

## ВИКОРИСТАННЯ АРТТЕРАПІЇ В КОРЕКЦІЇ СТРАХІВ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ В УКРАЇНІ

**Орленко Ірина Миколаївна**

доктор філософії PhD,

завідувач Одеського обласного ресурсного

центру підтримки інклюзивної освіти

КЗВО «Одеська академія неперервної освіти Одеської обласної ради»

[irinaorlenko901@gmail.com](mailto:irinaorlenko901@gmail.com)

ORCID ID: 0000-0002-6322-0217

**Романчикова Анжеліка Анатоліївна**

здобувач другого (магістерського) рівня

вищої освіти денної форми навчання

спеціальності 053 Психологія

Одеського національного економічного університету

Статтю присвячено вивченню ефективності арттерапевтичних методів для корекції страхів та тривожних розладів у підлітків, які переживають наслідки воєнного стану в Україні. Військові конфлікти змушують багатьох дітей залишити свої домівки, що створює постійну невизначеність, яка негативно впливає на їхній психологічний стан. Підлітки опиняються в нових умовах, часто ізольовані від звичного оточення, що збільшує залежність від підтримки дорослих та знижує відчуття безпеки. Це, зі свого боку, сприяє розвитку тривожності, страхів і психологічних травм. У статті проаналізовано літературні джерела, які розглядають причини дитячих страхів та тривожності. Виявлено, що одним із ключових чинників є відсутність відчуття фізичної безпеки, особливо серед дітей, які перебувають у незнайомому середовищі. Ситуація ускладнюється, коли діти відчують суперечності між реальними можливостями та очікуваннями, що створює додатковий стрес.

Арттерапія пропонує ефективні засоби для подолання цих труднощів, сприяючи емоційному зціленню через творче самовираження. В умовах арттерапевтичних сесій підлітки можуть виражати пригнічені емоції за допомогою малювання, ліплення, музики та інших видів творчої діяльності. Це не лише допомагає їм опрацювати травматичний досвід, а й знижує рівень стресу, сприяючи відновленню почуття контролю над своїми страхами в безпечному середовищі.

У статті розглянуто методи арттерапії, які використовують для роботи з підлітками, що зазнали психологічного стресу через воєнні дії. Висвітлено основні механізми впливу творчості на емоційний стан дітей та проаналізовано ефективність цих підходів у подоланні тривожних станів. Отримані результати можуть бути корисними для фахівців-психологів, які працюють з підлітками в умовах війни, а також для науковців, зацікавлених у подальшому дослідженні арттерапії як інструмента психологічної підтримки в кризових ситуаціях.

**Ключові слова:** арттерапія, арттерапевтичні методи, страх, тривожні стани, стрес, підлітки, воєнний стан.

### Orlenko I., Romanchikova A. THE USE OF ART THERAPY IN THE CORRECTION OF FEARS OF ADOLESCENTS IN THE CONDITIONS OF MARITAL STATE IN UKRAINE

The article is devoted to the study of the effectiveness of art therapy methods for the correction of fears and anxiety disorders in teenagers who are experiencing the consequences of martial law in Ukraine. Military conflicts force many children to leave their homes, creating constant uncertainty that negatively affects their psychological state. Adolescents find themselves in new conditions, often isolated from their usual environment, which increases dependence on adult support and reduces the feeling of security. This, in turn, contributes to the development of anxiety, fears and psychological trauma.

The article analyzes literary sources that consider the causes of children's fears and anxiety. It was found that one of the key factors is the lack of a sense of physical safety, especially among children who are in an unfamiliar environment. Hostility, rejection, authoritarian parenting, and excessive demands from adults also contribute to deepening these problems. The situation is complicated when children experience a contradiction between real possibilities and expectations, which creates additional stress.

Art therapy offers effective means to overcome these difficulties, promoting emotional healing through creative expression. In the context of art therapy sessions, teenagers can express repressed emotions through drawing, sculpting, music, and other creative activities. This not only helps them process the traumatic experience, but also reduces their stress levels, helping them regain a sense of control over their fears in a safe environment.

