

Л. Кльоц,
кандидат психологічних наук,
доцент кафедри психології,
комунальний заклад «Житомирський обласний
інститут післядипломної педагогічної освіти»
Житомирської обласної ради

Досвід впровадження терапевтичної іграшки Хібукі в Житомирській області

Передмова. З чого розпочалася історія терапевтичної іграшки Хібукі в Житомирській області?

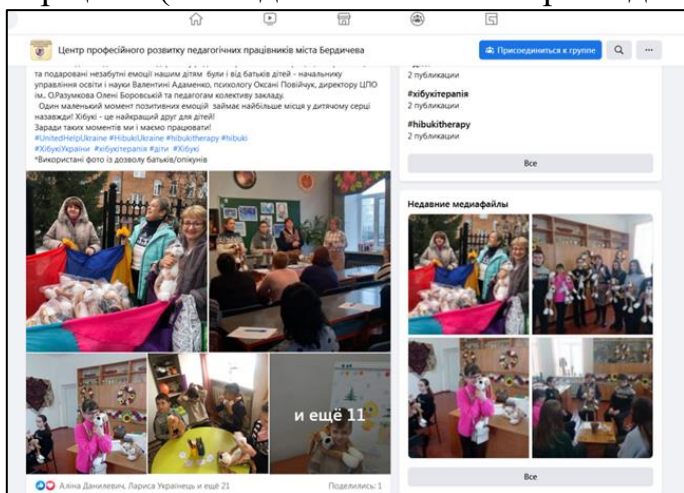
Початок повномасштабної війни 24 лютого 2022 року назавжди розділив життя українців на до та після. О 3 годині 40 хвилин російські війська здійснили масовану повітряну атаку по всій території України та почали повномасштабний військовий наступ. Війна принесла у сім'ї українців біль, страждання, розпач, страх за життя і майбутнє. У цей час населення, особливо діти, потребували психологічної допомоги та підтримки. Увесь світ відгукнувся на біль і страждання українського народу. Руку допомоги подали й ізраїльські психологи, щоб підтримати українських колег, які в перші дні були розгублені та неготові до таких тяжких викликів. Помічним інструментом у роботі з травмованими переживаннями стала терапевтична іграшка Хібукі, яка з'явилась в Україні завдяки Дафні Шарон-Максимов – психотерапевтці, міжнародній експертці в роботі з кризами й травмами, навчальній тренерці з Хібукі-терапії. Дафна – людина з великим серцем, яке наповнене любов'ю до українського народу, запропонувала навчати психологів цього методу. Не виключенням стала й Житомирська область. Першими пройшли навчання Світлана Сіроштан, ДНЗ №70 м. Житомира (на даний час координатор), Тетяна Шапран, ліцей № 6 ім. В. Г. Короленка м. Житомира, Любов Кльоц, КЗ «Житомирський ОППО» ЖОР, Валентина Мельник, Пісківський ліцей Станишівської СР.

На сьогодні пройшли навчання ще 5 психологів: Людмила Примак (гімназія № 7 Звягельської ТГ); Ткачук Тетяна (Пилиповецький ліцей Звягельської ТГ); Мисюра Вікторія (гімназія № 6 Звягельської ТГ); Шадура Ірина (м. Овруч, ІРЦ); Оксана Рушелюк (ліцей № 3 м. Овруча); Оксана Повійчук (Центр професійного розвитку педагогічних працівників м. Бердичева).

На разі 573 дитини отримали психологічну допомогу за методом Хібукі.

Житомирська область увійшла в першу п'ятірку в Україні з упровадження Хібукі-терапії за міжнародним пілотним проектом. Зі 100 українських дітей, яким надавалась психологічна допомога у березні 2022 року, 25 отримали допомогу в м. Житомирі. Це діти з Бучі, Ірпеня, Олешок, Чугуєва.

Нижче деякі фото, відеоілюстрації волонтерської діяльності психологів Житомирщини (за згодою батьків на оприлюднення фото, відео дітей).



