

ПРАКТИКА АРТТЕРАПІЇ, АВТОРСЬКІ МЕТОДИКИ ТА КЛІНІЧНІ ВИПАДКИ

УДК 159.98 - 376 + 364-2

DOI:10.67064/prostirart.1.2025.44-60

ВИКОРИСТАННЯ АРТТЕРАПІЇ ДЛЯ ІНКЛЮЗІЇ: ПРАКТИЧНИЙ KEYС СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ДІВЧИНИ З ДЦП

Богдан Олена,

ORCID: 0000-0002-4035-9144

*кандидатка психологічних наук, старша наукова співробітниця
Інституту соціальної та політичної психології НАПН України,
кризова консультантка ГС «Національна психологічна асоціація»,
членкиня ВГО «Арттерапевтична асоціація» (Київ)*

THE USE OF ART THERAPY FOR INCLUSION: A PRACTICAL CASE OF SOCIO-PSYCHOLOGICAL ADAPTATION OF A GIRL WITH CEREBRAL PALSY

Bohdan Olena,

ORCID: 0000-0002-4035-9144

*PhD, senior researcher at the Institute of Social and Political Psychology
of the National Academy of Educational Sciences of Ukraine,
crisis consultant of the National Psychological Association,
member of the NGO «Art Therapy Association» (Kyiv)*

Актуальність дослідження зумовлена потребами системного розвитку зрілого та стійкого українського суспільства через забезпечення повної інклюзії та підтримки гідності кожного громадянина, що є критично важливим в умовах воєнних викликів. Інклюзія розглядається не лише як гуманітарний обов'язок, а як фундаментальний механізм соціальної солідарності, що забезпечує суб'єктність та автономію осіб з інвалідністю. Українські дослідження підтверджують, що арттерапія є критично важливим методом для відновлення внутрішніх ресурсів та емоційної регуляції осіб з особливими освітніми потребами. Найскладнішим в адаптації дітей з ДЦП є поєднання фізичних, психологічних (низька самооцінка, фрустрація) та соціально-середовищних бар'єрів. Метою статті є опис клінічного випадку соціально-психологічної адаптації 17-річної дівчини з ДЦП, в межах якого проілюстровані механізми глибинної трансформації її світосприйняття за допомогою арттерапевтичних методик та інноваційний підхід до аналізу даних. Дослідження представлено у форматі опису випадку, в якому поєднується групова (триденний тренінг із самовизначення) та індивідуальна (10 консультацій) взаємодія. Активно використовувались арттерапевтичні методики, спрямовані на роботу з ідентичністю та тілесністю («Блискуче знайомство», «Піраміда страхів», «Мій слід на Землі»,



«Симптом як тварина», «Нейрографіка імені»). Ключовою інновацією стало використання аудіозапису індивідуальних зустрічей із подальшою транскрибацією та аналізом текстів з допомогою ШІ, що надало новий ракурс для осмислення динаміки трансформацій та дало змогу зафіксувати яскраві моменти внутрішнього світу клієнтки. Аналіз випадку демонструє, що арттерапевтичні практики, особливо тілесноорієнтовані («Мій слід на Землі») та когнітивно-креативні («Нейрографіка імені»), забезпечили потужний психоемоційний поштовх для подолання бар'єрів «інакшості» («коло єднання») та формування відчуття приналежності до соціальної спільноти. У дівчини відбувся перехід від заниженої самооцінки та порівняння себе з іншими до глибокого самопрощення та усвідомлення цінності своєї неідеальності. Внутрішня трансформація проявилася у зміні сприйняття тіла як «ворога» до ставлення як до унікального ресурсу, у формуванні любові до себе як способу буття та у появі професійної місії – створення ком'юніті для підтримки інших людей з інвалідністю. Методика «Нейрографіка імені» виявилася ефективним інструментом для покращення самоприйняття через інтеграцію позитивних і негативних якостей, а ведення щоденника посилило процес незалежності від зовнішньої думки. Дослідження підкреслює ефективність застосування ШІ для якісного аналізу матеріалів психологічного консультування як інструменту для глибинного розуміння світосприйняття осіб з ООП. Цей випадок доводить, що люди з особливими потребами мають особливі можливості – штовхати суспільство до більшої людяності та гідності.

Ключові слова: інклюзія, ДЦП, арттерапія, психологічна адаптація, гідність, самоприйняття, аналіз текстів ШІ.

The relevance of the study is dictated by the need for the systemic development of a mature and resilient Ukrainian society through ensuring full inclusion and supporting the dignity of every citizen, which is critically important amid military challenges. Inclusion is considered not only a humanitarian obligation but a fundamental mechanism of social solidarity that ensures the agency and autonomy of people with disabilities. Ukrainian studies confirm that art therapy is a critically important method for restoring internal resources and the emotional regulation of individuals with Special Educational Needs (SEN). The most challenging aspect of adapting children with Cerebral Palsy (CP) to a fulfilling social life is the combination of physical, psychological (low self-esteem, frustration), and socio-environmental barriers. Goal. The article aims to present a practical case study of the socio-psychological adaptation of a 17-year-old girl with CP and to illustrate the mechanisms of the deep transformation of her worldview using art therapy techniques and an innovative approach to data analysis. Methods. The study is presented as a case study combining group (a three-day self-determination training) and individual (10 consultation sessions) interactions. Art therapy techniques



focused on identity and corporeality were actively used («Brilliant Introduction», «Pyramid of Fears», «My Footprint on Earth», «Symptom as an Animal», «Neurographics of the Name»). The key innovation was the use of audio recordings of individual meetings, followed by transcription and text analysis using AI, which provided a new perspective for understanding the dynamics of transformations and allowed for the capturing of vivid moments from the client's internal world.

