

АРТТЕРАПЕВТИЧНА АВТОРСЬКА МЕТОДИКА «ПТАШКА ТА ГНІЗДЕЧКО» В РОБОТІ З ДІТЬМИ ТА ДОРΟΣЛИМИ, ЯКІ ПЕРЕЖИЛИ ДОСВІД ВИМУШЕНОГО ПЕРЕСЕЛЕННЯ

Касумова Ольга,

ORCID: 0009-0001-2484-1694

магістриня, психолог-методистка,

практична психологиня вищої категорії Харківської гімназії № 52,

системна сімейна психологиня фундації «IDYLLA»,

керівниця ГО «ART-Kharkiv»,

членкиня ГС «Національна психологічна асоціація»,

членкиня правління та керівниця відокремленого підрозділу

ВГО «Арттерапевтична асоціація» в Харківській області

(Варшава, Польща)

APPLICATION OF THE AUTHOR'S ART THERAPY METHOD «THE BIRD AND THE NEST» IN WORKING WITH CHILDREN AND ADULTS AND WHO HAVE EXPERIENCED FORCED DISPLACEMENT

Kasumova Olga,

ORCID: 0009-0001-2484-1694

M.A., methodologist-psychologist,

practicing psychologist of the highest category at Kharkiv Gymnasium No. 52,

systemic family psychologist at the «IDYLLA» Foundation,

head of «ART-Kharkiv»,

member of the National Psychological Association of Ukraine,

Board member and Head of the regional branch

of the All-Ukrainian NGO «Art Therapy Association»

in Kharkiv region (Warsaw, Poland)

У статті розглянуто застосування арттерапевтичної авторської методики «Пташка та гніздечко» в роботі з дітьми та дорослими, які пережили досвід вимушеного переселення під час війни в Україні. Психологічними механізмами її впливу є активізація образного мислення, опрацювання травматичного досвіду через символи, зниження рівня тілесної та емоційної напруги, формування відчуття контролю, розвиток внутрішніх ресурсів і стабілізація через створення безпечного образу «дому всередині себе». Подано теоретичне обґрунтування методики з позицій сучасних підходів до роботи з психічною травмою, структурні етапи та особливості її проведення. Методика детально представлена як практичний інструмент: алгоритм її застосування та інструкція для роботи з різними віковими й терапевтичними групами. Важливим є створення безпечно-



го терапевтичного простору, формування почуття стабільності, актуалізація ресурсних станів та відновлення внутрішнього відчуття дому як ключового чинника подолання наслідків травматичного досвіду. У статті здійснено аналіз актуальних наукових і арттерапевтичних досліджень роботи з травмою, зокрема О. Вознесенської, Л. Галіциної, P. di Tommaso, B. van der Kolk, C. Malchiodi та E. Castner. Важливим є аналіз символіки птаха та гніздечка у різних культурах і цивілізаційних традиціях. Птах розглядається як образ руху, пошуку, свободи та повернення до власної внутрішньої опори, тоді як гніздечко – як символ дому, безпеки, стабільності та відновлення. Ці символи інтегруються в арттерапевтичному процесі, сприяючи перетворенню, осмисленню та поступовій інтеграції травматичного досвіду. Проаналізовано результати практичного застосування методики серед дітей і дорослих у Харкові, а також серед українських вимушених переселенців у Польщі та Австрії, включно з учасниками з інвалідністю. Визначено основні терапевтичні ефекти: зниження тривожності, стабілізація емоційного стану, покращення саморегуляції, посилення відчуття внутрішньої опори, формування символічного образу безпеки та зміцнення зв'язку з власною ідентичністю. Результатом практичного застосування методики є відновлення психологічної цілісності, зростання адаптивності та поява більш стабільного переживання себе у світі навіть за умов втрати дому й тривалої невизначеності. Додатково спостерігаються покращення у сфері емоційної регуляції, зниження рівня тривоги та соматизованої напруги, посилення здатності до символізації й усвідомлення власних переживань. Методика сприяє формуванню внутрішнього відчуття опори, підвищенню довіри до власних ресурсів, покращенню міжособистісної взаємодії та появі готовності до подальших терапевтичних кроків і соціальної інтеграції.

Ключові слова: арттерапія, психологічна травма, вимушені переселенці, пташка, гніздечко, символіка, внутрішній дім, інструкція до методики, психологічна безпека.

The article examines the application of the author's art therapy method «The Bird and the Nest» in work with children and adults who have experienced forced displacement during the war in Ukraine. The psychological mechanisms of its impact are described, including the activation of imaginative thinking, processing of traumatic experience through symbolic representations, reduction of bodily and emotional tension, the formation of a sense of control, development of internal resources, and stabilization through the creation of a safe inner image of “home within oneself.” The structural stages of the method, its implementation features, and theoretical grounding within contemporary approaches to trauma therapy are presented. The method is outlined as a practical tool, with a detailed algorithm for its use and instructions for working with diverse age and therapeutic groups.



