

АРТТЕРАПЕВТИЧНА МЕТОДИКА «ЕМОЦІЙНИЙ ВСЕСВІТ»: ДОСВІД ВИКОРИСТАННЯ З ДІТЬМИ ХАРКІВЩИНИ, ЯКІ ПОСТРАЖДАЛИ ВІД БОМБАРДУВАНЬ

Богдан (Мерзлякова) Олена,

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

THE ART THERAPEUTIC TECHNIQUE «EMOTIONAL UNIVERSE»: EXPERIENCE OF USE WITH CHILDREN OF KHARKIV REGION SUFFERED FROM THE BOMBING

Bogdan (Merzliakova) Olena,

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

Фахова допомога з емоційної стабілізації та подальше опрацювання емоційних станів дітей і дорослих в умовах колективної травми війни є вкрай важливими. Робота з емоційними станами проводиться з використанням мандал. Пластилін є адекватним матеріалом для арттерапії емоційних станів дітей і дорослих. Арттерапевтична методика з опрацювання емоційних станів дітей і дорослих побудована на основі авторської розробки Юлії Скібицької «Мій надійний емоційний контейнер». Творчий продукт має вигляд сферичних кіл, є аналогом мандал, що дозволило нашу методику опрацювання емоційних станів назвати «Емоційний Всесвіт». Завдання, організаційні умови та змістовне наповнення програм двотижневого відновлення жінок та дітей Харківщини в літні періоди 2022 та 2023 років визначають загальний контекст арттерапевтичних втручань. Використання запропонованої методики потребує наявності психічного та фізичного ресурсу клієнтів для опрацювання власних емоційних станів. Методику варто дуже обережно пропонувати в стані гострих емоційних розладів. Особливої уваги фахівця потребують ключові моменти на окремих етапах запропонованого алгоритму проведення методики «Емоційний Всесвіт». Певна кількість випадків опрацювання емоційних станів з дітьми різного віку від 7 до 15 років з досвіду проведення методики для дітей та підлітків, які постраждали внаслідок російської військової агресії, ілюструють ефективність її застосування. Аналіз відмінностей творчих продуктів дітей різного віку, творчих робіт хлопців та дівчат є допоміжним у роботі з цією методикою. Спостерігається взаємозв'язок окремих деталей особистих історій дітей та особливостей дитячих



робіт. Методика «Емоційний Всесвіт» є орієнтиром для подальших зусиль фахівців допоміжних професій щодо відновлення ментального та психічного здоров'я українців.

Ключові слова: психотравма війни, психоемоційні стани, емоційне відреагування, арттерапія, психологічний супровід дітей і дорослих.

Abstract. Professional assistance in emotional stabilization and further processing of emotional state of children and adults in conditions of collective war trauma are extremely important. Working with emotional states is done using mandalas. Plasticine is an adequate material for art therapy of emotional state of children and adults. The art therapy technique for working out the emotional state of children and adults is built on the basis of the author's technique of Yulia Skibytska «My reliable emotional container». The creative product has the appearance of spherical circles, is an analogue of a mandala, which allowed our method of processing emotional state to be called «Emotional Universe». The tasks, organizational conditions, and content of the two-week recovery programs for women and children of the Kharkiv Region in the summer periods of 2022 and 2023 determine the general context of art therapy interventions. The use of the proposed method requires the availability of mental and physical resources of clients to process their own emotional state. The technique should be offered very carefully in a state of acute emotional disorders. The key points at individual stages of the proposed algorithm for conducting the «Emotional Universe» methodology require special attention of the specialist. Several cases of working with emotional state of children of different ages from 7 to 15 years from the experience of carrying out the methodology for children and teenagers who suffered of Russian military aggression illustrate the effectiveness of its application. Analysis of the differences in creative products of children of different ages, creative works of boys and girls is showed. The connection between individual details of children's personal stories and the characteristics of children's work is observed. The «Emotional Universe» methodology is a reference point for the further efforts of specialists in auxiliary professions to restore the mental health of Ukrainians.

