



МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
МАРИУПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

# МАГІСТЕРСЬКІ СТУДІЇ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНОГО ФАКУЛЬТЕТУ

## Випуск 3

Збірник наукових праць магістрів ОП  
«Дошкільна освіта. Інклюзія»,  
«Початкова освіта»,  
«Фізична культура та спорт»,  
«Практична психологія»,  
«Менеджмент. Управління закладом  
загальної середньої освіти»

Київ 2025

**УДК 37(063).  
973.202 я1**

**Магістерські студії психолого-педагогічного факультету  
Маріупольського державного університету: збірник наукових праць  
здобувачів ОС Магістр ОП «Дошкільна освіта. Інклюзія», «Початкова освіта»,  
«Фізична культура та спорт», «Практична психологія», «Менеджмент.  
Управління закладом загальної середньої освіти» / за заг. ред. Л.В. Задорожної-  
Княгницької. Випуск 3. Київ: МДУ, 2025. 522 с.**

Рекомендовано до друку Вченою радою психолого-педагогічного факультету  
Маріупольського державного університету  
(протокол №2 від 27 листопада 2025 року)

© Колектив авторів, 2025

**ВЗАЄМОДІЯ З БАТЬКАМИ ПІД ЧАС ВІЙСЬКОВОГО СТАНУ:  
ЗМЕНШЕННЯ СТРЕСУ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ  
ТА ЗАПОБІГАННЯ ПТСР ЗА ДОПОМОГОЮ АРТ-ТЕРАПІЇ**

*Катерина Крутій, доктор педагогічних наук, професор кафедри  
дошкільної освіти*

*Вячеслав Свириденко, здобувач ступеня вищої освіти «магістр»  
за спеціальністю «Психологія»*

**TIPS FOR PARENTS IN UKRAINE DURING MARTIAL LAW:  
HOW TO REDUCE STRESS IN YOUNG SCHOOL-AGED CHILDREN  
AND PREVENT PTSD THROUGH ART THERAPY**

*Kateryna Krutiy doctor of pedagogical sciences, professor of the department  
of preschool education*

*Viacheslav Svyrydenko, master's student in Psychology*

**Анотація.** У статті розглядаються способи зниження стресу та профілактики ПТСР у дітей молодшого шкільного віку в умовах війни. Основна увага приділена арт-терапії як інструменту психологічної підтримки. Описано ключові механізми її дії, наведено поради для батьків та приклади практики з України. Поєднання роботи арт-терапевта й участі батьків визначено як ефективний шлях збереження психічного здоров'я дітей під час воєнного стану.

**Ключові слова.** арт-терапія, діти молодшого шкільного віку, війна, ПТСР, стрес, психологічна підтримка, батьки, безпечне середовище, практичні вправи

**Abstract.** The article explores ways to reduce stress and prevent PTSD in young school-aged children during the war. The focus is on art therapy as a tool for psychological support. Its key mechanisms are outlined, along with parental recommendations and examples of practice from Ukraine. The combination of art therapist guidance and parental involvement is identified as an effective way to preserve children's mental health during martial law.

**Key words:** art therapy, young school-aged children, war, PTSD, stress, psychological support, parents, safe environment, practical exercises

Під час війни діти зазнають багато ризиків: постійна тривога, небезпека ракетних ударів, сирени, зміни місця проживання. Якщо не приділяти увагу дитині, не вдаватись до превентивних дій, то накопичений стрес з часом може перерости у дитячий ПТСР. Арт-терапія здатна стати каталізатором вираження емоцій і захистом психічного здоров'я [1].

Внаслідок повномасштабної війни в Україні з'явилося підґрунтя для багатьох психологічних досліджень, що дозволили окреслити сучасні механізми подолання стресу у дітей та запобігання виникненню ПТСР. Одне з досліджень зафіксовано на сторінці JAMA Network: «Intervention for Psychological Trauma in Children Impacted by War in Ukraine». Автори дослідження дійшли висновку, що саме арт-терапевтичні програми підвищують психологічне благополуччя [2].

Арт-терапія можлива лише при наявності підготовленого арт-терапевта. Наразі, в Україні у зв'язку з військовими діями, відчувається суттєва нестача психологів, а особливо психологів, що підготовлені до проведення арт-терапії. Крім того, для багатьох сімей постійне відвідування арт-терапевта коштує вище

можливостей сімейного бюджету.

У роботі ми шукаємо можливість взаємодіяти батькам/опікунам з дитиною в домашніх умовах під періодичним наглядом арт-терапевта. На практиці це можливо, як відвідування арт-терапевта раз на два тижні, отримання домашніх завдань, та оцінка виконаного на наступній зустрічі з арт-терапевтом.