Special attention is given to creating a safe therapeutic space, strengthening a sense of stability, developing resource states, and restoring the internal feeling of home as a key factor in overcoming the consequences of traumatic experience. The article includes an analysis of current scientific and art therapy approaches to trauma work, particularly the concepts of O. Voznesenska, L. Halitsyna, P. di Tommaso, B. van der Kolk, C. Malchiodi, and Elke Castner. Symbolism of the bird and the nest within various cultural and civilizational traditions is explored. The bird is interpreted as a symbol of movement, searching, freedom, and the return to one's inner foundation, whereas the nest represents home, safety, stability, and renewal. The article demonstrates how these symbols are integrated into the art therapy process, facilitating transformation, meaning-making, and gradual integration of traumatic experience. The results of the method's practical application among children and adults in Kharkiv, as well as among Ukrainian displaced persons in Poland and Austria, including participants with disabilities, are analyzed. The main therapeutic effects are identified: reduced anxiety, emotional stabilization, improved self-regulation, reinforcement of internal resilience, formation of a symbolic image of safety, and strengthening of personal identity. It is shown that the method promotes the restoration of psychological coherence, increased adaptability, and the development of a more stable sense of self in the world, even under the conditions of loss of home and prolonged uncertainty. Additional effects include improved emotional regulation, decreased anxiety and somatic tension, enhanced symbolic processing and awareness of personal experiences. The method supports the emergence of an internal sense of grounding, increased trust in one's own resources, improved interpersonal interaction, and readiness for further therapeutic steps and social integration.

Keywords: art therapy, psychological trauma, forced migrants, bird, nest, symbolism, inner home, method instructions, psychological safety.

*Кожна пташка має свій політ – довший або коротший,
але завжди спрямований він туди, де чекає тепло її гнізда*

Проблема. Унаслідок повномасштабного вторгнення росії в 2022 році на територію України, мільйони громадян були змушені залишити свої домівки. Особливо постраждали мешканці східних областей – Харківської, Луганської, Донецької, де значна частина населення стали вимушеними переселенцями. Згідно з визначенням ООН [11], вимушені переселенці – це люди, які залишили свій дім не за власним бажанням, а через загрозу життю та безпеці. Для них типовими є переживання втрати, тривоги, відчуженості, невизначеності майбутнього.

О. Вознесенська у своїх роботах відзначає [1, 4], що травма – це не лише подія, а й внутрішній досвід роз'єднання, коли людина втрачає контакт із собою, тілом і світом. Травмівні події викликають



порушення психологічних меж людини, навіть якщо травма не стосується фізичних порушень. Війна, вибухи, насильство (навіть стосовно інших) вторгаються в життя людини, викликаючи сильні почуття гніву, страху тощо. Вимушені переселенці завжди мають травми, пов'язані з раптовою втратою відчуття стабільності та контролю над власним життям, розривом звичних соціальних зв'язків, небезпекою для життя, втратою дому як фізичного й символічного простору, а також з пережитими подіями, що супроводжували евакуацію: хаос, невідомість, страх за себе та близьких. Психологічна травма – це наслідок події, що перевищує можливості психіки до інтеграції досвіду. Вона може проявлятися у формі тривоги, депресії, соматичних симптомів, порушення ідентичності [4]. Часто ці травми ускладнюються тривалою невизначеністю майбутнього, адаптаційним стресом, культурною та мовною ізоляцією в новому середовищі, а також почуттям провини, розгубленості чи втрати власної ідентичності.

Такі досвіди формують глибинні психологічні рани, які проявляються не тільки у вербальній сфері, але й у тілі, емоціях і поведінці, що робить вкрай важливою роботу з ними через м'які, безпечні та символічні методи – зокрема арттерапію.

Арттерапія допомагає інтегрувати досвід втрати, створюючи внутрішній образ дому навіть за межами рідного простору. Арттерапія є одним з найбільш адекватних методів допомоги під час травматичних подій, оскільки залучає тілесно-емоційні аспекти та створює безпечний канал вираження, об'єктивації досвіду. Для багатьох постраждалих від бойових дій травматичний досвід залишається складним для вербалізації, закарбовується на рівні тілесних реакцій, емоційних імпульсів та образів, які неможливо передати лише словами [5]. Тому арттерапія як спосіб невербального вираження є особливо цінною та ефективною у роботі з дітьми та дорослими, які пережили вимушене переселення чи інші події війни.

Для багатьох постраждалих від бойових дій травматичний досвід залишається складним для вербалізації, оскільки він фіксується на рівні тілесних реакцій, емоційних імпульсів та внутрішніх образів, які неможливо повноцінно передати лише словами. У цьому контексті актуальність теми статті значно зростає, адже сучасній практиці психологічної підтримки бракує безпечних, надійних і перевірених методик, здатних працювати саме з невербальними рівнями, шарами травми. Потреба у дієвих інструментах, які допомагають м'яко та екологічно



опрацьовувати наслідки психотравмівних подій, є вкрай високою, особливо в роботі з тими, хто пережив втрату дому та вимушене переселення. Представлена методика «Пташка та гніздечко» відповідає цій потребі, пропонуючи терапевтичний шлях, заснований на безпечній символічній взаємодії, сенсорній стабілізації та поступовому відновленні психологічної цілісності.

Метою статті є теоретичне та практичне обґрунтування застосування авторської методики «Пташка та гніздечко», адаптованої для дітей і дорослих, які пережили вимушене переселення.