Key words: war psych trauma, psych emotional states, emotional response, art therapy, psychological support of children and adults.

Проблема. За два роки повномасштабного російського вторгнення та практично десять років проведення бойових дій на території України словосполучення «діти війни» відображає страшне сьогодення, а раніше воно стосувалося дітей другої світової війни.

Як не можна поставити на паузу життя, так само не можна зачекати з психоемоційним та соціальним становленням, дорослішанням дітей, формуванням їхнього світогляду та емоційним сприйняттям



світу. Таке зазвичай трапляється під час глобальних катаклізмів, «практика» трохи випереджає «теорію», бо фахівці мають «тут і зараз» рятувати, допомагати, відновлювати психоемоційний стан українців, дітей і дорослих. Ті аналітичні матеріали, що вже з'явилися за роки війни (М. Великодна та ін., 2022) зазначають, що «в усіх вікових групах школярів переважають емоційні реакції на війну, передусім тривога та страх... При цьому емоційні реакції молодших школярів характеризуються спільною особливістю, мають здебільшого неспрямоване, розмите генералізоване вираження, іншими словами – не мають конкретного об'єкту. Для учнів середньої школи більш притаманна конкретизація почуттів, особливо страх, розгубленість, зниження самооцінки, навчальні труднощі. У старшокласників найчастіше труднощі стосуються вибудовування планів на майбутнє, а необхідність вибору професії, вступу до вишу і загроза руйнування цих планів викликає в них найбільш гострі та різноманітні реакції: від зневіри й апатії до ненависті і провини» [2, с. 81].

Метою статті є презентація методики регуляції емоційних станів дітей, яку було апробовано під час літніх програм психологічної підтримки та відновлення матерів та дітей Харківщини.

Виклад основного матеріалу статті. Емоційні стани дітей шкільного віку різняться за інтенсивністю, проявами певних переживань, спрямованістю та подальшими наслідками проживання тих емоцій. Одночасно фахівці не мають можливості чітко диференціювати за віком чи за певними емоційними проявами відреагування дітей на стрес війни. Найчастіше вони працюють в гетерогенних групах з дітьми, які мають різний травмівний досвід, різні способи реагування на той досвід, і, як наслідок, дуже різноманітний спектр емоцій у контексті такого відреагування. Арттерапевтична спільнота має певні напрацювання щодо допомоги дітям, які постраждали внаслідок війни [1]. Серед запропонованих практик окреме місце належить мандалам, або малюнкам у колі, які є ефективним засобом рефлексії неусвідомлених станів та переживань, гармонізації та самоінтеграції особистості. Як зазначає Олена Вознесенська, «процес створення мандали є універсальною дією та певним ритуалом самоінтеграції, тому може застосовуватися для аутопсихотерапії. Цей процес є екстреною допомогою, коли традиційна психотерапія не підходить. Як зображувальна техніка, що використовується в арттерапевтичній роботі, створення мандал – це створення малюнків у колі, які відображують індивідуальні особливості автора – його психічний стан, ставлення до світу та самого себе, а також неусвідомлювані потреби



та тенденції розвитку» [3, с. 10]. Дослідниця надає трактовки різних типів мандал за типологією Дж. Келлогг та можливу інтерпретацію «мови кольорів», що певною мірою перегукується з інтерпретаціями відомого кольорового тесту Люшера [3, с. 11-20].

Ідея використання пластиліну для відображення власного настрою також не є новою. Як приклад, можна ознайомитися з розробкою І. Полевчук «Фантазія настрою», де авторка пропонує в роботі з дітьми з особливими потребами використовувати різнокольоровий пластилін для відображення емоційних настроїв у вигляді мандал [8, с. 98]. Додамо, що практики-арттерапевти не завжди надають перевагу саме пластиліну порівняно з глиною, оскільки остання є природним матеріалом, а пластилін – штучним. Найчастіше для дорослих рекомендують використовувати саме глину, що є більш екологічним матеріалом у вираженні глибинних станів людини.

