



LAGERTA

— МІЖНАРОДНА СПІЛЬНОТА ЖІНОК —

Партнерські заходи

«Музикотерапія дітям.
Стійкість через мистецтво
та музику»

16 та 24 вересня 2024 року були проведені заходи в рамках проєкту «Музикотерапія дітям. Стійкість через мистецтво та музику»

*** Кількість учасників:**

- 1 зустріч: 19 дітей.
- 2 зустріч: 19 дітей та 15 жінок.



Загальна інформація



**Проект реалізується під патронатом
Національної комісії України у справах ЮНЕСКО**

Проект реалізується завдяки співпраці:

- Благодійного фонду «Місія Україна».
- Громадської організації «Міжнародна спільнота жінок «ЛАГЕРТА».
- Kyiv Classic Orchestra під керівництвом Германа Макаренка, артиста ЮНЕСКО в ім'я миру.
- Шевченківської районної в місті Києві державної адміністрації.

Загальна інформація

<i>Мета</i>	→ Розвиток у дітей та сімей психологічної стабільності, вироблення здорових механізмів подолання стресу та вибудовування почуття спільності.
<i>Завдання</i>	→ Знизити рівень стресу та тривожності у дітей, батьки яких служать у Збройних Силах України. → Навчити дітей ефективним технікам управління стресом за допомогою наданих матеріалів. → Сприяти формуванню почуття приналежності до спільноти, щоб діти і їхні сім'ї не почувалися ізольованими через свій стрес. → Підвищити рівень усвідомленості та емоційної грамотності через проведення психоедукації для дружин військових.
<i>Цільова аудиторія</i>	→ Діти віком 9-12 років та їхні сім'ї або законні опікуни, чиї рідні служать в ЗСУ.

Експертки проекту



ОКСАНА КОРОЛОВИЧ

Психологиня PhD, психотерапевтка у системному підході. Сімейна системна психологиня. Травматерапевтка. Системна фасилітаторка, медіаторка. Навчальна тренерка, супервізорка.

Президентка Громадської організації «Міжнародна спільнота жінок «Лагерта». Засновниця та директорка «Території розвитку та освіти від Оксани Королович».

Вдова офіцера ЗСУ та мама трьох дітей.

АННА БОРОДІНА

Дитяча та сімейна психологиня. Сертифікована тренерка. Випускниця проекту Regeneration, інтервізорка проекту Regeneration 2.0. Ведуча груп підтримки для жінок та батьків.



Під час двох групових занять з дітками використовувалися наступні методи роботи

- ➔ арт-терапевтичні методи (музикотерапія, ізотерапія, ліплення);
- ➔ тілесно-орієнтована терапія.



Робота з дружинами військових ЗСУ

- ➔ психоедукаційна сесія на тему «Стосунки на відстані. Особливості стосунків у сім'ї під час війни» в форматі групової психологічної роботи.



Арт-терапія — методологія, яка використовує мистецтво (живопис, ліплення, письмо, драму, музику тощо), щоб допомогти клієнтам, з одного боку, розпізнавати, досліджувати та виражати емоції та думки, а з іншого – використовувати мистецтво для вирішення психологічних проблем.

Переваги арт-терапії

- Творча діяльність як терапевтичне втручання повертає клієнту почуття контролю над власним життям, відчуття мети, впевненість через самовираження і зовнішню підтримку.
- Мистецтво викликає різні психологічні, фізіологічні, соціальні та поведінкові реакції.
- Арт-терапія є ефективною у подоланні травматичного досвіду, посттравматичних стресових розладів та депресій.

- Збільшення виробництва нейромедіаторів і рівня ендорфінів.
- Зменшення депресії, негативних емоцій, тривоги та стресу.



Музикотерапія — спеціалізована галузь психотерапії, яка використовує музику для покращення фізичного, емоційного, когнітивного та соціального благополуччя людини. Може бути засобом профілактики, реабілітації чи лікування.

