



Дитячий малюнок і

почуття

У дитячому садку чотирирічна Ліза, переповнившись рішучістю, бере коробку з олівцями та папір. Вибравши червоний, вона із силою малює жирні лінії, глибоко вдавлюючи олівець в аркуш паперу.

Так маленька дитина виражає свої почуття, пов'язані з пережитою нещодавно автомобільною аварією, у результаті якої вона та її мама отримали травми. У той день їх обох привезла в лікарню карета швидкої допомоги. І хоча з моменту аварії пройшло вже кілька тижнів, але кожного разу, коли дівчинка чує сирену чи скрегіт шин, вона починає панікувати.

Після побаченого в новинах вибуху та військових, які втікають, шестирічний Денис малює людей обов'язково у двох варіантах. На запитання вчительки, що зображено на малюнку, він відповідає: «Я малюю хорошу й погану людину»...

У ході переживання особистої травми або національної кризи дуже важливо, щоби батьки та вчителі давали дітям можливість виразити себе, свої почуття й відповідні інструменти для цього. Діти, так само як і дорослі, відчувають потребу порозмовляти про свої страхи та побоювання. Вони звертаються до нас у надії мати певну стабільність у цьому нестабільному світі. І відчувають турботу про себе тільки тоді, коли для них продовжується нормальне життя, коли їх уважно вислуховують і коли шляхом досвіду вони дізнаються, що їх запитання не менш важливі, ніж відповіді.

У випадку кризової ситуації будьте пильні й не пропустіть у поведінці дітей такі ознаки переживань:

- вираження широкого спектра емоцій;
- соматичні (тілесні) хвороби – особливо болі у шлунку;
- проблеми зі сном (часті пробудження, жахливі сни);
- тривожність при розлуці з батьками;
- підвищену прив'язаність до дорослих;
- роздратованість або прояви гніву.

Використання мистецтва як засобу терапії

Незалежно від того, чи є діти жертвами жорстокого поводження, чи бояться вони темряви, стали свідками злочину або, може, переживають психологічну травму після перегляду телепередач, зазвичай, їм неймовірно важко подолати травматичні події, вони просто об'єктивно не в змозі це зробити. Маленькі діти ще не можуть виразити чи обговорити в повній мірі свої думки та почуття, бо їхній словарний запас поки що невеликий і мовні навички розвинені недостатньо.

Один зі способів, за допомогою якого батьки можуть сприяти розповідям дітей про те, що вони бачили, чули чи пережили, – це надати їм засоби для художнього вираження та висловлення того, що відбулось. Малюючи, діти можуть спілкуватись і без допомоги слів. Арт-терапевти пропонують такі інструкції, що пояснюють, чому зображувальне мистецтво таке важливе для дітей, особливо коли вони пережили травматичні події.

- Діти обробляють те, що вивчають, за допомогою гри.
- Малювання допомагає контролювати ситуацію. Тільки-но дитина зобразила ідею або думку на папері, вона стає конкретною (ясною). Діти можуть робити зі своїм малюнком усе, що забажають, – повісити на стіну, розтоптати чи порвати, лікуючи свій біль.
- Якщо дитина засмучена або стривожена ситуацією, запропонуйте їй намалювати «безпечне» місце.
- Якщо малюнок буде страшним, дитина може розірвати його й використовувати шматки, щоб домалювати на них що-небудь гарне або зробити їх складовою частиною чогось красивого.
- Заохочуйте дитину використовувати крейди, олівці та папір. Глина й фарби при цьому можуть викликати в дитини сплеск великої кількості емоцій, з якими вона не здатна буде впоратись.

Інтерпретація малюнка

Тільки-но діти художньо викладуть свої думки на папері, батьки можуть починати їх інтерпретувати в контексті того, що вже було сказано. Якщо діти пережили травматичні події, наступні «знаки» наочно підтвердять це.

- Маленькі діти можуть намалювати самих себе дуже маленьких розмірів, а інших людей – дуже великими. Спеціалісти в питаннях арт-терапії вважають, що таким чином вони зображують почуття практично мінімального контролю над ситуацією або його повну відсутність.
- Якщо в дитини є фобія (страх) тварин, то на малюнку, наприклад, собака або кішка будуть набагато більшого розміру й, можливо, будуть нависати над дитиною. Інтерпретуючи зображення, можна зрозуміти, що дитина не може контролювати цю тварину та управляти нею.

- Якщо якась доросла людина поводитися з дитиною жорстоко, образ кривдника буде виглядати великим і лякати.

За матеріалами сайту childdevelop.com.ua