У нашому випадку важливою є пластичність матеріалу, наявність різних кольорів та його доступність, що є ключовим в умовах виїзних таборів, – базовим матеріалом обрано саме звичайний різнокольоровий пластилін. Можливості застосування пластиліну в арттерапії окреслено в роботах психологині з Маріуполя Наталії Прокопішиної (див. публікацію В. Губаревої, 2022 [4]). Пластичність матеріалу, його рельєфність надає більш можливостей виразити почуття та переживання порівняно з «пласкими» малюнками фарбами або олівцями. Окрім того, задіяння тактильних відчуттів і навіть певної силової напруги під час роботи з пластиліном активізують глибинні психоемоційні переживання людей, які виконують практику [5, с. 209].

Декілька слів про організацію програм відновлення жінок і дітей, в межах яких ми пропонували методика «Емоційний Всесвіт». Програми психологічного відновлення для матерів і дітей, які страждають від бомбардувань у Харкові та області, організовані за підтримки Харківського Ротарійського клубу «Надія», вже відбуваються два роки поспіль, 2022 та 2023 рр. протягом літнього періоду. До програми залучаються здебільшого жінки, які є дружинами військовослужбовців чи волонтерками та громадськими активістками, разом зі своїми дітьми віком від 5 до 15 років. Протягом двох тижнів учасники програми проживають у комфортних умовах приватних баз відпочинку в затишній лісовій місцевості. Протягом цього часу фахівці – психологи, педагоги, спортивні тренери – реалізують збалансовану систему психоемоційної підтримки та фізичного відновлення учасників програми [10]. Слід зазначити, що заняття для матерів і дітей відбуваються



за окремими графіками та логікою. Програма передбачає заняття з фахівцями окремо для жінок та дітей дві години до обіду і дві – перед вечерею. Також у програмі заплановані кілька спільних активностей – заняття з арттерапії для мам із дітьми, вечірнє «Коло єдності», спільні прогулянки на природі. Загальний ефект психологічного відновлення досягається за рахунок всієї системи зазначених активностей [7].

Методику, описану в цій статті, ми зазвичай пропонуємо після першого тижня роботи з учасниками програми. За цей час жінки та діти мають можливість відпочити, навіть просто виспатися в нормальних умовах після жахів постійних бомбардувань. Також відбувається групова динаміка, формується взаємодовіра та довіра до тренерів. Важливим також є певне накопичення внутрішніх ресурсів для відреагування болючих моментів пережитого травмивного досвіду.

Запропонована нами методика побудована на основі авторської розробки Юлії Скібицької «Мій надійний емоційний контейнер» [9]. Оскільки попередня підготовка до проведення методики і кінцевий творчий продукт мають вигляд сферичних кіл (аналог мандали) – ми дали назву цього варіанту опрацювання емоційних станів – арт-терапевтична методика «Емоційний Всесвіт».

Зазначена методика пропонувалася в роботі і з жінками, і з дітьми. Тезово алгоритм проведення методики для гетерогенної дитячої аудиторії оприлюднено під час XXI Міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції «Простір арттерапії: єднання у творчій співдії», що проходила у Львові 15–17 березня 2024 року [6]. У цій статті наведено розгорнутий варіант проведення цієї методики саме з дітьми з описом декількох клієнтських випадків. Оскільки ми працювали з дітьми від 5 до 15 років, молодші діти 5-7 років потребували допомоги дорослих під час виконання методики. Діти, які мали більше 7-8 років, виконували цю методику цілком самостійно. Обговорення творчого продукту відбувалося з кожною дитиною індивідуально відповідно по завершенні. У нашому випадку психологу допомагали педагоги-асистенти, якщо діти завершували методику одночасно, мали можливість довго не чекати на увагу дорослого.

Для виконання вправи потрібно: стільки аркушів формату А-4, скільки дітей в групі. Кожен аркуш містить два кола, намальованих звичайним олівцем, одне в одному в центрі аркуша – приблизно 15 см більше та 8 см – менше. Також потрібен різнокольоровий пластилін, одна звичайна упаковка приблизно на стіл, за яким працювало 4 дітей. Для зручності ми також клали на стіл пластиковий ніж для відрізання пластиліну, вологі серветки та запасні аркуші білого паперу



А-4, якщо дитина потребувала почати виконувати завдання спочатку. Також на столі були клей та різнокольорові олівці та фломастери.

