



DOI <https://doi.org/10.32782/3041-1297/2024-2-22>

В. В. Найчук¹, О. М. Скрипкіна^{2,3}

¹Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди, Харків, Україна

²Вінницький соціально-економічний інститут Університету «Україна», Вінниця, Україна

³Ладижинська міська рада, Вінниця, Україна

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2971-1386> – Найчук В. В.

ТЕРАПІЯ М'ЯКОЮ ІГРАШКОЮ ЯК ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ У ДІТЕЙ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ

Стаття присвячена особливостям використання терапії м'якою іграшкою як одного з методів арт-терапії для формування резильєнтності у дітей. Увагу зосереджено на наданні психологічної допомоги дітям, які зазнали впливу воєнних дій і перебувають у стані емоційного стресу через воєнний стан в Україні. Розглянуто, як терапія м'якою іграшкою допомагає дітям подолати негативні емоційні та поведінкові прояви, спричинені травматичними подіями, а також сприяє формуванню навичок резильєнтності.

Метод терапії м'якою іграшкою, як форма арттерапії, дозволяє дитині опрацювати травматичний досвід через ігрову взаємодію. Ця методика передбачає використання м'якої іграшки як трансферного об'єкта, що сприяє встановленню емоційного контакту з дитиною, створюючи безпечне терапевтичне середовище. У статті підкреслено, що ігрова терапія дозволяє дитині виражати свої почуття, страхи, емоції та реакції на пережиті події, що є важливим кроком до психологічної адаптації.

Окрему увагу приділено історії виникнення методу, його розвитку та ефективності у роботі з дітьми, які пережили тривожні стани, стресові розлади та емоційні травми. Наведено теоретичні основи методу, які підтверджують його ефективність у створенні умов для опрацювання пережитого досвіду в безпечному і підтримуючому середовищі.

У процесі ігрової терапії відбувається поступова адаптація дитини до нових обставин, формування сценаріїв поведінки у стресових ситуаціях, а також розвиток навичок, необхідних для подолання труднощів. У результаті терапевтичного процесу формується резильєнтність, яка дозволяє дитині ефективніше справлятися з фрустраційними ситуаціями. Цей метод пропонує нові можливості для психологічної реабілітації дітей, які постраждали внаслідок війни.

Ключові слова: формування резильєнтності, арттерапія, терапія м'якою іграшкою, діти, особистість, хібукі-терапія, воєнний стан, трансферна взаємодія, безпечне та підтримуюче середовище.

V. V. Naychuk¹, O. M. Skrypkinia^{2,3}

¹H. S. Skovoroda Kharkiv National Pedagogical University, Kharkiv, Ukraine

²Vinnitsia Social and Economic Institute of the University of "Ukraine", Vinnitsia, Ukraine

³Ladyzhyn City Council, Vinnitsia, Ukraine²

THERAPY WITH A SOFT TOY AS A MEANS OF FORMING RESISTANCE IN CHILDREN DURING MARTIAL LAW

The article is devoted to the peculiarities of using soft toy therapy as one of the methods of art therapy for building resilience in children. Attention is focused on providing psychological assistance to children who have been exposed to military operations and are in a state of emotional stress due to martial law in Ukraine. It is considered how soft toy therapy helps children to overcome negative emotional and behavioral manifestations caused by traumatic events, and also contributes to the formation of resilience skills.

The method of soft toy therapy, as a form of art therapy, allows a child to process traumatic experiences through playful interaction. This technique involves the use of a soft toy as a transfer object, which helps to establish emotional contact with the child, creating a safe therapeutic environment. The article emphasizes

that play therapy allows a child to express his or her feelings, fears, emotions, and reactions to the events experienced, which is an important step towards psychological adaptation.

Particular attention is paid to the history of the method, its development and effectiveness in working with children who have experienced anxiety, stress disorders and emotional trauma. The theoretical foundations of the method are presented, which confirm its effectiveness in creating conditions for processing the experience in a safe and supportive environment.