<https://www.facebook.com/photo?fbid=1168135407379245&set=pcb.1168135437379242>



<https://www.youtube.com/watch?v=CgTpwmntvhg>



<https://www.facebook.com/photo/?fbid=460591749571661&set=pcb.460604649570371>



<https://www.facebook.com/photo/?fbid=3479989985656375&set=pcb.3479992598989447>

Дещо з історії методу Хібукі-терапії

Скористаємося цитатами Дафни Шарон-Максимов: «Ідея вперше створити м'яку терапевтичну іграшку Huggy-Purru (Хібукі, у перекладі на іврит) належить ізраїльському доктору Шай Хен-Галю. Втручання (короткострокова інтервенція, що передбачає одну-дві зустрічі з дитиною) було спрямоване на те, щоб спонукати дітей дбати про Хібукі, яку їм подарували. Дослідження Шай Хен-Галю та його колег підтвердили ефекти такого втручання, які потребують мінімальних ресурсів.

На думку доктора Шай Хен-Галю, терапевтичний ефект його методу полягає в тому, що діти відчувають у Хібукі опору. Дитині дорослий дарує іграшкового песика і каже, що дитина має про нього піклуватися. Якщо песик злякається вночі, потрібно допомогти йому заснути. Можна заспокоїти його та відвести до дитячого садка чи школи. Діти беруть на себе активну роль, яка

сприяє самозаспокоєнню. Замість того, щоб зосередитись на власних тривогах, вони переводять свою увагу на турботу про нового друга» (з ресурсу <https://doi.org/10.31108/2.2022.3.27.4>).

Хібукі – не просто іграшка-песик із сумними очима. Це прототип новонародженого немовляти у своєму розмірі та функціональному використанні:

- довгі лапи для обіймів (як мамині руки, що обіймають, заколихують, захищають);
- м'яка, шовковиста, приємна на дотик тканина (це про прийняття, безпеку, любов, теплоту);
- дзеркальні очі, у яких дитина може бачити себе й тим самим переносити на нього свої страхи й переживання; навчається розуміти себе, піклуватися про себе та інших, бути чутливою;
- еластичність іграшки дає змогу згорнути її як ембріон (це про повернення до початку життя, захист у материнському лоні, тепло, безпеку).

Кожна деталь іграшки продумана і виважена, несе своє терапевтичне навантаження: і розмір, і форма, і колір, і фактура. Чого вартують тільки довгі лапи на защіпках, якими дитина може себе обійняти. Обійми – це проста й дивовижна річ, яка заспокоює дитину. Сила обійм знижує стрес, покращує настрій, дає відчуття безпеки, захисту, турботи.

Ще один секрет Хібукі – це сумні очі. І це також не випадково. На думку автора методики доктора Шай Хен-Галя та керівниці й авторки ідеї адаптації проєкту Дафни Шарон-Максимов, дитина, вдивляючись в очі Хібукі, переносить на нього свої страхи й переживання, навчається розуміти себе, піклуватися про себе та інших, бути чутливою. Таке перенесення травмивного досвіду з дитини на іграшку допомагає їй упоратися з психотравмою й не застрягнути в ній.

Діти, говорячи про Хібукі, розповідають свої історії, і в цьому полягає найбільший секрет терапії. Психологи обов'язково розповідають про це батькам, щоб ті вже вдома змогли краще зрозуміти й допомогти своїй дитині через взаємодію з іграшкою подолати травму війни.

І ось такий, м'якенький і, на перший погляд, незграбний довголапий песик Хібукі здатний висушити дитячі сльози, лікувати душу та повертати можливість посміхатися й радіти життю. Дитина разом із психологом і іграшкою-другом м'яко й обережно проходять усі етапи до психоемоційного відновлення.

Хто може стати учасником проєкту? Діти віком від 4 до 14–15 років з ознаками травми: дитина погано засинає і спить, неспокійний сон; з'явилася проблема енурезу, енкопрезу; відмовляється залишатися сам/сама; болісно реагує та здригається від гучних звуків; говорить, що чогось боїться, придумує страхітливі історії, програє травматичний сюжет в іграх; з'явилися емоційні прояви, нетипові для дитини; з'явилися поведінкові та емоційні зміни: дитина була енергійна, жвава, а зараз стала заглиблена в себе, неконтактна або навпаки – була тиха, спокійна, а стала збудлива, реактивна тощо.