*The article examines art therapy methods used to work with teenagers who have experienced psychological stress due to military operations. The main mechanisms of the influence of creativity on the emotional state of children are highlighted and the effectiveness of these approaches in overcoming anxiety states is analyzed. The obtained results can be useful for psychologists who work with adolescents in war conditions, as well as for scientists interested in further research of art therapy as a tool of psychological support in crisis situations.*

**Key words:** art therapy, art therapy methods, fear, anxiety states, stress, teenagers, martial law.

**Вступ.** Підлітковий вік є періодом кардинальних перетворень, його вважають однією з гнучких фаз формування особистості, саме цей вік є найменш захищеним від зовнішніх впливів. Усе це позначається на його розвитку та емоціях. У сучасному світі, в епоху технологій, що розвиваються, і прискороженого темпу життя цей величезний потік інформації, що «звалюються» на людину, зменшуються стійкі цінності та етичні норми. Підлітку особливо складно завершити цей період, вийшовши з нього особистістю, що гармонійно розвивається.

Також варто відзначити кризу підліткового віку, яка пов'язана зі зміною психіки. Важливим фактором кризи є рефлексія на внутрішній світ і глибока незадоволеність собою. Незадоволеність буває настільки сильною, що можуть з'явитися негативні думки про себе, страхи та сумніви, при цьому зберігається критичне ставлення до цих станів, що посилює тяжкі почуття підлітка. Внутрішні конфлікти ускладнюють психічну життя, сприяють її переходу на новий рівень функціонування. Підхід до проблематики підвищеної тривожності та страхів у підлітків набуває особливої актуальності при розгляді її в контекстному зв'язку з внутрішніми моральними суперечностями, характерними для цього віку. Але глибшою стає криза на тлі травматичних подій, як-от війна. Стрес, посилення страху за життя близьких, друзів, своє, за наслідки воєнних дій – усе це травмує підлітків. Психологічні травми, викликані війною, значно впливають на психічне здоров'я підлітків, які можуть відчувати підвищений рівень тривожності та страхів [1]. У воєнних умовах важливо знаходити ефективні способи підтримки та корекції психічного стану молоді. Арттерапія як метод психологічної підтримки пропонує інструменти для вираження та опрацювання емоцій, що може допомогти підліткам упоратися зі страхами й тривожними станами [2]. Вивчення та впровадження арттерапевтичних методик у корекції страхів підлітків в умовах воєнного стану в Україні має вагомим значення для підтримки психічного здоров'я цієї групи населення.

Аналіз попередніх досліджень показує, що реакції підлітків на воєнні події змінюють й емоційний стан, і їхню поведінку. Емоційна поведінка травмованого підлітка, у якого і якісні, і кількісні показники страху занадто високі, має вигляд імпульсивних вчинків, викликаних сильними емоціями та почуттями, наприклад, завдання ударів, кидання предметів, спроби самогубства. Девіантна поведінка – дії, що порушують соціальні норми й правила. Симптоми переживання серйозної проблеми можна сплутати із симптомами психічних захворювань, наприклад, нервової булімії. Підлітки можуть взяти на себе роль дорослого, наприклад, дитина бере на себе роль батька, який захищає Україну і відтворює його поведінку. Підлітку важливою думкою та впливом однолітків, їхні дії можуть допомогти або нашкодити відновленню підлітка після травматичної події.

Аналіз проблеми страхів у дітей підліткового віку набуває особливої актуальності, зважаючи на те, що страх є однією з базових емоцій, яка забезпечує виживання та адаптацію людини до навколишнього середовища. Страх – це емоція, що виникає у відповідь на реальні або уявні загрози, які можуть впливати як на біологічне, так і на соціальне існування індивіда. В умовах підліткового віку, коли відбувається активний розвиток особистості, виникнення страхів може значно вплинути на процес соціалізації, формування самооцінки та здатність до емоційної регуляції.

Значну увагу феномену страху приділяли А. Камю, Р. Мей, О. Ранк, Ж.-П. Сартр, Е. Фромм, М. Гайдеггер, К. Хорні, К. Юнг [3]. Дослідження емоційних аспектів особистості, що пов'язані з виникненням страхів у дітей, проводили численні науковці. К. Ізард приділяв увагу базовим емоціям та їх ролі у формуванні особистості [3]. З. Фрейд, зокрема, розглядав страх як одну з форм вияву внутрішнього конфлікту, зумовленого боротьбою між інстинктами та соціальними нормами [4]. М. Кляйн досліджувала механізми захисних реакцій, які розвиваються в дітей у відповідь на страх та інші негативні емоційні стани [5].