In the process of play therapy, a child gradually adapts to new circumstances, develops behavioral scenarios in stressful situations, and develops the skills necessary to overcome difficulties. As a result of the therapeutic process, resilience is formed, which allows the child to cope more effectively with frustrating situations. This method offers new opportunities for psychological rehabilitation of children affected by war.

Key words: resilience building, art therapy, softtoy therapy, children, personality, hibuki therapy, martial law, transfer interaction, safe and supportive environment.

Постановка проблеми. Актуальність використання арттерапії як інструменту розвитку резильєнтності особистості значно зросла в умовах сучасних соціальних викликів, зокрема війни в Україні. Війна, яка триває з 2014 року і загострилася після повномасштабного вторгнення у 2022 році, завдала значної шкоди психічному здоров'ю мільйонів українців. Постійні бомбардування, руйнування інфраструктури, вимушене переселення, втрата близьких та страх за майбутнє створюють хронічний стрес, який негативно впливає на емоційний стан і адаптаційні можливості людей.

Особливо вразливими до наслідків війни є діти. Вони страждають не лише від втрати домівки чи звичного способу життя, а й від травматичних переживань, які залишають глибокий відбиток на їхньому емоційному та когнітивному розвитку. Часто діти, які стали свідками насильства, втратили батьків або перебували під обстрілами, демонструють ознаки посттравматичного стресового розладу (ПТСР). У них спостерігаються тривожність, страхи, порушення сну та апетиту, труднощі з концентрацією уваги, емоційна відчуженість.

В умовах війни традиційні методи психологічної допомоги можуть бути недостатніми через те, що люди не завжди готові відкрито говорити про свої переживання. У цьому контексті арттерапія є одним із найефективніших інструментів, оскільки вона дозволяє працювати з травмою через творчість, уникнувши необхідності вербалізувати складні емоції.

Арттерапія забезпечує безпечний простір для самовираження, де людина може досліджувати свої почуття, працювати з травматичними спогадами та знаходити внутрішні ресурси для відновлення. Це особливо важливо для дітей, які часто не мають достатньо розвинених навичок емоційного самоконтролю та не можуть повною мірою усвідомити або висловити свої переживання. Через малювання, ліплення, музику чи танець діти можуть виплеснути емоції, зменшити напругу та відчути себе більш захищеними.

Війна в Україні продовжує впливати на мільйони людей, і забезпечення ефективних способів психологічної допомоги стає нагальним завданням. Використання арттерапії як інструменту розвитку резильєнтності дозволяє не лише допомогти людям відновити психічне здоров'я, але й підготувати їх до майбутніх викликів, забезпечуючи основу для гармонійного життя у складних умовах.

При цьому, незважаючи на актуальність дослідження, наукові та практичні роботи зосереджені на аналізі впливу окремих видів арттерапії, часто ігноруючи інші. Одним з перспективних, проте маловідомих арттерапевтичних інструментів є м'яка іграшка. Ми вважаємо, що терапія м'якою іграшкою може стати потужним інструментом допомоги дітям та розвитку їх резильєнтності в умовах війни.

Мета статті. Теоретично дослідити психологічні особливості використання особливого арттерапевтичного інструменту – терапії м'якою іграшкою, а також визначити її роль у формуванні резильєнтності у дітей в умовах воєнного стану.

Аналіз останніх досліджень і публікацій з проблеми. Формування арттерапії як нового напрямку психотерапії відбулось на межі XIX – XX століть. Розвитку перших форм арттерапевтичної роботи сприяла діяльність окремих лікарів, які досліджували творчість психічно хворих. Серед них – психіатри Е. Гутман і В. Маклай. Разом з цим на розвиток арттерапії мали вплив і прибічники психодинамічного підходу, зокрема М. Наумбург, яка вважається засновницею арттерапевтичного напрямку в США. Саме вона у своїх роботах почала використовувати термін «арттерапія». В Європі серед перших, хто ввів цей термін в ужиток, був А. Хілл. Він не тільки працював з хворими в госпіталях Великої Британії як артпедагог, але й активно популяризував лікувально-реабілітаційну художню практику у ЗМІ. Дослідженням розвитку арттерапії займалися також Е. Крамер, Е. Зірер, Д. Валлер, Р. Вольф, Т. Деллі, Х. Квятковська [2, с. 11].