Main Results and Scientific Novelty. The case analysis demonstrates that art therapy practices, especially those that are body-oriented («My Footprint on Earth») and cognitive-creative («Neurographics of the Name»), provided a powerful psycho-emotional impetus for overcoming the barriers of «otherness» and forming a sense of group belonging («circle of unity»). The participant transitioned from low self-esteem and comparison with others to deep self-forgiveness and the realization of the value of her own imperfection. The internal transformation manifested in a change in the perception of her body from an «enemy» to a unique resource, the formation of self-love as a way of being, and the emergence of a professional mission—creating a community to support other people with disabilities. The «Neurographics of the Name» technique proved to be an effective tool for self-acceptance through the integration of positive and negative traits, while diary keeping reinforced the process of independence from external opinion. The study highlights the effectiveness of applying AI for the qualitative analysis of psychological counseling materials as a tool for in-depth understanding of the worldview of individuals with special educational needs (SEN). This case proves that people with special needs possess special opportunities – to push society toward greater humanity and dignity.

Keywords: inclusion, Cerebral Palsy (CP), art therapy, psychological adaptation, dignity, self-acceptance, AI text analysis.

Проблема. Уважне ставлення до людей з особливими освітніми потребами (далі – ООП) та іншими формами інвалідності (інклюзія) є не просто вимогою гуманності, а фундаментальним законом для розвитку зрілого, стійкого та здорового суспільства. Важливим вбачається перехід від толерантності до цінності – адже реальна зрілість суспільства визначається його ставленням до найбільш вразливих груп. Інклюзія демонструє, що суспільство перейшло від пасивного прийняття, «терпіння» (толерантності) до активного цінування різноманітності. Зріле суспільство розуміє, що різноманіття особистісних рис, навичок і поглядів є ресурсом, а не тягарем.

Впровадження інклюзії вимагає системної адаптації суспільства до потреб людей з функціональними обмеженнями: пандуси, доступність інформації, гнучкі робочі місця. Ця готовність інвестувати у доступність для всіх свідчить про високий рівень соціальної солідар-



ності та усвідомлення колективної відповідальності за кожного громадянина. Зріле суспільство визнає, що інтеграція людей з інвалідністю до економічного життя (працевлаштування) перетворює їх зі «споживачів» соціальних виплат на активних платників податків та цінних працівників, підвищуючи загальний економічний добробут країни. Коли суспільство проєктує середовище з урахуванням потреб найвразливіших (наприклад, низькопідлоговий транспорт, чіткі інструкції), воно тим самим покращує добробут усіх. Наприклад, пандуси корисні не лише людям на візках, але й батькам з колясками чи літнім людям. За умов війни це стає над актуальним через втрату кінцівок воїнами та цивільними. Знання того, що суспільство подбає про тебе чи твоїх близьких у разі тимчасової чи постійної втрати функціональності, знижує загальний рівень тривожності серед населення, підвищуючи відчуття безпеки та довіри до соціальних інститутів [9].

Інклюзивна освіта розвиває емпатію та соціальний інтелект серед більшості, що є ключовим компонентом здорового соціального клімату та психологічного добробуту. Гідність прямо пов'язана з автономією та суб'єктністю. Створення доступних умов дає змогу людині з інвалідністю самостійно вирішувати, де вчитися, працювати та жити. Це відновлює їх здатність діяти та підтримує самоцінність, протиставляючи її стигмі «об'єкта піклування». Інклюзія забезпечує рівний доступ до можливостей. Це гарантує, що інвалідність не стає єдиним визначальним фактором ідентичності людини, надаючи їй змоги реалізувати свій професійний та особистий потенціал [3].

Суспільство, яке активно підтримує гідність кожного, навіть у кризових ситуаціях (таких як війна), надсилає потужний світоглядний меседж, що кожен громадянин є цінним. Це безпосередньо протидіє зовнішнім наративам, які намагаються зруйнувати внутрішню гідність нації. Таким чином, інклюзія є інвестицією у колективну зрілість – вона робить суспільство не лише морально кращим, але й психологічно стійкішим, економічно ефективнішим та більш захищеним у довгостроковій перспективі [10].

Після початку повномасштабного вторгнення акцент в українських психологічних дослідженнях змістився на психологічну травму, ПТСР, резильєнтність та психолого-педагогічний супровід дітей і ветеранів, що безпосередньо виводить інклюзію на державний та соціальний рівень. Українські психологи та педагоги активно досліджують «інклюзію, спричинену війною» (war-induced inclusion), зосереджуючись на двох основних групах: дітях та ветеранах. Активно впроваджується



діагностика та супровід дітей з ООП, які набули травм, фізичних чи психологічних, внаслідок бойових дій [4; 5]. Роль арттерапії та її інструментів в інтеграції людей з інвалідністю до повноцінного життя в суспільстві є комплексною та критично важливою проблемою. Вона виходить за межі лише реабілітації, фокусуючись на розвитку внутрішніх ресурсів, комунікації та соціальної інтеграції [11].

Мета статті – опис клінічного випадку соціально-психологічної адаптації 17-річної дівчини з ДЦП, в межах якого проілюстровані механізми глибинної трансформації її світосприйняття за допомогою арттерапевтичних методик та інноваційний підхід до аналізу даних.