Виклад основного змісту статті. Методика «Пташка та гніздечко» спрямована на екологічне проживання останнього етапу подолання наслідків травмівних подій – створення «мосту до нового життя», що є основою посттравмівного зростання особистості. Підхід допомагає переселенцю зустрітися з тим, що його оточує, будувати нове життя, не застрягаючи на втраті минулого і не мріючи лише про повернення. Методики, техніки, технології, що застосовуються, спрямовані не просто на адаптацію до нових умов, а на набуття нової якості життя, на розкриття ресурсів та реалізацію того, що раніше здавалося неможливим навіть у думках. Саме ця підтримка є надзвичайно актуальною для клієнтів, які пережили травмівні події, оскільки допомагає поступово відновити внутрішню опору, стабільність та відчуття контролю над своїм життям.

Завдання дослідження полягають у: описі етапів методики; аналізі її психологічних механізмів; визначенні ресурсного потенціалу символів птаха та гніздечка; виявленні терапевтичних ефектів застосування методики у роботі з травмою, втратою та адаптацією до нового середовища.

Поява значної кількості матеріалів про використання арттерапії в роботі з травмою в українському інформаційному просторі має як беззаперечні переваги, так і певні ризики. Фахівці наразі опановують методи переважно в процесі практичної допомоги, що сприяє швидкому збагаченню досвіду, але водночас створює небезпеку. Частина доступних онлайн-технік може спричинити ретравмування, як дітей і підлітків, так і дорослих, – через відсутність професійного супроводу та недотримання принципів безпечного терапевтичного процесу [2].

Особливістю методики «Пташка та гніздечко» є те, що птах не «прив'язує» гніздо до себе, як це властиво деяким іншим тваринам (черепасі, яка несе свій дім завжди з собою, або равлику, що повільно переносить свій «будиночок»). Натомість пташка символічно ство-



рює гніздечко, оновлюючи простір і підтримуючи динаміку свободи, руху та відродження. Такий образ підкреслює можливість психологічного оновлення, формування внутрішньої опори та готовність клієнта будувати нове власне майбутнє в будь-якому місці.

Роль арттерапевтичної підтримки в житті вимушених переселенців.

Вимушене переселення є потужним травмівним чинником, який впливає на психічне здоров'я дітей і дорослих. Особа змушена залишити звичне середовище, дім, соціальні зв'язки та відчуття стабільності і безпеки. За даними сучасних дослідників, вимушена міграція супроводжується хронічним стресом, психічною травмою та порушенням цілісності особистості [3].

Арттерапія відіграє важливу роль у підтримці психічного здоров'я вимушених переселенців, оскільки забезпечує безпечний і ненасильницький спосіб вираження внутрішнього досвіду, який важко передати словами. Для дітей і дорослих, у тому числі з інвалідністю, мистецькі форми стають доступним каналом комунікації та самовираження, допомагають відновлювати психологічну стабільність та формувати відчуття внутрішнього ресурсу. Це відбувається через такі психологічні механізми:

- ***відновлення відчуття контролю та стабільності:*** арттерапевтичні методи дають змогу створювати власні образи, обирати матеріали та контролювати процес, що сприяє відновленню суб'єктивної дієвості та стабільності [1]. Особливо це важливо для дітей з інвалідністю, які через фізичні або когнітивні обмеження часто відчувають зменшення контролю над власним життям;

- ***безпечний простір для вираження емоцій:*** арттерапія дає можливість застосовувати символічну мову для переживань: страху, тривоги, суму, гніву або провини вцілілого. Творчий процес допомагає опрацьовувати ці стани у структурованій та безпечній формі, не перевантажуючи нервову систему [7, 17], що особливо актуально для дітей з інвалідністю, яким важливо мати адаптований та інклюзивний простір для вираження емоцій;

- ***підтримка ідентичності та культурної спадкоємності:*** для переселенців, які живуть за кордоном, втрачений дім часто асоціюється з частковою втратою ідентичності. Арттерапія допомагає відновити зв'язок з культурними символами і традиціями, що підтримує відчуття цілісності особистості [3];



• **інтеграція травмівного досвіду:** арттерапевтичні образи активують образну та логічну півкулі мозку одночасно, сприяючи інтеграції фрагментованого травмівного досвіду [4, 5, 15]. Символи птаха та гніздечка працюють як інструмент психологічної інтеграції, оскільки допомагають клієнту безпечно й непрямо торкатися травмівного досвіду, впорядковувати хаотичні переживання, відновлювати відчуття внутрішньої опори та активувати власні ресурси. Через архетипічні образи польоту та дому клієнт отримує можливість не лише «контейнувати» емоції, а й мобілізувати потенціал руху, оновлення та творчого самовідновлення;

• **соціальна підтримка та спільність:** групові заняття зменшують ізоляцію, формують відчуття приналежності та створюють можливість взаємної підтримки серед дітей і дорослих [1, 3, 4, 17]. А для дітей з інвалідністю участь у таких групах дає змогу відчувати себе рівноправними учасниками спільноти, розвивати соціальні навички та знижувати відчуття відчуженості;

• **ресурсність та тілесне відновлення:** поєднання сенсорної і тілесної роботи з різними матеріалами, глиною, пластиліном, папером, – традиційно використовується для зниження гіперзбудження, повернення тілесної присутності та активації ресурсних станів. У методиці «Пташка та гніздечко» ці процеси є найважливішими, оскільки включають заземлення, сенсорну стабілізацію і тілесне усвідомлення, що сприяє відновленню психологічного комфорту та безпеки [1, 4, 16].