Серед сучасних дослідників, Камінська О. та Громик Н. акцентували на віковій специфіці формування страхів та особливостях їх подолання, пов'язуючи їх із соціальними та психологічними чинниками [2]. С. Томчук розглядав генезу негативних психічних станів і відзначав важливість розуміння причин виникнення страху для його корекції [6]. І. Бабарікіна досліджувала вікову динаміку страхів та підкреслювала їх вплив на психологічне благополуччя, трактуючи страх як специфічний негативний емоційний стан, що відображає суб'єктивне сприйняття загрози [7].

**Метою статті** – визначити ефективність методів арттерапії в корекції страхів підлітків під час воєнного стану в Україні. У підлітковому віці страхи набувають нових характеристик, оскільки в цей період відбувається активне переосмислення соціальних ролей та власного місця в суспільстві.

Це може призводити до появи специфічних страхів, пов'язаних із соціальним неприйняттям, самотійністю, відповідальністю тощо. Отже, глибоке розуміння природи та динаміки страхів у підлітковому віці є необхідною умовою для розробки ефективних методів психологічної підтримки та корекції, зокрема за допомогою таких підходів, як арттерапія.

**Матеріали та методи.** Аналіз і синтез наукових джерел з питань дослідження страхів у підлітків, впливу артерепевтичних методів на корекцію страхів: теоретичні положення М. Naumburg, E. Kramer, C. Malchiodi та ін. про використання арттерапії в розвитку конструктивного емоційного реагування особистості; положення гуманістично орієнтованої арттерапії про самовираження та самореалізацію в продуктах творчості (К. Роджерс, А. Маслоу), проєктивна методика «Страхи в банках», тест «Казка» (Дюсс), тест тривожності Р. Теммла, М. Доркі, В. Амен, «Карта спостережень» Д. Стотта, проєктивна методика «Неіснуюча тварина».

**Результати.** Переживання страху в підлітковому віці має низку специфічних особливостей, які пов'язані з фізіологічними, психологічними та соціальними змінами в цей період. Підлітковий вік є перехідним етапом між дитинством та дорослим життям, коли розвиваються емоційна зрілість, самосвідомість та почуття ідентичності. Це робить підлітків особливо вразливими до страхів та тривоги. У підлітковому віці відбуваються значні гормональні зміни, пов'язані зі статевим дозріванням. Ці зміни впливають на емоційний стан підлітків, роблячи їх більш чутливими до стресу та страхів. Гормональні коливання можуть посилювати реакцію загрози, створюючи підвищене відчуття тривожності. У цей час частішають соматичні вияви страху, як-от прискорене серцебиття, потовиділення, тремтіння, що підлітки можуть сприймати як ознаку небезпеки або втрати контролю. Підлітки починають активно формувати своє Я та соціальну ідентичність. Це призводить до сильної вразливості до зовнішньої оцінки. Страх критики чи соціального несхвалення стає одним із найпоширеніших страхів у цьому віці. Підлітки часто відчувають страх перед неприйняттям з боку однолітків, що може викликати соціальну тривожність і поведінку, що уникає. Страх бути відкинутим чи висміяним часто посилює почуття самотності та може сприяти розвитку соціальної тривожності. У підлітковому віці з'являється здатність до більш абстрактного та філософського мислення, що призводить до екзистенційних страхів. Підлітки можуть замислюватися про сенс життя, смерть, майбутнє, що може викликати страх перед невизначеністю, страх втрати та безглуздість. Цей тип страху часто пов'язаний із пошуком свого місця у світі та розумінням життєвих цілей. Ці роздуми можуть сприяти розвитку тривожності та депресивних станів, особливо якщо підліток стикається з невизначеністю в житті чи загрозою безпеці [8].

Підлітки, які пережили травматичні події, як-от війна, насильство або втрата близьких, часто відчувають сильні страхи, пов'язані з травматичним досвідом. Посттравматичні страхи можуть виявлятися у вигляді флешбеків, нічних кошмарів, гіпердільності або уникнення ситуацій, що нагадують про травму. Травматичний досвід залишає глибокі сліди на психіці підлітка, що призводить до тривалих страхів за свою безпеку та безпеку близьких [7].