Початком такої роботи може стати рекомендація батькам щодо створення безпечного середовища для дитини. Окреслимо план дій.

### 1. Створення безпечного середовища для дитини [3].

#### 1.1. Підтримка і присутність.

Ключовою умовою для батьків буде слідкування за тим, що дитині надається необхідна і вчасна емоційна підтримка і присутність. У сучасному зайнятому світі, особливо, коли один з батьків у родині знаходиться на фронті чи відсутній у догляді за дитиною, другому з батьків доводиться набагато більше часу проводити на робочому місці, чим з дитиною. Тому будь-який можливий час з дитиною має бути проведений з максимальною відачою і увагою до емоційних потреб дитини.

#### 1.2. Розклад дня.

Сучасне цифрове середовище відволікає сім'ї від дотримання режиму. Але саме вміння дотримуватись режиму дня, знати свій розклад, планувати час, допомагає дитині відчувати долю контролю над ситуацією. Саме це відчуття контролю зменшує ефект накопиченого стресу

#### 1.3. Обмеження перегляду новин.

Як на дорослих, так і на дітей, впливає постійне споживання негативних новин. Для дітей, у яких ще не до кінця сформована психіка, негативні новини можуть викликати паніку, невпевненість у завтрашньому дні, страх. Батькам потрібно розумно обмежити споживання новин, у тому числі пасивне споживання, тобто не передивлятися особисто новини в присутності дітей. Такі дії можуть призвести до зменшення тривожності. В умовах постійного стресу, батькам необхідно шукати, як поповнити внутрішній ресурс. Можливість віддавати дітям найкраще мають лише ті, хто сам наповнений усередині і позитивно налаштований не дивлячись на всю складність ситуації.

### 2. Пошук ресурсу для батьків.

#### 2.1. Підтримання фізичної форми.

Саме спорт може надати енергії для батьків. Пошук можливостей для регулярних занять спортом, пілатесом, відвідування басейну – запорука внутрішньої рівноваженості

2.2. Достатня кількість вітамінів в організмі, збалансоване харчування  
Люди старшого віку мають мати додаткову енергію, яка виникає саме від наповнення організму вітамінами

2.3. Ті самі рекомендації, які батьки можуть давати дітям, знадобляться і їм самим: знаходити час для спілкування з рідними і друзями, щоб відчувати підтримку оточення, режим, обмеження в новинах

### 3. Роль арт терапевта.

#### 3.1. Регулярні сесії з фахівцем є профілактикою стресових розладів.

#### 3.2. Арт-терапевт пропрацює з дитиною сесію, даючи батькам

спостерігати за роботою арт терапевта, що може бути зразком для батьків в методиці проведення елементів арт-терапії в домашніх умовах

3.3. Арт-терапевт залишає час для настанов батькам щодо методів взаємодії з дитиною, ділиться своїми спостереженнями, дає домашні завдання до наступної зустрічі

3.4. На наступну сесію батьки разом з дитиною демонструють виконані домашні завдання, на одинці з терапевтом батьки передають свої спостереження, які виникли під час виконання домашніх вправ.

4. Принципи застосування арт терапевтичних вправ [4].

4.1. Правильне введення у сесію.

4.2. Фокус на процесі, а не результаті.

4.3. Вибір інструментів дитиною.

4.4. Не виправляти дитячі роботи.

4.5. Хвалити дитину за пророблену роботу. Робота кожної дитини унікальна.

4.6. Спостерігати за роботою дитини, викладати в щоденнику настроїв дитини в залежності від виконання того чи іншого домашнього завдання

4.7. Фіксувати у щоденнику емоційний стан дитини до та після виконання роботи

4.7.1. Симптоми, на які варто звернути увагу: кошмари, агресія, ізоляція, соматичні скарги; у випадку тривалих проявів звертатися до фахівців.

Далі розглянемо механізми дії арттерапії [5].

Невербальне вираження емоцій. Суть: через художню діяльність – малюнок, колаж, скульптуру й інші засоби – дитина молодшого шкільного віку передає емоції, які важко висловити словами. *Як це працює:* коли словесне вираження заблоковане (тому що емоція занадто сильна, травматична або «без слів»), образотворча діяльність дає альтернативний шлях. У художньому акті (лінії, форми, кольори) проявляється внутрішній стан: страх, тривога, гнів, туга тощо. Терапевт (або фасилітатор) може потім працювати з цим «невербальним матеріалом», обговорювати образи, звертати увагу на символіку.

