

РОЗДІЛ II.

ПСИХОСОЦІАЛЬНА ПІДТРИМКА УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ В КРИЗОВИХ УМОВАХ

ВИКОРИСТАННЯ ГЛИНОТЕРАПІЇ ЯК МЕТОДУ ПІДТРИМКИ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ В УМОВАХ ВІЙНИ

*Бальбуза Олена Миколаївна, завідувач
ООРЦППО, КЗВО Одеська академія неперер-
вної освіти одеської обласної ради, старший
викладач кафедри психології, соціальної ро-
боти та інклюзивної освіти*

Анотація. Робота присвячена розгляду одного з інно-ваційних методів психологічної підтримки учасників освітнього процесу в кризовий період. У роботі висвітлюється особливості використання методу глинотерапії, як ефективного стратегії стабілізації, які можуть допомогти учасникам освітнього процесу подолати стрес, травматичний досвід та знизити вплив негативних кризових ситуацій на розвиток особистості.

Визначено, важливість вирішення проблем психічного здоров'я та сприяння соціальній реінтеграції для запобігання довгостроковим психологічним наслідкам.

Визначено, що глинотерапія сприяє інтеграції травматичних спогадів і емоцій, полегшуючи їх обробку. Створення фізичних форм з глини допомагає особистості візуалізувати і зрозуміти свої емоції та переживання, що сприяє їхньому зціленню.

Ключові слова: глинотерапія, психологічна реабілітація, психічне здоров'я, відновлення.

Актуальність статті про надання психологічної підтримки учасникам освітнього процесу в умовах збройних конфліктів є надзвичайно високою, особливо в сучасному світі, де конфлікти та війни все ще поширені.

Сьогодні, в умовах воєнного стану, це одне з найактуальніших питань сучасної психологічної науки. Збільшується потреба у сучасних методах психологічної підтримки учасників освітнього процесу.

Це сприяє створенню більш ефективних та адаптованих до реалій методів підтримки, що допомагає знизити рівень психологічних травм і покращити загальний психоемоційний стан.

Військові дії – це жахлива реалістична та трагічна драма, яка незмінно розігрується в душі кожного, залишаючи політичні, економічні, соціальні та психологічні наслідки. Про справжні масштаби негативних наслідків війни в Україні, сьогодні можна мати лише приблизне уявлення. Абсолютно точно можна стверджувати одне – жодне з відомих природних лих і техногенних катастроф не зрівняється з війною за ступенем екстремальності та психологічними наслідками для всього населення країни.

Особливо наслідки впливу екстремальних ситуацій відображається на розвитку дітей та підлітків.

Значні навантаження освітньої програми, у поєднанні з нестабільною ситуацією в країні та втратою базового відчуття безпеки, сприяють погіршенню не лише психоемоційного стану, а і зниження когнітивних здібностей, втратою мотивації до розвитку та здобуття академічних знань.

Метою роботи є проаналізувати ефективність використання методів глинотерапії для психологічної підтримки учасників освітнього процесу.

Війна є потужним стресором, що провокує страх, тривогу, невпевненість та інші негативні емоції. Тривалий стрес може призвести до розвитку депресії, посттравматичного стресового розладу (ПТСР) та інших психічних розладів. Такий стан ускладнює концентрацію уваги, здатність до запам'ятовування та навчання. Уміння керувати емоціями допомагає зберегти когнітивні здібності учнів і вчителів, що важливо для ефективного навчання та збереження мотивації до здобуття знань.

Крім того стресові ситуації можуть призводити до конфліктів, агресії та нестабільної поведінки серед учасників освітнього процесу. В умовах війни особливо важливо зберігати підтримку один одного. Зниження рівня стресу сприяє кращій комунікації між учнями та педагогами, допомагаючи створювати атмосферу взаємопідтримки та розуміння, що знижує відчуття ізольованості та безпорадності.

В сучасній умовах, перед працівниками психологічної служби постає задача пошуку інноваційних методів психодіагностики та терапії, які будуть не лише високоефективними, а і відрізняються доступністю та швидкістю застосування.

Сьогодні фахівцями допомагаючих професій розглядаються такі методи, як психоедукація, розвиток нових нейронних зв'язків, використання технологій віртуальної реальності та методів арт-терапії для тренування стресостійкості, а також інтеграції психологічних знань для учасників освітнього процесу.

Через різноманітні методи мистецтва, арт-терапія допомагає клієнтам розвивати здатність сильні сторони самовираження, керувати тривогою, збільшувати само-ефективність і гнучкість, а також розширювати свої можливості (Гантт и Тріпп, Кеті Малкіоді, О. Скар, О. Вознесенська, М. Сидоркіна, П. Горностай та інші) [2].

Серед різноманітних методів арт-терапії особливу увагу, на нашу думку, заслуговує використання глинотерапії як засобу психологічної підтримки психічного здоров'я учасників освітнього процесу. На відміну від інших художніх матеріалів, таких як кольорові олівці, акварель чи акрил, глина має унікальну природну текстуру, що дозволяє учасникам залучатися до невербальної терапевтичної взаємодії через творче ліплення (Шолт і Гаврон, Нан і Хо,) [5].

В різних аспектах науковці вивчали використання глинотерапії у різних ситуаціях (М. Наумбург, Е. Крамер, П. Шел-ленбергер, І. Ропачька, Н. Калька, З. Ковальчук та інші).

Розгляд даної проблеми знаходимо в роботах таких Українських фахівців як: Н. Коваленко, (глинотерапія як ефективний засіб зняття тривоги); Н. Цумаєва (психотерапевтичні властивості глини як засобу пошуку внутрішнього балансу); О. Друзь, І. Черненко, О.