Додатково у роботі застосовуються природні й сипкі сенсорні матеріали, зокрема вовна, сіль, крупи та пісок, які мають потужний терапевтичний потенціал [4, 7].

Вовна забезпечує глибоке відчуття м'якості й тепла, що асоціюється з турботою, затишком та захищеністю. Тактильна взаємодія з цим матеріалом знижує емоційну напругу, сприяє розслабленню та створенню внутрішнього образу безпеки. У контексті методики «Пташка та гніздечко» вовна часто використовується під час створення гніздечка, підсилюючи символіку тепла й дому.

Сіль, крупи та пісок забезпечують ритмічні сенсорні відчуття, які природним чином регулюють нервову систему. Пересипання, просясування або занурення рук у сипучі матеріали:

- зменшує рівень внутрішньої напруги;
- підсилює, «повертає» тілесну чутливість;
- допомагає встановлювати межі тіла;
- сприяє передбачуваності та відчуттю контролю, що особливо важливо після досвіду травми.



Для дітей, у т. ч. дітей з інвалідністю, такі матеріали є доступними, тактильно безпечними і такими, що не потребують складних моторних навичок. Це забезпечує можливість включення у процес, посилює відчуття успішності та підтримує мотивацію до взаємодії.

Комплексне використання цих матеріалів під час застосування методики «Пташка та гніздечко» сприяє стабілізації емоційного стану, зниженню тривоги, поверненню відчуття тілесної цілісності та активізації внутрішніх ресурсів. Сенсорна робота стає основою для подальшого символічного створення Пташки та Гніздечка, а отже – для відновлення образу дому, внутрішньої опори та відчуття можливості повернення до себе.

Теоретико-методологічне підґрунтя. Методика «Пташка та гніздечко» розроблена на основі авторських методик Людмили Галіциної (наразі не опублікованої). Німецька арттерапевтка Е. Кастнер (Elke Castner) в межах навчальних занять у проєкті «Unterstützung der Inklusion mit Methoden der künstlerischen Therapie: Anpassung der Methoden und Weiterbildung der Multiplikatoren» запропонувала методику «Птах». Ідеї П. Ді Томмазо (Priscila Di Tommaso) [9] з Португалії, авторки дитячої книги «Bondi, the Wandering Bird», також надихнули на використання символіки птаха як образу, який втілює шлях, пошук дому та внутрішньої опори.

Отже, підходи до роботи з травмою [1, 4, 16] підкреслюють, що стабілізація та безпечний простір – впевнений крок до інтеграції травмованого досвіду. Саме ці принципи лежать в основі методики «Пташка та гніздечко».

Образ птаха в культурах народів світу. Образ птаха належить до найдавніших і найбільш універсальних символів у культурі людства. У різних епохах і традиціях він уособлює душу, свободу, трансцендентність, посередництво між землею і небом, оновлення та шлях додому. Птах як архетип поєднує рух і спокій, матеріальне й духовне – здатність долати кордони простору робить його символом внутрішньої свободи, духовного зростання та відродження [8]. У різних культурах птах символізує життєву силу, любов, мудрість, натхнення, захист або переродження, що пояснює його актуальність у міфології, релігії, мистецтві та психології.

Символи птаха та гнізда є універсальними архетипами, що в різних культурах і психологічних традиціях пов'язуються зі свободою, пошуком дому, оновленням та внутрішньою опорою. У стародавніх культурах птахи уособлювали життєву силу та відродження – від егі-



петського ба як символу душі до образу Фенікса, який переходить з єгипетської традиції у грецьку та римську, символізуючи безкінечний цикл оновлення. У східній символіці Фенхуан (Fenghuang, китайський Фенікс) та журавель уособлюють гармонію, довголіття й благополуччя, а Гаруда в індійській міфології – силу, свободу та духовний зліт. Європейська традиція пов'язує орла, ворона та голуба з владою, провидінням, надією та миром. У юнгіанській аналітичній психології птах постає як архетип духу, індивідуації та прагнення до цілісності, що підкреслює його роль як провідника між свідомим і несвідомим. В українській культурі образи солов'я та «птаха-домівки» відображають глибинний зв'язок з рідним краєм, пам'яттю роду та духовним корінням, що робить символ птаха значущим у процесах переживання втрати дому та пошуку внутрішньої стабільності [7, 8, 12, 14].

Символ гніздечка в культурі та психології. Образ гніздечка є архетипічним символом дому, захисту, турботи та відродження. Як і птах, гніздо має багатшарову символіку, поєднуючи уявлення про материнське начало, цикл життя, повернення та оновлення. У міфології, мистецтві й сучасній психології гніздо також символізує місце безпеки, народження нового й відновлення енергії після втрати [8, 13, 14].