Варто зазначити, що одним із перспективних методів арттерапії є терапія м'якою іграшкою, якому увагу в своїх дослідженнях присвятили Ш. Хен – Галь, Д. Максимов (Шарон), Ю. Рібцун, В. Назаревич. Проте, незважаючи на беззаперечну ефективність методу, дослідження в цьому напрямку залишаються поодинокими та охоплюють лише деякі окремі питання використання методу.

Постановка проблеми. Воєнна агресія росії змінила життя кожної української родини. Екстремальні умови, невизначеність, перебування в стані постійної тривоги, вимушене переміщення, втрата близьких людей, особистих речей тощо обумовлюють необхідність наявності психологічної підтримки та інструментів відновлення ментального здоров'я для кожного українця, а надто – дітей [3, с. 49].

Відомо, що діти, які тривалий час піддавалися дії стресу, спричиненого жорстокими реаліями війни, мають прояви порушення розвитку, сенсомоторні відхилення, страждають на нічні кошмари, мають складнощі з адаптацією, нестабільні емоційні прояви, підвищену лякливність та загальне погіршення психічного стану. Враховуючи ці обставини гострою є потреба в застосуванні психотерапевтичних та психокорекційних заходів для зниження рівня стресу та формування резильєнтності у дітей. І однією з таких методик є терапія м'якою іграшкою, яку українські психологи [5] почали використовувати на початку повномасштабного вторгнення і яка базується на психокорекційній технології – хібукі-терапії.

Під час війни, коли руйнуються стале середовище та фізична безпека, в українських дітей суттєво посилюється відчуття глибокої тривоги. Вона є значною перешкодою для розвитку ментального здоров'я дитини. Саме тому використання ігрових методів та іграшок як трансферного об'єкту сприяють відновленню відчуття безпеки та створенню умов формування резильєнтності.

Психіці дитини притаманні адаптивні механізми, вироблення яких відбувається завдяки здатності і потребі у відображенні внутрішнього світу разом з активною переробкою інформації, що надходить ззовні. І серед найяскравіших форм прояву цієї психічної діяльності виступає процес ігротерапії. Саме до нього апелює та активно провокує взаємодія з трансферним об'єктом – іграшкою.

На думку В. Назаревич [5] за допомогою іграшки дитина отримує розуміння сутності людських відносин і складного світосприйняття. Ігротерапія активно поєднує використання прийомів вербального і невербального зворотного зв'язку. Завдяки активному спостереженню, переформу-

люванню висловлювань, постановці селективних питань, констатації відображених в іграшці вчинків і почуттів відбувається донесення власних почуттів, які виникли через асоціації з іграшкою [5].

Д. Максимов (2022) в своєму дослідженні аналізує досвід Ізраїлю. В Ізраїлі у 2006 році почали застосовувати іграшки для надання психологічної допомоги дітям після Другої ліванської війни. Використовували іграшки і в роботі з японськими дітьми аби знизити рівень впливу травми від цунамі, яке обрушилося на Японію 2011 року. Д. Максимов зазначає [4, с. 52], що автором ідеї створення м'якої терапевтичної іграшки є ізраїльський доктор Шай Хен-Галь. Згодом Американським єврейським об'єднаним розподільчим комітетом разом з ізраїльським міністерством освіти, службою психологічного консультування та факультетом психології Тель-Авівського університету була розроблена програма посттравматичного психологічного відновлення дітей.