Дещо зі спостережень терапії

Українські діти унікальні! Граючись з песиком, вони демонструють досить нестандартні способи взаємодії: одягають на голову, спину, зачіплюють лапками за тулуб, садять на плече, підкидають, танцюють, співають. Ці дії для психолога є досить діагностичними, показують потреби дитини, вказують на місце страхів і їх характеристику, дають можливість знайти ресурс для зцілення. Зауважимо, що для ізраїльських дітей переважаючим є спосіб зачіплювання песика на шиї поперед себе. У ході терапії діти дають імена своїм новим друзям, створюють будиночки, де він живе, пишуть історії і казки про пригоди Хібукі. У такий спосіб діти проживають свій травмівний досвід і вибудовують особистий шлях відновлення. Терапія з психологом – це початок, а основний процес відбувається потім, коли дитина повертається додому. Спілкування з батьками психолог продовжує після терапії з дитиною. Запитуємо: «Як Ваша дитина і новий друг? Що робить? Як взаємодіє?» Переважна більшість батьків відмічає, що дитина лягає спати з Хібукі, це сприяє кращому засинанню. Зазначимо, що багато дітей мають проблеми зі сном. Дехто з дітей читають книги собачці, вчать уроки, разом їдять... І це стосується не тільки маленьких дітей, а й підлітків. Коли іграшка забруднюється, вони її купають. Така турбота про іграшку є гарним показником терапії, що демонструє здатність дитини подбати про себе. Зустрічаються випадки, коли дитина сварить, б'є іграшку, кидає. Потім підіймає, обтрушує, жаліє. Це також спосіб «самозцілення», що дає можливість відреагувати «застрягли» емоції, такі як страх, тривога, злість, невдоволення та ін. У таких випадках звертаються батьки за порадами до психолога: Що робити? Чи це нормально? Далі консультиємо, допомагаємо, радимо... У такий спосіб Хібукі залучає усю сім'ю в терапію. Через проєкцію дитини на терапевтичну іграшку батьки розуміють і свої помилки виховання, і потреби дитини, вчаться по-іншому вибудовувати стосунки в сім'ї. Трапляються дуже щемні історії. Ось уривок розмови з мамою: «Ви уявляєте, сьогодні мене лікував син. Я прийшла з пошуків роботи, втомилась, нічого не вдалося – на роботу не взяли. По дорозі додому ще й упала, розбила коліно. Ледь дійшла. Переступивши поріг квартири, розплакалась, сльози текли без зупину. І тут вийшов син з кімнати, тримаючи на руках Хібукі. Він підійшов і сказав: «Мамо, візьми обіймаку, тобі стане легше». Ми обійнялися утрюх, я плакала, а син вушками Хібукі витирив мені сльози. Я не знаю, скільки ми так сиділи, але дійсно стало краще. Ніби мій біль був розділений на трюх».

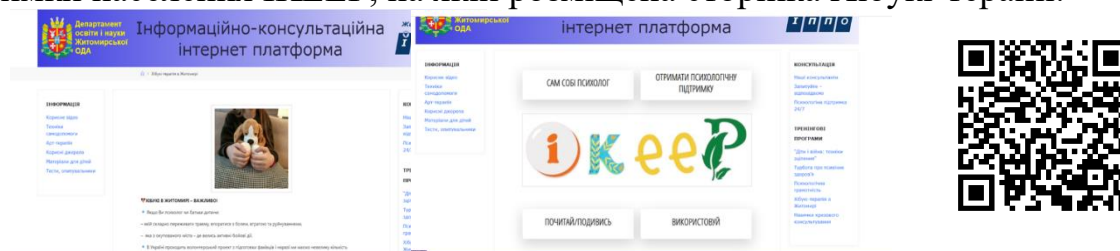
Значна частина дітей бере Хібукі в дитячий садок та школу. І в таких ситуаціях уже виникають питання у педагогів: Дозволяти брати чи ні? Що робити, коли інші діти хочуть таку ж саму іграшку або просять погратися?

Цілий ряд таких питань підняли тему впровадження терапевтичної іграшки в освітній процес.

Про досвідно-експериментальну роботу в КЗ «Житомирський ОШПО» ЖОР

Як було зазначено вище, отриманий психологами Житомирщини досвід використання Хібуки-терапії під керівництвом та з ініціативи Дафни Шарон-Максимов актуалізував ідею адаптації методу в освітнє середовище. Цю ідею підтримав і схвалив Ігор Смагін, директор КЗ «Житомирський ОШПО» ЖОР.

