



# АРТ ТЕРАПІЯ

ДЛЯ ДІТЕЙ, ЯКІ ЗАЗНАЛИ  
ТРАВМАТИЧНОГО СТРЕСУ

Арт-терапевтичні проєкти, призначені для  
відтворення дитиною у супроводі  
доброзичливого, співчутливого дорослого

Джоан Бюргес Уеллс, доктор філософії, почесний професор з консультування  
Ліцензований клінічний психолог

# ЗМІСТ

## ЗНАЧЕННЯ АРТ-ТЕРАПІЇ

Переваги арт-терапії для дітей, які зазнали травматичного стресу

Роль терапевта

Етапи розвитку дитини у малюнках

Малюнки дитини як вираз її емоційного стану

Вдячність тим, хто служить дітям

Терапія дитячо-батьківських відносин для дітей, які зазнали травматичного стресу

## ВИДИ ДІЯЛЬНОСТІ В АРТ-ТЕРАПІЇ

1. Гра «Акваріум» або «Ставок»
2. Пісочна терапія
3. Фреска «Міський Сад»
5. Садові друзі
6. Смайли на камінцях
7. Паперові ляльки
8. Фреска «Моє улюблене місце»
9. Криниця щасливих бажань
10. Історія «Будиночок на дереві»
11. Розфарбуй свій світ/Розфарбуй своє серце
12. Техніка «Два будинки»
13. Скульптури з олівців та подібні до цього вправи
14. Малюнки з фрагментів
15. Імена друзів



Діяльності, обрані для цього проєкту, можуть сприяти зціленню та внутрішньому відчуттю втіхи в серцях дітей. Можливо, більшість цих занять мають певну цінність самі по собі, однак терапевтичний ефект значною мірою збільшиться, якщо поряд з дитиною знаходитиметься доброзичливий, співчутливий дорослий, який доповнить заняття своєю присутністю, увагою, вербальним відгуком. Є сподівання, що завдяки таким творчим вправам і дорослим, які допомагатимуть дітям у виконанні арт-завдань, процеси розвитку та психологічного благополуччя багатьох дітей дійсно можна відновити.

Усі ідеї та матеріали взяті з інтернет-ресурсів загального доступу, з дозволом від авторів на їх вільне розповсюдження та завантаження. Продавати ці матеріали з метою отримання прибутку суворо заборонено.

Джоан Бюргес Уеллс (Joan Burgess Wells), доктор філософії  
почесний професор з консультування  
Ліцензований клінічний психолог

# Біблійні основи арт-терапії для дітей



Арт-терапія відчиняє двері у внутрішній світ дитини. Для дітей, які зазнали травматичного стресу, арт-терапія несе зцілення, преображення, відновлення та духовне благополуччя. Створення художніх поробок знижує у дітей рівень стресу, полегшує болючі емоції та зменшує відчуття суму. Це – впливовий вид комунікації для дітей, які, можливо, ще не володіють вербальними здібностями для того, щоб формулювати свої відчуття через слова. Бог надає високого значення питанню турботи про дітей, а особливо, турботи і зцілення травмованих дітей.

Псалом 127: 3 «Діти спадщина Господнє, плід утроби нагорода!»

Псалом 82:3-4 «Розсудіте нужденного та сироту, оправдайте убогого та бідаря, порятуйте нужденного та бідака, збережіть з руки несправедливих!»

Арт-терапія для дітей включає процес створення чогось зсередини. Поробка – це результат роботи дитячих рук, який приносить їм відчуття власної цінності та відповідності. Концепція гідності та відповідності стосуються ключових біблійних тем та пов'язані з внутрішньою цінністю людської гідності. Господь бажає, щоб ми підтримували дітей на цьому величному шляху позитивного самосприйняття. Це є метою Царства. «Само» у самосприйнятті сповнене біблійного змісту. Отже давайте ми, хто бажає зцілення травмованим дітям, віддамо належне тому, що так цінував Сам Ісус, піклуючись про Своїх малих дітей, дивним і прекрасним чином створених Богом-Отцем.

Псалом 139:13-16 «Бо Ти вчинив нирки мої, Ти виткав мене в утробі матері моєї, Прославляю Тебе, що я дивно утворений! Дивні діла Твої, і душа моя відає вельми про це! і кості мої не сховались від Тебе, бо я вчинений був в укритті, я витканий був у глибинах землі! Мого зародка бачили очі Твої, і до книги Твоєї записані всі мої члени та дні, що в них були вчинені, коли жодного з них не було...»

Коли з дітьми працюють уважні, співчутливі дорослі, цей світ бачить образ Божий (The Imago Dei) у людській істоті: відносини; підзвітне володарювання та схильність до творчості. Ісус, через Якого було створено все, цінує і шанує витвори мистецтва, які створюють діти.

Матвія 18:10 «Стережіться, щоб ви не погордували ані одним із малих цих; кажу бо Я вам, що їхні Анголи повсякчасно бачать у небі обличчя Мого Отця, що на небі».

Той, Чий страждання перевищують будь-яке людське розуміння, бачить і розуміє серце емоційно поранених дітей. Він, Чудовий Лікар та Люблячий Друг нашої душі, являє Свою любов до таких дітей через чутливих, уважних дорослих, які допомагають їм отримати зцілення під час терапії. Людина, яка допомагає дитині під час арт-терапії, промовляє до неї словами Божої благодаті та істини. У художній творчості дитини та підтримці людини-асистента присутня свята радість та мета Царства. Асистенти дарують дітям любов Агапе. Вони кажуть «ТАК» тому, що насправді важливо. Вони витрачають свою енергію на розповсюдження Царства Божого. Це – шлях Христа, а не дорога цього світу.

Псалом 147: 3 «Зціляє Він людей, серця яких розбиті, і перев'язує їм рани».

Ісаї 54:13 «Всі сини твої стануть за учнів Господніх, і спокій глибокий настане синам твоїм!»

Забезпечити дітей художніми матеріалами, місцем для створення поробок та безпечним спокійним середовищем – це способи допомогти їм переналаштувати свою внутрішню мапу. Діти війни часто втрачають певний період свого дитинства і можуть мати найбільший з усіх страхів – страх втрати любові. За допомогою творчості, художнього мистецтва відновлення духа дитини може врешті-решт бути особливим дарунком від нашого Чудового Порадника, Князя миру.

Псалом 91:3-4 «Бог захистить тебе від пастки і порятує з небезпек. Розкриє крила над тобою, щоб прихисток під ними ти знайшов, тебе оточить огорожею, чиє ім'я «Надійність». Нічого не бійся уночі, і не остерегайся вражих стріл удень».

# ЗНАЧЕННЯ АРТ-ТЕРАПІЇ



# Переваги арт-терапії

## для дітей, які зазнали травматичного стресу

Арт-терапія для дітей – це особливий вид ігрової терапії. Ігри – ключова діяльність у дитинстві, яка формує експресивно-емоційний світ дитини. У дітей ще немає життєвого досвіду, розвинутих когнітивних чи мовних здібностей, щоб виражати свої думки та почуття. Оскільки дитина ще знаходиться в процесі розвитку своєї здатності розуміти, організовувати та висловлювати свій внутрішній світ, уявні ігри є природним засобом комунікації для неї. Грає являє собою спробу дітей впорядкувати свій досвід, і, можливо, час від часу відчувати якийсь контроль над ситуацією та присутність у безпечному середовищі. Дитина може досягти вищого рівня майстерності (успішності) завдяки внутрішньому відчуттю власної відповідності. Гра дозволяє дітям відіграти те, що їх турбує та непокоїть. У грі вони реалізують свою енергію та знаходять полегшення своєму болю та страхам.

Діти природно та інтуїтивно використовують у своїх іграх мистецтво. Мистецтво надає конкретної форми і вираження внутрішньому світу дитини. Заняття з використанням олівців, фломастерів, крайонів, крейди, фарб, піску, глини та інших художніх матеріалів допомагає дітям відтворювати та переживати події. Згодом вони навчаться краще розпізнавати та виражати свою внутрішню сутність. Співчутливий терапевт може допомогти дитині назвати те, що вона не може висловити.

Відтворення або переказ подій у присутності доброзичливого, підтримуючого дорослого сприятиме зціленню дитячої травми. Терапевтичний ефект для дитини покращить вербальна взаємодія (при можливості). Маленькі діти, зокрема, часто ще не володіють розвиненими мовними навичками, щоб висловити те, що вони пережили або внутрішньо відчувають через якісь травматичні події. Навіть старшим дітям буває важко знайти слова, щоб описати свій тривожний досвід. Дуже цінним для дитини буде те, якщо терапевт за допомогою своєї мови, присутності та положення тіла люб'язно та прихильно взаємодіятиме з дитиною під час творчих занять. Таким чином терапевт надає дитині емоційну підтримку та необхідний словниковий запас для організації, висловлення та розуміння того, що сталося в її житті.

Серед наслідків такого «середовища посередництва», яке створює терапевт, можуть бути:

- 👉 Навички самоконтролю
- 👉 Розуміння та вираження емоцій
- 👉 Досягнення відчуття власної відповідності
- 👉 Пригадування та вираження пережитої травми
- 👉 Управління тривожністю
- 👉 Підвищення самооцінки

Вдячність за внесок Еліані Гіл (Eliana Gil, 2017) та Кеті Малкіоді (Cathy Malchiodi, 2015).



# Роль терапевта

Терапевт демонструє характеристики, які є суттєво важливими для травмованих дітей. Тому терапевта можна вважати унікальною особистістю в житті дитини.

## Прийняття дитини

Терапевт підвищує відчуття безпеки дитини, демонструючи сприйнятливую присутність і з розумінням реагуючи на реакції дитини, яка стала свідком подій війни, стихійних лих або масового насильства.

## Повага до унікальності дитини

Діти демонструють різноманітні реакції, в залежності від віку та типу особистості, масштабів та характеру пережитої ними травми.

## Співчуття до дитини

Терапевт розуміє, що симптоми, які демонструє дитина, є адаптивними, а не патологічними. Терапевт вірить в те, що дитина може відреагувати на терапію.

Терапевт демонструє навички та поведінку емпатії, які допомагають дитині зцілюватися, змінюватися та рости. Емпатія – це навичка міжособистісного спілкування, яка передбачає входження в особистий світ дитини. Співпереживання може бути вербальним і невербальним. Воно включає:

## Присутність та уважність

Чуйна присутність терапевта має велике значення. Присутність і зосередженість терапевта на дитині та її творчості може стати для дитини великою потіхою.

## Вислуховування

Уважне слухання передбачає здатність розпізнати та спробувати зрозуміти сигнали, які передає дитина. Для цього необхідна постійна зосередженість терапевта як на тому, що говорить дитина, так і на тому, що вона почуває, і як намагається це продемонструвати.

## Розширення можливостей

Розширення кола можливостей дозволяє дитині мати вибір. Завдяки певним ігровим і художнім матеріалам, організації діяльності та взаємодії з терапевтом, дитина набуває відчуття контролю та власної компетенції (відповідності).

# Етапи розвитку ДИТИНИ В ЇЇ МАЛЮНКАХ



Дорослим, які намагаються заохотити і підтримати дітей, важливо у їхніх малюнках розпізнавати як зміст, так і особливості розвитку. Коли дитина зцілюється, може змінюватись і специфіка її малюнків.

У поведінці травмованої дитини часто можна помітити затримку розвитку, яка зазвичай виявляється в її малюнках. Малюнок зліва (Михайлик) відповідає розвитку п'ятирічної дитини. Якщо його намалює старша дитина, це буде свідчити про затримку розвитку. У рисах обличчя бракує деталей, волосся скуйовджене, а форма тіла зображена доволі спрощено. Можна побачити деякі спроби намалювати двовимірні руки та ноги, а також розрізнити ноги, але пальці дуже непропорційні іншим частинам тіла.

Дитячий малюнок посередині (Яна) відповідає рівню семирічної дитини. Риси обличчя більш деталізовані, присутня шия, верхня і нижня частина тіла чітко окреслені, волосся не дуже гарно зачесане, але є спроба додати такі деталі як прикраси для волосся, вії, колір очей, рожеві щоки та сережки.

Дитячий малюнок Ніни праворуч відповідає малюнку восьмирічної дитини. Присутні усі характеристики малюнку Яни, але вже є зуби, чіткі риси обличчя, волосся дещо укладене, більш чітко диференціюються ноги, і руки зображені у певній позиції.