Виклад основного матеріалу. Арттерапія використовує вербальні та невербальні засоби (малювання, ліплення, музика, драма, танець тощо) для досягнення низки терапевтичних та адаптаційних цілей, а саме:

1. Розвиток комунікації та самопрезентація:

- подолання бар'єрів: для людей із вербальними чи комунікативними труднощами (наприклад, розлади аутистичного спектру, наслідки травм, афазії) мистецтво стає альтернативним і безпечним засобом вираження внутрішнього світу. Це допомагає їм «говорити» про свої потреби, страхи та радощі, які вони не можуть висловити словами;
- соціальне «дзеркало»: групові арттерапевтичні сесії вчать взаємодіяти та сприймати реакцію інших на свою творчість. Це допомагає розвивати навички невербальної комунікації, емпатії та адекватної самопрезентації в суспільстві [4].

2. Психологічний добробут (психологічна стійкість та регуляція):

- емоційна регуляція: творчий процес надає контрольований вихід для сильних, часто пригнічених емоцій та станів (гнів, тривога, фрустрація та ін.), пов'язаних із обмеженнями чи травмою. Це допомагає знизити рівень стресу та гіперпильності;
- сенсорна інтеграція: робота з деякими матеріалами, наприклад, з глиною, піском, фарбами, є дуже ефективними для сенсорної інтеграції, що особливо важливо для людей із сенсорними особливостями. Це сприяє зниженню загальної напруги та «заземленню» [7].

Щодо осіб з ДЦП, найскладнішим при адаптації до повноцінного соціального життя є комплексне поєднання фізичних, психологічних та соціально-середовищних бар'єрів. Як зазначає І. Шаповалова [12], жоден із цих факторів не діє ізольовано, а їхня взаємодія створює постійні виклики. Найбільш очевидними і водночас постійними перешкодами є фізичні та функціональні бар'єри. Перш за все, це рухові обмеження: труднощі з ходінням, сидінням, дрібна моторика. Це об-



межує участь у типових дитячих іграх, спортивних заходах та самообслуговуванні. Також наявні труднощі зі спілкуванням (дисфункція мовлення): у багатьох дітей з ДЦП спостерігається дизартрія або інші проблеми з мовленням. Це значно ускладнює вербальну комунікацію, вираження потреб і почуттів, а також взаємодію з однолітками, які не завжди готові докладати зусиль для розуміння.

Такі діти часто мають сенсорні та когнітивні проблеми: можливі порушення зору, слуху, а також труднощі з увагою, пам'яттю та плануванням. Це впливає на здатність навчатися та адаптуватися до освітніх та інших соціальних вимог. Зазначені функціональні обмеження призводять до психологічних та емоційних бар'єрів, що безпосередньо впливає на відчуття гідності та самооцінку. Особам з ДЦП часто притаманні низька самооцінка та соціальна тривожність: постійне усвідомлення своїх фізичних обмежень, необхідність допомоги та відчуття відмінності від однолітків призводять до заниженої самооцінки. Це своєю чергою викликає тривогу при спробах соціальної взаємодії. Нездатність виконати прості дії чи висловити думки викликає глибоку фрустрацію, яка може проявлятися у спалахах гніву або навпаки, у соціальному відстороненні, «замиканні в собі». Необхідність постійної допомоги дорослих (батьків, асистентів) обмежує формування автономії та самостійності, що є ключовими складовими соціальної зрілості.

Повноцінній інтеграції перешкоджають також зовнішні фактори. Так, недоступне фізичне середовище, як то нестача пандусів, ліфтів, спеціалізованого транспорту та обладнання у школах, громадських місцях чи ігрових майданчиках, фізично ізолює дитину від суспільства. Також даються взнаки стигматизація та упередження, що базуються на соціальних стереотипах та нестачі знань серед однолітків, вчителів та батьків. Це є однією з найскладніших перешкод – дитину можуть уникати або ігнорувати, що створює бар'єри у спілкуванні, незалежні від її бажання чи навіть готовності.

Дається взнаки також недостатня підготовка фахівців. Нестача кваліфікованих педагогів, асистентів та психологів у інклюзивних загальноосвітніх закладах призводить до того, що дитина з ДЦП не отримує належної підтримки, і її освітній та соціальний процес залишається неповноцінним [11].

Тож важливим є відновлення суб'єктності людини. Це можливо в арттерапії через створення чогось унікального, незалежно від рівня художньої майстерності, бо відновлює відчуття контролю, автономії



та компетентності, що є ключовим для гідності та самоцінності [2]. Для соціальної інтеграції та інклюзії важливим є подолання стигми щодо «другосортності» людей з ООП, зокрема з ДЦП. Застосування для цього методів арттерапії переводить фокус суспільства з «обмежень» людини на її «творчі здібності». Виставки робіт або спільні творчі проєкти сприяють включенню (інклюзії), демонструючи суспільству потенціал, а не лише дефіцити ООП. Інструменти різних модальностей арттерапії (наприклад, музики, драми) часто використовуються в інклюзивних освітніх та громадських програмах, створюючи простір для спільної успішної діяльності людей з різними можливостями. Таким чином, арттерапія слугує містком між внутрішнім світом людини з ООП та вимогами зовнішнього суспільства, забезпечуючи інструменти для здорової саморегуляції та активної участі в житті громади [5].

Ми хочемо ознайомити з перебігом та результатами конкретного випадку соціально-психологічної адаптації дівчини 17 років, що має ДЦП. Взаємодія з дівчиною відбувалася у двох форматах – груповому та індивідуальному. Груповий формат – триденний тренінг з життєвого та професійного самовизначення для старшокласників та молоді, учасницею якого була дівчина. Окрім цього, було проведено 10 індивідуальних консультацій, які передбачали як аналіз результатів тренінгу, так і індивідуально осмислення себе та перспектив майбутнього. На обох етапах активно використовувалися арттерапевтичні методики, в тому числі продемонстровані в ході реалізації проєкту «Арттерапія в інклюзії», що проводився для українських фахівців у червні-листопаді 2025 року Всеукраїнською громадською організацією «Арттерапевтична асоціація» та німецькими колегами, що представляли Gesellschaftliche Organisation «Europa Grenzen Los e.V.» (товариство «Європа без кордонів») за фінансової підтримки німецької благодійної організації «Mention» [1].