Покроковий алгоритм проведення арттерапевтичної методики «Емоційний Всесвіт».

Крок 1. Обговорення емоцій, емоційних станів та кольорів, що відображають ті стани. Оскільки діти, особливо молодшого віку, не завжди здатні описати, що саме вони емоційно переживають, на початку проведення вправи ми говорили про наші емоції та почуття, які вони бувають, які з них позитивні, які – негативні. Дітям пропонувалось обрати колір, яким вони хотіли б позначити ті чи інші емоції. Цікаво, що діти обирали різні кольори для вираження емоційних станів. Розмаїття обраних для мандали кольорів можна побачити на *рис. 4, кольорова вкладка 8*. Ми наголошували, що таке розмаїття та неоднаковість почуттів, емоцій і кольорів для їх позначення у різних людей є природнім. Там, де йдеться про власні переживання – важливіше дослухатись до себе, а не намагатись дотримуватись певних зовнішніх правил.

Ключове питання: *Які кольори мають твої емоційні переживання?*

Крок 2. На заготовлених заздалегідь білих аркушах паперу з нанесеними концентричними колами (приблизно 15 та 8 см, одне всередині іншого) дітям пропонувалось відобразити за допомогою пластиліну власні почуття та переживання. Заповнювати потрібно було середнє коло посередині, що схоже на колесо. Пластилін потрібно брати того кольору та стільки, скільки хотілося для відображення емоцій і почуттів. Ми просили користуватись пластиковим ножом лише для відрізання пластиліну від брикету. Для нанесення пластиліну на аркуш ми просили користуватись пальцями. Той, хто завершував роботу – піднімав руку. Цей етап проведення методики можна побачити на малюнку (див. *кольорову вкладку 9, рис. 1*).

Ключове питання: *Як ти себе почуваш посередині тіла?*

Крок 3. Для тих, хто завершив нанесення пластиліну на «колесо» швидше, завдання наступного, третього кроку, надавалось індивідуально. Згодом це проговорювалось для всієї групи. Дітям пропонувалось ті емоції, що «всередині нас» (або всередині імпровізованого «колеса» на аркуші паперу) винести назовні. Найкраще – це просто вичавити пальцями з того пластиліну, що вже був нанесений на аркуші. За необхідності діти могли додати пластилін із коробки або домалювати зовнішній прояв емоційного стану за допомогою олівців чи фломастерів (див. *кольорову вкладку 9, рис. 2*).



Ключове питання: *Як ти демонструєш іншим свої почуття та переживання? Як це можна побачити назовні?*

Крок 4. Інструкцію для наступного кроку також надавали індивідуально для тих, хто завершив роботу швидше. Та цьому передувало обговорення з дитиною її емоційних переживань і зовнішніх проявів цих переживань. Наступна пропозиція – заповнити внутрішній простір, невеличке вільне коло всередині аркуша, тим, що є відображенням «внутрішньої сили». Цю внутрішню силу можна образно назвати «Незламна сила мого Я». Дітям пропонували обрати матеріал для заповнення центрального кола в природі навколо нас. Оскільки заняття відбувалися на відкритій веранді – діти могли відшукати, дібрати камінці, пір'ячко, квітки та плоди рослин, навіть зелені яблучка. Імпровізовані «персональні центри» характеризувалися величезним розмаїттям за вибором матеріалу, і за кольорами, і просто за загальною «архітектурою продукту». Хтось приклеював дібрані матеріали, хтось викладав, хтось прикріплював пластиліном, хтось домальовував центр олівцями чи фломастерами поруч із природними матеріалами. Приклади творчого продукту можна побачити на *рис. 3, кольорова вкладка 9 та рис. 1, кольорова вкладка 11.*

Ключове питання: *Яка Сила всередині допомагає тобі тримати відчуття себе та власної позиції в такому хаосі емоцій? Що є центром твого емоційного Всесвіту?*

Крок 5. Обговорення творчого продукту має проходити індивідуально з кожним учасником. У нашому випадку окрім психолога з дітьми розмовляли педагоги-асистенти. Найголовніше – почути пояснення кожної дитини щодо її «Емоційного Всесвіту».