Переваги музикотерапії

- ➔ Терапевтичний ефект музикотерапії базується на частотному коливанні різних звуків, що резонують з окремими органами, системами або усім організмом в цілому.
- ➔ Музикотерапія адаптується до індивідуальних потреб кожного клієнта.
- ➔ Демонструє значні успіхи в лікуванні та корекції багатьох станів, включаючи психічні розлади, неврологічні проблеми, розвиток та навчання, а також полегшення болю та стресу.
- ➔ Допомогає висловлювати свої емоції та почуття, покращує комунікативні та соціальні навички, що робить її цінним інструментом у комплексному підході до здоров'я та благополуччя.
- ➔ Сприяє розвитку потенційних якостей людини та відновленню функцій організму шляхом досягнення вищого ступеня внутрі- чи/та міжособистісної інтеграції й, відповідно, вищої якості життя.



Основні цілі музикотерапії

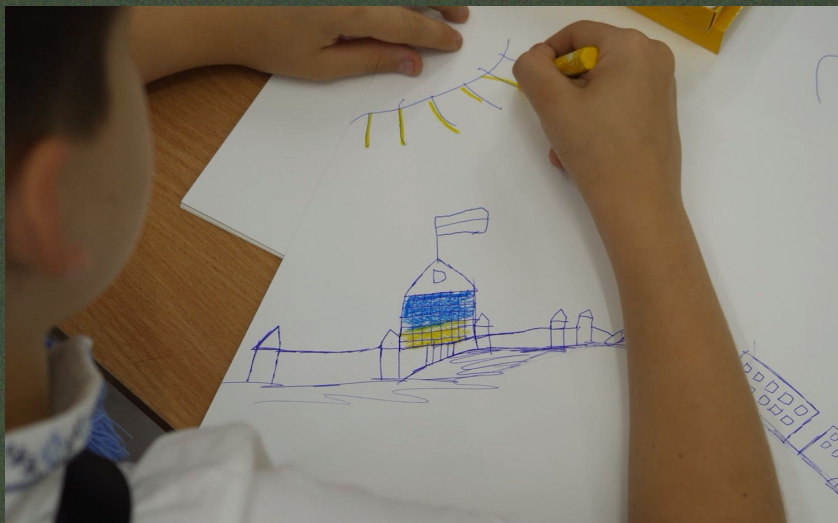
→ Емоційний вираз та обробка.

Музикотерапія допомагає людям виражати та обробляти складні емоції, такі як сум, гнів, страх, радість, та сприяє підвищенню їх емоційного усвідомлення.

→ **Когнітивний розвиток.** Завдяки таким музичним активностям, як створення та інтерпретація музики, музикотерапія покращує когнітивні функції, включаючи увагу та пам'ять.

→ **Соціальна взаємодія та комунікація.** Музикотерапія часто використовується для покращення комунікативних навичок та сприяє більш ефективній соціальній взаємодії, особливо у осіб з аутизмом або соціофобією.

→ **Психологічне полегшення та релаксація.** Музика застосовується для зниження рівня стресу та тривоги, сприяючи глибокому розслабленню і психологічному благополуччю.



Ізотерапія — це творче, спонтанне чи тематичне малювання. Малюнок виступає ефективним інструментом, адже завдяки ньому, людина може вільно висловити свої думки, почуття та переживання через мову образів, символів та кольорів, а також вивільнити негативні переживання та «змалювати» своє ставлення до оточуючої дійсності.

Переваги ізотерапії

- ➔ Активізує важливі психічні функції (мову, сприймання, рухову координацію, мислення) та забезпечує зв'язок між ними.
- ➔ Психокорекційні можливості ізотерапії полягають у вивченні і дослідженні особливостей подій, ситуацій, спектру емоцій та почуттів, розвитку

міжособистісних стосунків, збільшенню рівня самоприйняття.

- ➔ В процесі малювання у людини активізується конкретно-образне мислення (права півкуля) і абстрактно-логічне (ліва півкуля). В результаті, на малюнку людина може зобразити все те, про що не може сказати, або вважає краще промовчати – свої страхи, переживання, негативні емоції.
- ➔ Сприяє самовираженню та розвитку творчого потенціалу, особливо у дітей.
- ➔ Створює відчуття психологічного комфорту через зняття напруги та стресу.