# Малюнки дитини як вираження її емоційного стану



Семирічний хлопчик, який намалював чорно-білий малюнок ліворуч, жив із мамою. І у матері, і у дитини діагностували депресію. Батько покинув сім'ю. Цікаво відзначити, що на малюнку відображені як ознаки депресії, так і деякі вказівки на те, що дитина намагається впоратися. Показниками депресії можуть бути такі ознаки як відсутність кольору та взаємодії фігур на малюнку. Мати зображена в профіль, фізично віддаленою від дитини. В реальному житті вона дійсно була віддалена, психологічно. Дитина на малюнку грається сама, і стоїть спиною до дому. Однак гойдання на гойдалці може свідчити про намагання дитини подолати негативний вплив цієї ситуації. Діти часто сприймають гойдання, повторювані рухи як певну форму втіхи. Деталі дизайну на будинку, а також вікна та двері з дверною ручкою, відображають наявність певного рівня енергії та уваги, а також свідчать про те, що будинок є для хлопчика важливим місцем.

На протиположному малюнок семирічної дівчинки справа виглядає радісним, інтерактивним, енергійним. Кольорове зображення дівчини, яка грає зі своїми друзями. Дівчата грають у гру зі скакалкою, у безпосередній близькості одна до одної. Усі деталі цього малюнка вказують на гарне емоційне та соціальне здоров'я. Дівчинка ретельно «створила» одяг і зачіски своїх друзів, що свідчить про те, що друзі є важливою частиною її світу. Вона вибрала для малюнку діяльність, яка вимагає взаємодії, енергії та співпраці.

# Вдячність всім тим, хто служить ДІТЯМ

Термін «терапевт» використовується для позначення тих людей, які працюють з дітьми, що постраждали від насильства або якоїсь руйнівної події. Будь-яка людина, яка співчуває і намагається заспокоїти та зцілити травмовану дитину, виконує роль терапевта, навіть якщо ця особа має мінімальну (або жодної) професійну підготовку в цій галузі. Діти відгукуються на турботу люблячих дорослих. Такі терміни як «помічник» або «доглядач» також будуть доречними. Під час Другої світової війни в Англії людей, які намагалися доглядати та зцілювати дітей у містах і сільських центрах, називали «воєнними медсестрами», і багато хто з них, починаючи свою роботу, взагалі не мав жодної професійної підготовки.

Глибокої поваги та вдячності заслуговує довічна праця та внесок доктора Анни Фрейд, яка створювала притулки для дітей під час Другої світової війни. У притулках The Hampstead War Nurseries («Військові медсестри Хемпстеда»), які вона заснувала в Англії, ретельно досліджувалися наслідки руйнувань під час війни, обстрілів, повітряних нальотів, евакуації та роз'єднання сімей. Завдяки догляду, спостереженням і дослідженням у сільській місцевості в Англії та в інших центрах по всій Західній Європі, Анна Фрейд подарувала дітям війни та всьому світу неоціненний подарунок.

І ми теж продовжуємо спиратися на основоположні аспекти роботи Анни Фрейд. Крім того, ми вдячні доктору Еліані Гіл, доктору Кеті Малкіоді та іншим за те, що вони продовжують формувати розуміння того, як на процеси розвитку та психологічного здоров'я дітей впливають травми, масове насильство, стихійні лиха, домашнє насильство і нехтування у вихованні.

Ми з повагою та вдячністю визнаємо роботу багатьох помічників у країнах Східної Європи та інших місцях. Вони продовжують приймати українських дітей, яких вигнали з дому та знайомого оточення. Їхні відкриті серця дійсно матимуть тривалий вплив на дітей, яким вони служать.

Велика вдячність за внесок Шона Трумена, директора відділу інформаційних технологій у Денверській семінарії, і мого чоловіка, доктора Кіта Уеллса. Шон люб'язно поділився своїми навичками і організував матеріал із дитячими малюнками, а Кіт завжди є джерелом творчих ідей для занять.

# Терапія дитячо- батьківських відносин

## для дітей, які зазнали травматичного стресу

Терапія дитячо-батьківських відносин визначається як унікальний підхід у дитячій терапії. Вона передбачає навчання батьків тому, як бути терапевтами-посередниками у роботі з власними дітьми. Батьків навчають основним принципам і навичкам терапії, орієнтованої на дитину. Це може включати рефлексивне слухання, розпізнавання почуттів дітей і реагування на них, встановлення терапевтичних меж, формування у дітей самооцінки та планування структурованих занять з дітьми з використанням спеціального набору іграшок і художніх матеріалів. Зі старшими дітьми або підлітками можна використовувати спеціальні спільні заняття, наприклад створення шпаківні або приготування їжі.

Дитячо-батьківська терапія під час або після воєнного досвіду має бути зосереджена не на вирішенні негайних проблем, а скоріше на зміцненні стосунків між батьками та дитиною у важкі часи на благо як батьків, так і дитини. Дітям, які пережили наслідки війни, важливо зблизитися зі своїми батьками (якщо вони є).

Батьки, навіть теж перебуваючи у складних обставинах, можуть навчитися краще усвідомлювати емоційні потреби своїх дітей, але деколи їм потрібна допомога інших у здобутті терапевтичних навичок. Дітям під час війни потрібна можливість поділитися своїми емоціями з батьками, а батьки повинні знати, як на це реагувати.

Характер дитячо-батьківських стосунків має першочергове значення для теперішнього та майбутнього психічного здоров'я дітей. Ті, хто надають професійну допомогу дітям, можуть поділитися своїми навичками з батьками, які краще, ніж будь-хто інший, можуть суттєво вплинути на життя своїх дітей.

Те, як батьки ставляться до себе, їхнє відчуття власної відповідності в ролі індивідуальної особистості та в ролі батьків, суттєво впливає на їхню взаємодію з дітьми і, таким чином, на їхнє зцілення та подальший розвиток.

Навіть у спокійні часи виховання дітей є складним, напруженим досвідом, який часто викликає розчарування і у найбільш посвячених своїм дітям батьків. Коли виникають труднощі у стосунках між батьками та дітьми, батьки часто звинувачують у тому себе. А надзвичайний стрес і небезпека війни створюють ще більшу потребу в тому, щоб надати батькам необхідну підтримку та знання.

# Ключові цінності дитячо-батьківської терапії

ВІДКРИТІСТЬ ПОВАГА  
СМИРІННЯ ЩИРІСТЬ  
ВІДНОСИНИ ЕМПАТІЯ  
ПРИЙНЯТТЯ  
ГУМОР РОЗШИРЕННЯ МОЖЛИВОСТЕЙ  
ГРАЙЛИВІСТЬ НАВЧАННЯ  
РОЗУМІННЯ СТАБІЛЬНІСТЬ

## Цілі дитячо-батьківської терапії

Дитячо-батьківська терапія має наступні потенційні переваги для дітей. Вона допомагає:

- Навчити дітей розпізнавати та висловлювати свої почуття
- Дати дітям можливість бути почутими
- Допомогти дітям у набутті навичок для того, щоб ефективно вирішувати та долати складні питання і обставини
- Підвищити впевненість та самооцінку дитини
- Підсилити довіру дитини до своїх батьків
- Зменшити або позбутися неадаптивної поведінки
- Допомогти дітям у розвитку кращих соціальних навичок
- Сприяти покращенню атмосфери в сім'ї

Дитячо-батьківська терапія має наступні потенційні переваги для батьків. Вона допомагає:

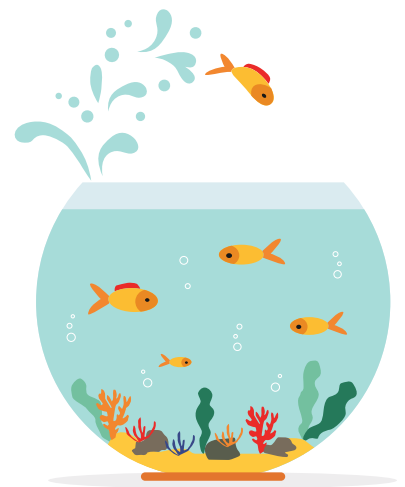
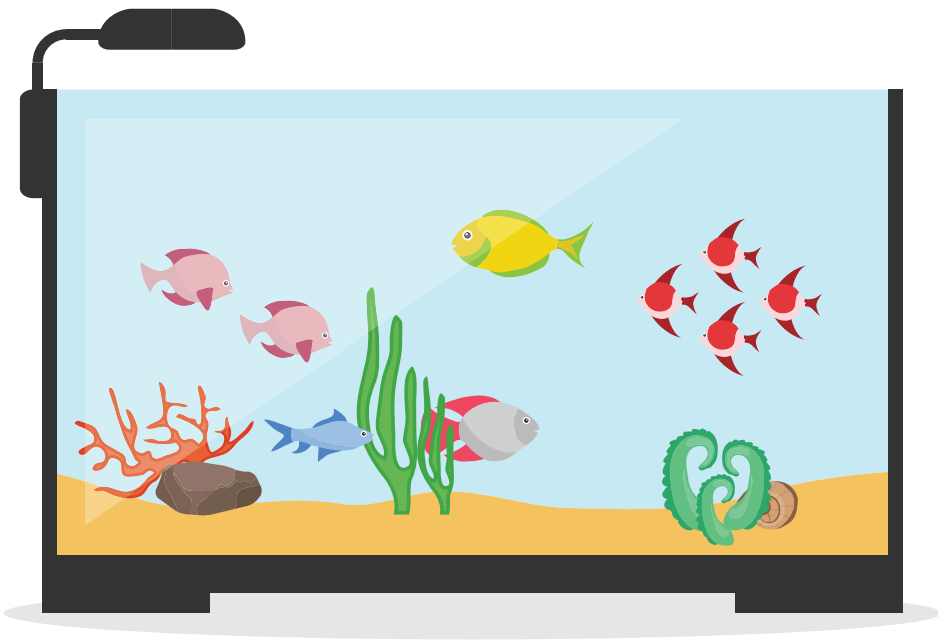
- Підвищити рівень розуміння батьками етапів розвитку дитини
- Допомогти батькам краще зрозуміти своїх дітей
- Пояснити батькам важливість художньої творчості та ігор для дітей
- Допомогти батькам зрозуміти важливість емоцій
- Зменшити рівень тривоги батьків за своїх дітей
- Підвищити впевненість батьків у своїй здатності бути батьками
- Допомогти батькам у комунікації з дітьми
- Підсилити почуття теплоти і довіри батьків до своїх дітей
- Допомогти батькам бути одною командою заради своїх дітей (якщо обидві сторони присутні в сім'ї)



# ВИДИ ДІЯЛЬНОСТІ В АРТ-ТЕРАПІЇ

Усі ідеї та матеріали взяті із загальнодоступних джерел в Інтернеті, з дозволу від авторів на їх безкоштовне завантаження та розповсюдження. Продавати ці матеріали заради отримання прибутку суворо заборонено.

# Гра «Акваріум» або «Ставок»



Для групового проєкту «Акваріум» потрібен білий папір, олівці, фломастери, ножиці, клей, намистини, блискітки або нарізані шматочки кольорового паперу та великі шматки синього картону. Спочатку терапевт роздає всім учасникам білий папір і просить їх намалювати рибу. Дітям можна дати вирізану модель риби, яку слід просто обвести. Рибок прикрашають бісером або іншими декоративними матеріалами. Терапевт пояснює, що шматочки паперу та картону призначені для захисту рибок, щоб зробити їхнє середовище безпечним. Потім рибок вирізають і поміщають у «безпечне місце, де вони можуть плавати» – акваріум або в ставок – на вибір дітей.

Середовище акваріума чи ставка повинно мати багато таких ознак догляду як їжа, сонячне світло, заховані скарби та можливості для розваг, напр. каміння чи мушлі, куди можна пірнути і сховатися під ними. Можна додати різнокольорові кульки, гудзики або маленькі рослини.

Попросіть кожну дитину розповісти історію про свою рибку, яку вони створили, і про те, як саме вони її захистили.

# Пісочна терапія

Пісочну терапію іноді називають терапією «Пісочниця». Дітям дають завдання побудувати на піску свій світ, використовуючи маленькі фігурки та предмети (мініатюри). Ця вправа допомагає дітям подолати почуття гніву, смутку, втрати та страху.