Ключові питання: *Як ти себе відчуваєш глибоко-глибоко всередині? Що означають ті матеріали, що були обрані для композиції в центрі? Як це впливає на твоє проживання емоцій? Як це впливає на твою поведінку? Чи хочеш ти щось додати до цього творчого продукту? Чи можна розказати комусь ще (мамі, наприклад) про цей творчий продукт?*

Крок 6. Оскільки наша програма передбачала роботу з дітьми та з їхніми матерями (кожна група працювала окремо), ми завершували роботу розмовою «на трьох» – фахівець, дитина та мама. Це було цікаве дослідження емоційного світу дитини, іноді траплялись неочікувані знахідки та осяння. Найголовніше – дитина краще починала розуміти свій власний емоційний стан та навчалась пояснювати його для себе та для інших. Крім того, формувался певний наочний емоційний зв'язок із близькою людиною (мамою).



Досвід застосування методики.

Як нескінченна варіабельність реагування людей на життєві виклики, так само нескінченною є кольорова палітра та форми вираження емоційних всесвітів дітей. Пропонуємо вашій увазі роботи хлопчиків та дівчат, імена дітей змінені.

Випадок 1. На малюнку з чорно-червоними кольорами (див. *кольорову вкладку 9, рис. 3*) можна побачити творчий продукт хлопчика на ім'я Артем 7и років. Хлопчик має сестру 5и років. Його батько зараз є воїном ЗСУ, тож хлопчик відчуває відповідальність за маму і сестру як «єдиний чоловік серед жінок». Ми довго спілкувалися з ним, з'ясовуючи, звідки стільки чорного кольору в його роботі. Він проговорив, що йому просто сумно. Всередині кола ми бачимо пелюстку троянди – ніжну та вразливу. Мабуть, таке ніжне та вразливе серце хлопчика. Він піклується про маму і сестричку та не завжди знає, чим зарадити, коли в Харкові постійні тривоги та бомбардування. Вони не їдуть з Харкова, бо мають можливість іноді зустрічатися із татом. Вони його дуже люблять та чекають. Артем намагається робити щось добре для мами і сестрички (червоні та жовті кольори,) та йому все одно сумно. Ми разом із хлопчиком шукали, що він любить робити для себе. Артем згадав, що йому подобається робити різні поробки з дерева. Тож домовилися, що він попросить маму знайти йому гурток, де навчають працювати з деревом. І навіть під час програми він вже сам намагався вистругати якісь речі. Після розмови з Артемом та його мамою хлопчик став частіше грати з однолітками, і частіше посміхатися.

Випадок 2. Малюнок з пластиліновою мандалою зеленого кольору (див. *кольорову вкладку 9, рис. 4*) презентує роботу вже дорослого хлопця-підлітка, Костянтина, якому виповнилось 15 років. Під час розмови з'ясувалося, що Костя дуже любить природу, мріє стати лісником. Він поїхав в це місце тільки тому, що дізнався, що воно розташоване в лісовій зоні. Йому дуже добре та затишно серед дерев, і він не має потребу демонструвати свої емоції та відчуття. Костя дійсно поведився достатньо стримано серед інших дітей. Він унікав активних та галасливих активностей. Йому просто подобалося знаходитись наодинці десь поруч, щоб його не турбували. Він обрав зелене яблучко як символ внутрішньої сили Я. Це дійсно має символічний вигляд – сила внутрішньої природи, яка ще дозріває. Мати під час розмови підтвердила, що хлопець завжди був спокійним та дещо «сам в собі». Його «Емоційний Всесвіт» викликає повагу до гармонійності та збалансованості в такому юному віці.



