MentUwell

Alina Staicu, Octavian Simon, Iulian Duma

Збереження психічного здоров’я молоді в умовах воєнної міграційної кризи: як може допомогти мистецтво?

Довідник для батьків та педагогів

Вступ

Дані, оприлюднені урядом Румунії у червні 2024 року, свідчать, що в період з 24 лютого 2022 року по 30 червня 2024 року загалом 47 519 українських дітей було зараховано до румунської освітньої системи, а саме:

- Дошкільна освіта: 12 371 – як слухачі, 5 874 – як учні, разом 18 245
- Початкова освіта: 9 074 – як слухачі, 2 702 – як учні, разом 11 776
- Середня освіта: 11 254 – як слухачі, 6 244 – як учні, разом 17 498

Оскільки 55,48% зараховані як учні, цей показник відображає частку дітей-мігрантів, які прагнуть інтегруватися

Проведене дослідження виявило певні потреби та проблеми, які можна задовольнити й розв'язати в освітній системі, особливо у сфері загального та психічного добробуту підлітків-мігрантів. Фахівці, які працюють із цими підлітками, підкреслюють важливість комунікації та інтеграційних заходів, що сприяють їхньому психічному благополуччю та допомагають долати виклики переміщення, змін і невизначеності.

Рівень володіння мовою названо основною умовою для зарахування як учня, переходу зі статусу слухача. Вивчення іноземної мови потребує часу, і небезпека ізоляції становить реальну загрозу для добробуту підлітка.

Мистецтво й творчість можуть відігравати важливу роль у підтриманні добробуту підлітків загалом. Вони дають можливість виражати й комунікувати думки та емоції, налагоджувати зв'язки з ровесниками, навіть коли рівень мови ще базовий. Мистецтво може допомогти образами й ілюстраціями у вивченні мови, а творчість – у формулюванні повідомлень або заповненні «прогалин», коли слів бракує. Також воно допомагає у пошуку власної ідентичності та полегшує навчання. Доведено, що інтерактивні творчі методи (малювання, графіка) роблять поняття з фізики та математики доступнішими й легшими для запам'ятовування. Мистецтво й творчість сприяють соціальним стосункам з ровесниками, розумінню та прийняттю. Танці, драма, рольові ігри, вироби з глини, малювання, живопис, кераміка, фотографія, відео, анімація, цифрове мистецтво – усі ці форми творчості збагачують особистісний розвиток і стимулюють самореалізацію. Зосереджуючись на візуальному мистецтві в усіх формах і техніках, можна визначити сфери, де мистецтво підтримує й сприяє добробуту підлітків-мігрантів.

MentUwell

Арттерапія

Арттерапія визначається як метод, що використовує невербальну мову мистецтва для особистісного зростання, самопізнання та трансформації. Вона поєднує внутрішній світ – емоції, сприйняття, думки й почуття – із зовнішнім досвідом.

Образи допомагають краще зрозуміти, хто ми є, і можуть підвищити якість життя. Для багатьох створення мистецтва є заспокійливим і знижує рівень стресу. Мистецтво також є потужною формою комунікації, адже дозволяє висловити те, що словами передати складно. Арттерапія використовується для різних груп населення і довела свою ефективність у підвищенні добробуту. Особливості арттерапії:

- Малювання зсередини (Don Jones). На відміну від мистецької освіти, де акцент на реалістичності, у арттерапії головне – вираз внутрішнього досвіду, незалежно від художніх навичок.
- Мистецтво як символічна комунікація. Створення образів може стати процесом зцілення.
- Значення визначає автор. У арттерапії важлива автентичність, сенс твору встановлює той, хто його створив.
- Мистецтво має цілющий ефект. Воно дає полегшення від криз, травм, сильних емоцій, допомагає усвідомити себе.
- Самопізнання та емоційне вивільнення. Артвираз не лінійний і не обмежений мовними правилами, тому може передавати складні стани й сприяти катарсису.
- Не потребує спеціальних навичок. Малювання й живопис доступні кожному, а створення мистецтва є природним досвідом.