Гру з піском використовують по всьому світі у роботі з дітьми, підлітками та дорослими різного віку. Цим можна займатися сім'ями, парами та групами. Процес полягає в тому, щоб за допомогою мініатюр створити з піску власний світ. Цей процес порівнюють з арт-терапією, коли пацієнт робить картини або скульптури, щоб висловити свої почуття, переконання та життєвий досвід. Пісочна терапія перетворює особистий досвід у конкретну тривимірну форму. Подібно до того, як «малюнок може сказати тисячу слів», створений пісочний «світ» може виражати почуття та конфлікти, які людина все ніяк не може висловити. Особливо це стосується дітей. Процес гри з піском покращує їх самосвідомість і навички спілкування.

У процесі гри з піском стають відчутними певні аспекти власного «я», і зцілення відбувається через здатність переживати це, ділитися з іншими, експериментувати, змінюватися та чомусь вчитися. Дуже важливими є присутність і заохочення від консультанта/терапевта. Якщо дитина ще не хоче розповідати про світ, який вона створює в пісочниці, консультант/терапевт може просто сісти поруч або м'яко продемонструвати, що він/вона спостерігає. Слід уникати оцінювання того, що створила дитина у своєму пісочному світі. Досить доречними можуть бути такі нейтральні твердження як, наприклад, «Ти будуєш тунель!»

Пісок дуже приваблює дітей, і вони швидко починають з ним гратися, просіюючи його, будуючи гори, тунелі та русла річок. Якщо додати мініатюрні іграшки, з'являється цілий новий світ і розгортаються цікаві сюжети. Консультант/терапевт відіграє важливу роль у тому, щоб створити безпечний та захищений простір, де може початися процес зцілення. Коли дитина починає грати з піском, іноді можна спостерігати наступні три стадії:

## ● Хаос

На цьому етапі дитина може просто «скинути» у пісок багато іграшок. Немає ніякого порядку, ті іграшки наче обрані випадково і несвідомо. Цей етап може відобразити внутрішній стан неспокою та хаосу у житті дитини. Мабуть, дитина переповнена стресовими емоціями.

## ● Боротьба

На цьому етапі, як правило, відбуваються битви з монстрами, динозаврами, солдатами або іншими іграшками, що символізують протистояння. Врешті-решт, виграють «добрі», і, зазвичай, є один чи два герої, які досягають перемоги над «поганими».

## ● Вирішення

Цей етап, здається, приносить певне полегшення. У тому, що відбувається в пісочниці, можна побачити певний порядок та деякий баланс. Тваринки та деякі предмети знаходяться в правильному місці, вівці та корови захищені штахетами. Консультант/терапевт відчуває, що дитина дещо адаптувалася у своєму світі. Вона виглядає спокійнішою та щасливішою, у неї навіть з'являється почуття гумору.

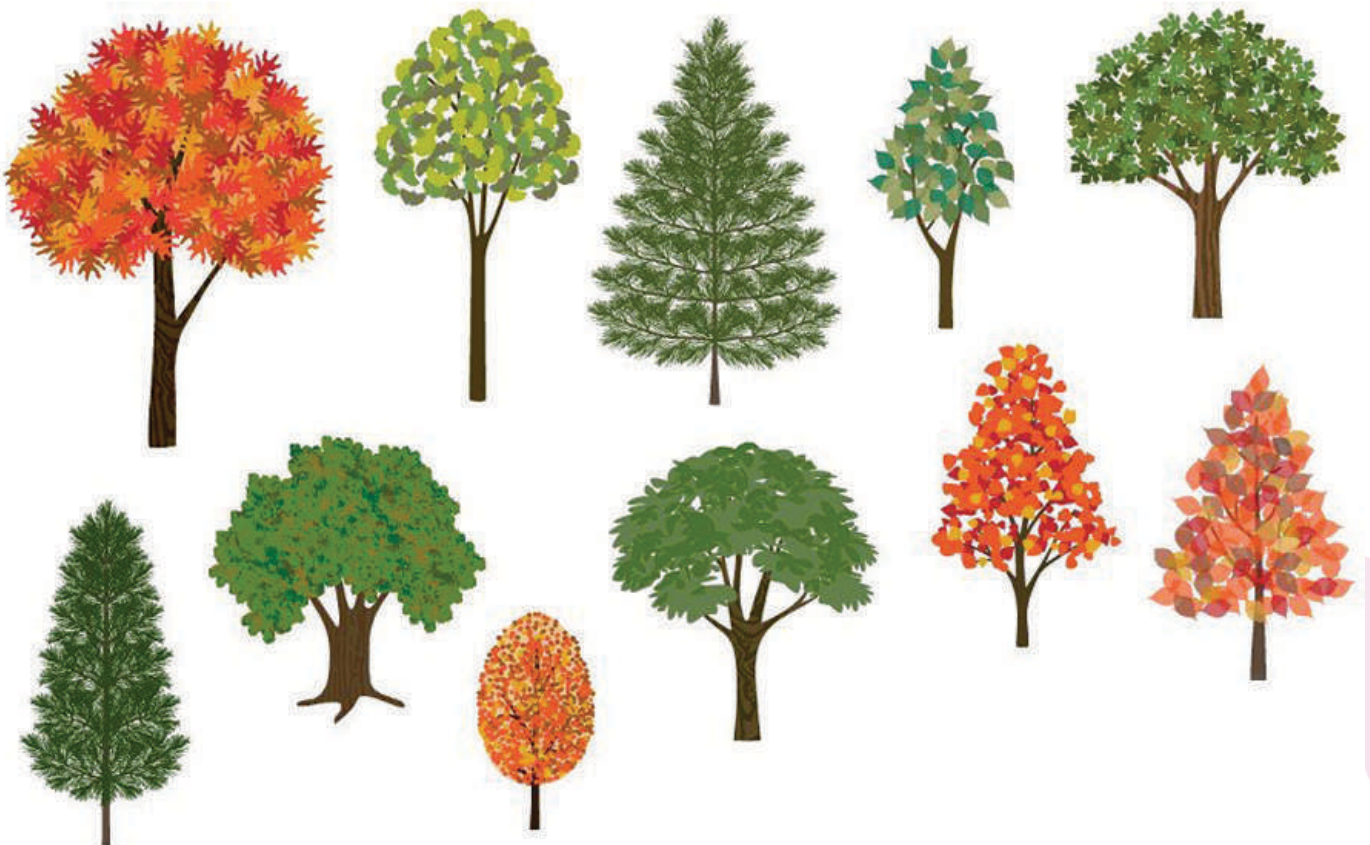
# Інструкції до фрески «Міський сад»

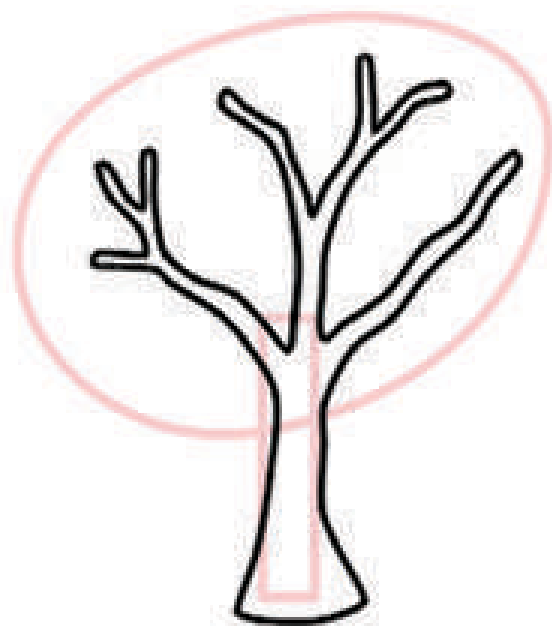
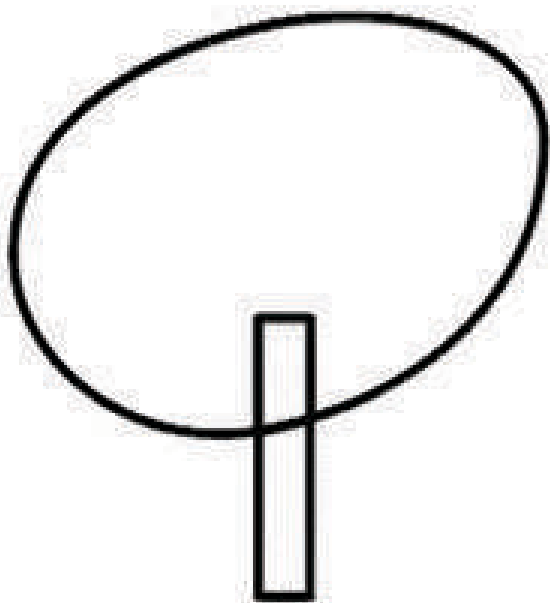
Група дітей повинна створити гай з дерев і городу. Спочатку розташуйте великий аркуш білого паперу на стіні, столі або підлозі. Кожна дитина нехай намалює на папері одне або декілька дерев. На деяких деревах можна намалювати та розфарбувати олівцями фрукти.

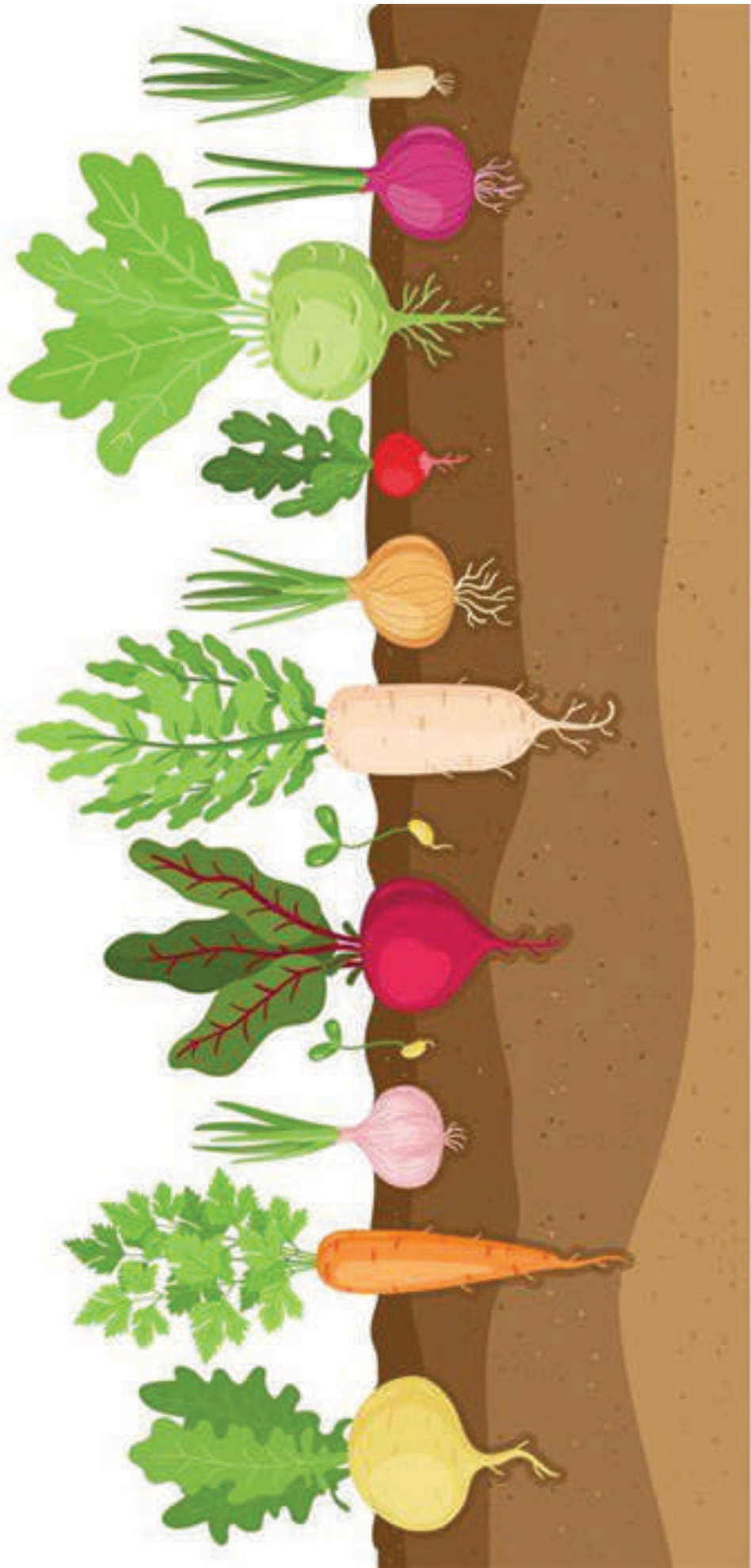
Інша частина паперу має бути використана для городу. Ряди можна малювати простими олівцями або кольоровими – для різних видів овочів. Грунт можна зафарбувати коричневим кольором. Нехай кожна дитина вибере сама, який овоч вона намалює та розфарбує, або можна вирізати зображення певних овочів та приклеїти їх до одного з рядів.