Визначимо позитивні ефекти: знижує внутрішню напругу, коли почуття не залишаються «накопиченими»; дозволяє «побачити» внутрішній світ іншими засобами, не через слова – іноді це безпечніший спосіб; створює «вхід» до емоцій, з якими важко працювати вербально.

У статті ЮНІСЕФ згадується, що «для дітей, які не можуть висловити себе чи не знають, що вони відчують, мистецтво дає невербальний вихід» [5].

Наступний механізм дії арт терапії «Символічна дистанція». Суть: через використання символів, образів чи метафор в творчості дитина молодшого шкільного віку може відсторонитися від безпосереднього, болісного переживання й подивитися на нього «з боку». Як це працює: твір мистецтва (картина, колаж, образ) ніби «приймає на себе» емоції – це вже не «я зараз переживаю», а «ось образ, який уособлює те, що я відчуюю».

Це створює психологічну дистанцію: дитина молодшого шкільного віку може спостерігати, досліджувати, модифікувати образ, зменшувати інтенсивність «прямого болю». Можна «погратися» з цим образом, змінити його,

додати нові елементи – і тим самим змінити ставлення до переживання.

Позитивні ефекти: зменшуючи «наглість» травматичного чи болісного переживання, легше з ним працювати; забезпечує захист: образ нерівний суб'єкту – це не «я», а щось символічне; дозволяє модифікацію, перебудову образу – через творчу роботу можна змінити його (зменшити, «розбити», облагородити) – і це має терапевтичний ефект.

З тексту ЮНІСЕФ видно, що мистецтво дає можливість «не прямо» репрезентувати пережите, а працювати з внутрішнім світом через образи (це видно з того, як психологи працюють із дітьми: вони не називають фразу «війна», але дають свободу дітям висловитися через мистецтво) [5].

Ефективним є й такий механізм дії арт терапії як «Креативна регуляція». Суть: творчий процес допомагає регулювати емоційний стан, знизити напругу або навпаки –активізувати ресурси, керувати хвилюванням, страхом чи тривогою. Як це працює: у творчості дитина молодшого шкільного віку може вибирати темп, силу мазка, кольори, техніку – отже, має контроль. Якщо внутрішньо напружена енергія – вона може «виплеснутися» в творчому акті (агресивні мазки, сильні кольори). Якщо дитина молодшого шкільного віку відчуває пригнічення чи байдужість – через творчість можна активізувати рух, зміни кольорів, ліній, темп – «розворушити» внутрішній стан.

Позитивні ефекти: дає дитині молодшого шкільного віку інструмент (творчість) управляти своїм станом тут і зараз; переорієнтування емоційної енергії у створення чогось, а не руйнування чи страждання; допомагає досягти рівноваги: врівноважити занадто сильні емоції чи активізувати занадто пасивні.

У ЮНІСЕФ визначають, що мета творчих технік - «поліпшити психологічний і емоційний стан, самовираження і самооцінку», «зняти напругу, позбутися страхів, тривоги, агресії, депресії, апатії, підвищити життєвість і настрій» [5].

*Останнім ми обрали такий механізм дії арт терапії як «Ресурсорієнтація (орієнтація на ресурси)». Суть: у творчості звертати увагу на внутрішні та зовнішні ресурси – сили, способи підтримки, приємні образи, позитивні емоції - й активувати ці ресурси. Як це працює: під час роботи клієнт може запрошувати у свої твори образи того, що дає сили: природа, світло, безпечне місце, об'єкти, люди, символи підтримки. Можна працювати із частинами себе: «я – що сильне», «я – що вразливе», і створювати образ підтримки. Після висловлення болю чи труднощів, вправи спрямовані на «перехід до світла», на нові образи, відтінки, які символізують відновлення, надію, мир.*

Позитивні ефекти: допомагає клієнтові побачити, що він не лише «поранений» чи «потерпілий», але має ресурси; створює точку опори – щось позитивне, що можна «вбудувати» у внутрішню систему; сприяє переходу від фокусу лише на болі до балансу – біль + ресурси → вища стійкість.

Далі наводимо приклади арт-вправ [6], які ми використовували під час формувального етапу експериментальної роботи.

Кольоровий настрій. Це вправа, в якій учасникам пропонують вибрати кольори чи кольорову гаму, яка найбільше відповідає їхньому настрою у даний

момент.

Мета: усвідомити внутрішній стан, дати вийти емоціям через кольори, побачити, як змінюється емоційний фон.

Як виконувати: запропонувати аркуші та фарби чи олівці; учасник «малює свій настрій» – або заповнює кольорами фон, або використовує кольори для створення образів, що відображають стан.