Поради дорослим:

- Заохочуйте й цінуйте процес, а не результат.
- Будьте відкритими до пояснень підлітка щодо значення роботи.
- Не висловлюйте оцінки («подобається/не подобається»), а виявляйте інтерес до процесу.
- Забезпечуйте різноманітні матеріали.
- Підкреслюйте важливість візуальної комунікації.
- Заохочуйте обмін результатами.
- Всі емоції та думки – цінні, приймайте їх.

MentUwell

Мистецтво як інструмент дослідження ідентичності

Підлітковий вік — це час пошуку та формування ідентичності. Підлітки експериментують із різними ролями, захопленнями та формами самовираження. Довгий час побутувала думка, що мистецькі заняття доступні лише «талановитим», однак це виявилося упередженням. Кожен підліток може й повинен бути заохочений пробувати різні форми творчості, аби знайти власний спосіб автентичного самовираження, власну мову для розповіді історій без слів.

Гра на музичному інструменті, малювання, створення колажу або ж споглядання картини й знаходження особистого сенсу в ній — усе це відрізняється від професійної підготовки майбутнього митця, але має велике значення для загального добробуту. Дослідження ідентичності за допомогою мистецтва — це прояв індивідуальних уподобань, побудова історій, що виходять за межі мовних конструкцій. У цьому процесі важливішим є сам шлях, а не результат. Створюючи образи своїх цінностей, планів, симпатій та антипатій, щоденних подій чи власної історії, підліток може їх публічно демонструвати, ділитися ними з іншими або залишати приватними — на кшталт щоденника.

Деякі особливості використання мистецтва як інструменту пошуку ідентичності:

- можуть знадобитися базові навички — короткі заняття з гри на гітарі, щоб виконати улюблену пісню; уроки малювання, щоб засвоїти пропорції для автопортрета; елементарні знання про кольори та їх поєднання;
- теми творчих завдань формулюються як пропозиції, а не як суворі інструкції;
- знайомство з історією мистецтва подається не як «домашнє завдання», а як можливість досліджувати сенси й власні уподобання;
- мода чи дизайн продуктів можуть вивчатися через мудборди та сторіборди;
- особисту історію та спогади можна втілювати у вигляді колажів, альбомів, handmade-фотоальбомів;
- маленькі діорами, макети або моделі допомагають висловити вподобання у щоденних рішеннях, наприклад, у виборі декору кімнати чи плануванні особистого простору.

Поради дорослим, як підтримати пошук ідентичності через мистецтво:

- заохочуйте й підтримуйте експерименти з різними хобі та творчими навичками;
- цікавтеся думкою підлітка в естетичних питаннях — наприклад, як має виглядати його кімната, що краще пасує;
- створюйте спільні проекти, наприклад театральну виставу з повним циклом — від декорацій і костюмів до постановки;
- пропонуйте вести щоденник у креативній формі, забезпечуйте матеріалами й утримуйтесь від оцінювання, якщо підліток ділиться результатами;
- наголошуйте на цінності процесу та наполегливості більше, ніж на кінцевому результаті.

MentUwell

Мистецтво як емоційний катарсис

Мистецтво не завжди є приємним, затишним чи «красивим». Історія мистецтва доводить це на прикладах експресіонізму, бароко, постімпресіонізму та інших напрямів, які засвідчили: мистецтво може відображати гнів, смуток, насильство, потворність, негативні емоції, а не лише створювати привабливі образи. Проте саме тут і полягає парадокс: краса може виникати з автентичності та сили протистояти складним почуттям, а не заперечувати їх. Травми, страхи, невизначеність — усе це може втратити свою руйнівну силу, коли втілюється у мистецькій формі. Для підлітків властиве прагнення порушувати правила, випробовувати межі, ігнорувати норми. На щастя, у сфері візуального мистецтва це можна робити без шкоди для себе чи інших. Страждання, відчай або біль «очищуються», а результат іноді буває несподівано сміливим та естетично привабливим.

Характерні риси мистецтва як катарсису:

- приносить полегшення авторові;
- дозволяє порушувати норми без реальної небезпеки чи шкоди;
- надає відчуття сили завдяки відмові від звичних очікувань;
- допомагає регулювати емоції: коли негативна енергія перенесена у творчу площину, вона з меншою ймовірністю проявиться в інших сферах життя;
- стимулює креативність і може стати поштовхом для подальших проєктів, звільняючи від тиску «створювати красиво»;
- навчає стикатися з негативними емоціями й опрацьовувати їх, формуючи стійкість і прийняття.