На етапі групової взаємодії учасниками тренінгу були запропоновані такі методики (ми даємо вибірковий перелік вправ, які мали найбільший вплив на психоемоційний стан дівчини з ДЦП):

- 1) «Блискуче знайомство» (самопрезентація через творчий продукт, створений з фольги, авторка Оксана Скар, не опубліковано);
- 2) «Піраміда страхів» (зустріч з власними страхами під час керованої візуалізації та опрацювання їх в партнерській взаємодії із застосуванням засобів для малювання, авторка Людмила Галіцина [1]);
- 3) керована візуалізація з фіксацією образу на папері «Кораблик мрії» (авторка Олена Мерзлякова [6]);



4) тілесноорієнтована арттерапевтична методика «Мій слід на Землі» (авторка Юлія Скібицька [10]).

Під час індивідуальних консультацій найбільш ефективними та впливовими виявились методики:

1) «Симптом як тварина» (авторка Людмила Галіцина, не опубліковано);

2) «Я як сонце» (авторка Людмила Галіцина [1]);

3) «Нейрографіка імені» (продемонстровано німецькою арттерапевткою Ельке Кастнер в межах курсу підвищення кваліфікації за програмою «Арттерапія в інклюзії» [1], не опубліковано);

4) «Лист-листівка собі» (авторка Лариса Подкоритова [8]).

Крім того, ми використовували аудіозапис зустрічей з подальшою транскрибацією текстів та їх аналізу та осмислення з використанням ШІ. Цей прийом виявився новим для нас обох, консультантки та клієнтки, і надав поштовху для нових роздумів та ракурсів бачення наявної ситуації.

Оскільки формат однієї публікації не дає змоги надати розгорнутий аналіз застосування кожної методики, з огляду на трансформацію у світосприйнятті Наталії (дівчина з ДЦП, ім'я змінено), ми фокусуємо увагу лише на ключових моментах, найважливіших висновках, що були зроблені завдяки заняттям арттерапією. Для кращого розуміння внутрішнього світу людини з особливими потребами та пошуку можливих способів делікатної взаємодії з цим світом ми, з дозволу клієнтки, пропонуємо найяскравіші фрагменти роздумів та глибинних трансформацій з текстового запису індивідуальних зустрічей.

Груповий етап взаємодії

Арттерапевтична методика «Блискуче знайомство» (авторства Оксани Скар) передбачає створення з фольги різноманітних фігур-образів, які у метафоричній формі демонструють особливості учасників. Після створення образів на першому колі обговорення учасники в міні-групах по шість осіб ділилися власними враженнями та асоціаціями щодо їхніх творчих продуктів. На другому колі кожен по черзі розповідав про власну фігуру і закладені в її створення сенси. Третє коло обговорення передбачало обмін ресурсами – учасники ділились, що вони хотіли б запозичити з того, що почули від інших. Коло учасників, до якого була включена Наталія, завершили обговорення створенням імпровізованого кола з фольги (кольорова вкладка 1, рис. 1). Всі учасники поклали руки на це імпровізоване «коло єднання», яке всередині містило їх індивідуальні



творчі фігури. Пізніше Наталія ділилась, що їй було дещо складно створити власну красиву фігуру через обмежену моторику рук. Однак проявлена іншими учасниками емоційна підтримка сприяла появі відчуття «ми всі разом» і надала величезного поштовху для спілкування та подальшого саморозкриття.

Методика «Піраміда страхів» (авторства Людмили Галіциної) була однією з найскладніших серед усіх активностей тренінгу. Учасникам під час керованої візуалізації пропонувалось по черзі відкрити двері «кімнат страху», побачити, що там, і віднайти спосіб подолати цей страх самостійно або в обговоренні з партнером. В оригінальній версії було запропоновано виокремити п'ять страхів, ми зупинились на трьох. Але навіть це було емоційно складним для більшості учасників, враховуючи досвід війни, невизначеність раннього юнацького віку, а у випадку Наталії – додатково виявилися її індивідуальні страхи, пов'язані із заниженою самооцінкою та складним досвідом соціалізації. Далі в текстах, що є фрагментами наших індивідуальних бесід, Наталія неодноразово поверталася до цієї вправи. Вона підкреслювала, що емоційно було складно «відкрити двері назустріч страхові», і одночасно зазначала, що такий складний досвід вивільнив багато енергії для побудови перспектив майбутнього.

Наталія: *«Мені дуже страшно, але, як показала практика в моєму житті, якщо потихеньку чи не потихеньку вчитись переборювати ці страхи, то я можу отримати значно більше, ніж просто закрившись там вдома, вимкнувши телефон, і тому подібне. Я розумію це, хоч мені страшно. Я можу так просидіти півгодини перед тим, як відправити повідомлення, але потім, якщо в мене є ціль і бажання щось реалізувати, я візьму і відправляю те повідомлення. Це якась така заплутана історія мого життя, але все ж таки чомусь це так працює: якщо в мене є ціль, якщо я розумію, що я можу це реалізувати, я свій страх кудись кину, я це пізніше буду обдумувати. Може щось було би по-іншому, але на практиці всі о такі штуки і ідеї мають позитивні результати для мене потім».*

Керована візуалізація «Кораблик мрій» (авторська розробка) передбачала занурення у простір мрій учасників: професійних та життєвих планів та очікувань. Після керованої візуалізації учасникам пропонувалось зобразити на папері власні «кораблики мрій» (кольорова вкладка 1, рис. 2, 3). Далі кораблики розміщувалися на великому аркуші формату А-1, і обговорення було пізніше, після виконання наступної вправи. Персональне сприйняття Наталії щодо її «Кораблика мрії» відображено у фрагментах запису наших бесід нижче.