Позитивні ефекти: полегшує вербалізацію почуттів, дає «точку входу» в обговорення емоцій, допомагає візуалізувати невидимі внутрішні переживання.

Текстурний релакс. Ця вправа використовує різні матеріали з цікавою фактурою, щоб стимулювати тактильні відчуття і надати заспокійливий ефект через сенсорний досвід.

Мета: зняти напругу, переключитися з мислення на тіло, активізувати відчуття поверхонь і матеріалів.

Як виконувати: учасникам пропонують працювати з папером, тканиною, піском, глиною, тканинами з різною текстурою (шерсть, шорстка тканина, гладка тканина тощо). Можна наклеювати матеріали, розтирати, поєднувати різні поверхні.

Позитивні ефекти: заспокоює нервову систему, знижує внутрішнє напруження, повертає до відчуттів тіла.

Колаж емоцій. Це вправа, де учасники створюють композицію (колаж) із вирізок, картинок, тканин, різних матеріалів, які символізують їхні емоції чи внутрішній світ.

Мета: переносити емоції у візуальні образи, дозволити працювати з асоціаціями й символікою, створити новий образ зі складних переживань.

Як виконувати: дітям пропонуються журнали, картинки, клей, ножиці, різні матеріали. Учасник «підбирає» образи (фото, текстури, форми), які асоціюються з емоціями, і komponує їх у свій «емоційний портрет» чи абстрактну композицію.

Позитивні ефекти: допомагає відділити емоції від себе, зробити їх об'єктними; видно конфлікти, протиріччя, що можуть бути присутні всередині; полегшує обговорення образів.

Малюнок із закритими очима. У цій вправі учасник малює, не дивлячись на аркуш – закриваючи очі чи зав'язуючи їх – і дозволяє руці «вестися» довільно.

Мета: звільнити внутрішні образи, оминати цензуру розуму, вийти із контролю, побачити підсвідомі символи.

Як виконувати: дають аркуш і олівець чи фломастер, учасник закриває очі (або зав'язує пов'язку) і просто робить лінії, форми, спонтанні мазки, не дивлячись. Потім, коли очі відкриті - обговорення: що бачиш у цих лініях, які образи «випливли».

Позитивні ефекти: стимулює несвідоме, дає матеріал для метафоричної роботи, може виявити приховані почуття чи напруги.

Музично-емоційне малювання. У цій вправі учасники слухають музику й у цей час малюють – дозволяють музиці вести їх руку, формуючи образи, кольори та форми.

Мета: поєднати слухове сприйняття з візуальним вираженням, висловити

емоції через поєднання звуку й образу, «прив'язати» внутрішнє відчуття до матеріалу.

Як виконувати: вибрати музичний твір (спокійний, емоційний, динамічний), надати матеріали для малювання (папір, фарби, олівці). Під час прослуховування музики – малювати, не обдумуючи занадто логіку. Після – обговорення: які мотиви, кольори, ритми проявилися, як музика вплинула на форми.

Позитивні ефекти: допомагає «висловити» ті почуття, які словами важко передати; створює синтез між внутрішнім світом і зовнішнім образом; може заспокоїти або навпаки активізувати залежно від музики.

Пропонуємо далі приклади практики арт-терапії в Україні.

Арт-терапія в Чернігові допомогла дітям зменшити стрес під час обстрілів [7]. З кінця червня 2025 року групи дітей віком 6-9 і 10-13 років із трьох сіл Чернігівщини щотижня збиралися в шкільній арт-терапевтичній програмі у рамках проєкту CLEAR за підтримки USAID/ВНА.

Мета – допомогти їм вивільнити емоції, навчитися заспокоюватись під час повітряних тривог, експресувати страх, сум, тривогу усе, що накопичилось через обстріли. На заняттях дітям давали можливість самостійно обрати вид творчості: живопис, робота з глиною, пісок, в'язання тощо. Класична музика, танці усе це супроводжувало творчий процес.

Викладачки, які зазвичай викладають українську мову й літературу чи мистецтво, пройшли спеціальне навчання з арт-терапії, щоб працювати з травмою та знімати психологічне напруження в дітей. Особливо сильним емоційним моментом була «безпечна кімната»: коли двері зачиняють, діти знають, що тут можна бути собою, фантазувати, висловлювати те, що турбує. Робота з папером вкладати в неї емоції, потім сурмити, м'яти, рвати, як символ випускання накопиченого напруження.