Якщо узагальнити дані аналізу робіт хлопців та дівчат – у хлопців зазвичай кольори чіткіші, краще визначені, самі роботи більш стримані. Фотографії (див. *кольорову вкладку 10, рис. 1-2*) є ілюстрацією цих відмінностей. Це можна спостерігати в роботі Ярика, восьмирічного хлопця, який більше захоплюється комп'ютерними іграми, ніж малюванням. І ще, як з'ясувалось під час прогулянок, хлопець дуже любить лазити по деревах. Можливо, тому його робота (див. *кольорову вкладку 10, рис. 1*) нагадує дерево серед зелені лісу.

Олеся, восьмирічна дівчинка (див. *кольорову вкладку 10 рис. 2*), налаштована на природу та спілкування. Мама дівчинки працює медсестрою в лікарні Харківщини. Дівчинка дуже часто перебувала з мамою на чергуваннях, в тому числі нічних. Бачила багато людського горя та страждання. Та при цьому вона має неймовірну силу доброти та бажання підтримувати інших. Ця дівчинка дуже любить обійматися, і своїми теплом та щирістю допомагала навіть нам, дорослим. Може, саме тому її пластилінова мандала така сонячна та сповнена тепла.

У цілому дівчата сміливіші та активніші в доборі кольорів та експериментуванні з природними матеріалами. За нашим досвідом, дівчата роблять більш насичені кольором роботи – це частіше нагадує квітчасту вишиванку чи «секретики», які діти любляють викладати з різних природних матеріалів у схованці під скельцем. Приклади таких творчих робіт можна побачити на малюнках із світлинами творчих продуктів Поліни, Олі, Ані (див. *кольорову вкладку 10, рис. 4, 6, 8*).

Роботу Полінки можна побачити в процесі створення та готовий продукт (див. *кольорову вкладку 10, рис. 3-4*). Дівчинка, якій 7 років, дуже контактна, творча, товариська. Любить природу, квіти, друзів та маму. Під час наших спільних прогулянок в лісі вона постійно відшукувала маленьких жабок, равликів, метеликів та спостерігала за ними. Вона мріє бути дослідницею природи – рослин, тварин. Її «Емоційний Всесвіт» нагадує загадковий світ дикої природи.

Оля (див. *кольорову вкладку 10, рис. 5-6*) – юнка 14и років, також контактна, патріотично налаштована і має виражену потребу піклуватися про інших. Обрані для пластилінової мандали кольори – блакитний та жовтий виражають її ставлення до рідної України. Оля прийняла на себе роль піклувальниці та старшої подруги хлопчика семи років, який втратив маму. І хоч цей хлопчик був на нашій програмі відновлення разом із жінкою, яка взяла його до родини та замінила маму – він увесь час проводив з Олею.

Аня, 8 років (див. *кольорову вкладку 10, рис. 7-8*) – спокійна, не дуже контактна щодо однолітків. Вона любила вдягати український



віночок, тому що хотіла всім продемонструвати, що вона дівчинка-українка. Тато дівчинки зараз боронить Україну в лавах ЗСУ, і Аня дуже сумує за ним. Темні кольори її пластилінової мандали – про той сум. Намальоване обличчя всередині мандали – то її улюблений ведмедик, який охороняє її сон та безпеку. Варто зазначити, що всі діти на початку зміни отримували у подарунок м'яку іграшку, яку вони самостійно обирали серед багатьох інших іграшок. Це був їхній друг і товариш, якого вони потім забирали з собою додому в Харків.

У кольоровій вкладці II на рис. 1 наведено ще кілька світлин дитячих робіт як демонстрація розмаїття їх виконання. Різні розміри, форми, кольори; різна ступінь гармонії та мистецької досконалості. Та всі ці роботи сповнені неймовірної дитячої щирості, відкритості, і надії на краще.