Тілесноорієнтована арттерапевтична методика «Мій слід на Землі» (авторства Юлії Скібицької [10]) була запропонована в дещо модифікованій формі. Перший етап – учасники обвели фломастерами власні сліди ніг без взуття (стопи) на аркушах паперу А4 (кольорова вкладка 1, рис. 4). Далі кожен учасник вирізав ножицями власні сліди, розмалював їх та наклеїв на ватман. Кожен ватман містив сліди шістьох учасників, розміщених у довільній формі (кольорова вкладка 2, рис. 1). Та найцікавіше відбувалося на наступному етапі, коли ми запропонували учасникам стати ногами хоча б на один з власних слідів, і створити певну «фігуру єднання» (кольорова вкладка 2, рис. 2). Пізніше Наталія ділилась, що саме ця вправа мала найсильніший ефект для її відчуття приналежності до групи, коли надумані бар'єри «інакшовості» просто розсипались у дружніх обіймах інших учасників.

Далі учасникам було запропоновано обговорення двох вправ одночасно: «Кораблик мрій» та «Мій слід на землі». Для цього малюнки з корабликами були розміщені всередині великого кола, а імпровізовані «сліди єднання» – по периметру (кольорова вкладка 2, рис. 3).

Наталія не була дуже активною під час обговорення. Пізніше вона говорила, що вправа зі слідами справила на неї настільки сильне емоційне враження, що їй хотілось якось впоратись з власними емоціями. Пізніше, під час індивідуальних консультацій ми торкалися теми мрій дівчини, та ролі інших людей у досягненні цих мрій. Декілька розмірковувань Наталії на цю тему.

Наталія: «Інколи буває, що людина красива, а з нею поговорити нема про що. До чого я? Я багато аналізую свої якісь вчинки в минулому, особливо в ранньому підлітковому віці. Я тоді робила не досить гарні вчинки по відношенню до мами, до оточення. Я думала про те, що якщо я стану, типу модною, як деякі знайомі, золота молодь, як кажуть, будуть зі мною дружити. Я такою ніколи не була, в мене родина середньостатистична. Та підлітком мені завжди хотілось мати багато грошей, бо мені здавалось, що тоді можна вирішити дуже багато проблем. І саме в той період я думала про те, що якби б було багато грошей в моєї сім'ї, мене б вилікували. Але потім, коли ти там ростеш, читаєш книги, спілкуєшся з лікарями, як це зараз – я розумію, що немає нічого проти моєї хвороби, є тільки моє ставлення до життя і постійна робота. Твоє власне ставлення, твої власні зусилля. Підлітком я б сама б себе задушила в деяких моментах. Я не розуміла, чого так. Я не знала і я була розгублена. І мені важко себе пробачити за той період. В гонитві за тими ідеалами я була нещирою у ставленні



до сім'ї, до людей, до себе. Тобто це все, і для мене ідеалів зараз не існує. Ідеал в тому, щоб бути неідеальною.

Я як якийсь човен, як отой дерев'яний, що раніше були в селах. Я пливу просто тихенько по річці, мене ніхто не чіпає. Я сама в собі. Я розумію, що там відбувається процес пошуку майбутнього навчання, роботи, умовно якогось прийняття, плюс лікування. І мені хочеться бути самою собою. Якщо чесно, мені не хочеться до людей. Я казала, що чогось цей тиждень якийсь був для мене і важким, і багато відкриттів, що мені подобається самотність. В плані тому, що я сама її вибираю. От є люди, яким подобається бути в контакті з самою, своїми думками. Так, мені комфортно піти самій собі купити в кав'ярні каву, чи посидіти з книжкою. І раніше я сприймала, що це проблема в мені, бо самотність це наче як покарання, чи показник того, що я погана людина. Бо в усіх же купа друзів, а я от одна. Але зараз, коли є купа письменників і інших людей, які говорять про те, що їм комфортно бути з самими собою – я з цієї категорії людей. Мені дуже комфортно самій з собою. Для мене це подарунок».

Індивідуальний етап взаємодії

Вправи, запропоновані для індивідуального етапу, перераховані вище. Ми не будемо надавати фото малюнків Наталії, оскільки вона дуже просила нікому їх не показувати. Через обмеження рухливості дівчини її малюнки дійсно відрізняються від аналогічних малюнків її однолітків. Найголовніше, запропоновані заняття надали додаткового поштовху для осмислення себе, свого місця серед людей та в цілому у цьому світі.

Надаємо дуже короткий опис кожної з вправ та нижче – фрагменти розмірковувань Наталії після їх виконання.

Арттерапевтична методика «Симптом як тварина» (авторства Людмили Галіциної) передбачає вписування в контури людського тіла (заготовка-шаблон) зон дискомфорту чи хворобливих станів. Потім потрібно на іншому аркуші віддзеркалити ті ж самі кольори та форми хворобливих станів, не копіюючи контур тіла. Далі слід віднайти образ істоти чи тварини, що новостворений малюнок нагадує, і написати «послання» для автора малюнка. Ось яке послання написала Наталія для самої себе від імені новоствореної істоти (ця істота була схожа на сонце).