Поради дорослим, які підтримують мистецтво як катарсис:

- приймайте і розумійте, якщо підліток ділиться своєю роботою;
- не висловлюйте осуду, шоку чи відрази;
- у розмовах про мистецтво не ігноруйте шедеври, що зображають смуток, гнів чи насильство;
- заохочуйте автентичність і зосереджуйтеся на тому, як почувався автор у процесі створення, а не на результаті;
- оцінюйте чесно, уникаючи формальних нормативних критеріїв.

MentUwell

Мистецтво як візуальне тренування

Погляд художника на світ — крізь кольори, ритми, лінії, форми та їхні перетини — може збагатити життя підлітка, зробити звичні речі цікавішими й наповнити буденність сенсом. У цьому віці формується уважність до деталей, здатність помічати естетику навіть у дрібницях.

Деякі предмети можуть ставати бажаними через свої візуальні характеристики або під впливом ровесників. Завдання візуального тренування — наповнити уяву підлітка якісними візуальними альтернативами, навчити робити вибір, розвивати смак і власні судження. Проте для сучасного підлітка виставки чи альбоми не завжди є достатньо привабливими, оскільки його середовище насичене барвами попкультури.

Характерні риси візуального тренування:

- передбачає терпіння та знайомство з добіркою мистецьких зразків і натхненних дизайнів, підтверджених історією мистецтва;
- потребує уваги, відбору та прийняття рішень;
- формує здатність упорядковувати почуття й думки про світ через образи;
- художній образ може відкривати ті почуття чи думки, які неможливо висловити словами.

Поради дорослим, які використовують мистецтво як візуальне тренування:

- використовуйте твори мистецтва як виклик для пошуку нюансів, відтінків, контрастів;
- давайте доступ не лише до відомих, а й менш популярних творів, поєднуйте їх із образами попкультури, щоб «нормалізувати» мистецькі образи;
- заохочуйте висловлення власних думок і уподобань;
- підтримуйте інтерпретації, репліки та особисте включення підлітка у взаємодію з мистецтвом;
- підкреслюйте зв'язок особистих робіт із відомими художніми творами, коли такий зв'язок є.

MentUwell

Мистецтво як сенсорний досвід

Мистецтво апелює не лише до зору, а й до дотику та руху. Для підлітка надзвичайно важливим є відчуття матеріалів, експериментування з кольорами, ліплення, різання, склеювання, організація поверхні чи простору. Це шлях до самопізнання, який зазвичай заспокоює, вимагає зосередженості й занурення в теперішній момент. Використання різних матеріалів, текстур, кольорів і навіть звуків збагачує досвід та допомагає самовираженню на кількох рівнях. Робота з матеріалами й тілом зміцнює присутність «тут і зараз», але також може сприяти відтворенню або переосмисленню спогадів і відчуттів.

Характерні риси мистецтва як сенсорного досвіду:

- збагачує сенсорне сприйняття;
- вимагає уважності та занурення в момент;
- поєднання різних текстур і матеріалів розширює шляхи самовираження;
- розвиває здатність концентруватися та структурувати візуальну й тактильну інформацію;
- створює зв'язок між автором і його оточенням;
- зміцнює взаємодію між матеріальним і емоційним.

Поради дорослим, які заохочують творчість як сенсорний досвід:

- забезпечуйте широкий вибір матеріалів і текстур, аби стимулювати різні тактильні дії;
- організовуйте роботу поетапно, надаючи підтримку за потреби;
- заохочуйте асоціації між процесом створення роботи, залученими відчуттями та вираженим змістом;
- приймайте ініціативу та пропозиції підлітків.

MentUwell

Мистецтво як знання

Навіть володіючи мовою, існують почуття, думки та переживання, які важко висловити словами. Невербальна мова мистецтва є способом пізнання найглибших переконань, цінностей і особистості автора. Для підлітка це природний шлях дістатися до суті власних емоцій і думок. Недарма художник Пауль Клее стверджував, що мета мистецтва — «робити невидиме видимим». Це форма духовного досвіду, заснована на реальному відкритті й знанні, яке не потребує слів для комунікації.