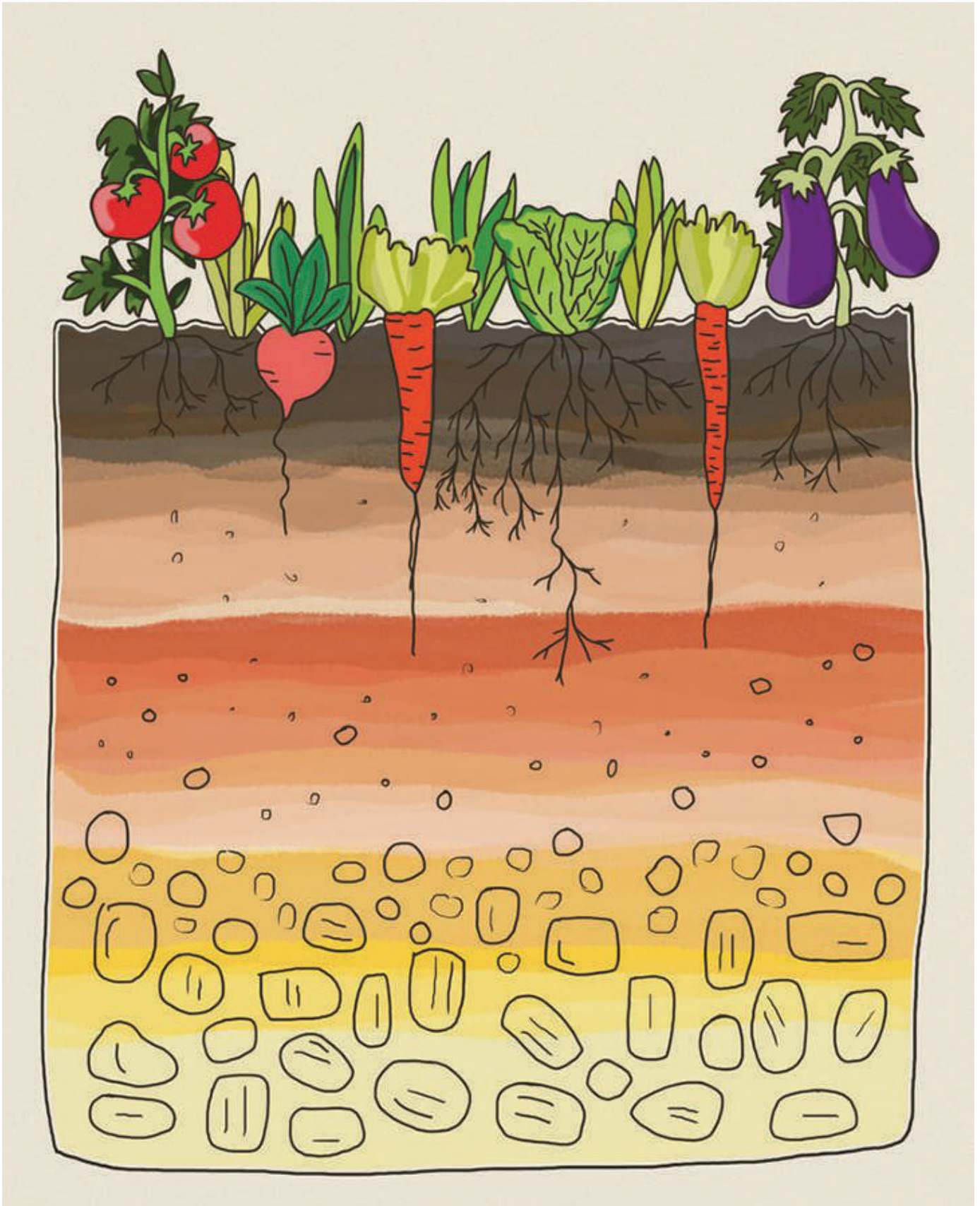
## Садові друзі

Ці друзі саду люблять птахів, тому що птахи допомагають їм підтримувати сад (або город) у безпеці. Садових друзів (опудал) можна розфарбувати і вирізати. Потім їх можна приклеїти на палицю та почепити десь в городі. Якщо діти захочуть самостійно намалювати та розфарбовувати власного садового друга, слідуйте наданим інструкціям.







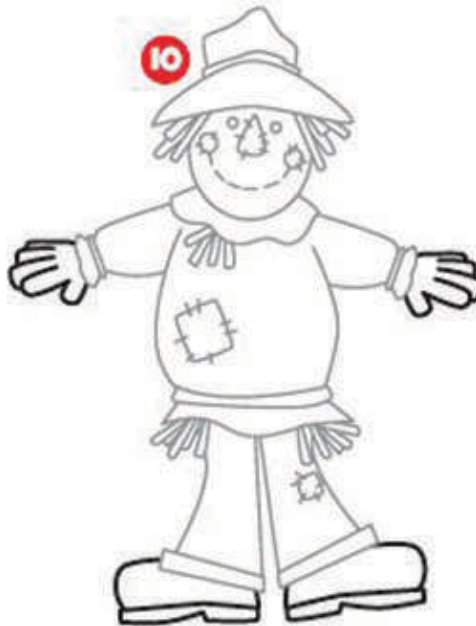




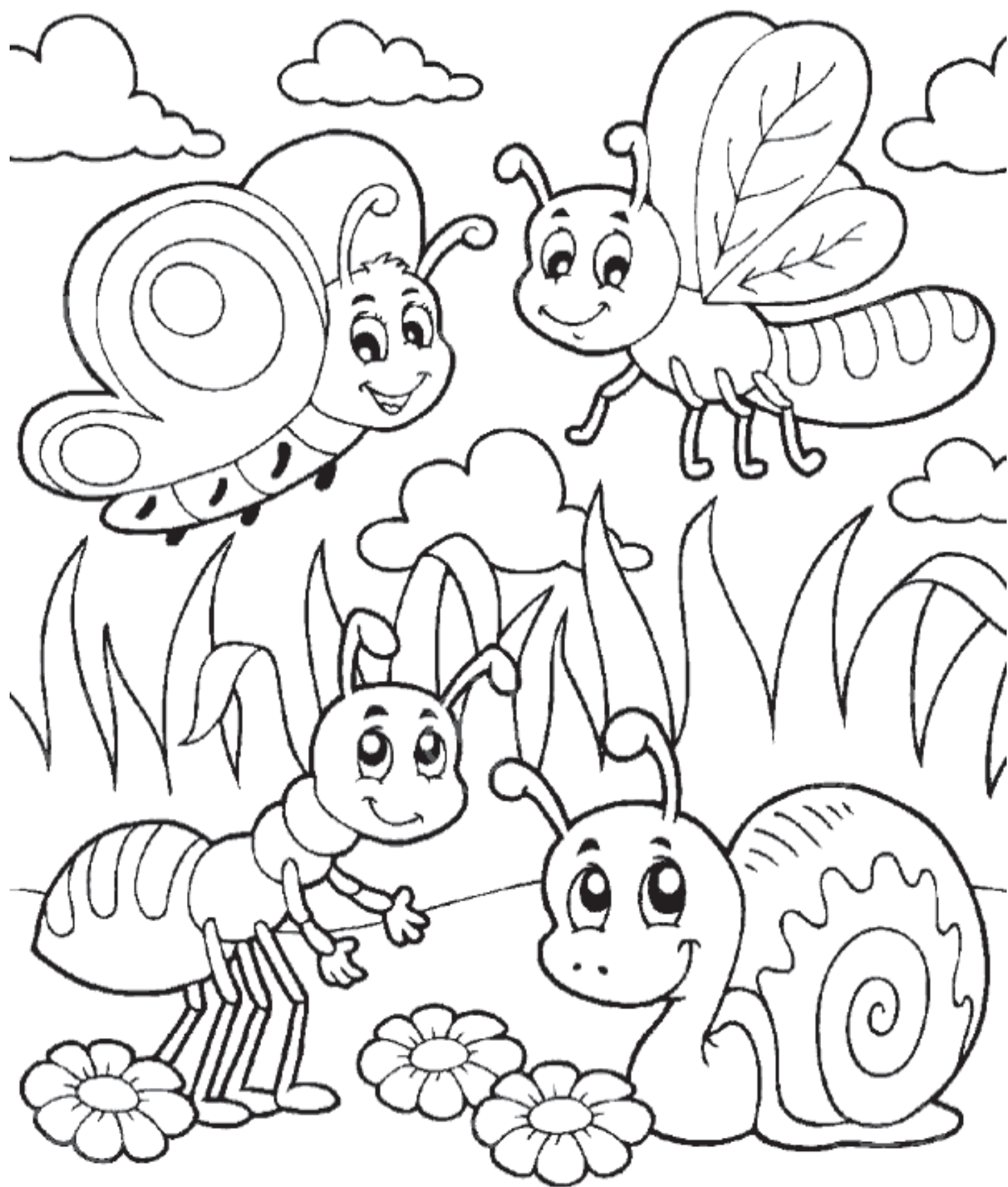




# HOW TO DRAW A SCARECROW



©2016 Vicki Whiting / Kid Scoop Illustration: Jeff Schinkel

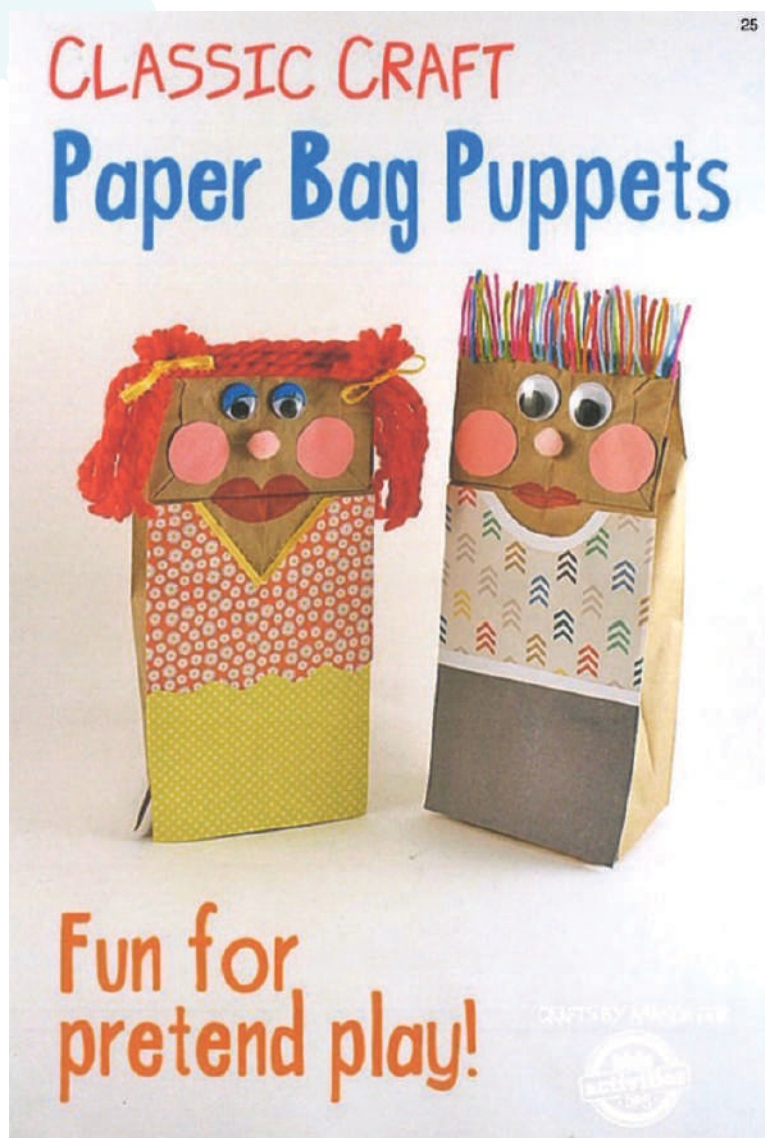


# СМАЙЛИ НА КАМІНЦЯХ

Іноді художня творчість має бути просто розвагою. Підіть на прогулянку зі своїм другом і знайдіть кілька гладких каменів, достатньо великих, щоб на них можна було щось намалювати. За допомогою фломастерів або фарб, намалюйте якийсь смайлик (наприклад, такі, які ви бачите на фото). Вибирайте будь-які кольори, які вам подобаються. Розкажіть своєму другові, що саме ваш камінь намагається сказати вам своїм смайликом. Він щасливий? Сумний? Безумний? Схвильований? Свій камінь можна комусь подарувати або залишити собі.