Наталія: «Привіт, мене звати Сонце. Я оселилось в тілі Наталі чотири роки тому. Мені не подобається, коли вона ще не приймає себе і не живе це життя наповнено через нелюбов до свого тіла. Мені не подобається, коли мене ховають, не люблять і хочуть



розірвати, розкласти як частини тіла, як Лего. І тоді я починаю ставати більшим, бо якщо мене не показують, то який сенс боротися з усіма негативними моментами в тілі, як от висипання, зайва вага тощо. Я хочу донести до Наталії, що її тіло одне таке, воно унікальне, і що тіло можна змінювати, і на тіло впливає відношення Наталії до нього. І тоді, коли ми будемо створювати це тіло разом, любити, приймати, тоді ми будемо мати якісь нові можливості. І в кінці кінців ми будемо разом».

Саме така асоціація симптому, зі світлом сонця, підштовхнула нас до ідеї запропонувати Наталії наступну методику – **«Я як сонце»** (авторства Людмили Галіциної). Спочатку людина осмислює власну «сонячну» унікальність, потім розмірковує над тими якостями, що вона має, фіксуючи їх у вигляді сонячних променів. Частина таких розмірковувань наводимо у тексті Наталії нижче.

Наталія: «Так, я, на жаль, не настільки хороша людина, якою б я хотіла бути. І так, як я вже є, то мені здається, що через допомогу людям я можу зробити трохи добріше цей світ, і трохи привнести щось хороше від себе. Не просто бути споживачкою, я можу бути корисною в цьому світі. Не бути тільки утриманкою, чи тією, хто забирає ресурси, я можу бути корисною. Я прийшла в цей світ недарма.

Коли я йду по місту, просто йду по місту – в мене німіють кінцівки. На жаль, це не контролюється, це дуже важкий процес – я можу йти отак, чи там руку сіпає. І я кажу тілові – заспокойся. Я спілкуюсь з своїми частинами тіла, я розмовляю з ними. Тепер я можу пройти 15 тисяч кроків. П'ятнадцять тисяч кроків з музикою, спостерігаю за містом, за людьми, за метушиною. В мене є така штука – я їду гуляти, і треба побачити 40 червоних машин. Я ходжу, рахую, і це допомагає мені рухатись далі і далі. Може, це важко, та це дозволяє мені рухатись. Рухатись і мінятись. Навчання, яке мені також дається важко – я за те люблю себе та поважаю. Бо мені багато чого говорили поганого люди, я зараз навчилась дослухатись до себе. Я собою пишаюсь. Я розмірковую про те, куди мені йти далі, що мені робити. А от і перше, що я роблю, це я не знаю як це зробити правильно, та я вчуся любити своє тіло. Да, вчуся любити, чути тіло і себе, і своє життя. Любов як спосіб життя. Любов як спосіб буття. Це класна річ. Бо мені здається, що я щось значно більше, що я маю більше якихось можливостей, але мені треба ще щось зробити щоб їх отримати».

Методика **«Нейрографіка імені»** передбачає написання імені на аркуші паперу. Далі потрібно написати різні якості особистості,



що починаються на ті самі літери, що є в імені. Ми пропонували Наталії фіксувати і позитивні, на її думку, якості, і негативні. Кожна якість окреслюється фігурою у вигляді овалу. Потім всі намальовані овали з'єднується однією лінією за допомогою чорного маркеру. Гострі кути в місцях перехрещень ліній потрібно закруглити, як те пропонує техніка нейрографіки. Наприкінці кольором можна розмалювати сегменти, що виокремились між лініями. Аби ім'я було помітнішим, його можна додатково навести чорним маркером. Вправа розвиває дрібну моторику, заспокоює, і є свого роду медитацією з ручкою чи маркером в руці. Інтеграція різних якостей особистості в одному малюнку сприяє самоприйняттю та усвідомленню власної неповторної індивідуальності.

Деякі розмірковування Наталії після виконання цієї вправи.

Наталія: *«Я чогось прагну, бачу якісь можливості для того, але потім я думаю про те, що завжди буде хтось розумніше мене, хтось більш авторитетний, чи там краще за зовнішніми ознаками. У мене таке є – я часто себе порівнюю з іншими, і шукаю порівняння не в свій бік. Я намагаюсь бути чесною сама з собою, з іншими людьми. Так от навіть практика показала, що молоді не раді. Ми всі виступаємо, якісь свої думки висловлюємо. Я думаю про те, що я боюсь критики. Я боюсь, що я можу подумати про щось, сказати, а потім, якщо я почую, що хтось зі мною не погоджується – я можу оце потім копати в собі, і думати про те, що треба було сказати по-іншому.*

Інколи мені хочеться відключити телефон, там я пропадаю. Я, можна сказати, інтроверт. Але я люблю людей, я спілкуюсь з ними, в мене багато знайомих. В якийсь момент я можу вимкнути телефон і, як кажуть, випасти з життя. Мені здається, я переповнююсь різними думками, емоціями, проблемами людей. Потім я дуже близько беру те до серця, от це теж такий мінус, який помічали з дитинства батьки. І мені потрібно потім час сісти, це все обдумати, як я ставлюсь до цих ситуацій. І я можу прокручувати ситуації і думати про те, що треба було сказати по-іншому. Тобто я шукаю далі в своїй голові, веду сама про себе діалоги, прокручую певні історії, шукаючи нові варіанти ходу розвитку».

Враховуючи тяжіння дівчини до розмірковувань, ми запропонували методику **«Лист-листівка собі»** (авторства Лариси Подкоритової [8]). Вправа передбачає написання чогось приємного для самого себе, і прикрашання листа наявними під рукою матеріалами. Як і раніше, пропонуємо розмірковування дівчини під час обговорення вправи.