Доведено, що для кращого розуміння нового, для засвоєння знань і залучення до навчального процесу необхідно застосовувати творчість. Насамперед вона сприяє самопізнанню та самоусвідомленню.

Що важливо знати про творчий процес:

- він включає підготовку: пошук натхнення, ідей, матеріалів, навіть документування;
- далі йде етап занурення, або інкубації — час спроб, експериментів, різних варіантів однієї теми;
- потім настає момент осяяння — коли відбувається прорив, ухвалюється рішення й постає результат;
- завершальний етап — перевірка та доопрацювання, фінальні штрихи;
- кожна людина, займаючись творчістю, незалежно від масштабу, проходить ці стадії й відкриває для себе щось нове: власні інтереси, способи пошуку та знаходження, форми й образи результату, який згодом трансформується й презентується іншим;
- оцінювання творчого процесу ґрунтується на його частоті, концентрації та тривалості;
- остаточний художній продукт завжди є результатом особистого вибору.

Поради дорослим, які допомагають підліткам усвідомити свій творчий процес:

- креативність неможливо «навчити», але її можна підтримувати й заохочувати;
- будьте терпимими, не судіть і не нав'язуйте упереджень, заохочуйте «мозкові штурми» та нові ідеї;
- підкреслюйте, що мистецтво пропонує багато шляхів пізнання — і всі вони є цінними;
- наголошуйте на важливості процесу, а не результату;
- вчіть приймати неоднозначність і суперечності — це ключ до творчості;
- створюйте безпечний простір, поважайте індивідуальний ритм і стадії творчого процесу.

MentUwell

Мистецтво як форма соціальної інтеграції

Творчість часто сприймається як самотня діяльність, що вимагає зосередженості та відсторонення. Для підлітків це теж переважно індивідуальний процес, проте він завжди соціально зумовлений. Джерелом натхнення є світ, який вони намагаються зрозуміти, а результат важливо показати ровесникам, аби бути прийнятим і зрозумілим.

У підлітковому віці природною є суперечливість: прагнення усамітнитися чергується з бажанням продемонструвати себе, непокора правилам — із пошуком схвалення. Творчі заняття допомагають знайти баланс між цими крайнощами.

Мова мистецтва є водночас універсальною й гнучкою: вона може бути інтимною та особистою, а може стати спільною для обговорення. Створення мистецького продукту торкається найіндивідуальніших рис, але водночас лишається глибоко людським і спільним. Коли творчість відбувається у групі, вона стає нагодою для єднання, приносить новизну, інтерес і відчуття належності.

Характерні риси мистецтва як інтеграційного інструменту:

- потрібен фасилітатор, який скерує, запропонує тему й водночас забезпечить автентичність та модеруватиме обговорення;
- просто працювати поруч замало — необхідно створити контекст: спільну тему, спільний інтерес;
- теми мають відповідати віку, уподобанням і турботам підлітків;
- гарний старт — колективні проєкти. У арт-терапії часто пропонують тему «Ідеальний світ» (С. Малькіоді), коли кожен учасник додає власний елемент, і спільна робота стає образом колективного бачення.

Поради дорослим, які використовують мистецтво для інтеграції:

- досліджуйте інтереси підлітків і виходьте з них, формуючи теми;
- виставляйте всі роботи, оцінюйте участь у процесі, а не «естетичний рівень»;
- заохочуйте обмін думками, помірковані дискусії;
- підкреслюйте прийняття й цінність відмінностей;
- акцентуйте на досвіді групи та спільних інтересах.

MentUwell

Art as a Contribution in the Community

Мистецтво є потужним засобом вираження спільних ідеалів і цінностей та може мати глибокий соціальний вплив. Його сила не залежить від віку авторів, форми чи художніх стандартів. Пригадуються дитячі малюнки веселок із написом «Tutto andrà bene» («Все буде добре») під час кризи — прості, але символічно сильні, вони стали емблемою надії. Плакати, фазини, стікери завжди можуть виражати позицію громади, але водночас створюють атмосферу й реально впливають на добробут суспільства. Підлітки добре розуміють проблеми своєї громади й хочуть долучатися до їх вирішення. Активність і творче вираження спільних цінностей підсилюють відчуття значущості й приналежності, особливо для вразливих груп. Це може бути екологічна кампанія, мистецький фестиваль чи серія культурних подій.