Образ гнізда представлений у стародавніх культурах:

- Єгипет – гніздо асоціювалося з колискою життя, місцем, де сонце народжується щодня. У птахоподібних божеств (наприклад, Бенну, попередника Фенікса) гніздо ставало місцем відродження;
- Грецька міфологія – у символіці Афродіти та Деметри гніздо є образом материнства, родючості, турботи. У народних віруваннях воно означає жіноче начало, що дає притулок життю;
- Римська традиція – поняття *nidus* (лат. «гніздо») метафорично вживалося як «оселя», «джерело життя», «родинне коло»;
- Середньовічна Європа – гніздо уособлювало божественний порядок і любов, адже птахи, що дбають про своїх пташенят, вважалися прикладом природного закону турботи про майбутнє;
- у християнській іконографії гніздо може трактуватись як образ Божого захисту, а також як символ втілення душі в матеріальний світ – тимчасове «житло», оселя для духу;
- у китайських і японських текстах гніздо символізує домашній лад, стабільність і турботу про рід. Його асоціюють із гармонією між поколіннями, неперервністю життя;
- у буддійській традиції – це місце спокою й зосередження, «внутрішнє гніздо» у свідомості, де людина може знайти опору в момент страждання;



• в українській культурі гніздечко – це символ дому, родинного тепла, роду. У народних піснях та казках гніздо часто пов'язане з мотивом повернення, очікуванням весни, любові й піклування. Воно відображає глибинне відчуття належності та стабільності, що особливо цінне у часи вимушених втрат і переселення [8].

Психологічна й арттерапевтична інтерпретація. В сучасній психології гніздо розглядається як архетип «материнського контейнера» (М. Кляйн, Д. Віннікотт), що забезпечує базове почуття безпеки, «достатньо добру опору». Згідно з концепцією К. Г. Юнга, образ домівки, укорінення та внутрішнього простору пов'язаний з архетипом Самості (Self), який є центральною інтегруючою структурою психіки, що забезпечує відчуття цілісності та внутрішньої опори [12, 13]. Символ «домівки» або захищеного простору, за Юнгом, виконує функцію повернення свідомості до центру після життєвих потрясінь та трансформацій, сприяючи стабілізації та відновленню внутрішнього порядку [13]. В арттерапії створення гнізда з природних матеріалів сприяє зниженню тривожності, тілесному заспокоєнню, відновленню зв'язку з відчуттям дому й турботи.

У поєднанні образи пташки і гніздечка разом формують архетип шляху – від втрати до віднайдення внутрішнього дому, що підтверджується сучасними підходами щодо символізму та роботи з травмою.

Мета методики – сприяти формуванню внутрішнього відчуття безпеки, прийняття власного досвіду змін і втрат, розвиткові здатності створювати для себе ресурсний «внутрішній дім».

Етапи проведення

Вступна взаємодія (підготовчий етап). На початку зустрічі важливо створити атмосферу безпеки та прийняття. Терапевт м'яко пропонує дитині або дорослому зануритися у творчу діяльність, запитуючи, чи подобається їм фантазувати, ліпити або працювати з різними матеріалами. Зазвичай запрошення звучить так: «Сьогодні ми можемо створити щось особливе. Які матеріали тобі найбільше подобаються? Що хочеться спробувати саме зараз?»

Терапевт підкреслює, що у творчому процесі немає «правильного» чи «неправильного» способу вираження, а робота не оцінюється. Малюнок, ліплення або будь-який інший творчий продукт розглядається як відображення внутрішнього світу – з його емоціями, спогадами, фантазіями та досвідом, пов'язаним із переселенням, втратою дому або пошуком безпечного місця.



Якщо дитина чи дорослий відмовляється малювати або ліпити, що також може бути важливим діагностичним сигналом в роботі з травмою, – терапевт пропонує альтернативи: створити образ через рух, голос, інструмент чи інший комфортний спосіб (модальність) самовираження. Головне завдання цього етапу – підтримати довіру, зменшити напругу та запросити клієнта до внутрішнього простору фантазії, де можливе безпечне проживання досвіду.

Інструкція (підготовка до створення образу пташки).

Арттерапевт м'яко пропонує: «*Оберіть, будь ласка, ті матеріали, з якими вам сьогодні хочеться попрацювати*».

Це може бути глина, кольоровий папір, пластилін чи будь-який інший матеріал. Вибір важливий сам по собі – він повертає людині відчуття контролю, що особливо цінно для тих, хто пережив вимушене переселення, втрату стабільності або довготривалу невизначеність.

Етап створення пташки з глини або пластиліну (робота з образом Я та сенсорна стабілізація). На цьому етапі учасник створює пташку з глини або пластиліну. Образ формується дуже просто – з **двох кульок**, розмір яких людина обирає самостійно. З'єднуючи їх, учасник надає пташці форму, яку відчуває правильною саме зараз. Арттерапевт не дає інструкцій щодо того, «як має виглядати птах», залишаючи простір для внутрішньої свободи, самовираження та спонтанності.

Основний акцент робиться на **відчутті матеріалу в руках**: тепла, м'якості, можливості стискати, формувати, згладжувати.

Після завершення ліплення пташки учаснику пропонується зупинитися і звернути увагу на власний внутрішній стан. Це допомагає сформувати зв'язок між образом птаха та власним «Я», тілесними сигналами й емоціями.

Запитання для рефлексії:

- Які емоції та почуття виникали під час створення пташки?
- Де в тілі відчувалися ці емоції (напр., груди, живіт, горло, руки)?
- Як би ви описали ці відчуття, якого вони кольору?..

Такі запитання надають змоги м'яко перейти від творчого процесу до тілесної усвідомленості, що є важливою частиною для роботи з травматичним досвідом після пережитої травми.

Етап створення гніздечка (робота з образом безпеки й тілесними межами).

