improving children's emotional well-being, creating a safe space for expressing emotions related to the loss of «home», reducing stress levels, developing self-regulation skills, and preserving the national identity of Ukrainian families abroad. However, to draw definitive conclusions, further empirical research involving a representative sample and validated psychodiagnostic methodologies are required.

Key words: *involuntary migration, traumatic experience, refugee children, ethnicity, art therapy, community art-based projects.*