Висновки та перспективи. У ситуації колективної травми війни доцільніше проводити своєчасні втручання та інтервенції з опрацювання травмивного досвіду. Відреагування, в тому числі, завдяки арттерапевтичним технікам і методикам, сприяє гармонізації психіки дітей і дорослих та зменшує ризик розвитку емоційного вигорання, посттравмивних розладів. Звісно, окрема методика не може замінити системної роботи кризових інтервенцій і психологічного супроводу постраждалих. Запропонована методика може стати надійним орієнтиром для подальших зусиль фахівців допоміжних професій щодо відновлення ментального і психічного здоров'я українців.

У майбутньому є ідея проводити такі заняття паралельно – мами та діти, щоб вони мали можливість відразу обмінюватися з допомогою творчих продуктів власними «Емоційними Всесвітами», завдяки чому налагодити емоційну близькість та порозуміння.

Література:

1. *Арттерапія дітей у часи війни : методичний посібник* / ред.: О. Вознесенська, О. Луценко, М. Перун. Київ : ФОП Назаренко Т.В., 2023. 118 с.
2. Великодня М.С., Колісник Л.О., Шестопалова О.П., Шило О.С., Депутатов В.О. Стрес-реакції, травма та пост-травматичне зростання школярів в умовах війни Росії проти України. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2022. № 1 (57) Т 2. С. 81–97. URL: <https://doi.org/10.33216/2219-2654-2022-57-1-2-81-97> (дата звернення: 22.04.2024).
3. Вознесенська О. Л. Використання мандали в медіаосвітніх заняттях. *Простір арт-терапії* : Зб. наук. ст. Вип. 1 (17). Київ. 2015. С. 4–21. URL: <https://mediaosvita.org.ua/book/vykorystannya-mandaly-v-mediaosvitni/> (дата звернення: 22.04.2024).



4. Губарева В. *Терапія пластиліном: як психолог у Маріуполі лікує ліпленням. Рубрика*. URL: <https://rubryka.com/article/plastilin-art-therapy> (дата звернення: 22.04.2024).

5. *Енциклопедичний словник з арт-терапії* / О. Вознесенська та ін. ; ред.: О. Вознесенська, О. Скнар. Київ : ФОП Назаренко Т. В, 2017. 312 с.

6. Мерзлякова О. Арттерапевтична вправа «Емоційний Всесвіт»: досвід використання з дітьми, що постраждали від бомбардувань. *Простір арттерапії: єднання у творчій співдії* : матеріали XXI Міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції, м. Львів, 15-17 берез. 2024 р. Київ, 2024. С. 58–59.

7. Мерзлякова О. Освітньо-психологічний супровід матерів і дітей Харківщини під час літніх канікул. *Психічне здоров'я в умовах війни. Шляхи збереження та відновлення* : матер. І-й Всеукр. наук.-практ. конф., м. Київ, 13 жовт. 2023 р. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/737735> (дата звернення: 22.04.2024).

8. Полевчук І. Особливості використання мандалотерапії для покращення емоційного стану дітей з особливими освітніми потребами. техніка «фантазія настрою». *Арттерапія в роботі психолога: інноваційні підходи* : матер. V Всеукр. наук.-практ. конф., м. Кропивницький, 25-27 жовт. 2023 р. 2023. С. 98–100. URL: <https://znayshov.com/FR/26776/918.pdf> (дата звернення: 22.04.2024).

9. Скібицька Ю. Мій надійний емоційний контейнер. *Простір арт-терапії*: Зб. наук. ст. Вип. 1 (35). 2024. С. 44-55

10. Pavichenko J. Rotary Resort. *Rotariets magazine*. URL: <https://rotarietsmagazineukr.readz.com/rotary-resort-lypen-serpen-2023> (date of access: 22.04.2024)