# Паперові ляльки



Ляльковий театр – цей метод вже давно використовується в дитячій терапії, створюючи можливість для вільного самовираження.

Зазвичай діти ототожнюють себе з ляльковим персонажем і привносять у гру власні почуття. Паперові ляльки дозволяють дитині емоційно дистанціюватися та створюють безпечне місце для вираження емоцій. Ця діяльність допомагає дітям подолати сором'язливість і налагодити стосунки з терапевтом. Через ляльку дитина може поділитися пережитим досвідом або розповісти якусь історію. Діти можуть дати ляльці власне ім'я або придумати якесь нове.

Для ляльок з паперових пакетів вам знадобляться прості матеріали. Це може бути маленький паперовий пакет, шматочки паперу або тканини, пряжа, ґудзики, фетр, стрічки, олівці, фломастери, клей, ножиці та скотч.

Діти, ймовірно, пишатимуться тим, що змогли створити власну паперову ляльку, і це надасть їм відчуття більшої свободи у взаємодії з терапевтом або іншими дітьми. Ця діяльність матиме наступні переваги для дитини: розвиток словникового запасу, навички розповідання і взаємодії.

Можна використати обличчя лева, взяте з Big Life Journal, а діти самі підбиратимуть слова, висловлюючи те, якими вони хотіли б бути. Це може бути і групова діяльність, яка дозволить дітям поділитися своїми почуттями та бажаннями з іншими.



**Paper Bag Tiger Puppet**



**Lion Paper Bag Puppet**





PRINTABLES BY BIG LIFE JOURNAL - BIGLIFEJOURNAL

PDF

# Фреска «Мое улюблене місце»

## Інструкції до створення фрески

Михасик та Мілана мріють про місце, де вони хотіли б жити. Вони уявляють собі місто, у якому є їхня сім'я, друзі, тварини, дороги, залізничні колії, мости, тунелі, школи, лікарня, дитячі майданчики, пожежна частина, дерева та багато квітів. Кругом міста є також чарівна огорожа, яка його захищає.

Створіть фреску з речами, про які мріють Михасик та Мілана. Можна додати й інші предмети: наприклад, автомобілі, вантажівки, потяг, пожежну машину, стоп-сигнали та вагончик з морозивом.

## Питання

до учасників



Як би ти себе почував, якби жив у такому місці?

Як ми разом проводимо там час?

Як виглядає ваш будинок?

Як виглядає твоя кімната?

Як ми тут проявляємо свою любов один до одного?

Що ти робиш, коли ти тут один?

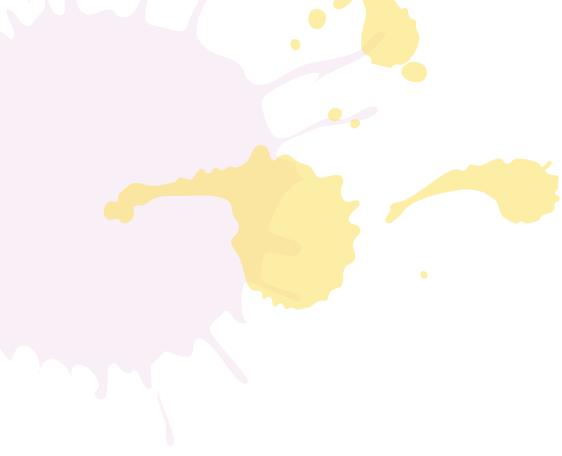
Що тебе тут турбує?

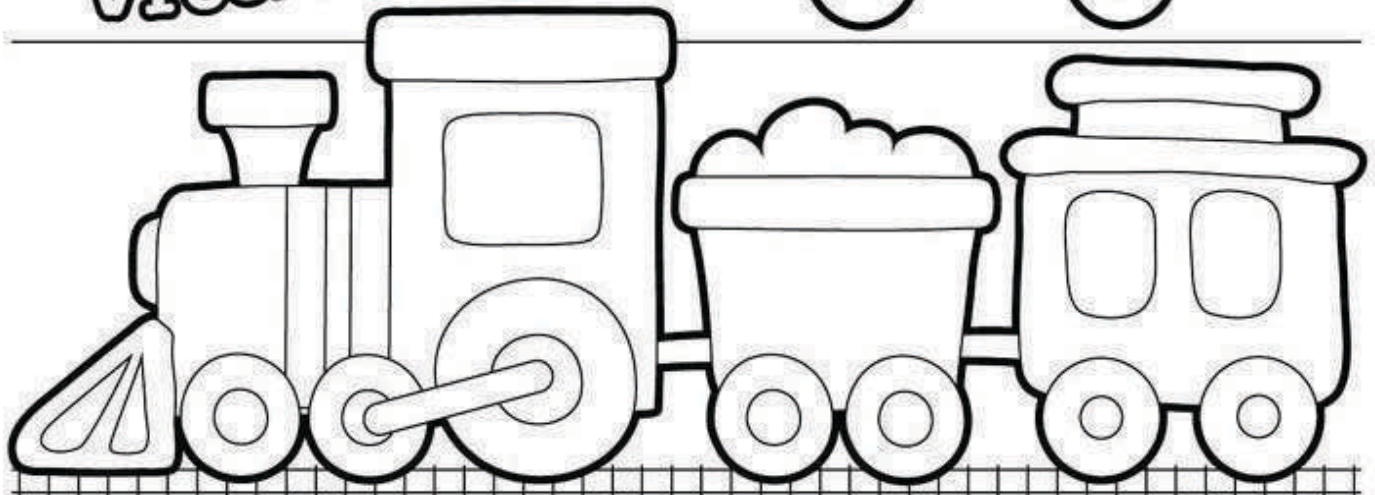
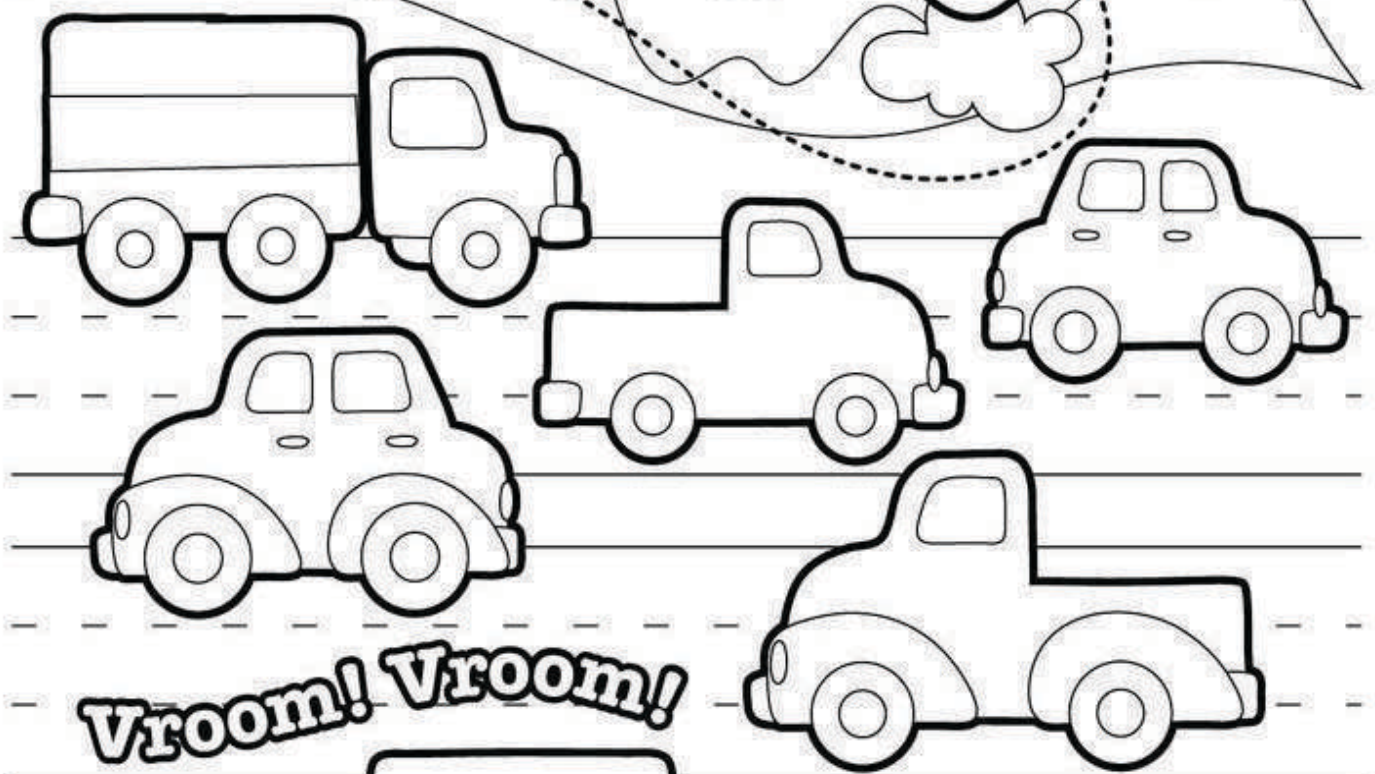
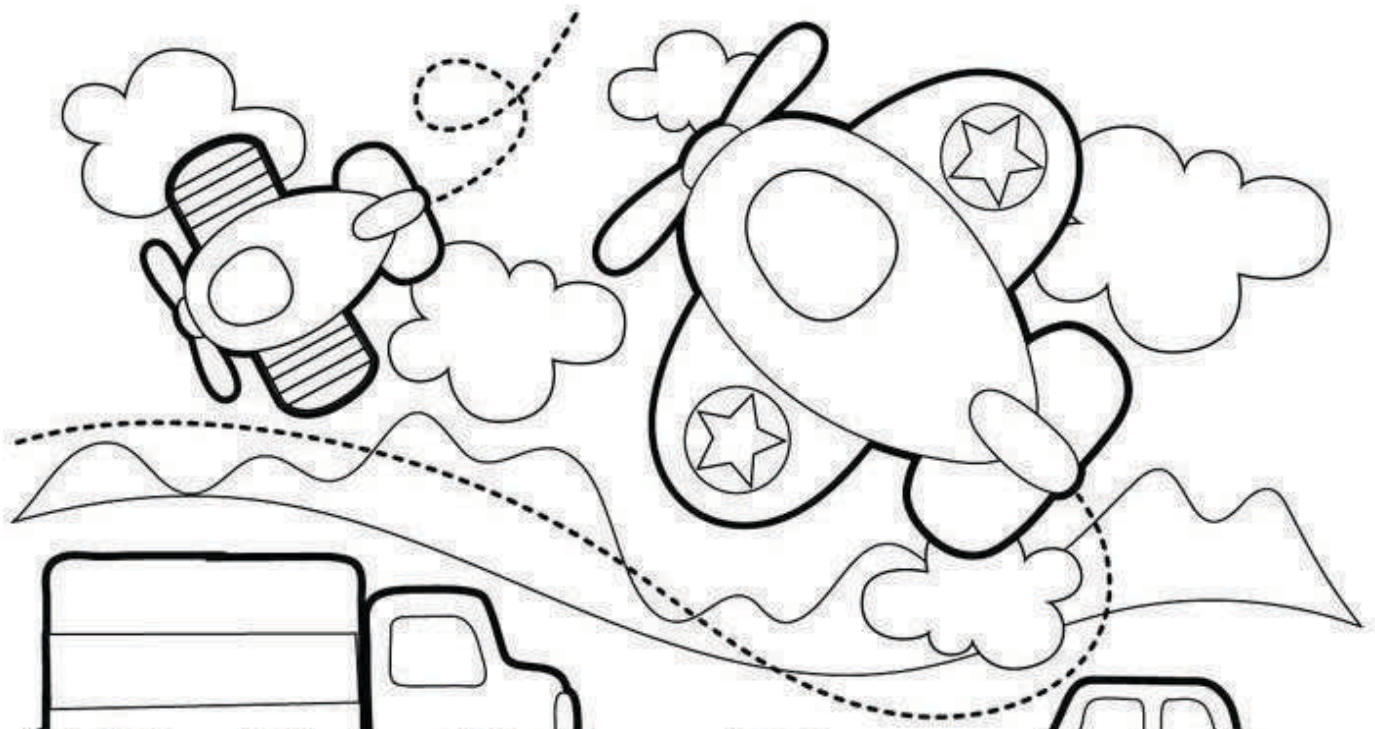
Коли ти відчуваєш себе тут найбільш щасливим?