Дослідження страху та травм у підлітків, які пережили війну, активно проводять як в Україні, так і за кордоном. Українські вчені, як-от В. Марценковський, зазначають, що діти та підлітки, які зазнали впливу війни, часто виявляють симптоми посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Одне з досліджень, проведене на вибірці з 200 дітей, виявило, що найчастішими подіями, що травмують, були війна, знуцання й домашнє насильство. Ці події мають тривалий вплив на психіку підлітків, спричиняючи страхи, тривогу та порушення психосоціальної функції. Л. Стукан визначив у 25,8 % загальної кількості обстежених підлітків субклінічні вияви соціальних фобій [9].

Згідно з даними державного порталу «Діти війни», з 24 лютого 2022 року до 4 червня 2024-го в Україні загинула 551 дитина, 1 368 були поранені. Такі дані зафіксував Офіс Генерального прокурора. Вони не є остаточними, оскільки неможливо отримати достовірну інформацію через активні бойові дії і тимчасову окупацію частини території України. Велика кількість українських дітей примусово депортовані до росії чи тимчасово окупованих територій.

Дослідження також підкреслюють, що діти, які пережили війну, особливо схильні до тривоги та страхів через невизначеність і загрозу повторних травм. Організації, як-от UNICEF, надають психоемоційну підтримку постраждалим дітям, допомагаючи їм справлятися з травмами через арттерапевтичні та психологічні інтервенції [unicef].

Зарубіжні дослідження, наприклад, у таких країнах, як Сьєрра-Леоне та Руанда, також показують, що арттерапія та короткострокова травмоорієнтована терапія можуть значно знизити симптоми ПТСР у дітей, які пережили війну. Проте багато авторів наголошують на необхідності адаптації цих методів до культурних особливостей та умов конфліктних зон [10].

Діти, які зазнали впливу воєнних дій, часто відчувають страх за своє життя та життя близьких. Це може виражатися в страху перед гучними звуками, нічними кошмарами, страху бути покинутим або забутим, а також побоювання повторення насильства. Наприклад, підлітки в Україні після початку

війни відчували страх повторних атак, що призводило до постійного почуття тривоги та страху перед майбутнім.

Деякі діти починають виявляти агресивну поведінку як спосіб упоратися з внутрішнім болем. Агресія може бути спрямована на однолітків, членів сім'ї або виявлятися у формі самоушкодження. Дослідження показують, що підлітки, які зазнали насильства у війні, нерідко стають більш драгівливими та схильними до імпульсивних дій.

Тривалий стрес та відсутність безпеки впливають на когнітивні функції дітей. У дітей, які пережили війну, можуть спостерігатися проблеми з концентрацією уваги, погіршення пам'яті, зниження успішності та інтересу до навчання. Це з огляду на те, що психіка дитини спрямовано виживання і навчання стає другорядним.

Діти, які пережили воєнні дії, часто мають труднощі у встановленні та підтримці соціальних контактів. Вони можуть замкнутися в собі, уникати спілкування з однолітками та дорослими. Це може перерости в депресивний стан, що супроводжується почуттям безнадійності та втрати інтересу до життя.

Військові конфлікти руйнують сімейні зв'язки, багато дітей втрачають близьких чи змушені залишити будинок. Ці втрати порушують почуття безпеки та стабільності, що веде до порушень у формуванні прихильностей та довірчих відносин з оточенням.

Військові стреси можуть проявлятися фізично, наприклад, через болі в животі, головні болі, проблеми зі сном, енурез та інші психосоматичні симптоми. У деяких дітей розвивається хронічне відчуття втоми, спричинене постійною тривогою.

Психологічний вплив війни на дітей та підлітків може мати довгострокові наслідки, які потребують професійної допомоги, включно з психотерапевтичною та арттерапевтичною підтримкою.

Арттерапія є потужним інструментом для роботи з травмами і страхами, особливо в дітей і підлітків, які пережили сильні емоційні потрясіння, як-от військові конфлікти. Основна перевага цього методу полягає в тому, що він допомагає людині висловлювати свої переживання через творчість та символіку, коли вербальні засоби можуть виявитися недостатніми [10].