Характерні риси мистецтва як суспільного внеску:

- воно має бути автентичним і походити від тих, хто залучений;
- потребує уваги, альтруїзму та зміцнює відчуття належності;
- ґрунтується на командній роботі й спільних цінностях без радикалізму;
- мистецтво діє м'яко й ненав'язливо, несе низькі ризики;
- стимулює ініціативність і взаємозв'язок із середовищем;
- запобігає ізоляції як індивідуальній, так і груповій.

Поради дорослим, які заохочують творчий внесок у громаду:

- дайте підліткам самим визначити проблему чи ідеал, над яким вони хочуть працювати;
- створюйте умови для навчання та командної співпраці;
- підтримуйте ініціативність і лідерство, допомагайте у розв'язанні проблем;
- просувайте їхні ініціативи, допомагайте налагоджувати зв'язки з громадою;
- працюйте проєктно, поетапно, забезпечуючи сталість і видимість результатів.

Творчість і мистецькі активності з підлітками-мігрантами у воєнний та кризовий час

У період кризи для дітей-мігрантів важливо не лише вижити, а й мати умови для розвитку. Добробут пов'язаний із можливістю самовираження, самопізнання та обміну з іншими. Для підлітків-мігрантів у воєнний час виклик подвоюється: вони проходять кризу віку й одночасно стикаються з невизначеністю та вимушеним переселенням. Поєднати іншість і відчуття належності непросто навіть дорослому. Вивчення нової мови займає час, а ізоляція є небажаною й небезпечною.

Креативність можна стимулювати в усіх освітніх дисциплінах, а мистецькі заняття здатні дати простір для самовираження тоді, коли слів ще бракує.

Європейська освітня система, що ґрунтується на цінностях культурного розмаїття, підтримує проєкти, які розвивають творчість і сприяють інтеграції. Освітні програми — як національні, так і ініційовані громадськими організаціями — допомагають підліткам у пошуку власного «я» та вираженні себе.

Мистецтво здатне стати універсальною мовою, що дозволяє поєднати особисті та культурні особливості у ширшому контексті, зберігаючи водночас їхню унікальність.

Бібліографія

1. Amabile, T.M. (1996), *Creativity in context*. Boulder, CO: Westview Press
2. Arnett, J.J. (2001). *Adolescence and emerging adulthood: A cultural approach*, Upper Saddle River, NJ: Prentice-Hall
3. Bandura, A. (1986). *Social learning theory.* Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall
4. Betensky, M. (1973). *Self-Discovery Through Self-Expression*. Springfield, Illinois: Charles C. Thomas
5. Chatteerjee, A. (2014). *The aesthetic brain: How we evolved to desire beauty and enjoy art*, Oxford University Press
6. Csikszentmihalyi, M. (1999). Implications of a system perspective for the study of creativity. In R. Sternberg *Handbook of creativity*. Cambridge: Cambridge University Press, 313-335
7. Dweck, C. S. (2000). *Self-theories: Their role in motivation, personality and development*. Philadelphia: Psychology Press.
8. Erikson, E. , (1968), *Identity, Youth and Crisis*, W.W. Norton&Company
9. Fabini, D., (2006), *Creativitate artistică. Relații între artele vizuale și terapia prin artă*,(*Artistic creativity. Relations between visual arts and art therapy*). Presa Universitară Clujeană
10. Gardner, H. (1982). *Art, Mind and Brain.* New York: Basic Books.
11. Harter, S. (1999). *The Construction of the Self. A Developmental Perspective*. Guilford Press, New york
12. Malchiodi, A. C., (2007), *Art therapy sourcebook*, McGraw. Hill
13. Wadeson, D, (1992), *Advances in art therapy*, Open Univ. Pr., Buckingham
14. Whitley, D.S.(2009). *Cave paintings and the human spirit: The origin of creativity and belief.* Prometheus Books
15. Yaden, D.B, Newberg, A.B, (2022) *The varieties of spiritual experience*, Oxford Press University
16. https://culture.ec.europa.eu/creative-europe

MentUwell

wsb.edu.pl/mentuwell