Що ми говоримо один одному?

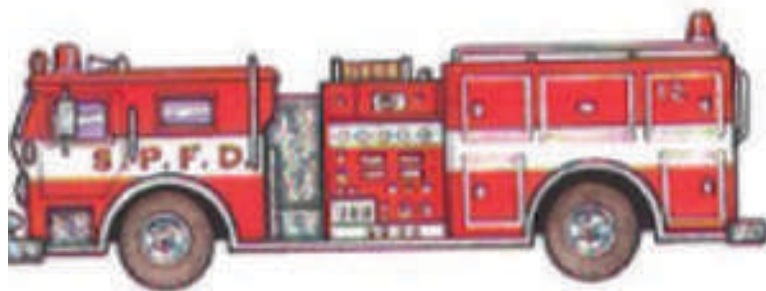
Яких домашніх тварин ти б хотів тут мати?

Хто тут про тебе піклується?





©Stephen Joseph



# Криниця щасливих бажань

## Історія для читання

В одному селищі була криниця щасливих бажань із магічною силою. Криниця бажань любила усіх людей у цьому селищі, але виконувала лише ті бажання, які б допомагали людям. Навколо криниці росли квіти, і навесні люди доглядали за квітами та насаджували нові. Іноді жителі селища збиралися разом біля колодязя побажань, щоб співати й танцювати.

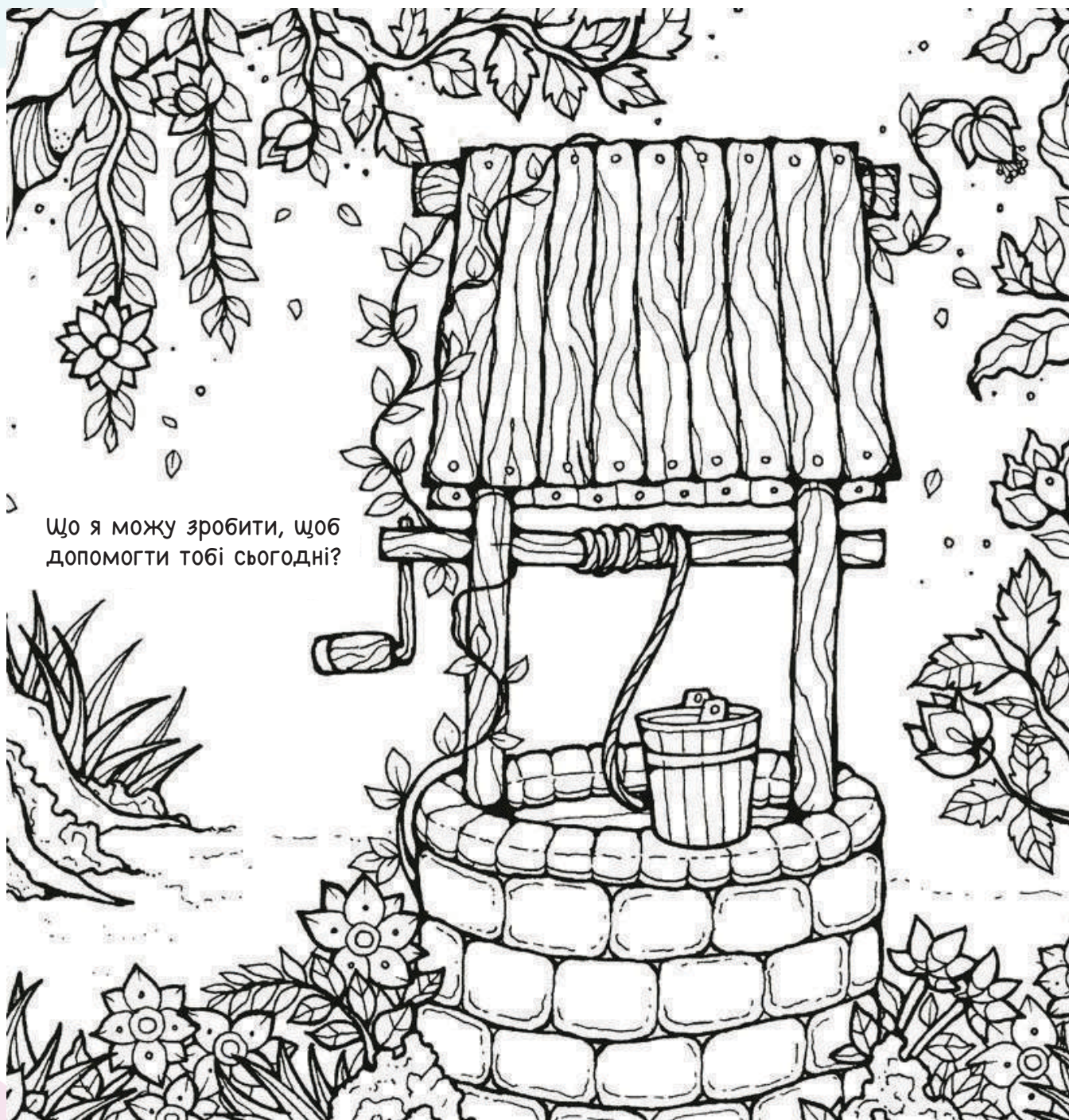
У цьому селищі жила Ліза. Вона хотіла побажати собі кошеня, але одного разу всім жителям довелося покинути селище. Криниця бажань була дуже сумна, бо залишилася зовсім одна. Вона боялася втратити свою магічну силу, бо в селищі не залишилось нікого, хто приходив би і загадував бажання. Усі гарні квіти зів'яли, бо не було кому за ними доглядати.

Але з часом люди почали повертатися. Повернулася і Ліза. Жителі почали садити нові квіти та загадувати бажання у криниці. Знову всі разом збиралися біля криниці, співали та танцювали. Одного ранку Ліза знайшла біля своїх дверей кошеня, і зрозуміла, що криниця бажань знову має свою магічну силу.

## Вказівки:

Розповівши історію про Криницю щасливих бажань, запропонуйте дітям наступні творчі завдання:

- 1 Розфарбуйте свою криницю щасливих бажань
- 2 Розфарбуйте квіти та листя біля криниці
- 3 Намалюйте ще квіти та листя, і розфарбуйте їх
- 4 На маленьких аркушах паперу напишіть три бажання та прикріпіть їх до криничного відерця
- 5 Нехай ваші друзі здогадаються, що ти побажав
- 6 Спробуйте здогадатися, що побажав твій друг та інші діти у групі
- 7 Розкажіть своїм друзям, які кольори ти обрав, щоб розфарбувати криницю та квіти біля неї
- 8 Розкажіть своєму другові, як тепер відчуває себе ваша криниця бажань
- 9 Дайте ім'я котику Лізи



Що я можу зробити, щоб  
допомогти тобі сьогодні?

# Будиночок на дереві та історія Ізабелли

Ізабелла сказала, що малює будинок із товстими стінами. Ще декілька разів обмалювавши стіни товстим олівцем, вона сказала, що тепер будинок у безпеці. Потім сказала, що в даху є отвір і хтось може через нього залізти, тому вона зміцнила дах. У будинку проживає лише одна людина. Там відбувалися погані речі, але вона не могла сказати, що саме. Коли її запитали, хто робить погані речі, вона не знала, тому що там живе лише Ізабелла. Дівчинка сказала, що найбезпечнішим місцем є дерево. Найбезпечніший і найміцніший – стовбур.

Синій колір – це небо. Червоний колір над небом – це вогонь. Вогонь сходить на землю і палить волосся Ізабелли. Стовбур дерева дуже міцний і повертає вогонь назад. Стовбур не горить. Оранжевим кольором зображена блискавка, вона влучає в будинок. Будинок горить. Зелений колір – це Бог. Бог приходиться і зупиняє блискавку. Через це починає йти дощ і гасить вогонь. Сходить сонце і все зігріває.

Коментар: Ізабелла – 5-річна дівчинка, яка жила з жорстокими батьками. Її малюнок приблизно відповідає її віку. Зверніть увагу на великий об'єм додаткової інформації, яку ми отримуємо з цієї історії. В її серці є страх, але ми також бачимо в ньому силу та терпіння і, врешті-решт, позитивний фінал. Майже у всіх ситуаціях рекомендуємо запропонувати дитині розповісти про свій малюнок чи будь-яку іншу творчу поробку. Розповідь буде певного роду зціленням для дитини та корисною інформацією для дорослого (консультанта/терапевта).



# Розфарбуй свій світ/ Розфарбуй своє серце

Техніка «Розфарбуй свій світ» і «Розфарбуй своє серце» розроблена для того, щоб допомогти дітям розпізнати та виразити свої емоції. Бажані цілі такого підходу:

- Допомогти дітям усвідомити різні емоції
- Заохотити дітей обговорювати події на емоційному рівні
- Навчити дітей мові почуттів
- Допомогти терапевту зрозуміти емоційне життя дитини у такий спосіб, який дитина не сприйматиме як загрозу

Таких цілей можна досягти, навчаючи дитину поєднувати кольори та емоції. Кожна емоція має свій колір.

## Кроки

- 1 В якості необхідних матеріалів можна використати будь-які інструменти для фарбування: олівці або фломастери, та звичайний білий папір.
- 2 Терапевт разом з дитиною можуть обрати певні поєднання кольорів та емоційних станів, наприклад:

Червоний – гнів  
Синій – печаль  
Сірий – самотність  
Жовтий – щастя

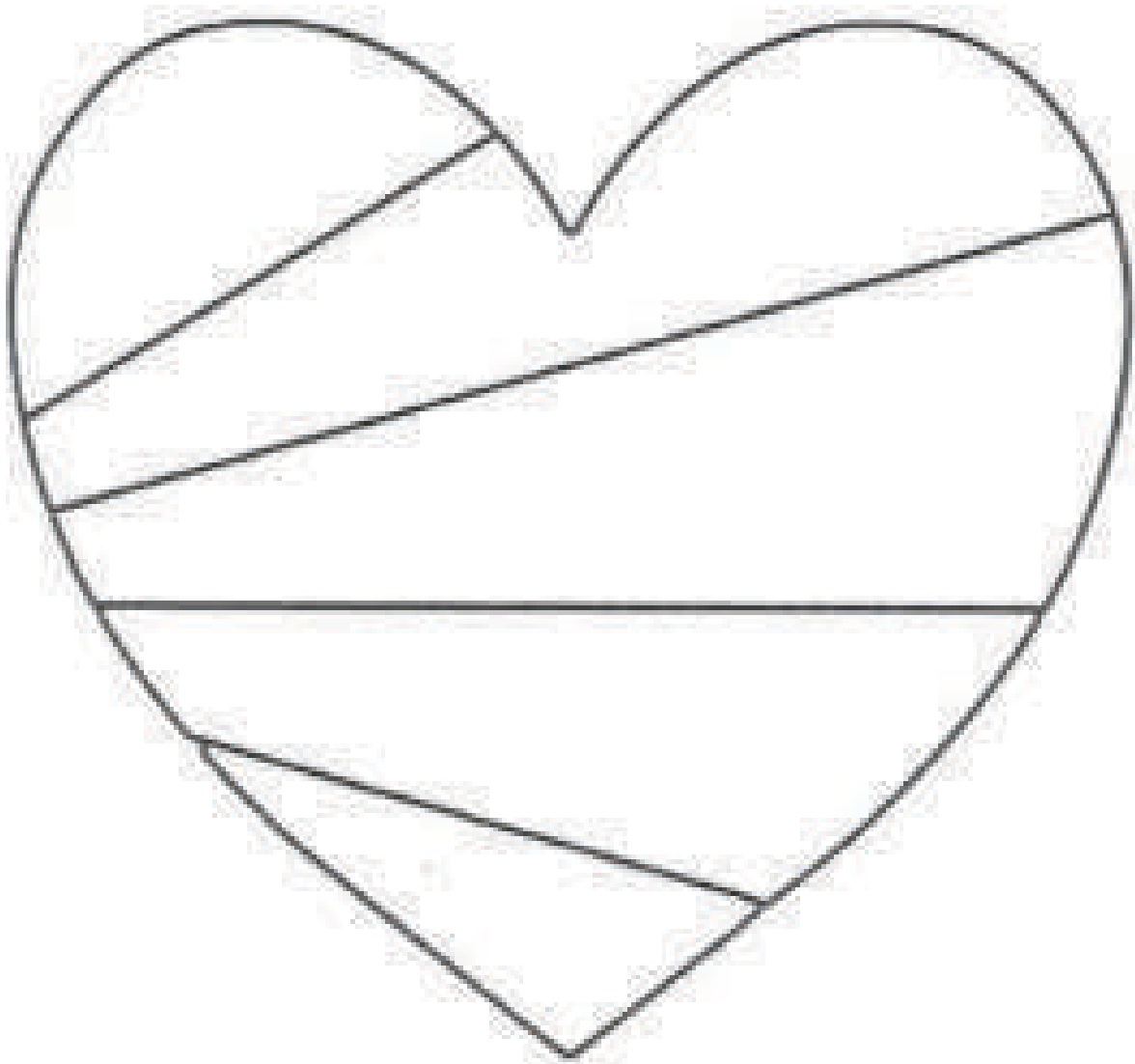
- 3 Дітей можна попросити намалювати малюнок або вибрати той малюнок серця, який показує те, що вони відчувають зараз або відчували в минулому.
- 4 Терапевт також може запропонувати ідею щодо того, що саме намалювати різними кольорами, наприклад:

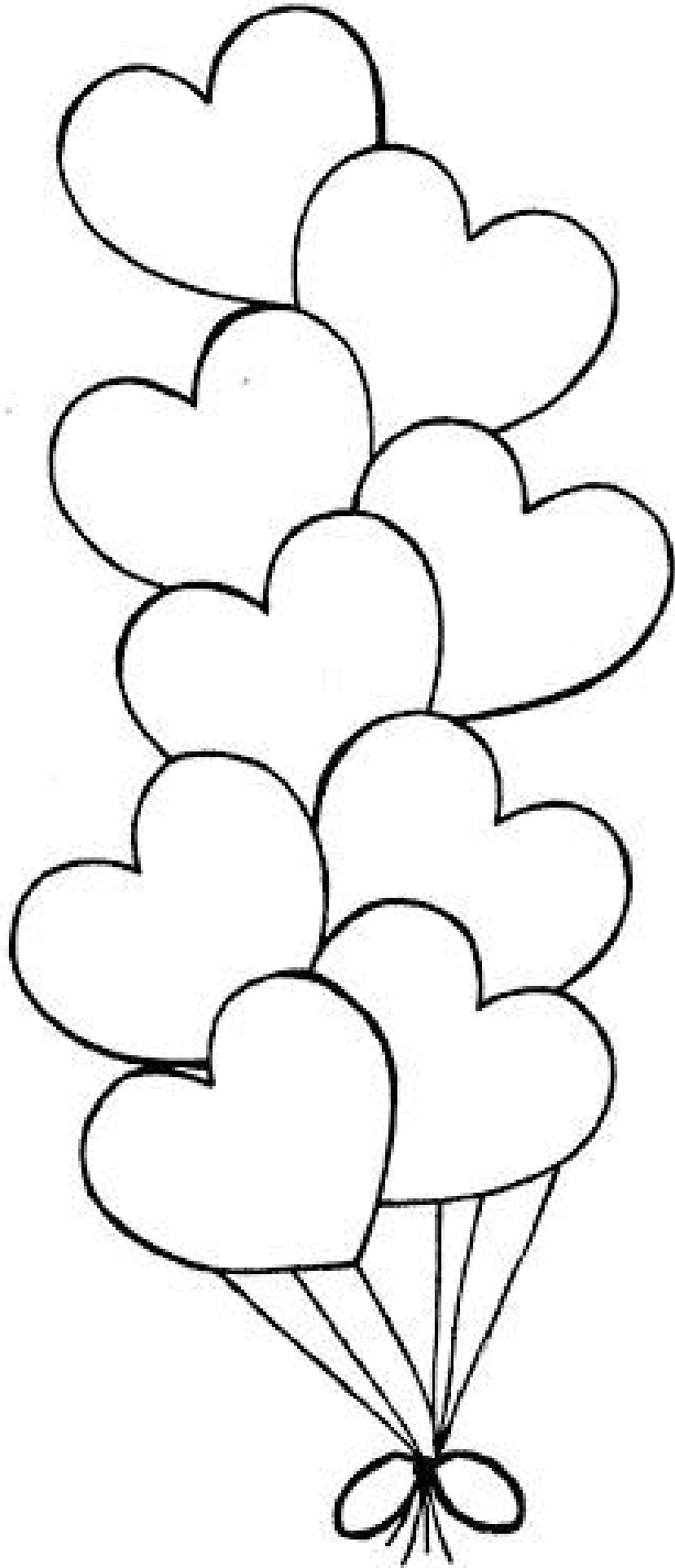
«Намалюй свою улюблену пору дня».  
«Намалюй те, що тобі не подобається, або те, що тебе лякає».  
«Намалюй щасливе або безпечне місце».  
«Намалюй свою родину».  
«Намалюй свою улюблену тварину».

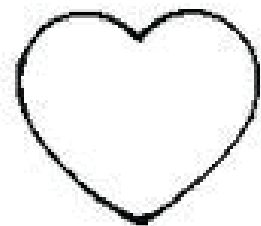
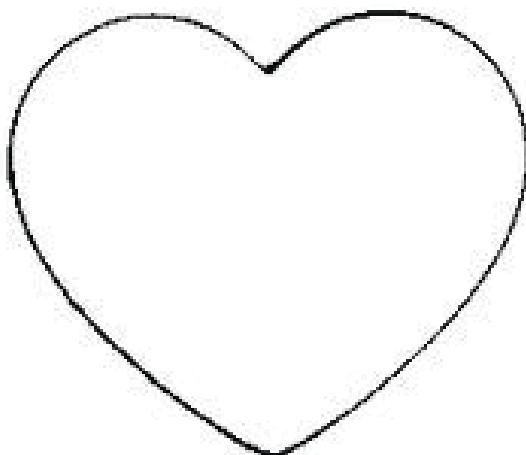
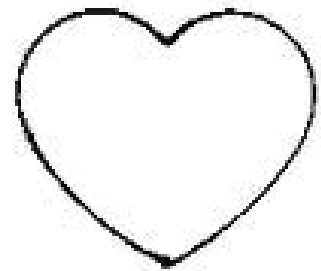
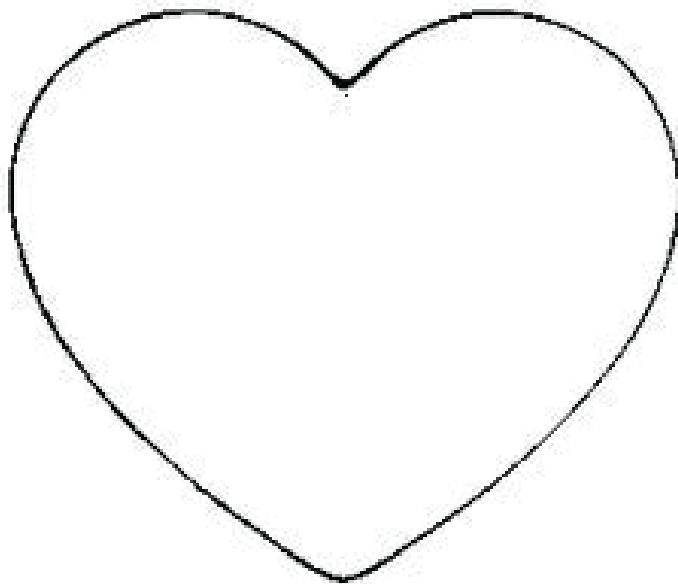
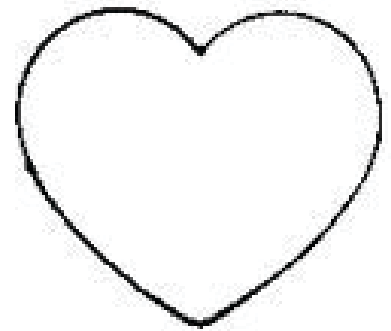
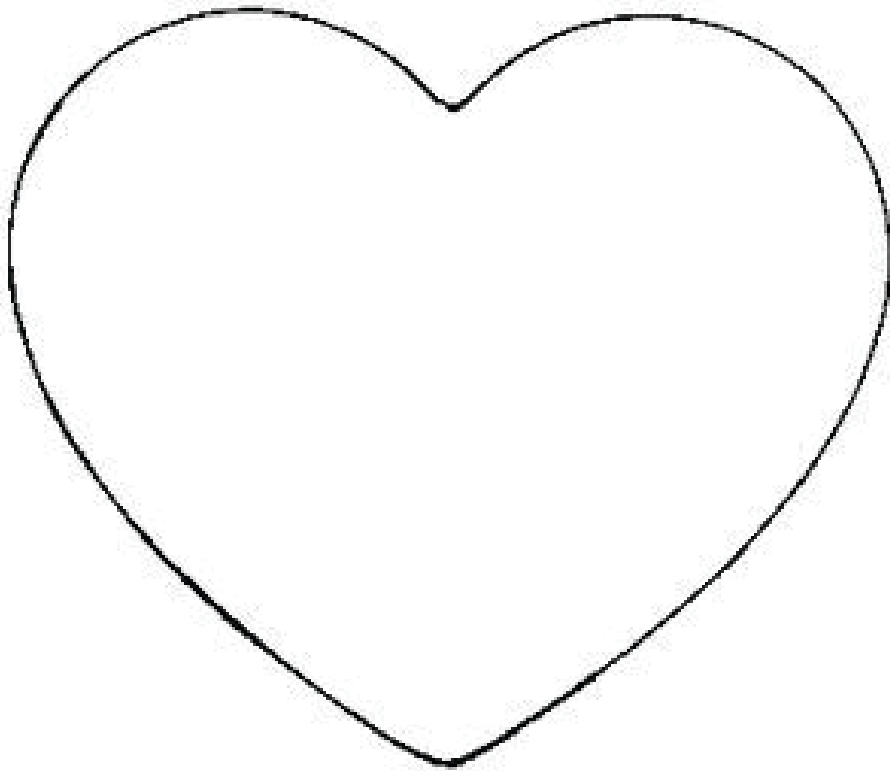
- 5 Можливо, терапевту потрібно буде спочатку самому продемонструвати, як це зробити.
- 6 Поки дитина малює, терапевт може з нею розмовляти.
- 7 Можна попросити дитину розповісти історію про свій малюнок або обране серце, використовуючи назви емоцій, пов'язаних з кольорами, які вибрала дитина.

На вибраних сердечках дитина може написати імена або намалювати смайлики. На «сердечному дереві» можна зазначити друзів, родину чи інших людей, які люблять дитину. Сердечка у вигляді повітряних кульок можна заповнити кольорами або словами, які зображують веселі або безпечні події. Можливо, маленьким діткам потрібно буде допомогти з написанням цих слів.





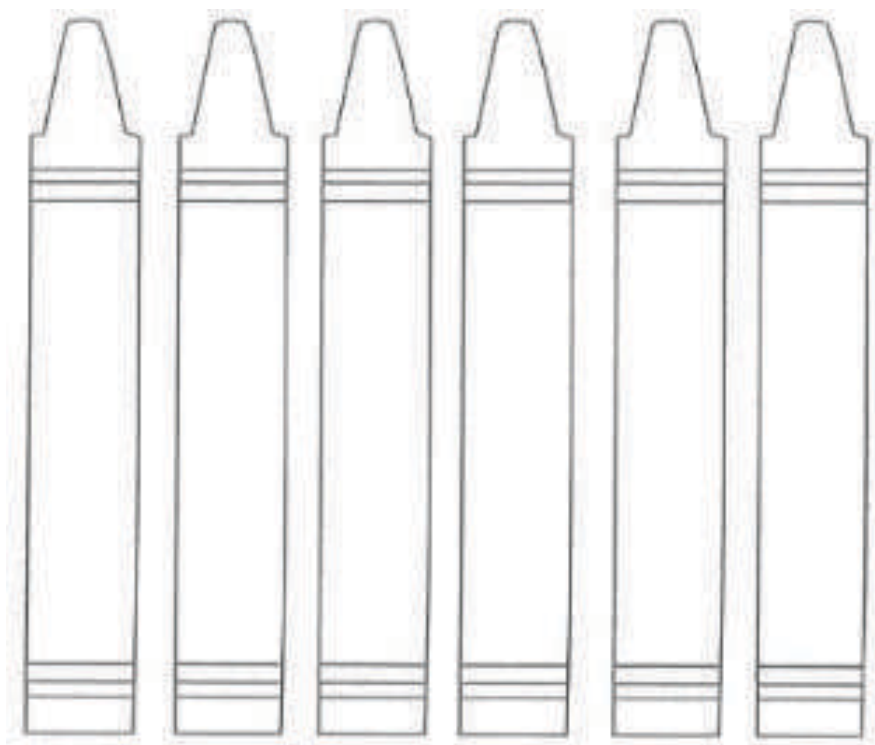




Property of kiddyhouse.com. For non-commercial use only.