Арттерапія пропонує людині символічно висловити свої страхи та травми через образотворче мистецтво, скульптуру, створення мандал чи інші форми творчості. Для дітей, особливо тих, хто пережив війну та насильство, це дає змогу безпечно висловити пригнічені емоції, які можуть бути надто болісними для усвідомленого обговорення.

Дослідження показують, що діти, які беруть участь в арттерапевтичних сесіях, легше ідентифікують і виражають свої емоції та страхи через малюнки й символи. Це допомагає послабити інтенсивність посттравматичних переживань [2].

Арттерапія допомагає дітям знизити рівень тривожності та страху, надаючи безпечний простір для самовираження. Цей метод дає їм змогу опосередковано розглядати та переробляти травматичний досвід. Через створення художніх об'єктів можуть символічно долати свої страхи, як-от страх смерті, руйнувань чи втрати близьких.

Наприклад, у дослідженнях, які проводять в Україні серед дітей, що пережили війну, арттерапія показала свою ефективність у зниженні рівня тривоги та депресії.

Багато дітей, які пережили травму, можуть мати труднощі з вербальною комунікацією. Арттерапія допомагає подолати цей бар'єр, даючи змогу використовувати творче самовираження як альтернативну мову. Малюнки, колажі або інші витвори мистецтва можуть бути засобом спілкування з терапевтом і допомогти глибше дослідити внутрішні переживання дитини. У ситуації, коли підлітки почуваються ізольованими чи нездатними висловити свої почуття словами, арттерапія пропонує важливий канал спілкування [7].

Під час війни діти втрачають контроль над оточенням, що призводить до почуття безпорадності та страху. Арттерапія повертає це почуття контролю, даючи змогу дітям самостійно керувати процесом створення та вираження власного досвіду. Це допомагає повернути їм втрачені відчуття безпеки та впевненості в собі. Арттерапія особливо ефективна у випадках, коли травма призводить до дезорієнтації або втрати ідентичності. Вона дає змогу дітям заново осмислити й відновити своє Я в безпечному та підтримувальному середовищі [2].

Особливого значення в роботі з підлітками в умовах війни щодо подолання страхів набувають такі методи арттерапії:

– малювання, ізотерапія – підлітки можуть зобразити свої страхи та емоційні переживання, що допомагає дистанціюватися від травматичного досвіду й оцінити його об'єктивніше. Малювання є основним методом арттерапії, який допомагає підліткам висловити свої почуття, страхи та тривоги, навіть якщо вони не можуть описати їх словами. Колір, форма, лінії та текстури малюнка можуть відображати внутрішні переживання. У процесі створення художніх творів підлітки можуть дистанціюватися від своїх переживань, що допомагає їм відчувати контроль над ситуацією. Підлітків можна

попросити зобразити свої страхи, а потім використати інший малюнок, щоб показати, як вони справляються з ними;

– пісочна терапія – допомагає дітям безпечно розігрувати травматичні події і створювати альтернативні сценарії, відновлюючи контроль над ситуацією. Створення сцен із піску та мініатюрних фігурок дає змогу підліткам створити безпечний простір для вираження й дослідження своїх страхів. Зниження тривожності через символічне відтворення ситуацій та емоцій. Підлітки можуть створити в пісочниці сцену, яка відображає їхні страхи, а потім переіграти її, створюючи сценарії, у яких страхи перемагаються;

– колаж – допомагає висловити внутрішні конфлікти та полегшує роботу з підсвідомими страхами. Колажування – це процес вирізування та комбінування зображень із журналів, газет та інших джерел, який може бути засобом для обробки емоцій і розуміння власних почуттів. Створення візуального щоденника, який допомагає підліткам систематизувати свої страхи та наочно показати шляхи їх подолання. Підлітків можна попросити створити колаж, який символізує їхню безпеку та емоційну підтримку. Це може бути зображення будинку, природи або оточення, де вони почуваються в безпеці;

– ліплення з глини або пластиліну дає змогу підліткам висловити страхи через тактильні відчуття та символічне моделювання. Ліплення може допомогти звільнитися від напруження та відновити емоційну стабільність. Підліткам можна запропонувати зліпити об'єкт, який символізує їхні страхи, а потім створити «щит» або «зброю», яка допоможе їм упоратися із цими страхами;

– мандала-терапія. Мандали – це кругові малюнки, що часто використовують для медитації та стабілізації емоцій. Створення мандал допомагає підліткам сфокусуватися на процесі та відновити внутрішній баланс. Зниження тривожності через структурування простору та внутрішню концентрацію. Підлітки можуть малювати мандали, використовуючи кольори, які асоціюються зі спокоєм та безпекою. Процес створення симетричних і гармонійних форм сприяє зниженню стресу.