Після того як образ пташки вже знайдений у матеріалі, учасники переходять до створення гніздечка – символу дому, опори та особистого простору. Гніздечко може бути сформоване кількома способами, залежно від того, що більше відповідає внутрішньому стану людини.



У класичному варіанті гніздечко створюється з природних або інших тактильних матеріалів: сухої трави, ниток, тонких гілочок, клаптиків тканини чи паперу тощо. Важливо, щоб кожен учасник **сам обирав матеріали, розмір і форму свого гнізда**, адже цей вибір є терапевтичним – він повертає контроль, дозволяє відчутти власні межі та створити той простір, у якому «пташці» буде комфортно.

Другий варіант – **створення тілесно-просторового гніздечка**. Учасник сідає або лягає всередину великого аркуша ватману, а потім малює гніздо навколо себе, визначаючи його форму, ширину, колір та структуру. Такий спосіб роботи особливо цінний у роботі з дітьми та дорослими, які пережили вимушене переселення: він допомагає **на тілесному рівні відчутти власний кордон, простір і «місце для себе»**, що часто буває втрачено під час переміщення, проживання у тимчасових умовах чи тривалої невизначеності.

Обидва підходи, матеріальний і просторово-тілесний, спрямовані на створення безпечного символічного дому, у якому «пташка» може відпочити, заховатися чи набратися сил. Це важливий крок до формування внутрішньої стабільності та відновлення відчуття опори.

Запитання для рефлексії:

- Що ви відчували, коли створювали гніздечко?
- Чи подобається йому?

Цей етап допомагає учасникам дослідити власні кордони, проживання безпеки та способи саморегуляції.

Етап повернення пташки до гніздечка (інтеграція).

«Гніздечко моє – мій маленький світ, де спокій і радість живуть» [9]. Через кілька зустрічей знову повертаємося до пташки в гніздечку. Цей момент є метафорою прийняття нового середовища, формування внутрішньої опори.

Обговорення відбувається у формі наративу:

- Як зараз пташка?
- Де живе твоя пташка?
- Що допомагає їй почуватися в безпеці?
- Кого вона чекає?
- Кого зустріла?

Так клієнти проєктують власний досвід пошуку дому, що сприяє інтеграції травматичних переживань.

Л. Галіцина [6] підкреслює, що арттерапевтичний процес дає можливість прожити і трансформувати те, з чим боляче зустрітися,



що особливо важливо в роботі з травмою. На цьому етапі необхідно поєднувати символічну роботу з тілесною. Після завершення творчої частини проводяться короткі вправи на заземлення – наприклад:

- відчуття опору під ногами («Де стоїть твоя пташка?»);
- глибоке дихання з фокусом на тілі («Як пташка дихає, коли їй спокійно?»);
- рухова вправа – «розправити крила», потягнутися, розслабити плечі, зробити кроки «повернення до гнізда».

Такі елементи допомагають активізувати тілесну пам'ять безпеки, повернути контакт із власними відчуттями, що, за П. Левіном [16], є ключовим чинником у завершенні незавершених травматичних реакцій.

Л. Галіцина наголошує також на важливості структури й безпеки у творчому процесі, що допомагає учасникам відновити стабільність та контроль [6]. Образ пташки стає психологічним і тілесним символом дому та внутрішньої опори, забезпечуючи комплексну роботу з травмою, спрямовану на відновлення психічної цілісності, ресурсності та адаптації до нових умов життя.

Поєднання образу пташки й тілесного досвіду створює цілісний процес інтеграції – від символічного прийняття нового дому до відновлення тілесного відчуття стабільності. Це є особливо цінним для дітей і дорослих, які пережили тривалий досвід небезпеки та втрати контролю над тілом у момент травми [5, 7, 10].

Результати спостережень і терапевтичні ефекти

Робота за методикою проводилась із дітьми та дорослими, які є вимушеними переселенцями або залишилися у місті Харків під час бойових дій, а також із українськими сім'ями, що тимчасово проживають у Польщі та Австрії. Серед учасників були також діти з особливими освітніми потребами та діти з інвалідністю, для яких методика є доступною та безпечною завдяки простоті матеріалів, сенсорному компоненту та можливості індивідуального темпу роботи.

У різних групах відзначалася схожа динаміка емоційних реакцій та формування відчуття безпеки, попри різні культурні, побутові умови та індивідуальні особливості розвитку.

Спостерігалось: зниження рівня тривожності, підвищення комунікативної активності дітей, зростання довіри до групи та ведучого; формування образу безпеки, що переноситься у реальне життя (потреба облаштовувати свій простір, малювати власний дім, називати місця «моїми»); покращення психосоматичного стану – зменшення тілесної напруги, зниження частоти соматичних скарг (головний біль, біль у животі), стабілізація дихання та загального фізичного



тону, а також поступова нормалізація сну: легше засинання, зменшення нічних пробуджень і тривожних снів.

Позитивна динаміка спостерігалася також в онлайн-групі дітей Харківської гімназії № 52 (див. *кольорову вставку 3, рис. 3, 4, 5*), де методика застосовувалася у дистанційному форматі. Незважаючи на фізичну відсутність арттерапевта, учасники демонстрували такі ж позитивні ефекти – зниження тривожності, стабілізацію емоційного стану, покращення комунікації, а також виражене формування образу безпеки через роботу з власним «гніздечком» і пташкою як внутрішніми ресурсами.

