

дошкільного віку. *Сучасні проблеми логопедії та реабілітації : матеріали VI Всеукраїнської заочної науково-практичної конференції*, (14 квітня 2017 р., м. Суми); М-во освіти і науки України, Сумський державний педагогічний ун-т ім. А. С. Макаренка, Навчально-науковий ін-т фізичної культури, Кафедра логопедії ; Управління освіти і науки Сумської міської ради. Редкол.: А. А. Сбруєва, Г. Ю. Ніколаї, В. С. Бугрій та ін. Суми : ФОП Цьома С. П., 2017. С. 28–31.

7. Мащенко А. С., Руденко Ю. Ю. Особливості соціального виховання дошкільників засобами казкотерапії. *Актуальні проблеми та перспективи розвитку психології та соціальної роботи: збірник доповідей Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції, присвяченої 120-річчю з Дня народження Еріка Еріксона*. Кропивницький, 2023. С. 159–162.

8. Онофрійчук Л. О. Використання елементів казкотерапії в забезпеченні емоційного комфорту дітей дошкільного віку. *Дошкільна освіта у сучасному соціокультурному просторі : зб. наук. праць*. За заг. ред. О. А. Гнізділової, відпов. ред. Н. В. Ковалевська. Полтава: ФОП Цьома С. П., 2019. Вип. 3. С. 144–148.

Нейрографіка як сучасний спосіб психосоціальної підтримки та збереження ментального здоров'я

Володимир Носенко,
практичний психолог КЗ «Бабаївський ліцей
Височанської селищної ради
Харківського району Харківської області»
vladpsy78@gmail.com

Війна чинить надзвичайно потужний травматичний стрес на фізичному, психічному, емоційному та соціальному рівнях. Серед рекомендованих стратегій самопомогі – прийняття емоцій, дотримання режиму, соціалізація та обмеження новин, а також використання спеціалізованих технік, зокрема нейрографіки, як творчого методу саморегуляції для трансформації внутрішніх станів і зниження тривожності. Стаття знайомить з основними елементами нейрографіки. Описано стратегію та алгоритм роботи психолога з педагогами щодо наслідків стресу війни.

Ключові слова: травматичний стрес війни, психологічні реакції, нейрографіка, основні елементи нейрографіки.

Четвертий рік війни суттєво впливає на стан людей, які щодня перебувають під її впливом. Травматичний стрес війни – це надзвичайно потужний психоемоційний тиск, що впливає на людину на кількох рівнях: фізичному, психічному, емоційному та соціальному. Його наслідки можуть бути як короткостроковими, так і тривалими, особливо якщо йдеться про пряме зіткнення з бойовими діями, втрату близьких чи вимушене переміщення.

Стрес війни викликає в людини психологічні реакції:

- Тривога, паніка, страх – реакція на небезпеку та невизначеність.
- Депресивні стани – втрата інтересу до життя, почуття безнадії.
- Порушення сну – безсоння, нічні кошмари, поверховий сон.
- Дратівливість, агресія – як спосіб захисту психіки.
- Вина того, хто вижив – провина людини за те, що залишилася живою, у безпеці, коли інші постраждали.

Серед фізіологічних реакцій на стрес все частіше спостерігається підвищення гормону стресу (кортизолу), що своєю чергою викликає:

- головний біль;
- болі в животі;
- прискорене серцебиття;
- втома, тремор, напруга м'язів;
- зниження імунітету (організм стає вразливим до хвороб).

Серед змін у поведінці внаслідок тривалого травматичного стресу в багатьох людей, а особливо в дітей, спостерігаються:

- замкнутість або, навпаки, гіперактивність;
- небажання спілкуватися, уникання соціальних контактів;
- залежності від уживання алкоголю, тютюну, наркотиків, заїдання стресу або втрата апетиту;
- проблеми з концентрацією: важко зосередитися або погіршення пам'яті.

Довготривалими наслідками стресу війни стають:

- ПТСР (посттравматичний стресовий розлад) – коли симптоми тривають місяцями або роками (повторні флешбеки, тривожні сни, сильне напруження в безпечних умовах);
- комплексна травма – у разі багаторічного впливу бойових умов, окупації, насильства;
- порушення особистісної цілісності – втрата сенсу, соціальна ізоляція, проблеми в стосунках.

Психіка має надзвичайну здатність до адаптації, але в умовах хронічного стресу ця здатність вичерпується. Саме тому важливо вчасно виявляти ознаки перенавантаження та шукати підтримки ментального здоров'я. Відтак, збереження ментального здоров'я в умовах війни є критично важливим завданням, оскільки хронічний стрес, тривожність, втрата контролю та невизначеність можуть суттєво впливати на психіку.