Перші початки такої ідеї було покладено ще у вересні 2022 року, коли на сайті Житомирської ОДА була створена інтернет-платформа психологічної підтримки населення ІКЕЕР, на якій розміщена сторінка Хібуки-терапії.



<https://ikeep.zippo.net.ua/>

Також важливим моментом прийняття такої пропозиції від Дафни Шарон-Максимов була готовність фахівців закладу, які активно впроваджували артметоди в діяльність практичних психологів, педагогічних працівників області в межах освітніх програм підвищення кваліфікації педагогічних працівників, творчих майстерень, вебінарів та ін. Розроблені та впроваджені тематичні курси (30 год) з цього напрямку: «Артметоди в діяльності практичного психолога», «Онлайн-інструменти психологічного консультування». Вебінари: «Казкотерапія: дослідження Я-образу через архетипи казкових героїв», «Метафоричні асоціативні картки: експрес-метод створення набору та специфіка роботи з ним у дитячих та педагогічних колективах», «Ізотерапія: техніки творчого самовираження особистості», «Казкотерапія: методика складання авторської психотерапевтичної казки» та ін.

Таким чином, спільно з керівником міжнародного проєкту Hiburkithery, Ashdod Дафна Шарон-Максимов розроблена і з 01 листопада 2022 р. розпочалася досвідно-експериментальна робота з теми «Психолого-педагогічні особливості трансформації травмивних переживань дітей засобами терапевтичної іграшки» (схвалена вченою радою КЗ «Житомирський ОШПО» ЖОР протокол № 7 від 30 жовтня 2022 р.).

Програма досвідно-експериментальної роботи має за мету апробувати психолого-педагогічну програму допомоги дітям, що пережили травмивні події, засобами терапевтичної іграшки, зокрема Хібуки; розробити варіативну частину змісту курсів підвищення кваліфікації практичних психологів, вихователів ЗДО, вчителів початкової школи, вчителів базової школи, які працюють з дітьми до 16 років.

Основними завданнями Програми стали:

– здійснити аналіз досвіду вивчення стану травмивних переживань у дітей дошкільного, молодшого шкільного віку;

– апробувати психолого-педагогічну програму допомоги дітям, що пережили травмівні події, засобами терапевтичної іграшки Хібукі та довести її ефективність;

– розробити та експериментально перевірити варіативну частину змісту курсів підвищення кваліфікації практичних психологів, вихователів ЗДО, вчителів початкової школи, вчителів базової школи, які працюють з дітьми до 16 років;

– розробити методичні матеріали для педагогічних працівників з проблем подолання травмівних переживань у дітей засобами терапевтичної іграшки Хібукі;

– розробити та експериментально перевірити цифрову програму підтримки терапевтичної іграшки Хібукі учнями закладу освіти.

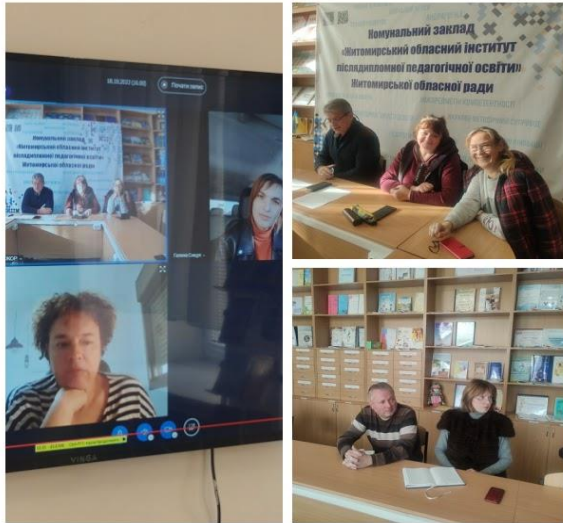
Оскільки об'єктом досвідно-експериментальної роботи є переживання психічної травми, то предмет досвідно-експериментальної роботи – терапевтична іграшка, зокрема Хібукі, як засіб трансформації переживань психічної травми молодших школярів.

В основу розроблення покладена гіпотеза, що впровадження терапевтичної іграшки, зокрема Хібукі, забезпечить зниження травмівних переживань у дітей, пов'язаних з військовими діями, та сприятиме розвитку їх життєстійкості.