Наталія: *«Щоденник у мене є, я там багато пишу якісь чи думки, чи ідеї. Я помітила таку закономірність, що коли я почала вести*



щоденник, і щось там писати, прописувати свої якісь мрії – вони збуваються. Не так, щоб стовідсотково, але сам факт, що ти пишеш, пишеш, і розумієш, що якісь твої думки змінюються, чи ставлення до того, що відбувається, змінюється. Мені подобається це. Наприклад, я гуляю на свіжому повітрі, і більше звертаю увагу на якісь свої думки, і пошук того, чого саме у мене претензії до свого тіла. Скажемо так, більше всього я думаю, що оці стандарти краси, під які умовно я не підпадаю. Але питання в тому, чи треба мені це, бо я, наприклад, не веду соціальні мережі, як от ведуть інші дівчата. Їм треба, щоб губи були як в інтернеті. Я не сиджу в Інстаграмі, я не веду Tik-Tok чи там Facebook. Я зрозуміла, що мені дуже подобається природня краса, коли люди красиві без оцих всяких філерів і тому подібне.

В якийсь момент я зрозуміла, що я потихеньку вчуся не залежати від думки інших. Чомусь так склалось, що всі мене хочуть навчити – знайомі, незнайомі – всі знають, як мені краще. Зараз з такою думкою, що світ такий величезний, скільки в ньому можливостей. І мені дуже хочеться оцю внутрішню силу чи вогник в собі не втратити, оцю жагу до життя якимось розширити, так хочеться пригод, знайомств, подорожувати країною, реалізовувати якісь свої ідеї. Я останні пару місяців думаю про те, що я б хотіла працювати з людьми з інвалідністю, допомагати їм в реалізації власних проєктів, ідей. До чого це призведе? На мою думку, це може бути створення ком'юніті людей, які готові до об'єднання навколо цілі працювати з людьми з інвалідністю. Це про можливість давати шанс людям через оцю допомогу: створення поля можливостей, підтримка і командна робота була між ними. Щоб вони бачили що вони – всі різні. Але в них скільки потенціалу і можливостей».

Так, думки Наталії повністю перегукуються з головним меседжем цієї публікації: всі люди мають безмежне поле можливостей. Люди з інвалідністю («особливими потребами», застар.) одночасно мають і особливі можливості – підштовхувати суспільство до більшої людяності, уважності, гідності.

Висновки. Доведено, що уважне ставлення до людей з інвалідністю є фундаментальним законом розвитку зрілого суспільства. Інклюзія трансформує соціальну взаємодію від пасивної толерантності до активного цінування різноманітності та колективної відповідальності. Цей процес сприяє зниженню загальної соціальної тривожності та підвищує довіру громадян до соціальних інститутів, що є критичним в умовах невизначеності та війни.



Підтверджено, що забезпечення доступних умов та рівного доступу до можливостей є прямою підтримкою гідності громадян з інвалідністю, відновлює їхню суб'єктність, автономію та самоцінність, що протидіє стигмі «об'єкта піклування».

Продемонстровано високу ефективність арттерапевтичних методик як безпечного та творчого засобу для емоційної регуляції та самопрезентації в умовах фізичних і комунікативних обмежень, характерних для людей з ДЦП. Застосування тілесноорієнтованих («Мій слід на Землі») та символічних («Симптом як тварина») методик забезпечило потужний поштовх для: подолання фрустрації та відновлення відчуття приналежності до суспільства. Відбулася трансформація сприйняття тіла: від «ворога» чи «обмеження» до унікального ресурсу. Запропоновані методики сприяли переходу від ідеалізації до самопрощення та прийняття власної неідеальності як основи для здорової самооцінки. Визнання та прийняття дівчиною власної інтровертованості та потреби у вибірковій самотності стало ключовим механізмом саморегуляції, що дало їй змогу структурувати емоції та думки, підвищуючи її життєстійкість та автономію у виборі соціального контакту.

Випадок клієнтки засвідчив, що відновлення внутрішнього контролю («Нейрографіка імені», щоденник) та усвідомлення власної цінності приводить до формування нової життєвої та професійної місії – бажання допомагати іншим людям з інвалідністю, створюючи для них поле можливостей та ком'юніті. Це підтверджує тезу про те, що люди з інвалідністю («особливими потребами», застар.) мають і особливі можливості – підштовхувати суспільство до більшої людяності.

Застосування транскрибації та аналізу тексту індивідуальних бесід за допомогою ШІ виявилось інноваційним та високоефективним методом якісного психологічного дослідження. Цей підхід надав консультанту чіткий, безоціночний «дзеркальний» ракурс для аналізу глибинних трансформацій клієнтки, що може бути рекомендовано для подальших досліджень у сфері психологічного супроводу.

Література:

1. Арттерапія в інклюзії : спеціальна професійна (сертифікатна) програма підвищення кваліфікації педагогічних та науково-педагогічних працівників для викладачів спеціальностей «Психологія», «Соціальна педагогіка», «Соціальна робота», «Спеціальна педагогіка» / укладач О. Л. Вознесеньська. Київ : ІСПП НАПН України, 2025. 33 с. URL: <http://mediaosvita.org.ua/book/artterapiya-v-inklyuziyi>.

2. Галіцина Л. Корекція страхів: цикл занять методами арт-терапії. *Психолог*. 2015. № 17/18. С. 60–68.