Поради, які допоможуть підтримати себе у складних обставинах

Необхідно прийняти свої емоції. У таких обставинах є нормальним відчувати страх, злість, сум або розгубленість. Ці емоції є природною реакцією на ненормальні події. Тому важливо не соромитися плакати, говорити про свої почуття, бо це не є проявом слабкості, а більше способом розвантаження психіки.

Важливо дотримуватися звичайного розкладу дня: установити щоденний режим, прокидатись і лягати спати в один і той самий час, планувати день, дотримуватися плану навіть за критичної зміни обставин. Це допоможе відчувати контроль і стабільність у нестабільному середовищі.

Важливо не ізолюватися, а більше спілкуватися з родиною, з колегами по роботі, з друзями. Контакти, навіть короткі, можуть значно покращити психічний стан людини.

Якщо є змога, варто долучитися до волонтерської або громадської діяльності. Це створює відчуття причетності та важливості. При цьому треба обмежити відстеження новин. Постійне читання новин або «залипання» в стрічці може лише підсилювати тривожність. Слід виділяти обмежений час для перевірки та оновлення інформації лише з поважних джерел, і на цьому все.

У будь-якому разі важливо розуміти: незважаючи на війну, час іде, життя триває, а воно занадто коротке. Тому варто встигнути зробити багато речей: попіклуватися про ближнього, бо завжди є ті, кому допомога потрібна більше за нас, або ті, хто від нас залежать; використовувати маленькі, але приємні радості

для себе та близьких, бо це важливо. Слухайте музику, малюйте, читайте книжки, доглядайте за рослинами, грайтеся з тваринами – усе, що приносить вам спокій або радість, варте уваги.

Обов'язково треба вчитися читати сигнали власного організму та своєчасно звертатися по допомогу. Так, якщо ви відчуваєте постійний страх, безсоння, панічні атаки, то слід скористатися психологічною допомогою. Сьогодні в Україні працює багато безкоштовних гарячих ліній та ініціатив (наприклад, «Ти як?», «Розкажи мені», «Психологічна допомога поруч» тощо).

Варто приділити увагу засвоєнню практик стабілізації психоемоційного стану: дихальних вправ, тілесних і психогімнастичних вправ, технік заземлення, медитативних технік і майндфулнес.

Сучасним способом психосоціальної підтримки є нейрографіка. Це творчий метод самопізнання та саморегуляції, який поєднує мистецтво, психологію, нейронауку та коучинг. Його суть у малюванні спеціальних ліній і фігур, які змінюють наші нейронні зв'язки, допомагаючи трансформувати внутрішні стани, знизити тривожність, прийняти рішення або навіть вийти з психологічного глухого кута.

Автор методу – доктор психологічних наук Павло Піскар'юв, який народився в Одесі. Як метод нейрографіки вперше була використана в Єрусалимі 29 квітня 2014 року. *Метод нейрографіки є інструментом зміни мислення через інтуїтивне малювання плавних ліній, округлення кутів і форм використання різноманіття кольорів.* Цей метод, на думку автора, стимулює формування нових нейронних зв'язків у мозку, сприяє необхідним особистісним змінам, звільняє від психологічних блоків і моделює нову бажану реальність [1]. Основним кольором малювання елементів і фігур є чорний (бажано чорний маркер). Для релаксації та найкращої концентрації варто використовувати спокійну приємну фонову музику під час малювання.

Основними елементами в нейрографіці є лінія, яка малюється спонтанно інтуїтивно, не має кутів і циклів повторення, наприклад, як синусоїда. Для правильності виконання нейрографічної лінії слід змінювати напрям малювання, щоб уникати будь-якої циклічності лінії. У разі наявності кутів у точках перетину ліній вона потребує додаткового округлення. Лінія не повинна перериватися, вона йде до краю аркуша.

Головною фігурою нейрографіки є коло, що несе енергію гармонії, цілісності, порядку, бо не має кутів, які символізують проблеми, конфлікти та інші негаразди. Коло символізує подолання конфліктів, проблем і негараздів. Воно найбільш прийнятне як фігура фіксації або головна, центральна фігура малюнка.

Також є інші фігури. Трикутник є фігурою конфлікту, але, з іншого боку, несе енергію прориву, символізує зміни та подолання застою. Квадрат є фігурою стабільності, сталості, збалансованості, але водночас застою, а кути несуть конфлікти й потребують округлення.

Крім основних елементів і фігур, зустрічаються інші другорядні фігури. Так, овал є фігурою, яка символізує народження нового. Спіраль може бути використана як фігура маніфестації (розширення) для реалізації потреб бажань, а з іншого боку, для опанування страхів і зменшення проблем (звуження). Відтак, перша малюється з центру за годинниковою стрілкою на збільшення кіл, а друга, навпаки, – ззовні, за годинниковою стрілкою на зменшення кіл аж до крапки в центрі.