– казкотерапія (створення та візуалізація казок) – метод складання історій полягає в тому, що підлітки створюють власні казки чи історії, які можуть відображати їхні страхи та способи їх подолати. Творче перетворення травматичного досвіду в структуру історії допомагає підліткам прожити травму в символічній формі та отримати емоційне полегшення. Підлітків можна попросити намалювати героїв своєї історії, де головний герой перемагає свій страх або виходить із небезпечної ситуації.

– танцювально-рухова терапія. Тіло часто зберігає напруження та страх, особливо в підлітків, які пережили воєнні дії. Танець та рух допомагають виплеснути накопичену енергію та повернути контроль над тілом. Звільнення від тілесної напруги й емоційного навантаження. Запропонуйте підліткам висловити свої страхи через спонтанний рух, а потім створити рухи, що символізують свободу та звільнення.

– метафоричні карти дають змогу підліткам вибирати зображення, які символізують їхні страхи, емоції та ресурси. Дослідження несвідомих страхів через роботу із символами та метафорами. Психолог може запропонувати підліткам вибрати карту, яка, на їхню думку, відображає їхній поточний емоційний стан, та обговорити її зміст [2].

Арттерапія – це ефективний метод психологічної допомоги, який сприяє подоланню страхів і травм у підлітків, які пережили війну. Вона допомагає безпечно виражати та переробляти емоційні травми, відновлюючи емоційну рівновагу й знижуючи рівень тривожності та страху.

Арттерапевтичні методи, спрямовані на зниження тривожності та страху в підлітків, які пережили війну, значно впливають через творче самовираження. Ці методи допомагають підліткам переробити травматичний досвід, висловити пригнічені емоції та набути контролю над своїми страхами в безпечній обстановці [7].

Арттерапія надає підліткам, які пережили воєнні дії, можливість символічно висловити свої емоції, що сприяє зниженню тривожності та відновленню почуття безпеки. Важливо, щоб процес був як творчим, так і терапевтично структурованим, з допомогою кваліфікованого фахівця.

Враховуючі травматичні події в нашій державі, пов'язані з воєнними подіями, психологічна підтримка дітей та підлітків відбувається не лише на локальному рівні практичними психологами міста й області, а й на рівні держави завдяки розробленим програмам психологічної підтримки. Так, за даними Департаменту освіти та науки Одеської облдержадміністрації, в Одеській області особлива увага приділялася питанням функціонування класів безпеки, аналізу мережі дійсних класів, співпраці з територіальними органами ДСНС, участі в таких проєктах: «Ти як?» – всеукраїнської програми ментального здоров'я, який впроваджений з ініціативи Першої леді України Олени Зеленської в партнерстві з Дитячим фондом ООН (ЮНІСЕФ); «Безпечна громада» (спеціалісти безпеки), який впроваджений теж з ініціативи Першої леді України Олени Зеленської; «Мобільний клас безпеки» за сприяння ДСНС України та Національної поліції України. Також продовжувалася робота щодо виконання в області Плану заходів з реалізації Національної стратегії зі створення безбар'єрного простору [11].

**Висновки.** Дослідження підтверджує, що підлітки, змушені залишити свої домівки через війну, є однією з найвразливіших груп щодо розвитку тривожності та страхів. Перебування в постійній невизначеності та залежність від підтримки дорослих створюють специфічний емоційний фон, який може погіршувати психологічний стан [12–13]. Крім того, у сім'ях, де спостерігається емоційне напруження, стрес і нестабільність, діти також стикаються з підвищеним ризиком розвитку тривожних розладів.