Ліплення — це один з найефективніших способів взаємодії з внутрішнім світом, переживаннями, які можуть бути недоступними або важкими в проживанні. Як терапевтичний метод ліплення допомагає звільнитися від негативних переживань, знизити рівень напруги та стресу.

Переваги ліплення

- Сприяє соціалізації дитини, розвитку комунікативних навичок.
- Здійснює на дітей заспокійливу і терапевтичну дію, покращує психоемоційний стан, допомагає активним дітям стати більш спокійними.
- Сприяє зняттю напруги, стресу, м'язових затисків, профілактиці неврозів.
- Завдяки активізації роботи мозку і розумових процесів в процесі ліплення, відбувається активний розвиток інтелекту.

- Викликає позитивні емоції, допомагає подолати апатію та безініціативність, сформувати активну життєву позицію та мотивацію.
- Знімає бар'єри стосовно страху самовираження, підсилює переконання у власній успішності та та впливає на формування позитивної «Я-концепції».

Тілесно-орієнтована терапія — напрямок психотерапії, що працює з психологічними проблемами через процедури тілесних вправ і тілесного контакту.

Тілесні вправи та практики виступають як інструмент для:

- поглиблення контакту із власним тілом;
- отримання безпечного нового досвіду взаємодії;
- встановлення зв'язку між думками, емоціями та тілесними відчуттями;
- навчання практикам саморегуляції;
- активізації внутрішніх ресурсів.

Переваги тілесно-орієнтованої терапії

- Профілактика психосоматичних захворювань, спричинених хронічно «стиснутими» в тілі емоціями та переживаннями. Робота в тілесному підході дозволяє звільнити ці переживання та запобігти їх впливу на організм людини.
- Велика швидкість, порівняно з виключно розмовними психотерапевтичними методами. Відповіді з тіла приходять іноді майже миттєво і поліпшення стану настає набагато швидше.
- Основою роботи у тілесному підході є ідея про власну здатність людини справлятися з труднощами життя. Робота з тілом допомагає активізувати можливості клієнта та допомогти йому більше спиратися на себе.
- Підвищення чутливості, розслаблення, почуття повноти життя. Відновлення контакту з власним тілом дає досвід більш інтенсивного сприйняття та прийняття себе, знання своїх бажань та готовності слідувати внутрішньому поклику.



Особливості процесу

- Однією з задач заходів було формування психологічного **стану приналежності** (відчуття несамотності в своїй життєвій ситуації) або групової ідентичності.
- Групова ідентичність є основою процесів згуртування, вона лежить в основі потреб людини в приналежності до групи.
- Відчуття приналежності є потужним джерелом ресурсу для людей, які проживають тривалий стрес, надає їм додаткові опори та сприяє стабілізації психоемоційного стану і здоровому проживанню власних процесів та різних емоційних станів.

- Використання інтеграційного методу терапевтичної роботи (музикотерапія в поєднанні з ізотерапією, ліпленням та тілесно-орієнтованою терапією) дає можливість працювати зі станом дітей цілісно, що сприяє:
 - ◆ виникненню почуття щастя, розслаблення та благополуччя, допомагаючи справлятися з тривожністю та депресією;
 - ◆ стимуляції когнітивних функцій: поліпшенню пам'яті, уваги та інших когнітивних здібностей;
 - ◆ емоційному вираженню та обробці: малювання та ліплення під музики допомагає висловити глибокі та часто неусвідомлені емоції, сприяючи їхній обробці та інтеграції;
 - ◆ соціальній взаємодії та комунікації: групові заняття в поєднанні з вищезазначеними терапевтичними методами сприяють соціальній інтеграції та покращенню комунікативних навичок.

Особливості процесу

➔ Дітям та їхнім родинам були надані матеріали з простими, але дієвими техніками саморегуляції при різних станах.

➔ Мета цих матеріалів – підтримати позитивні зміни в стані дітей, досягнуті завдяки участі в проведених заходах.