Під час малювання елементів нейрографіки (ліній та фігур) у місцях перетину з'являються кутки, які символізують конфлікти або ж проблеми. Усі кутки на нейромалюнку є символом негараздів, конфліктів, які потребують вирішення, у нейромалюнку – це округлення. Саме округлення є процедурою формування нових нейронних зв'язків у мозку, що сприяє особистісним інсайтам або навіть катарсису як агентам конструктивних змін особистості.

Для завершення нейромалюнка всім його елементам, фігурам або секторам слід додати кольору. Завершений нейромалюнок має виокремлену центральну фігуру, яка може мати правильну форму, наприклад, коло чи овал, або неправильну форму, визначену автором малюнка як центральну. А також до 5 ліній поля, виокремлених з іншого малюнка жирним малюванням або іншим кольором.

Стратегія роботи зі стресом війни методом нейрографіки (робота психолога з педагогами)

Для визначення стратегії роботи зі стресом війни важливо визначити запит, рівень вираженості стресу та очікуваний результат, як його бачить клієнт.

Базовою стратегією для роботи з наслідками стресу війни є робота з емоційними залишками (травматичними енергетичними згустками). Орієнтовний час роботи – 2 години.

Алгоритм роботи:

Підготовка інструментарію. Узяти аркуш паперу А4 або А5 (половина А4, якщо час обмежено). Чорний маркер кожному учасникові. Набір кольорових маркерів (фломастерів, олівців, крейд тощо) у співвідношенні не менше одного набору на трьох учасників роботи.

Якщо учасники раніше не були знайомі з методом нейрографіки, то до початку роботи слід розповісти про метод, основні елементи та фігури. Закінчити вступний інструктаж слід такою інструкцією для роботи: «Сядьте зручно, закрийте очі. Що Ви відчуваєте, коли чуєте слово війна? Сконцентруйте ці почуття в один емоційний згусток, якщо вдалося, то відкрийте очі, візьміть маркер (якщо велике напруження, олівець або чорну ручку) та виплесніть цей емоційний згусток на свій аркуш у вигляді хаотичного малюнка (каракулів), не відриваючи руки від аркуша, за 1-2 секунди». Якщо під час перенесення емоційного сплеску аркуш порвався, зламалася ручка чи олівець, можна змінити стратегію.

У кожного учасника вийшов власний унікальний малюнок. На ньому слід виявити й округлити всі внутрішні кути й куточки. Усі зовнішні кути та незавершені лінії необхідно продовжити за допомогою нейроліній до країв аркуша, після чого округлити всі кути, які виникли за перетинами нейроліній. Подивіться на малюнок ще раз і додайте нейроліній для ще більшої інтеграції первинної «енергетичної каракулі» у загальну малюнкову нейросітку. Бажано, щоб первинна «енергетична каракулі» розчинилась у фоні сітки нейроліній. Округліть усі кутки й куточки, які з'явилися після останніх доповнень.

Зафарбуйте кольорами різні сектори малюнка так, щоб один колір охоплював декілька секторів одночасно. Не беріть дуже багато кольорів.

Видокремте центральну фігуру вашого малюнка (фігуру фіксації) або в цій зоні намалюйте коло та виділіть його жирним, округліть усі кутки, які виникли. У центральну фігуру можна додати кольорів або відтінків.

Проведіть 3–5 ліній поля, які слід виокремити (зробити жирним чорним кольором або іншим кольором жирно). Округліть усі кутки, які з'явилися на малюнку.

Рефлексія в групі про настрій та самопочуття після завершення роботи.

Стратегія роботи з окремими найбільш значними наслідками стресу війни

Алгоритм роботи:

Підготовка інструментарію. Взяти 2 аркуші паперу А4 або розірвати навпіл (якщо час обмежено). Чорний маркер кожному учасникові. Набір кольорових маркерів (фломастерів, олівців, крейд) у співвідношенні не менше одного набору на трьох учасників роботи.

Якщо учасники раніше не були знайомі з методом нейрографіки, то до початку роботи слід розповісти про метод, основні елементи та фігури. Закінчити вступний інструктаж слід такою інструкцією для роботи: «За дві хвилини напишіть на аркуші всі слова, які у вас асоціюються зі словом війна». Заштрихуйте слова в різні кольори.

Виберіть три (п'ять) «найгарячіші асоціації» та намалуйте їх у вигляді фігур на іншому аркуші. Створіть навколо цих фігур сітку нейроліній таким чином, щоб фігури розчинились у нейросітці. Округліть усі кути й куточки, які виникли під час перетину нейроліній або у фігурах.

Зафарбуйте кольорами різні сектори малюнка так, щоб один колір охоплював декілька секторів одночасно. Не беріть дуже багато кольорів.