# Розфарбуй свої емоції

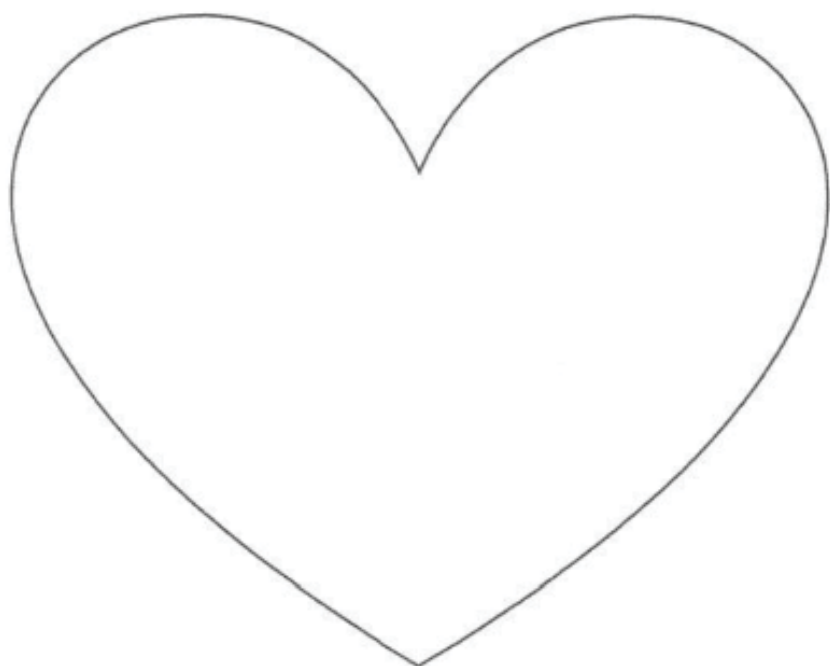
Іноді ми відчуваємо багато різних емоцій одночасно.  
Покажіть, скільки емоцій ви відчуваєте, вибравши потрібні кольори!



Крок 1:  
На кожен олівець призначте певну емоцію

Крок 2:  
Підберіть кольори!

Корисні поради: гнів,  
хвилювання, звинувачення,  
захоплення, образа, сором,  
сум, любов (зі сторони інших),  
збентеження



Ось що я відчуваю стосовно

---

# Проект «Два будинки»

Конструювання будинків часто вважають вираженням ідентифікації дитини в сім'ї та рівня її впевненості; тому техніка «Два будинки» може бути корисною для відображення життєвої ситуації дитини очима самої ж дитини. Особливо застосовним це може бути у воєнний час, коли дітям доводиться залишати свій звичний дім, переїжджаючи у більш безпечне місце. Це можуть бути лялькові будинки, картонні коробки, будинки з конструкторних блоків або намальовані на папері. Добре мати в наявності фігурки ляльок або тварин, а також такі речі як невеликі предмети меблів та інші дрібниці для домашнього вжитку, наприклад, продукти з пластику, дерева або глини.

Техніка «Два будинки» дозволяє дитині зобразити реальний будинок і уявний або, можливо, два будинки, які дійсно присутні в житті дитини. У такому проекті дитина може презентувати наступні життєві ситуації:

- Батьки, які фізично відсутні в поточному місці проживання дитини.
- Дитина або сім'я, які змушені покинути свій дім через небезпеку та знайти притулок в іншому домі, де їм забезпечують турботу та безпеку.
- Дитина, яка втратила кохану людину і, можливо, роздумує про неї як ту, що знаходиться на небесах або з Богом.

## Кейс з Марійкою

Марійка – третя дитина з чотирьох. До 6 років її сімейне життя було спокійне і приємне. Потім дівчинка почала час від часу чути звуки пострілів та гучних літаків. Задля безпеки дітей сім'я була змушена залишити домівку і вирушила автобусом та поїздом до іншої країни.

У своїй грі вона намагалася впорядкувати безладні обставини. Вона була пригнічена та намагалася закритися від усього, що створювало для неї будь-які труднощі. Спочатку Марійка грала з своїм ляльковим будинком, а з конструктору побудувала другий будинок. Цей другий будинок став так званим «укриттям» від емоційного хвилювання. У ньому була атмосфера любові та турботи. Перехід від одного будинку до іншого допоміг Марії визначити свої страхи у першому будинку та створити тепле, безпечне середовище у другому. Таким чином Марія продемонструвала свої зусилля у вирішенні проблеми та досягненні внутрішнього відчуття контролю у життєвій ситуації, яка створювала для неї загрозу.

Кейс Марії демонструє зменшення хвилювання та страху на декількох рівнях:

- Використання двох будинків для визначення та вираження страхів щодо своєї першої домівки.
- Створення другої домівки як осередку затишку та піклування.
- Підвищення впевненості через задоволення своїх потреб.
- Новий рівень психологічного зростання, спричинений такими явищами як:
  - 1) вирішення минулих травм у попередньому будинку;
  - 2) ототожнення себе з новим будинком.

# Скульптури з кольорових олівців та подібні до цього творчі справи





## Матеріали

- Білий папір (2-3 аркуші)
- Маркери
- Ножиці
- Рідкий клей (або гарячий клей)
- Олівець
- Прозорий скотч
- Картон або товстий папір для створення основи

## Кроки:

1. Маркерами та/або кольоровими олівцями розфарбуйте одну сторону паперу різними формами, лініями та іншими фігурами. Заповніть всю сторінку.



2. Розріжте цей папір на стрічки різного розміру – широкі та вузькі, короткі та довгі.



3. Огорніть стрічками олівці, малюнок назовні. Кінцівку закріпіть скотчем. Потім стягніть цей папір з олівця. Ви отримаєте вузьку паперову трубочку. Повторіть з усіма своїми паперовими стрічками.





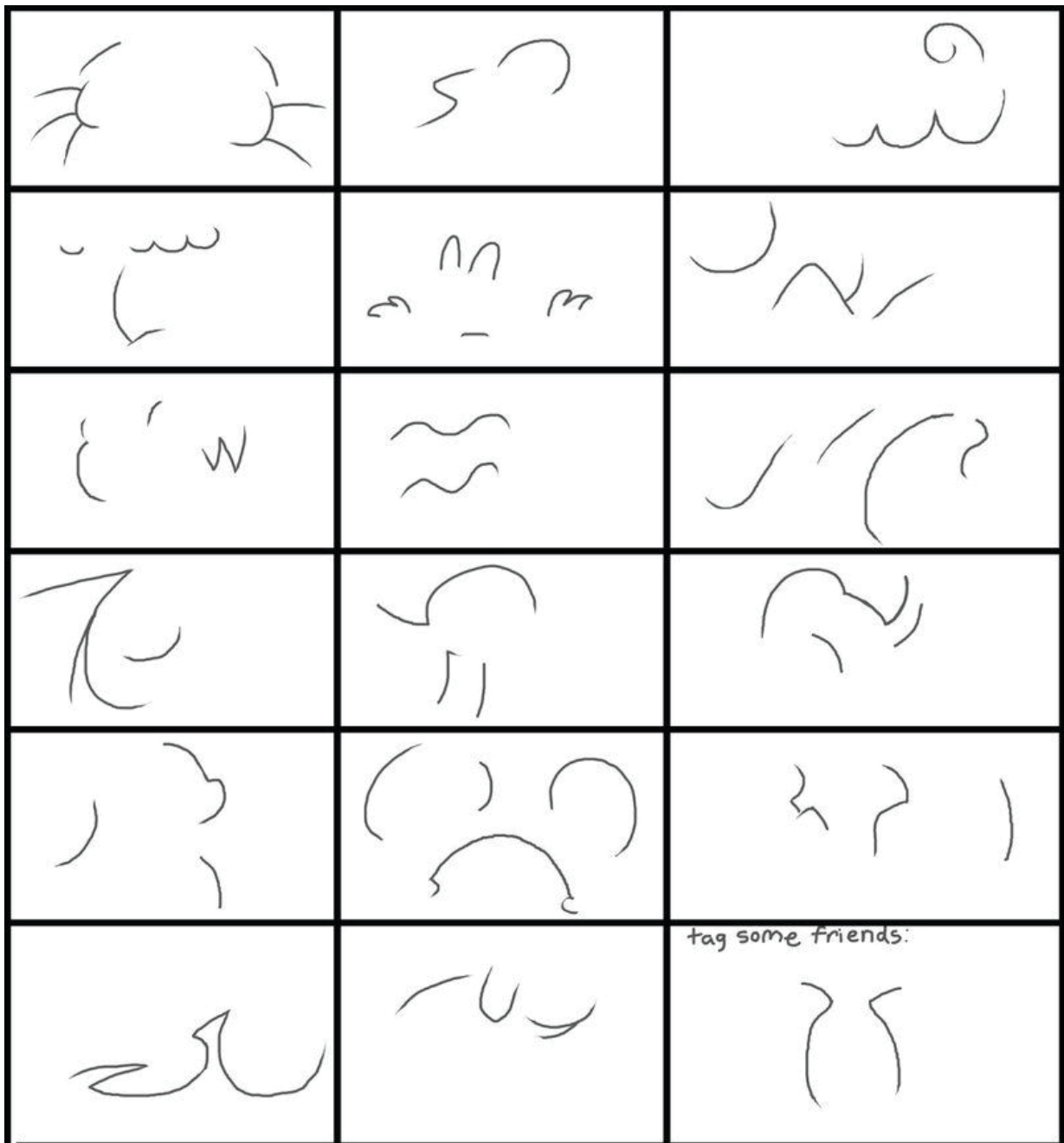
4. Створіть основу для своєї скульптури, скріпивши 3-5 паперових трубочок у формі прямокутника або трикутника на аркуші картону або товстого паперу.

5. Прикріпіть за допомогою клею додаткові трубочки у різних напрямках та на різних рівнях. Створюючи скульптуру, використовуйте скотч, щоб закріпити точки перетину. Залиште скульптуру на деякий час, щоб дати клею висохнути. (В умовах обмеженого часу гарним рішенням буде гарячий клей.)



# Малюнки з фрагментів

За допомогою цих фрагментів створіть кумедну тваринку, смайлик або ще щось (що вам до вподоби). Розфарбуйте свій малюнок.



# Імена моїх друзів

Передайте свій аркуш паперу по колу кожному із своїх друзів. Нехай кожен друг запише своє ім'я (у вільному прямокутнику). Потім створіть свій власний кольоровий дизайн для кожного друга.

Можна також зібрати всіх разом в одну групу. Кожен з учасників може написати своєї ім'я у вільному прямокутнику. Потім учасники можуть помінятися місцями і створити кольоровий дизайн лише для імені свого друга.




# Про автора



## Джоан Бюргес Уеллс (Joan Burgess Wells)

доктор філософії  
почесний професор з консультування  
ліцензований клінічний психолог

### Коротка біографія

- Доктор філософії з клінічної психології, Денверський університет
- Психолог у школах та викладач спеціальної педагогіки протягом 10 років
- Професор консультування, Денверська семінарія, 25 років
- Науковий консультант з написання докторських дисертацій, 20 років
- Психолог, приватна практика, 20 років
- Написання розділів та журнальних статей на такі теми як pro-life (проти абортів); пастирська опіка для жертв насильства; жінки та самооцінка; тематичні дослідження з психології
- Колишній президент Ради у справах виняткових дітей, штат Колорадо



Контактная информация:

facebook - yfcua

instagram - yfcua

сайт - yfcua.com