ЩО ТИ ВІДЧУВАЄШ?

НЕБЕЗПЕКУ

ЩО РОБИТИ?

«ВІЗУАЛІЗАЦІЯ МІСЦЯ ЩАСТЯ»

Інструкція

Закриє очі і уяви місце, де тобі дуже добре. Можливо, це море, ліс, або улюблене місце в дні. Спробуй увести кожен з органів чуття: запахи, кольори. Проведи кілька хвилин у цьому місці.

ЩО ТИ ВІДЧУВАЄШ?

НЕБЕЗПЕКУ

ЩО РОБИТИ?

«СЕКРЕТНА СИЛА ПРЕДМЕТА»

Інструкція

Вибери якийсь предмет, який тобі подобається: картинка, м'якушку, іграшку або конячка. Уяви, що він наділений особливою силою, що захищає тебе від страху. Тримай його з собою, коли відчуєш страх.

ЩО ТЕБЕ ТРИВОЖИТЬ?

Я НЕЗНАЮ

ЩО РОБИТИ?

«ХОДЬБА БОСОНІЖ»

Інструкція

Ходи босоніж по різних поверхнях: камені, паркету, траві і зосередься на відчутті від кожного кроку.

ЩО ТИ ВІДЧУВАЄШ?

САМОТНІСТЬ

ЩО РОБИТИ?

«МІЙ КУТОЧОК СПОКОЮ»

Інструкція

Створи у кімнаті невеликий куточок з улюбленими речами (іграшками, подушками, ковдрами), де можна відпочити собі в безпеці. Коли станеш самотнім або сумним, сядь в цей куточок, вдихай і випускай дих і посміхайся кілька хвилин.

ЩО ТИ ВІДЧУВАЄШ?

СТРАХ

ЩО РОБИТИ?

«ЩИТ ВІД СТРАХУ»

Інструкція

Уяви, що у тебе є невидимий щит, який ти можеш використати, коли відчуєш страх. Уяви, як він захищає тебе від всього, що тебе лякає. Можеш намалювати його.

ЩО ТИ ВІДЧУВАЄШ?

СТРАХ

ЩО РОБИТИ?

«ВІЗЬМИ СТРАХ У РУКИ»

Інструкція

Уяви, що твій страх – це маленький предмет, який ти можеш тримати в руках. Тепер спускай його в долонку, а потім повільно розкрий руки, відпускаючи цей предмет. Спокійно, як величезна або маленька іграшка.

ЩО ТИ ВІДЧУВАЄШ?

ЗЛІСТЬ

ЩО РОБИТИ?

«ЗАТИСНИ І ВІДПУСТИ»

Інструкція

Затисни руки в кулак якомога сильніше на 5-10 секунд, а потім повільно відпусти. Відчувай, як напруження зникає з рук. Повтори кілька разів.

ЩО ТИ ВІДЧУВАЄШ?

ТРИВОГУ

ЩО РОБИТИ?

«ДИХАННЯ ЖИВОТОМ»

Інструкція

Поклади одну руку на живіт і повільно вдихай через ніс, виходячи, не живіт повільно виходить. Потім повільно видихай через рот, спостерігаючи, як живіт опускається. Повтори 5-10 разів.

ЩО ТЕБЕ ТРИВОЖИТЬ?

НЕГАТИВНІ ДУМКИ

ЩО РОБИТИ?

«5-4-3-2-1»

Інструкція

Повтори:

- 5 пальців, які ти бачиш навколо себе.
- 4 речі, які ти можеш доторкнутися.
- 3 звуки, які ти чуєш.
- 2 смаки, які ти відчуєш (якщо уявляєш).
- 1 запах, який ти відчуєш (якщо уявляєш).

ЩО ТИ ВІДЧУВАЄШ?