Пергаменщик, (використання глінотерапії у психо-логічній реабілітації військових)

Дослідження Шолт і Гаврон, свідчать про те, що робота з глиною надає клієнтам катартичний досвід завдяки її тактильним властивостям і плинності. Глина є матеріалом, який дозволяє використовувати невербальну комунікацію через рухи тіла, дотики рук і шкіри. Дослідники також зазначають, що клієнти можуть отримати фізично-сенсорно-психологічний досвід під час роботи з глиною, оскільки вона сприяє поєднанню когнітивних та емоційних процесів під час кожного дотику [5].

Elbrecht, запропонував розглядати зв'язок між руками і дотиком як вирішальний, оскільки він викликає тілесні відчуття – шкіра запам'ятовує середовище і людей навколо. Дотик є фундаментом розвитку, оскільки через відчуття шкіри ми вчимося завдяки контакту [6].

Vae&Kim, у своїй роботі зазначають, що глина надає можливість відчути її текстуру і якість через тактильні маніпуляції, стимулюючи тілесні відчуття та створюючи основу для самовираження ідей і почуттів через творчість, уяву і навички. Робота з глиною дозволяє відчути як зовнішні, так і внутрішні відчуття, викликані кінетичними аспектами фізичних дій і рухів [2].

Узагальнюючи наукові думки, можна зазначити, що глина сприяє вираженню глибоких емоцій і переживань, які важко передати словами, що є особливо важливим для тих, хто пережив травматичні події. Глінотерапія допомагає інтегрувати травматичні спогади і емоції, полегшуючи їх обробку і зцілення.

У цьому контексті, глина допомагає клієнтам увійти в контакт зі своїм несвідомим, невербальним аспектом психіки. Завдяки роботі з глиною клієнти можуть взаємодіяти зі своєю психічною сферою, емоційним життям і основними об'єктивними відносинами через дотик і моделювання.

Таким чином, глінотерапія є дієвим методом роботи з кризовими ситуаціями та пошуку шляхів їх подолання. Для успішного застосування глини в терапії необхідно повністю розуміти особливості цього методу та індивідуальні потреби кожного клієнта.

Глина, як і інші пластичні матеріали, має значний потенціал для вираження сильних емоцій, таких як гнів. При роботі з глиною важлива фізична залученість і м'язова активність, що робить процес більш «енергоємним» і сприяє стимуляції психофізіологічних процесів. Це може мати позитивний ефект при арт-терапії у випадках психосоматичних розладів та соматовегетативних проявів невротичних станів [1].

У контексті арт-терапії глина є природним, неструктурованим та пластичним тривимірним матеріалом. Важливим аспектом роботи з глиною є безпосередня маніпуляція руками без використання інструментів, що потребує фізичних зусиль і часу, сприяючи глибшій залученості клієнта в процес [4].

Глина вважається ідеальним матеріалом для вираження емоцій та переживань людини завдяки своїй пластичності, що дозволяє створювати засоби виразності та допомагає встановлювати зв'язок між відчуттями та почуттями. Її здатність викликати сенсорні відчуття під час роботи часто використовується для об'єднання фізичних та емоційних аспектів людського досвіду.

Глинотерапія має цікаві аспекти, пов'язані з психологічними та навіть генетичними особливостями. Глина, як осадова порода, утворена з мінеральних часток, є продуктом геологічних процесів [3].

У глинотерапії використовуються глини різних кольорів, кожен з яких має унікальні властивості та впливає на сприйняття матеріалу і сам процес роботи. У класичній терапії часто застосовується коричнева глина, яка сприяє глибокому зануренню в психіку та розвитку емоційної свідомості [3].

Робота з глиною в арт-терапії є особливо цінною, оскільки цей матеріал є природним і легко використовує метафори та архетипи. Д. Хенлі підкреслює, що метафоричний потенціал глини сприяє значному прогресу в консультативній та психотерапевтичній роботі, дозволяючи клієнтам через створені вироби торкатися їхнього емоційного та соціального життя і отримувати доступ до несвідомого.

Висновки. Таким чином ми можемо зробити висновок, про те що робота з глиною в арт-терапії має глибокі психологічні корені,

що пояснюються як сенсорними відчуттями, так і несвідомими асоціаціями, що активізуються під час терапевтичного процесу.

Методи глинотерапії дають можливість учасникам освітнього процесу: зменшенню інтенсивності впливу травматичного досвіду, знизити рівень депресивних і симптомів емоційного самовираження, рівень тривожності завдяки впливу глини на сенсорні системи, а також покращити здатність керувати власними емоціями, реагувати на стресові ситуації, відновити ресурси та гармонізувати стану особистості.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Вознесенська О. Фенікс, що народжується з попелу: посттравмівне зростання засобами арттерапії. *Простір арт-терапії*. 2019. Т. 2. №. 26. С. 52-62
2. Едіт Крамер. Мистецтво як терапія. URL: <https://www.luchernosheina.com/post>
3. Друзь О. В., Черненко І. О., Пергаменщик О. В. Використання глінотерапії як методу психологічної реабілітації та підтримки психічного здоров'я учасників військових дій. *Габітус*. Випуск 61. 2024. С.252-257
4. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії: навч.-метод. посібник. Ч. 1. Львів: Льв ДУВС, 2020. 232 с.
5. Скінар О. Виклики війни: ідентичність та інструменти роботи психолога (тіло як ресурс). *Простір арт-терапії*. Збірник наукових праць. Вип. 1 (31). 2022. С. 89-100.
6. Gershanoff А. Основи допомоги ближньому у кризових ситуаціях: Матеріали навчального онлайн семінару. Україна – Ізраїль. 2022.