У групах з інших європейських країн спостерігалася посилення почуття належності до української спільноти, відновлення зв'язку з культурними символами та національною ідентичністю через образ пташки як метафори дому, який завжди з собою; одночасно пташка стає символом адаптації до нової країни, допомагаючи учасникам усвідомити власні ресурси та можливості для інтеграції в польське чи австрійське середовище, підтримуючи баланс між збереженням культурної ідентичності та відкритістю до нових соціальних та культурних контекстів. Зокрема, у Польщі методика впроваджувалася на базі Фондації «Idylla» в роботі з дітьми та підлітками в індивідуальному та груповому форматі (див. *кольорову вставку 4, рис. 1, 2, 3, 4*), що створило простір підтримки для українських дітей і дорослих у ситуації вимушеної міграції. Учасники демонстрували посилення почуття належності до української спільноти, відновлення зв'язку з культурними символами та національною ідентичністю через образ пташки як метафори дому, який «завжди з тобою». Водночас цей образ слугував символом адаптації до нового середовища: пташка допомагала усвідомити власні ресурси, можливості взаємодії з польським соціокультурним контекстом і підтримувала баланс між збереженням власної ідентичності та відкритістю до нових умов життя.

Таким чином, методика «Пташка та гніздечко» може бути рекомендована для подальшого використання у практиці психологічної допомоги дітям і дорослим, які пережили травматичні події, включно з вимушеним переселенням. Отримані результати також свідчать про необхідність подальших досліджень та розширення застосування арттерапевтичних технологій у роботі з травмою.

Отже, застосування методики сприяє:



- створенню безпечного простору для відображення власного досвіду;
- через символ пташки та гніздечка інтеграції пережитої втрати та формуванню внутрішньої опори;
- завдяки поєднанню образної та тілесної роботи актуалізації ресурсних станів, стабілізації нервової системи, відновленню відчуття контролю;
- підтримці культурної ідентичності та одночасної адаптації в іншому культурному середовищі за кордоном задля збереження власних традицій із відкритістю до нових соціокультурних контекстів.

Висновки. Результати проведеної роботи підтверджують, що використання арттерапевтичних методів у роботі з особами, які пережили досвід вимушеного переселення, є ефективним за умови професійного й екологічного їх застосування. Важливим чинником успішності є компетентність фахівця, дотримання принципів безпечного терапевтичного середовища, повага до індивідуального темпу учасників та уникнення будь-яких форм психологічного тиску.

Авторська арттерапевтична методика «Пташка та гніздечко» продемонструвала позитивні психотерапевтичні ефекти у роботі з дітьми та дорослими, які пережили втрату дому, зміну звичного середовища та вимушене переміщення. Методика сприяє:

- створенню та підтриманню безпечного простору для самовираження;
- символічному опрацюванню досвіду втрати та роз'єднання;
- зниженню рівня тривожності та напруги;
- відновленню почуття контролю, передбачуваності й стабільності;
- активізації внутрішніх ресурсів;
- покращенню міжособистісної взаємодії та зміцненню групової підтримки.

Підтверджено ефективність методики у роботі з різними групами: дітьми, підлітками й дорослими, в т. ч. з тими, хто має інвалідність; переселенцями, що залишалися у місті Харків під час активних бойових дій; українськими сім'ями, які тимчасово проживають у Польщі та Австрії. Інтеграція образів птаха і гніздечка створює можливість для символічного відновлення зруйнованих зв'язків та почуття належності. Пташка виступає метафорою особистого шляху, адаптації та здатності до відновлення, тоді як гніздечко уособлює безпеку, внутрішню опору та можливість створення нового дому, незалежно від зовнішніх обставин.



Література:

1. Арттерапія дітей у часи війни : методичний посібник / за заг. ред. О. Вознесенської, О. Луценко, М. Перун. Київ : ВГО «Арт-терапевтична асоціація», 2023. 118 с.
2. Вознесенська О. Л. Арттерапія спільнот: мистецтво як засіб подолання колективної травми. *Простір арт-терапії: творчість як задзеркалля реальності* : матеріали XVII міжнар. міждисциплінар. наук.-практ. конф. (м. Київ, 27–29 лют. 2020 р.). Київ : ФОП Назаренко Т. В., 2020. С. 18–23. URI: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/741386>.
3. Вознесенська О. Л. Ресурси арт-терапії на допомогу вимушеним переселенцям : практ. посібник. Київ : Human Rights Foundation, 2015. 54 с.
4. Вознесенська О. Л., Сидоркіна М. Ю. Арт-терапія у подоланні психічної травми : практ. посібник. Київ : Золоті ворота, 2015. 148 с.
5. Вознесенська О. Л. Медіаарттерапія в роботі з травмами війни у дітей та підлітків. *Простір арт-терапії* : зб. наук. праць. 2023. № 2(34). С. 5–25.
6. Галіцина Л. Корекція страхів: цикл занять методами арт-терапії. *Психолог*. 2015. № 17/18. С. 60–68.
7. Касумова О. Зміни за допомогою образу: застосування арт-терапевтичних методик у роботі з людьми, які мають порушення емоційно-вольової сфери. *Простір арт-терапії* : зб. наук. праць. 2019. Вип. 2(24). С. 51–66.
8. Український фольклор: збірник народних прислів'їв, пісень та приказок / упор. М. Драгоманова ; уклад.: Н. Сивачук, О. Санівський, О. Циганок. Умань : Візаві, 2023. 416 с.
9. Di Tommaso P. Bondi, the Traveling Bird. Lisbon : Amsstar Publishing, 2022. 60 p.
10. Herman J. Trauma and Recovery. New York : Basic Books, 1992. 480 p.
11. Internal Displacement Monitoring Centre. Global Report on Internal Displacement. Geneva : IDMC, 2022. 48 p.
12. Jung C. G. Aion: Researches into the Phenomenology of the Self. *Collected Works*. Vol. 9(2). Princeton : Princeton University Press, 1951. P. 3-7.
13. Jung C. G. The Archetypes and the Collective Unconscious. *Collected Works*. Vol. 9(1). Princeton : Princeton University Press, 1959. P. 81-85.
14. Jung C. G. Man and His Symbols. London : Aldus Books Ltd, 1964. 320 p.
15. Van der Kolk B. The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma. New York : Viking, 2014. 624 p.
16. Levine P. Waking the Tiger: Healing Trauma. Berkeley : North Atlantic Books, 1997. 288 p.
17. Malchiodi C. Trauma and Expressive Arts Therapy: Brain, Body, and Imagination in the Healing Process. New York : Guilford Press, 2020. 406 p.