Скориставшись ідеєю ізраїльських колег, українські психологи [4; 5; 9] з початком повномасштабного вторгнення також почали використовувати терапію м'якою іграшкою, яка передбачала використання м'яких і заспокійливих предметів у якості терапевтичних засобів. При цьому, через недостатню на той час кількість песиків Хібукі та ведмедиків Тедді українські фахівці почали працювати з будь-якими м'якими іграшками.

Як зазначає В. Назаревич (2022), присутність м'якої іграшки створює відчуття комфорту і безпеки, допомагає зменшити тривожність та стрес. Іграшка може виступати в якості символічного джерела підтримки та слухача, який завжди зрозуміє і не засудить. А ще – полегшить висловлення емоцій та допоможе впоратися зі складними ситуаціями. Тактильні аспекти взаємодії з м'якою іграшкою також можуть сприяти створенню відчуття спокою та емоційного добробуту.

Авторка зазначає [6], що для того, щоб перетворити гру з іграшкою на терапевтичний засіб необхідно враховувати вік дитини та її потреби, особливості розвитку та інтереси. Важливим фактором також є вибір іграшки. Її задача – спонукати дитину до творчості, сприяти вираженню емоцій та соціальній взаємодії. Іграшки мають допомогти у формуванні безпечного та підтримуючого середовища, в якому дитина відчуватиме себе вільно та комфортно.

Серед ключових аспектів, які сприятимуть створенню ефективного та підтримуючого середовища під час проведення ігрової терапії з дітьми, В. Назаревич (2024) вважає доцільним виділити наступні:

1. Доступність вибору – необхідно надати дитині можливість вибирати іграшки та ті активності, які для неї є цікавими та важливими.

2. Поступовість і контроль. Дитина має самостійно встановлювати темп терапії іграшкою та контролювати процес, поступово освоюючи нові стратегії та ресурси.

3. Емпатія та співчуття. Терапевт має проявляти співчуття та розуміння щодо досвіду дитини, підтримувати її в ході процесу відновлення.

4. Інтеграція досвіду. Необхідно допомогти дитині зрозуміти та інтегрувати свій досвід психотравми через ігрові сценарії та діалоги.

5. Психологічне відновлення. М'які іграшки мають допомогти дитині подолати стрес, відновити втрачену віру в себе після травматичного досвіду.

6. Когнітивна реабілітація. Гра сприяє розвитку когнітивних навичок, стимулює пам'ять, увагу та концентрацію.

7. Зменшення стрес-факторів. Іграшки сприяють зменшенню стресу та тривожності, які є наслідками травматичного досвіду через вираження дитиною своїх почуттів та переживань..

Ю. Жадько (2018) зазначає, що присутність дитини у підтримуючому та безпечному середовищі розвиває творчість, спілкування, уяву, сприяє самовираженню, розкриттю нових талантів. Та найголовніше – це дає дитині можливість відчувати себе дійсно важливою і значущою. При цьому специфічні особливості терапії м'якою іграшкою є джерелом цінного діагностичного матеріалу і допомагають побачити в дитині нове.

Спостерігаючи за процесом гри дитини, можна аналізувати наступні моменти:

1) яку іграшку дитина обрала собі, а які віддала іншим учасникам;

2) який сюжет вигаданої гри і як ця гра закінчиться;

3) як саме в процесі гри дитина вирішує проблеми: з агресією, пасивністю, втечею, проханням про допомогу, застосуванням чарівних перетворень тощо).

В процесі терапії іграшкою відбувається активізація каналів суб'єкт-об'єктних та суб'єкт-суб'єктних відносин і починає працювати взаємодія системно-утворювального зв'язку дитиною та іграшкою. Маючи можливість знайти «свою» іграшку-помічника, яка допоможе впоратись зі стресом, у дитини відбувається формування нової системи цілісності після травматичних подій. Під час гри відбувається гармонізація особистості, якій сприяє розвиток здатності до самовираження, самоусвідомлення і самозбереження. Це досягається через розширення міжособистіс-

них контактів, емоційне реагування, покращення настрою, зниження напруги і втоми, а отже – формує резильєнтність.