ВКЛАДКА 8

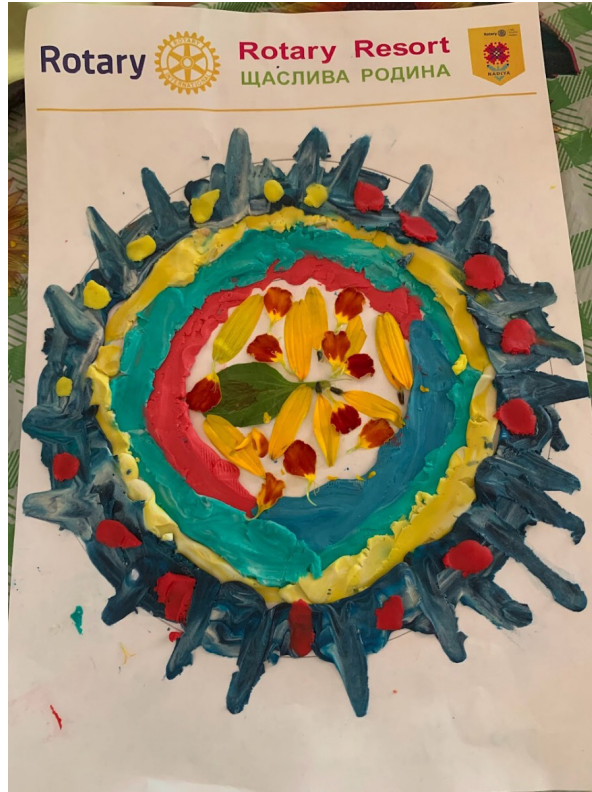


Рис. 4. Пластилінова мандала «Мій емоційний Всесвіт»

ВКЛАДКА 9



Рис. 1. Нанесення пластиліну під час створення мандали «Мій емоційний Всесвіт».



Рис. 2. Робота з пластиліном під час створення мандали «Мій емоційний Всесвіт».

ВКЛАДКА 9



Рис. 3. Творчий продукт за методикою «Мій емоційний Всесвіт»
Артема, 7 років..

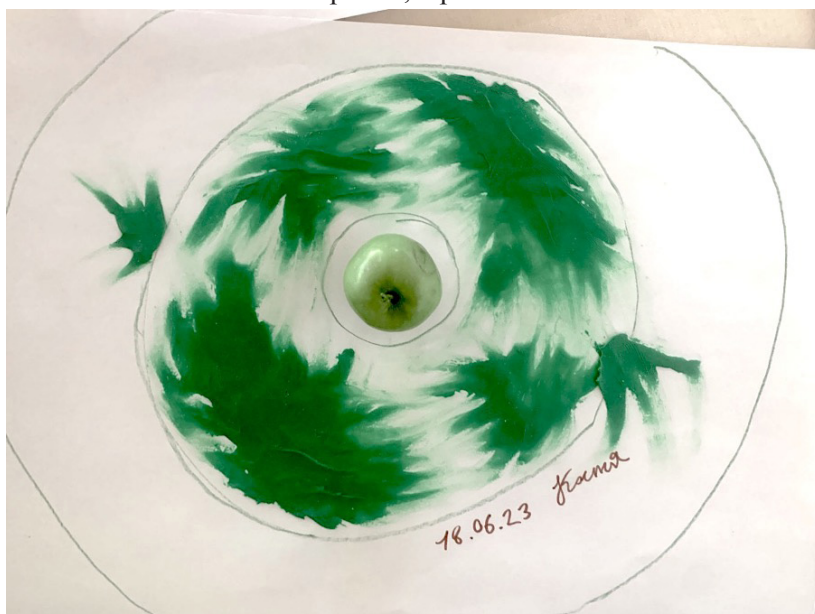


Рис. 4. Творчий продукт за методикою «Мій емоційний Всесвіт»
Кості, 15 років.

ВКЛАДКА 10



Рис. 1-2. Відмінності творчих продуктів за методикою «Мій емоційний Всесвіт» у хлопців та дівчат.



Рис. 3-4. Процес роботи та творчий продукт за методикою «Мій емоційний Всесвіт» Поліни, 7 років.

ВКЛАДКА 10



Рис. 5-6. Процес роботи та творчий продукт за методикою «Мій емоційний Всесвіт» Олі, 14 років.



Рис. 7-8. Процес роботи та творчий продукт за методикою «Мій емоційний Всесвіт» Ані, 8 років.

ВКЛАДКА 11



Рис. 1. Приклади творчих продуктів дітей за методикою «Мій емоційний Всесвіт».