ВКЛАДКА 3



Рис. 3. Приклад роботи з пластиліну, створених під час використання методики «Пташка та гніздечко» з дітьми Харківської гімназії № 52 в онлайн форматі.

ВКЛАДКА 3



Рис. 4. Приклад роботи з пластиліну, створених під час використання методики «Пташка та гніздечко» з дітьми Харківської гімназії № 52 в онлайн форматі.



Рис. 5. Приклад роботи з пластиліну, створених під час використання методики «Пташка та гніздечко» з дітьми Харківської гімназії № 52 в онлайн форматі.

ВКЛАДКА 4



Рис. 1. Приклад роботи з глини, створених під час використання методики «Пташка та гніздечко» на базі Фундації Idylla (Polska) в дитячому таборі для дітей та підлітків 12-16 років, які мають інвалідність.

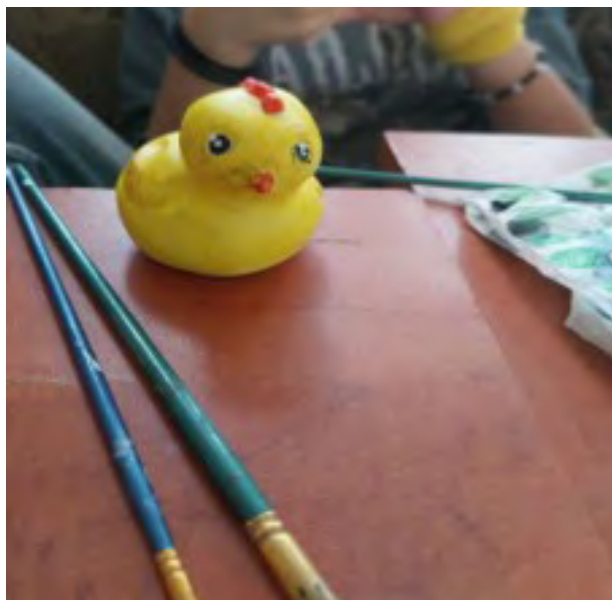


Рис. 2. Приклад індивідуальної роботи дівчини 14 років з глини «Пташка народилася» (в межах роботи у Фундації Idylla).

ВКЛАДКА 4

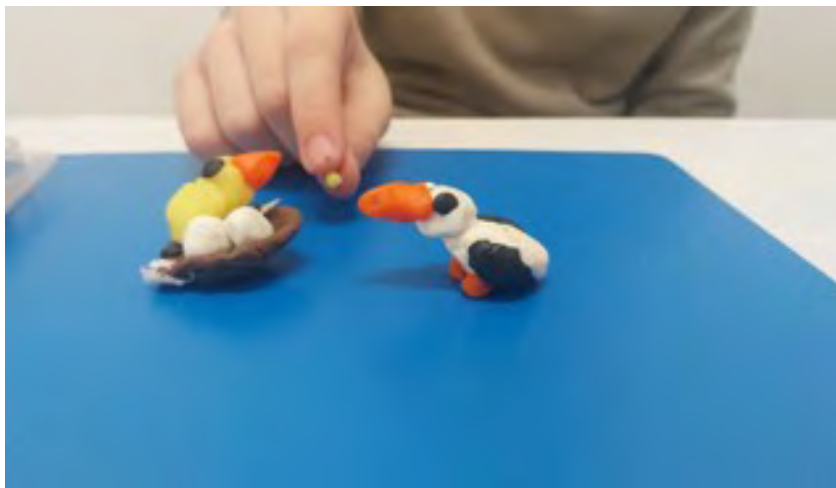


Рис. 3. Приклад індивідуальної роботи, створення «Здивована пташка» хлопчика 8 років (в межах роботи у Фундації Idylla).



Рис. 4. Приклад роботи жінки 50 років із застосуванням методики «Пташка та гніздечко» (в межах роботи у Фундації Idylla).