Дослідники В. Назаревич, М. Вальковська [5, с. 63] зазначають, що в процесі гри дитина проявляє несвідомі імпульси-бажання в зовнішній світ і тим самим трансформує тривогу, агресію, сум та інші травматичні прояви в трансферні процеси з іграшкою. Через ігрову діяльність дитина провокує резильєнтну активність та уникає переносу проявлень суму та тривоги в тіло. Терапія м'якою іграшкою сприяє активізації самозцілюючих ресурсів дитини, що мають тісний зв'язок з її відновлюючими можливостями, обумовленими вільним вибором іграшки. В психіці дитини відбувається вироблення необхідних характеристик резильєнтної активності, які сприятимуть адаптації до ситуацій в неконтрольованих обставинах та різких змінах умов життя.

Отже, терапія м'якою іграшкою виконує ряд важливих психокорекційних та психотерапевтичних завдань, зокрема комплексну діагностику психічного стану дитини, формування власної реальності в процесі корекційної взаємодії, комфортну і екологічну адаптацію до нових умов життя, застосування нових форм спілкування з дорослими та однолітками, моделювання вирішення складних ситуацій, знання напруги та формування резильєнтності, а також автоматизацію позитивних емоцій через їх цілеспрямоване моделювання.

Висновки та перспективи подальших розвідок. В результаті ґрунтовного теоретичного аналізу нами було встановлено, що використання терапії м'якою іграшкою як способу формування резильєнтності у дітей під час воєнного стану є ефективним, зокрема як надання кризової психологічної допомоги. Слід зауважити, що терапевтичним є сам процес взаємодії дитини з м'якою іграшкою, а надто – обрання дитиною «своєї» іграшки та подальший розвиток ігрової взаємодії. Саме ця трансферна взаємодія сприяє формуванню резильєнтної активності.

В сучасних умовах використання терапії м'якою іграшкою та створення підтримуючого і безпечного середовища для дітей, що знаходяться під впливом наслідків війни, є вкрай важливими для формування резильєнтності.

Подальше дослідження цієї проблеми вбачаємо у вивченні стратегій поведінки дітей в процесі взаємодії з іграшкою та здійснення експериментального дослідження за особистісними змінами дитини, прийняттям нею рішень та загальними тенденціями обрання іграшок, яке сприятиме формуванню резильєнтності.

Список літератури:

1. Жадько Ю. Г. Використання арт-терапевтичних технологій у роботі практичного психолога. URL: <https://vseosvita.ua/library/vikoristanna-art-terapevticnih-tehnologij-u-roboti-practicnogo-psihologa-117875.html>.

2. Ільченко І.С. Арттерапія: навчальний посібник для студентів. Умань : Видавничо-поліграфічний центр «Візаві», 2013. 150 с.

3. Максимов (Шарон) Д. Терапія військової травми для дітей та молоді за допомогою ляльки-тропоїда – хібукі. *Актуальні питання надання психологічної допомоги в системі освіти під час воєнного стану: матеріали Міжнародної науково-практичної конференції, м. Дніпро, 24 листопада 2022*. Дніпро, 2022. С. 17–21.

4. Максимов (Шарон) Д. Хібукі-терапія як метод подолання психічної травми у дітей в умовах війни. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2022. № 3–4(27). С. 48–54.

5. Назаревич В., Вальковська М. Використання іграшки як трансферного об'єкту в формуванні резильєнтності у дітей. *Збірник наукових праць РДГУ*. 2022. № 19. С. 60–66.

6. Назаревич В. Трохи про «Teddy bear therapy». URL: <https://nazarevich-art.com/trohy-pro-teddy-bear-therapy/>.

7. Назаревич В. Ігротерапія та казкотерапія дітей (основні завдання з організації арт-терапевтичного простору). URL: http://psychologis.com.ua/igroterapiya_i_skazkotepariya_detey.htm.