Видокремте центральну фігуру вашого малюнка (фігуру фіксації) або в цій зоні намалуйте коло та виділіть його жирним, округліть усі кутки, які виникли. У центральну фігуру можна додати кольорів або відтінків.

Проведіть 3–5 ліній поля, які слід виокремити (зробити жирним чорним кольором або іншим кольором жирно). Округліть усі кутки, які з'явилися на малюнку.

Рефлексія: подивіться на нейромалюнок і порівняйте його кольори з кольорами заштрихованих асоціацій, особливо тих, які визначені як найгарячіші. Чи присутні ці кольори в центральній фігурі – серці малюнка? Ця інформація важлива для подальшої консультативної роботи практичного психолога.

Стратегія індивідуальної роботи з маніфестації Я та зменшення страхів і стресів, пов'язаних із війною

Алгоритм роботи:

Підготовка інструментарію. Взяти аркуш паперу А4. Чорний маркер учасникові. Набір кольорових маркерів (фломастерів, олівців, крейд). Роботу має супроводжувати приємна спокійна музика медитації.

Інструкція: «За допомогою нейроліній намалуйте небо, яке символізує безкрайній всемогутній космос. Округли всі кутки, які виникли через перетин нейроліній. Далі намалуйте під небом два кола. Одне коло – це твоє «Я». Друге – це страхи та стреси, пов'язані з війною. З радіуса «кола страхів» до центру за годинниковою стрілкою намалуйте спіраль. Від кола «Я» до неба через коло стресів і страхів проведіть нейросітку за допомогою нейроліній. Якщо виникли кути, то округли їх». *Коментар:* якщо стресів, страхів і проблем багато, радіус спіралі можна збільшити. **Мета спіралі на згортання до центру** – зменшення їх рівня вираженості.

На другому етапі з кола «Я» через коло стресів і страхів проведи нейролінії до неба. Знову подивись і округли всі кутки та куточки, які виникли. З радіуса кола «Я» за годинниковою стрілкою намалюй спіраль на розгортання. Коментар: кола спіралі мають збільшуватися та займати все більший простір на аркуші, пронизуючи коло стресів і страхів, розгортаючись аж до неба. Цю спіраль варто малювати іншим, яскравим кольором. Цей процес є маніфестацією «Я», яке стає більше, ніж усі стреси, страхи та проблеми, і єднається з величним Всесвітом. Навкруг великої спіралі можна додати хвилову спіраль, яка надасть великій спіралі «Я» об'єму.

На завершення можна додати малюнку кольорів. Обов'язково надати об'єму колу «Я» та зафарбувати його.

Список використаних джерел

1. Майя Цоколенко. *Нейрографіка – більше, ніж просто малювання*. URL: <https://stud-point.com/blog/self-development-and-motivation/neirografika-bilshe-nizh-prosto-malyuvannya/>
2. Нова українська школа. Концептуальні засади реформування середньої школи. URL: <https://mon.gov.ua/static-objects/mon/sites/1/zagalna%20serednya/nova-ukrainska-shkola-compressed.pdf>

Психоемоційна підтримка засобами арт-практик: роль візуального самовираження в емоційній регуляції особистості

*Разводова Тетяна,
старша викладачка кафедри виховання й розвитку особистості,
секції спеціальної та інклюзивної освіти
КВНЗ «Харківська академія неперервної освіти»
tr1362028@gmail.com*

У статті розглядається візуальна творчість як ефективний інструмент емоційної стабілізації та психосоціальної підтримки особистості в умовах зростання стресових навантажень. Акцент зроблено на практичному потенціалі арт-методів, зокрема тих, що базуються на образотворчій діяльності як способу емоційного самовираження, саморегуляції та відновлення внутрішнього ресурсу. Представлено добірку простих і доступних технік, які можуть бути використані педагогами, психологами та соціальними педагогами в роботі з дітьми, підлітками й дорослими. Окреслено умови ефективного застосування арт-методів в освітньому середовищі, а також їхній вплив на розвиток емоційної компетентності та стійкості.

Ключові слова: візуальна творчість, емоційна стабілізація, арт-методи, психосоціальна підтримка, саморегуляція, внутрішній ресурс, арт-техніки, емоційна компетентність

Актуальність. У сучасних соціально-психологічних умовах, що характеризуються підвищеним рівнем стресу та невизначеності, особливої важливості набуває пошук ефективних засобів емоційної регуляції. Візуальна творчість як один із напрямів арт-методів стає доступним і водночас потужним інструментом психосоціальної підтримки, здатним сприяти відновленню внутрішнього ресурсу, зниженню тривожності та розвитку емоційної компетентності. Ураховуючи зростаючу потребу у психологічній підтримці в освітньому середовищі та в інших сферах, дослідження практичного потенціалу