Взяти участь у досвідно-експериментальній роботі зголосилися заклади освіти м. Житомира, які стали експериментальною базою дослідження: Житомирський дошкільний навчальний заклад № 70 (директор Нікон Тетяна Євгенівна), лицей № 6 міста Житомира ім. В. Г. Короленка (директор Омелянчук Тетяна Юріївна), відокремлений підрозділ «Науковий лицей» Державного університету «Житомирська політехніка» (директор Венцель Наталія Василівна), комунальний заклад «Житомирський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти» Житомирської обласної ради (директор Смагін Ігор Іванович).

Науковими керівниками дослідження стали Дафна Шарон-Максимов, керівник міжнародного проєкту Hiburkitherapy, Ashdod; кандидат психологічних наук Кльоц Любов Антонівна, сертифікований психолог за методом Хібукі КЗ «Житомирський ОІППО» ЖОР.

Для узгодження завдань сплановані та проведені спільні організаційні заходи із керівниками закладів освіти (18 жовтня 2022 р.); онлайн-зустрічі з науковими керівниками дослідження (Дафна Шарон-Максимов Hiburkitherapy, Ashdod; кандидат психологічних наук Кльоц Любов Антонівна КЗ «Житомирський ОІППО» ЖОР) педагогічних працівників закладів освіти; задокументовані основні наміри щодо виконання завдань у заявках на проведення досвідно-експериментальної роботи у закладах освіти; видані накази про участь у виконанні Програми.



Першого листопада 2022 р. у ЗДО № 70 м. Житомира відбулася перша зустріч педагогічного колективу з автором методу Дафною Шарон-Максимов, на якій обговорили ідеї експерименту, організаційні та методичні аспекти.



<http://70.sadok.zt.ua/hibuki-terapiya/>

Другого лютого 2022 р. відбулася зустріч з талановитими дітьми відокремленого підрозділу «Науковий ліцей» Державного університету «Житомирська політехніка» щодо їх участі в експерименті. Закладена цікава, унікальна ідея – розробити мобільний додаток, у якому віртуальний Хібукі буде дитині підтримкою, коли вона цього потребує; допоможе, коли не може заснути, розказуючи казки чи співаючи колискову...; буде поряд, коли сумно, заспівавши веселу пісню чи загадавши загадку та багато іншого. Цей додаток буде цікавий і помічний для вихователя, педагога під час повітряних тривог, у бомбосховищі: Хібукі дасть інструкцію (наприклад):

Як сигнал ми цей почуємо,
 В укриття мерщій мандруємо.
 Рюкзак, одяг і взуття –
 Все візьмемо в укриття.
 Там ми можемо пограти,
 Малювати і співати,



І поїсти, і поспати.

Нас, сміливих, не злякати!

Це перший продукт віртуального Хібукі, який вже створений геніальними дітьми та їхнім наставником, учителем інформатики.



Етапи та строки проведення експерименту (з жовтня – листопада 2022 по травень – червень 2023).

1 етап – вступний: організація заходів з представлення особливостей роботи з Хібукі – іграшкою для керівників та членів управлінських команд закладів освіти, учасників освітнього процесу (педагогічні працівники, батьки або особи, що їх заміщують). Жовтень – листопад 2022 року.

2 етап – діагностувальний: проведення діагностичних заходів для отримання вхідних даних про стан травмівних переживань дітей та учнів та їх аналіз. Листопад 2022 року.

3 етап – експериментальний: робота з апробації програми (завдання 2, 4). З листопада 2022 по травень 2023.

4 етап – підсумковий: розробити та експериментально перевірити варіативну частину змісту курсів підвищення кваліфікації практичних психологів, вихователів ЗДО, вчителів початкової школи, вчителів базової школи, які працюють з дітьми до 16 років; розробити методичні матеріали для педагогічних працівників з проблем подолання травмівних переживань у дітей засобами терапевтичної іграшки, зокрема Хібукі. Червень 2023 року.

Очікувані результати:

– зниження травмівних переживань у дітей, пов'язаних з військовими діями, що сприятиме розвитку їхній життєстійкості;

– розробка варіативної частини змісту курсів підвищення кваліфікації практичних психологів, вихователів ЗДО, вчителів початкової школи з проблем подолання травмівних переживань у дітей засобами терапевтичної іграшки, зокрема Хібукі;

– розробка цифрової програми підтримки терапевтичної іграшки Хібукі учнями закладу освіти.