8. Назаревич В. Методологічні основи використання терапевтичної іграшки в роботі з дитячою травмою. *Простір арттерапії: єднання у творчій співдії: матеріали XXI Міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції, м. Львів, 15–17 березня 2024*. Київ, 2024. С. 65–69.

9. Рібцун Ю. Хібукі-терапія як засіб подолання стресів у дітей дошкільного та молодшого шкільного віку із заїканням. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/739212/1/%D0%A5%D1%96%D0%B1%D1%83%D0%BA%D1%96_2024.pdf.

References:

1. Zhadko, Yu. H. (2018). Vykorystannia art-terapevtychnykh tekhnolohii u roboti praktychnoho psykholoha [The use of art therapeutic technologies in the work of a practical psychologist]. Retrieved from <https://vseosvita.ua/library/vikoristanna-art-terapevticnih-tehnologij-u-roboti-practicnogo-psihologa-117875.html> [in Ukrainian]

2. Pchenko, I. S. (2013). Artterapiia: navchalnyi posibnyk dlia studentiv [Art therapy: a study guide for students]. Uman: Vydavnycho-polihrafichnyi tsentr "Vizavi" [in Ukrainian].

3. Maksymov (Sharon), D. (2022). Terapiia viiskovoi travmy dlia ditei ta molodi za dopomohoiu lialky-tropoida – hibuki [War trauma therapy for children and young people using a tropoid doll – hibuki]. Aktualni pytannia nadannia psykholohichnoi dopomohy v systemi osvity pid chas voiennoho stanu: materialy Mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi konferentsii, m. Dnipro, 24 lystopada 2022, 17–21 [in Ukrainian].

4. Maksymov (Sharon), D. (2022). Khibuki-terapiia yak metod podolannia psykhičnoi travmy u ditei v umovakh viiny [Hibuki therapy as a method of overcoming psychological trauma in children in war conditions]. Orhanizatsiina psykholohiia. Ekonomichna psykholohiia, 3–4(27), 48–54 [in Ukrainian].

5. Nazarevych, V., & Valkovska, M. (2022). Vykorystannia ihrashky yak transfernoho obiekta v formuvanni rezylentnosti u ditei [Using toys as a transfer object in the development of resistance in children]. Zbirnyk naukovykh prats RDHU, (19), 60–66 [in Ukrainian].

6. Nazarevych, V. Trokhy pro "Teddy bear therapy" [A little bit about "Teddy bear therapy"]. Retrieved from <https://nazarevich-art.com/trohy-pro-teddy-bear-therapy/> [in Ukrainian]

7. Nazarevych, V. Ihterapiia ta kazkotepariia ditei (osnovni zavdannia z orhanizatsii art-terapevtychnoho prostoru) (Play therapy and fairy tale therapy for children (the main tasks of organising an art therapy space). Retrieved from http://psychologis.com.ua/igroterapiya_i_skazkotepariya_detey.htm [in Ukrainian]

8. Nazarevych, V. (2024). Metodolohichni osnovy vykorystannia terapevtyčnoi ihrashky v roboti z dytiachoiu travmou [Methodological bases of using therapeutic toys in work with childhood trauma]. Prostr arterapii: yednannia u tvorchii spivdii: materialy KhKhI Mizhnarodnoi mizhdystsyplinarnoi naukovo-praktychnoi konferentsii, m. Lviv, 15–17 bereznia 2024, 65–69 [in Ukrainian]

9. Ribtsun, Yu. (2024). Khibuki-terapiia yak zasib podolannia stresiv u ditei doshkilnoho ta molodshoho shkilnoho viku iz zaikanniam [Hibuki therapy as a means of overcoming stress in children of preschool and primary school age with stuttering]. Retrieved from https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/739212/1/%D0%A5%D1%96%D0%B1%D1%83%D0%BA%D1%96_2024.pdf [in Ukrainian]

© В. В Найчук., О. М. Скрипкіна, 2024

Оглядова стаття

Надійшла до редакції 21.11.2024

Прийнято до публікації 18.12.2024