Батьки спостерігали реальні зміни: діти стали менше хвилюватись, навчилися дихати, коли тривожно; стали більше відкриватись і чекати цих занять. На початку занять діти приходили напружені, часто мовчали й не знали, як висловити свої переживання. Але поступово в «безпечній кімнаті» вони навчилися говорити кольорами, лініями, рухами. Один хлопчик, розриваючи аркуш на шматки, сказав: «Ось так я рву свій страх». Інша дівчинка малювала будинок із великим сонцем і пояснила: «Це мій дім після війни, тут тихо й тепло».

Під час роботи з глиною діти робили маленькі фігурки тварин і називали їх своїми «охоронцями». Коли лунала повітряна тривога, вони вже не панікували так сильно, а пробували застосовувати дихальні вправи, яким навчились на заняттях. Дехто вперше поділився власними переживаннями словами. Дівчинка зізналася: «Я часто боюся засинати, бо чую вибухи уві сні. Тут я намалювала сон, у якому ми граємо з подругами, і він мене заспокоює». Такі щирі висловлювання показали, що творчість дала дітям інструменти для безпечного вираження болю й відновлення внутрішньої рівноваги.

Волонтерські програми організації Save Ukraine застосовують творчі методи як ключовий інструмент підтримки дітей та сімей, постраждалих від



війни [8]. Шляхом використання прийомів арт-терапії вони створюють безпечні простори, де діти можуть виразити свої емоції, які важко передати словами – страх, біль, тугу, надію. У центрі уваги – індивідуальні та групові сесії із психологами та арт терапевтів, адаптовані під вік та емоційний стан дітей.

Використовують такі техніки, як малювання, створення аплікацій, глина, робота з текстурами, кольором, історіями – все, щоб допомогти дітям відчувати, що їхні почуття важливі й їх не залишили наодинці.

Одна з яскравих ініціатив – «Healing through creativity» у Центрах громади, переселенці мають не лише заняття з мистецтва, але й можливість спілкуватись із однолітками, займатися творчістю й учитися новим навичкам, що допомагає адаптуватись до змін, зменшити ізоляцію й стрес. За результатами, такі програми сприяють зниженню тривожності, відновленню почуття безпеки, підвищенню самооцінки та соціальних навичок у дітей. Волонтери й фахівці прагнуть масштабувати ці ініціативи, щоб більше дітей могло отримати підтримку.

Повномасштабна війна в Україні суттєво впливає на психічне здоров'я дітей молодшого шкільного віку, підвищуючи ризик розвитку стресових розладів та ПТСР. Арт-терапія довела свою ефективність як інструмент психологічної підтримки, що дозволяє дітям безпечно виражати емоції, дистанціюватися від травматичного досвіду та знаходити внутрішні ресурси для відновлення. Важливою умовою успішності арт-терапевтичних методик є поєднання професійного супроводу з активною участю батьків. Саме батьки створюють для дитини безпечне середовище, формують режим дня, обмежують негативний інформаційний вплив і водночас стають прикладом стабільності та підтримки. Робота з арт-терапевтом, навіть у форматі періодичних зустрічей, може бути ефективно доповнена домашніми вправами, що виконуються спільно з батьками. Це підсилює результативність терапії, сприяє поглибленню емоційного контакту в родині. Отже, арттерапія виступає не просто допоміжним інструментом, а важливою складовою системи психологічної підтримки дітей у воєнний час. Її інтеграція у шкільні, сімейні та волонтерські програми має стати пріоритетним напрямком збереження психічного здоров'я молодого покоління.

#### **Список використаних джерел:**

1. Ворлд Візіон URL: <https://www.wvi.org/stories/ukraine/art-therapy-provides-healing-and-psycho-social-support-ukrainian-children-clinical>
2. JAMA Network URL: <https://surl.lu/iaqewz>
3. Державна установа «Центр громадського здоров'я Міністерства охорони здоров'я України». Вплив стресу на організм дитини. Чим можуть допомогти батьки і коли варто звертатися до лікаря. URL: <https://phc.org.ua/news/vpliv-stresu-na-organizm-ditini-chim-mozhut-dopomogti-batki-i-koli-var-to-zvertatisya-do>
4. Голоси дітей URL: <https://voices.org.ua/en/news/shcho-take-artterapiia-ta-chomu-vona-efektyvna-u-roboti-z-ditmy-pid-chas-viyny>
5. Юнісеф URL: <https://www.unicef.org/eca/stories/dark-light>
6. Освіта.Юа URL: <https://osvita.ua/school/87909>
7. Global Communities URL: <https://globalcommunities.org/blog/art-therapy-for-ukrainian-children-helps-reduce-stress-under-everyday-shelling>
8. Save Ukraine URL: <https://www.saveukraineua.org/news/art-therapy-for-war-affected-children>