

демонструвати ризиковану поведінку – куріння, вживання алкоголю, агресивні витівки. Часто підлітки приховують справжні переживання, соромлячись проявів слабкості або сліз. Їхня реакція може коливатися між гіпервідповідальністю («я маю замінити тата») та емоційною апатією («нічого не має сенсу») [3, с. 100].

Психологи підкреслюють, що діти легше долають труднощі, коли поруч є турботливий і стабільний дорослий. Важливо, щоб батьки відкрито, але делікатно пояснювали події, не вдаючись до обману, який лише підсилює тривогу. Підтримка може виявлятися у щирому спілкуванні, спільних справах, контакті з військовим батьком через відео чи аудіо. У школі необхідно створити безпечну атмосферу, де діти військових не почувуються ізольовано. Емоційна стабільність забезпечується теплими стосунками, розумінням і підтримкою з боку дорослих.

Список використаних джерел

1. Зливков В., Лукомська С., Євдокимова Н., Ліпінська С. Діти і війна: монографія. Київ.-Ніжин: Видавець ПП Лисенко М.М., 2023. 221 с.

2. Кокун О. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С., Олійник В. О., Хоружий С. М., Ларіонов С. О., Сириця М. В. Особливості надання психологічної допомоги військовослужбовцям, ветеранам та членам їхніх сімей цивільними психологами : метод. посіб. Київ. УБЦ. 2023. 175 с.

3. Потапчук Є. М., Потапчук Н. Д. Ресурси родини як суб'єкта відновлення та збереження психічного здоров'я людини в умовах воєнного стану. *Актуальні питання теорії та практики психолого-педагогічної підготовки майбутніх фахівців* : тези доповідей XI Всеукраїнської наук.-практ. конф. (м. Хмельницький, 27 квітня. 2023 р.). Хмельницький : ХНУ, 2023. С. 100-101.

УДК 159.922.8:615.851.3-056.36

Солошенко Ірина Сергіївна

здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальність «Психологія»

Науковий керівник: Шевчук Вікторія Валентинівна

кандидат психологічних наук, доцент

Національний університет

«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

ВИКОРИСТАННЯ АРТТЕРАПІЇ ДЛЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ БАТЬКІВ ДІТЕЙ З РОЗЛАДАМИ АУТИСТИЧНОГО СПЕКТРА (РАС)

Актуальність дослідження теми «Використання арттерапії для психологічної підтримки батьків дітей з розладами аутистичного спектра

(РАС)» зумовлена зростанням кількості дітей із такими порушеннями та підвищенням психоемоційного навантаження на їхніх батьків. Дослідження показують, що саме емоційний стан батьків безпосередньо впливає на розвиток, поведінку та адаптацію дитини з аутизмом. Постійна тривога, відчуття безпорадності, соціальна ізоляція, дефіцит підтримки призводять до хронічного стресу, емоційного вигорання і навіть депресивних станів у батьків. У таких умовах постає потреба у створенні системи психологічної допомоги, спрямованої на підвищення їхньої стресостійкості, емоційного ресурсу та відновлення внутрішньої рівноваги.

Арт-терапія є одним із найбільш ефективних і гуманних методів психологічної підтримки. Вона сприяє зниженню емоційної напруги, покращенню саморефлексії, розвитку здатності до самовираження й прийняття власних переживань. Творчий процес дозволяє батькам прожити складні емоції без словесного тиску, відновити почуття внутрішнього контролю та гармонії. Крім того, арт-терапія допомагає покращити сімейні стосунки, розвиває емпатію та здатність до безумовного прийняття дитини, що є критично важливим у роботі з дітьми з РАС.

Попри високу ефективність арт-терапії у дитячій практиці, напрям підтримки саме батьків дітей з аутизмом досліджений недостатньо. Більшість наукових робіт фокусуються на терапії дітей, тоді як психологічний стан дорослих часто залишається поза увагою. Вивчення можливостей арт-терапевтичних методів для покращення емоційного стану батьків відкриває нові шляхи комплексної допомоги сім'ї як цілісній системі.

В останні роки спостерігається зростання кількості дітей з особливими потребами, що, відповідно, призводить до збільшення числа батьків, які їх виховують. Особливо помітно зросла кількість дітей з розладами аутистичного спектру (РАС). За даними Центру контролю захворювань США, аутизм діагностується у 1 з 56 дітей. Державне опитування показало, що РАС виявлено у 1 з 45 дітей віком від 3 до 17 років. За інформацією Міністерства охорони здоров'я, 1 дитина з 100 має РАС, хоча я вважаю, що ця цифра може бути більшою. Дослідження свідчать, що виховання дитини з РАС супроводжується високим рівнем емоційного стресу, почуттям провини, страхом, нерозумінням, а також соціальною ізоляцією і засудженням з боку інших батьків. Тому, на мою думку, арт-терапія стає важливим інструментом у сучасній психології. У цьому дослідженні я розглянула основні напрямки арттерапії, які використовуються для роботи з батьками дітей з РАС, зокрема ізотерапію, музикотерапію, казкотерапію та тілесно-орієнтовану арттерапію [2; 4].

На основі досліджень українських науковців (Таран О., Калька Н., Ковальчук З., Одінцова Г., Гавриловська К., Дем'янчук Ю., Дранчук В., Авраменко Н., Михайлов Н., Бреусенко А. та інші) я визначила, що арттерапія не лише допомагає зняти емоційне напруження, але й сприяє

усвідомленню та прийняттю власних почуттів батьками [1; 3]. Вона також відкриває можливості для налагодження взаємодії з дитиною та прийняття її особливостей. [3; 4]

Арттерапія в психологічному супроводі сімей з дітьми з РАС передбачає проведення як групових, так і індивідуальних занять. У групах важливо створити атмосферу довіри, де батьки можуть вільно виражати свої емоції через мистецтво і зрозуміти, що вони не самотні у своїй проблемі. Індивідуальна робота дозволяє глибше дослідити внутрішні переживання, зняти напругу та підвищити адаптивність [5].

Отже, арттерапія є одним з найефективніших засобів психологічної підтримки батьків дітей з РАС. Вона сприяє формуванню позитивного емоційного стану, покращує сімейні стосунки, знижує тривожність і розвиває конструктивні способи взаємодії в батьківсько-дитячій системі.

Список використаних джерел

1. Гавриловська К., Дем'янчук Ю. Техніки Арттерапії у сімейному консультуванні. *Журнал соціальної та практичної психології*. 2024. №3. С. 69-74.
2. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арттерапії: навч.-метод. посібник. Ч. 1. 2020. 232 с
3. Сердюченко Т.С. Арт-терапія, як засіб психологічної реабілітації сім'ї, яка виховує дитину з психофізичними порушеннями. Актуальні питання корекційної та інклюзивної освіти / За загальною редакцією Бойчука Ю.Д. Харків : ХНПУ ім. Г. С. Сковороди, 2020. 376 с.
4. Мамічева О.В., Березка С.В. Особливості психокорекції дітей з розладами аутистичного спектру засобами Арттерапії. *Науковий часопис. Випуск 35. Спеціальна психологія*. 2018. С. 120-126.
5. Таран О.П. Теоретико-прикладні засади арт-супроводу родин, які виховують дітей з розладами аутистичного спектра, в умовах абілітаційних таборів. *Інноваційна педагогіка*. Випуск 58. Том 1. 2023. С. 94-99.