Аналіз психологічної літератури вказує на різні фактори, що сприяють розвитку дитячої тривожності. Серед них – відсутність відчуття фізичної безпеки, що є особливо важливим у випадках, коли дитина перебуває в незнайомому середовищі. Також негативно впливають ворожість і відкидання з боку дорослих, що може формувати в дитини почуття непотрібності та самотності. Надмірні вимоги, авторитарний стиль виховання та жорстка система правил без гнучкості поглиблюють ситуацію, оскільки діти можуть відчувати себе невідповідними й безпорадними. У таких умовах виникають суперечності між очікуваннями, які дорослі формують завдяки захвалюванням, та реальними можливостями дитини, що спричиняє додатковий стрес.

Арттерапія пропонує альтернативний підхід до роботи з тривожністю та страхами. Завдяки заняттям творчістю, діти та підлітки можуть безпечно висловлювати свої емоції та переживання, які часто складно передати словами. Це допомагає їм зрозуміти та прийняти свій досвід, вчитися контролювати власні страхи та будувати довіру до навколишнього світу. Малювання, ліпка, музика й інші види творчої діяльності сприяють зниженню рівня стресу та створюють можливості для емоційного зцілення. Так, арттерапевтичні методи стають важливим ресурсом для подолання психологічних наслідків війни в підлітків.

### Література:

1. Сапоровська М. В. Дитинство в потязі, як переселенці з донбасу їхали на захід : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.05. Львів, 2023. 185 с.
2. Cathy Malchiodi. Art therapy and fear: acknowledging fear. *Psychology Today*. URL: <https://www.psychologytoday.com/intl/blog/arts-and-health/201611/art-therapy-and-fear-acknowledging-the-dread>
3. Камінська О. В., Громик Н. В. Проблема дитячих страхів у дослідженнях вітчизняних та зарубіжних науковців. *Psychological Journal*. Ін-т психології ім. Г. С. Костюка АПН України. № 4 (14). 2018.
4. Krapivnyi I., Khomenko, H. (2021). In the Frame of Anxiety / At the Stage of Phantasms. *Psychoanalysis of childhood fears, or behind grandfather Freud's back*. *Astraea*, 2(2), 140 - 157, doi: <https://doi.org/10.34142/astraea.2021.2.2.09>
5. Harris, Pete. An analysis of Melanie Klein's "The Psychoanalysis of Children". URL: [https://www.researchgate.net/publication/272999920\\_An\\_analysis\\_of\\_Melanie\\_Klein's\\_The\\_Psychoanalysis\\_of\\_Children](https://www.researchgate.net/publication/272999920_An_analysis_of_Melanie_Klein's_The_Psychoanalysis_of_Children)
6. Томчук С. М. Генеза негативних психічних станів молодших школярів та їх корекція : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07; Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. Київ, 2006. 20 с.
7. Бабарикіна І. В. Психологічні особливості вікової динаміки страхів у навчальній діяльності школярів : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07; Харк. нац. пед. ун-т ім. Г.С. Сковороди. Харків, 2011. 20 с.
8. Padraic Gibson. Turning anxiety into strength. 2024. URL: <https://www.psychologytoday.com/intl/blog/escaping-our-mental-traps/202410/transforming-anxiety-into-strength>
9. Стукан Л. В. Причини, умови, механізми формування соціальних фобій у підлітків, їх психокорекція та психопрофілактика : автореф. дис. ... канд. мед. наук : 19.00.04; Харк. мед. акад. післядиплом. освіти. Харків, 2006. 20 с.
10. Art therapy and phobias. URL: <https://arththerapyresources.com.au/phobia/>
11. План заходів з реалізації Національної стратегії зі створення безбар'єрного простору. URL: <https://osvita.od.gov.ua/wp-content/uploads/2024/02/zvit-departamentu-osvity-i-nauky-za-2023-rik.pdf>
12. Макух О. І. Особливості межових психічних станів молодших школярів у процесі навчальної діяльності : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07; Ін-т психології ім. Г.С. Костюка АПН України. Київ, 2009. 20 с.
13. Мовчан М. М. Дитячі страхи як особливий різновид людських страхів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова*: 36. наук. праць. Київ : НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2013. Вип. 29 (42). С. 210–218.