3. Гатич В. І. Психологічна допомога сім'ям, які виховують дітей з дитячим церебральним паралічем. *Психологічна допомога: від кризи до ресурсу* : матеріали IV Всеукр. наук.-практ. форуму (19–25 квіт. 2021 р., м. Суми) / за заг. ред. А. В. Вознюк, О. Ю. Василега. Суми : НВВ КЗ СОІППО, 2021. С. 21–28. URL: https://www.soippo.edu.ua/images/Конференції_Проекти_Гранти/Конференції/2021/Матеріали%20IV%20Всеукраїнського%20науково-практичного%20форуму%20Психологічна%20допомога%20від%20кризи%20до%20ресурсу%201925.05.2021.pdf.

4. Інклюзивна освіта від А до Я : poradnyk dla pedagogiv i bat'kiv / уклад.: Н. В. Заєркова, А. О. Трейтяк. Київ, 2016. 68 с. URL: https://zolochivotg.gov.ua/wp-content/uploads/2019/02/Poradnyk-dlia-pedahohiv_Inkluzyvna-osvita-vid-A-do-YA.pdf.

5. Костіна В. Арт-терапія як засіб соціальної підтримки в роботі з дітьми з особливими освітніми потребами в умовах воєнного стану. *Інноваційний потенціал та правове забезпечення соціально-економічного розвитку України: виклик глобального світу* : матеріали VI Міжнар. наук.-практ. конф., Полтава, 17–18 трав. 2023 р. Полтава, 2023. С. 281–284. URL: <https://dspace.hnpu.edu.ua/handle/123456789/13000>.

6. Логвиненко Т. Використання засобів арт-педагогіки та арт-терапії у соціально-педагогічній роботі з дітьми з особливими освітніми потребами. *Наука і техніка сьогодні*. 2022. № 5(5). DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-6025-2022-5\(5\)-327-335](https://doi.org/10.52058/2786-6025-2022-5(5)-327-335).

7. Мерзлякова О. Л. Профорієнтація: шпаргалка для вчителя. Київ : Шкільний світ, 2016. 158 с.

8. Молчанова К. К., Лупаренко С. Є. Робота з дітьми з особливими освітніми потребами із застосуванням засобів арт-терапії. *Формування життєвої компетентності осіб з особливими освітніми потребами в системі позашкільної, спеціальної та інклюзивної освіти* : зб. наук. пр. за матеріалами III Всеукр. конф., (м. Харків, 13–14 трав. 2025 р.) / Харків. нац. пед. ун-т ім. Г. С. Сковороди ; редкол.: Ю. Д. Бойчук (голов. ред.) та ін. Харків, 2025. С. 241–243. URL: <https://dspace.hnpu.edu.ua/handle/123456789/19205>.

9. Подкоритова Л. Арт-терапевтична вправа «Лист-листівка собі». URL: <https://elar.khmnu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/39350055-a352-4aa2-8c0b-d28651d9eb97/content>.

10. Софій Н. Міжнародні документи зі сфери інклюзивної освіти. *Knowledge Center – Інформаційна онлайн-платформа про здоров'я та добробут дітей та підлітків*. URL: <https://knowledge.org.ua/wp-content/uploads/2020/08/MizhnarodnePravo.pdf>.

11. Скібицька Ю. Тілесноорієнтована арттерапевтична практика заземлення «Мій слід на Землі» в роботі з травмівним досвідом в умовах війни. *Простір арттерапії: єднання у творчій співдії* : матеріали XXI Міжнар. міждисциплінарної наук.-практ. конф. (м. Львів, 15–17 берез. 2024 р.) / за наук. ред. О. Вознесенської, В. Волошиної, М. Перун, Л. Подкоритової. Київ, 2024. С. 111–113.



12. Чепеленко Ю. І., Жванія Т. В. Арттерапія у роботі з дітьми з особливими освітніми потребами. *Психолого-педагогічні проблеми вищої і середньої освіти в умовах сучасних викликів : теорія і практика* : матеріали VII Міжнар. наук.-практ. конф., Харків, 16–18 берез. 2023 р. Харків : ХНПУ ім. Г. С. Сковороди, 2023. С. 389–391. URL: <https://dspace.hnpu.edu.ua/handle/123456789/11675>.

13. Шаповалова І. В. Теорія і методика адаптивного фізичного виховання : навч. посіб. для практ. роботи студентів III курсів спеціальності 227 «Фізична терапія, ерготерапія». Запоріжжя : ЗДМУ, 2020. 97 с. URL: https://dspace.zsmu.edu.ua/bitstream/123456789/13021/1/Презентація_Лекція_5.pdf.



ВКЛАДКА 1



Рис. 1. Творчі роботи на тренінгу з життєвого та професійного самовизначення для старшокласників та молоді, учасницею якого була клієнтка Наталія «Коло з фольги».



Рис. 2. Зразок 1 творчої роботи за методикою «Кораблик мрій».

ВКЛАДКА 1



Рис. 3. Зразок 2 творчої роботи за методикою «Кораблик мрій».



Рис. 4. Перший етап виконання тілесноорієнтованої арттерапевтичної методики «Мій слід на Землі».

ВКЛАДКА 2



Рис. 1. Другий етап виконання тілесноорієнтованої арттерапевтичної методики «Мій слід на Землі».



Рис. 2. Заклучний етап виконання тілесноорієнтованої арттерапевтичної методики «Мій слід на Землі» – імпровізоване єднання учасників.

ВКЛАДКА 2



Рис. 3. Обговорення та осмислення результатів практик «Кораблик мрій» та «Мій слід на Землі» учасниками тренінгу з життєвого та професійного самовизначення для старшокласників та молоді, до якого була долучена дівчина з ДЦП Наталія.