ЗЛІСТЬ

ТРИВОГУ

СТРАХ

НЕГАТИВНІ ДУМКИ

САМОТНІСТЬ

НЕБЕЗПЕКУ

Я НЕЗНАЮ

MISSION UKRAINE

На початку першого заходу тренерки відмітили у всіх дітей тілесні ознаки підвищеного рівня фонової тривоги та стресу, ознаки пригнічених емоцій і переживань, а саме:

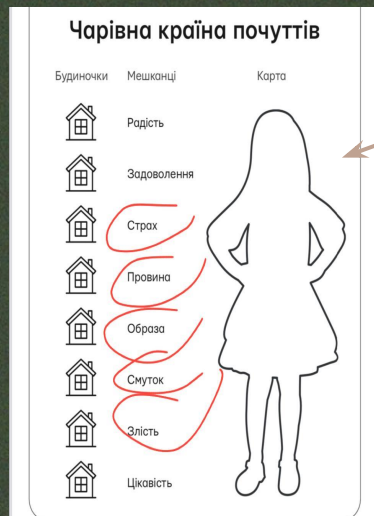
- ➔ поверхнєве дихання (діафрагмою);
- ➔ скутість і напруженість у поставі або зігнута спина в положенні стоячи і сидючи;
- ➔ поганий контакт ступнів з землею в положенні стоячи і сидючи;
- ➔ невиразна міміка або надмірне напруження м'язів обличчя, постійно стиснуті щелепи;
- ➔ невербальні ознаки замкнутості та відстороненості, захисні жести (схрещені руки і ноги, уникнення погляду в очі, «блукаючий» погляд);
- ➔ жести розгубленості та спроби відновити контроль над собою та над ситуацією (відбивання ритму пальцями, ритмічне похитування головою, ногами, руками).

Протягом обох заходів стан учасників відстежувався. І вже наприкінці першого заходу відбулися помітні та очевидні зміни в стані учасників:

- ➔ дихання стало більш глибоким (животом) та спокійним;
- ➔ рівна, але рухлива постава;
- ➔ ступні впевнено стоять на землі, притиснуті до неї всією поверхнею в положенні стоячи і сидючи;
- ➔ міміка відображає різні емоції, не застигає, в стані спокою – обличчя розслаблене;
- ➔ невербальні сигнали відкритості до спілкування (руки/ноги не схрещені, руки розкриті долонями вгору, зацікавлений погляд на співбесідника/того, хто говорить);
- ➔ зручна, розслаблена посадка всю поверхню сидіння (ознака відчуття спокою і затишку).

Підсумки

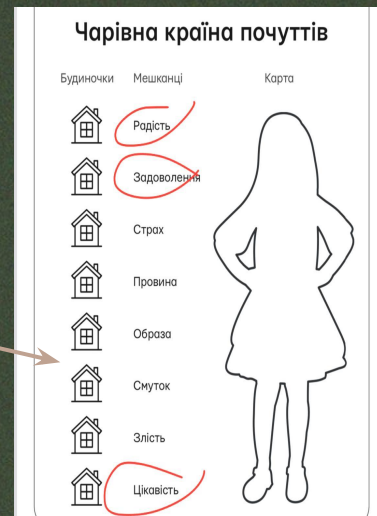
- На початку і в кінці першого заходу дітям були видані «Чарівні карти почуттів» для діагностики їхнього стану.
- Дітки мали розфарбувати кожну карту, виходячи зі свого поточного стану.



*переважаючі
почуття до
початку заходу*

**Результати
опрацювання
діагностичних
анкет**

*переважаючі
почуття після
закінчення заходу*



- ➔ Обрані тренерками методи та інструменти дали можливість ефективно працювати на поліпшення стану учасників заходів, які мають різні точки напруги та переживання.
- ➔ Отримані результати – зміна переважаючих переживань з негативно забарвлених на позитивні та невербальні ознаки релаксації і загального зниження рівня напруги – показали як дієвість проведеної програми, так і необхідність її масштабування.
- ➔ Масштабування та проведення таких заходів на постійній основі по всій території країни сприятиме створенню ментально здорового стресостійкого та мотивованого підростаючого покоління, зацікавленого в створенні здорового суспільства, ґрунтованого на конструктивній взаємодії, взаємопідтримці, відсутності стигматизації психологічних проблем та/або наслідків психологічних травм.