### References:

1. Saparovska, M.V. (2023). *Dytynstvo v potyazi, yak pereselentsi z donbasu yikhaly na zachid* [Childhood in a train, as immigrants from Donbass were traveling to the west]: dysc. kand. psykhol. nauk : 19.00.05. Lviv, 185 s. [in Ukrainian].
2. Cathy Malchiodi. Art therapy and fear: acknowledging fear. *Psychology Today*. Retrieved from <https://www.psychologytoday.com/intl/blog/arts-and-health/201611/art-therapy-and-fear-acknowledging-the-dread> [in English]
3. Kaminska, O. V., & Hromyk, N. V. (2018). Problema dytyachykh strakhiv u doslidzhenniakh vitchyznianskykh ta zarubizhnykh naukovtsiv. [The problem of children's fears in the research of domestic and foreign scientists]. *Psychological Journal*. Ін-т психології ім. Г.С. Костюка АПН України. № 4 (14) [in Ukrainian].
4. Krapivnyi, I., & Khomenko, H. (2021). In the Frame of Anxiety / At the Stage of Phantasms. *Psychoanalysis of childhood fears, or behind grandfather Freuds back*. *Astraea*, 2021. 2(2), 140–157. [in English]
5. Harris, Pete. An analysis of Melanie Kleins "The Psychoanalysis of Children". Retrieved from [https://www.researchgate.net/publication/272999920\\_An\\_analysis\\_of\\_Melanie\\_Kleins\\_The\\_Psychoanalysis\\_of\\_Children](https://www.researchgate.net/publication/272999920_An_analysis_of_Melanie_Kleins_The_Psychoanalysis_of_Children) [in English]
6. Tomchuk, S. M. (2006). Heneza nehatyvnykh psykhychnykh staniv molodshykh shkolariv ta yikh korektsiia [The genesis of negative mental states of junior high school students and their correction]: avtoref. dys... kand. psykhol. nauk: 19.00.07 / S.M. Tomchuk; Nats. ped. un-t im. M.P. Drahomanova. K. 20 s. [in Ukrainian].

7. Babarykina, I. V. (2011). Psykholohichni osoblyvosti vikovoi dynamiky strakhiv u navchalnii diialnosti shkoliariv: [Psychological features of the age-related dynamics of fears in the educational activities of schoolchildren] avtoref. dys. ... kand. psykhol. nauk : 19.00.07; Khark. nats. ped. un-t im. H.S. Skovorody. Kh., 20 s. [in Ukrainian].
8. Padraic Gibson. (2024). Turning anxiety into strength. Retrieved from <https://www.psychologytoday.com/intl/blog/escaping-our-mental-traps/202410/transforming-anxiety-into-strength> [in English]
9. Stukan, L. V. (2006). Prychyny, umovy, mekhanizmy formuvan nia sotsialnykh fobii u pidlitkiv, yikh psykhokorektsiia ta psykhoprofilaktyka [Causes, conditions, mechanisms of formation of social phobias in adolescents, their psychocorrection and psychoprophylaxis]: avtoref. dys... kand. med. nauk: 19.00.04; Khark. med. akad. pisladyplom. osvity. Kh. 20 s. [in Ukrainian].
10. Art therapy and phobias. Retrieved from <https://arttherapyresources.com.au/phobia/> [in English].
11. Plan zakhodiv z realizatsii Natsionalnoi stratehii zi stvorennia bezbariernoho prostoru [Action plan for the implementation of the National Strategy for the creation of a barrier-free space]. Retrieved from <https://osvita.od.gov.ua/wp-content/uploads/2024/02/zvit-departamentu-osvity-i-nauky-za-2023-rik.pdf> [in Ukrainian].
12. Makukh, O. I. (2009). Osoblyvosti mezhovykh psykhychnykh staniv molodshykh shkoliariv u protsesi navchalnoi diialnosti: [Peculiarities of borderline mental states of junior high school students in the process of educational activity] avtoref. dys. ... kand. psykhol. nauk: 19.00.07; In-t psykholohii im. H.S. Kostiuka APN Ukrainy. K., 20 s. [in Ukrainian].
13. Movchan, M. M. (2013). Dytiachi strakhy yak osoblyvyi riznovyd liudskykh strakhiv. [Children's fears as a special kind of human fears]. Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu im. M.P.Drahomanova: Zb. nauk. prats. K. : NPU im. M. P. Drahomanova, Vyp. 29 (42). S. 210–218. [in Ukrainian].

**Статтю прийнято до публікації 08.11.2024**