

DOI 10.36074/logos-02.02.2024.067

## ХІБУКІ-ТЕРАПІЯ ЯК ЗАСІБ ПОДОЛАННЯ СТРЕСІВ У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ТА МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ІЗ ЗАЇКАННЯМ

Рібцун Юлія Валентинівна <sup>1</sup>

---

**1.** кандидат педагогічних наук, старший науковий співробітник,  
старший науковий співробітник відділу логопедії  
*Інститут спеціальної педагогіки і психології  
імені Миколи Ярмаченка НАПН України, УКРАЇНА*  
**ORCID ID:0000-0002-2672-3704**

---

Психолого-педагогічна підтримка дітей, які постраждали внаслідок збройного конфлікту в Україні, є важливим завданням сучасної освіти, зокрема й спеціальної, адже розвиток дитини відбувається не лише під впливом лінійних або асинхронних психофізичних змін, а й трансформації соціального середовища, що обумовлює становлення дитячої особистості.

Військові дії здійснюють безпосередній негативний вплив на психічне здоров'я як нормотипових дітей, так і з особливими освітніми, зокрема мовленнєвими, потребами, реалізують надсильну руйнівну дію на психіку, викликають травматичний, часто хронічний, стрес (К. Довгопола, І. Карауш, Т. Костенко, Н. Макаруч, І. Марціновська, Н. Михайлова, О. Орлов, О. Прокопенко, Л. Прохоренко, Ю. Рібцун, І. Сухіна, J. Matson, W. Hesel, T. Ollendick, R. Spritz та ін.) [3].

Хроніфікація стресів в умовах війни особливо несприятливо впливає на дітей із заїканням, які мають і без того ослаблену нервову систему, своєрідні патогенетичні механізми та феноменологію [2]. Вплив психічних травм порушує природню здатність дітей, особливо дошкільного та молодшого шкільного віку, до самовідновлення, послаблює їх адаптивні можливості, внаслідок чого соціальне функціонування відбувається дещо дезадаптивно, зі зниженою активністю, фіксується сенсibiлізація дитячої психіки до наступних травмівних чинників, зниження порогу чутливості до можливих несприятливих життєвих факторів, що, своєю чергою, створює підґрунтя до подальшого травмування.

**SECTION 21.**  
PEDAGOGY AND EDUCATION

Дошкільний вік є періодом початкового фактичного утворення особистості. За умов типового розвитку у дітей дошкільного віку пізнавальні процеси, в т.ч. й мовлення, інтелектуалізуються та набувають довільного характеру. Моделюючий характер основних видів діяльності дошкільника (ігрової – як провідної, мовленнєвої, образотворчої, конструкторської тощо) реалізується у взаємозумовленій тріаді «дитина – предмет (явище) – дорослий». При цьому основними особистісними новоутвореннями є супідрядність мотивів, диференційована самооцінка, моральні інстанції (етичні норми), нова внутрішня позиція та усвідомлення свого місця в системі суспільних відносин (вимоги дорослих до перебування у закладі дошкільної освіти), прагнення до суспільно значущої діяльності (готовність до подальшого навчання). Спілкування є найважливішим фактором психічного та особистісного розвитку дошкільника, причому у 3-4 роки – це позаситуативно-пізнавальна, у 5-6 років – позаситуативно-особистісна форма (І. Бех, І. Булах, Л. Долинська, Т. Зелінська, Т. Лисянська, С. Максименко, З. Огороднійчук, О. Скрипченко, Н. Співак, С. Ставицька та ін.) [1].

У дітей дошкільного віку із заїканням наявні мовленнєві та соціо-адаптаційні труднощі ускладнюються стресами воєнних дій, а ще недостатньо конструктивним спілкуванням між дитиною та батьками, які, внаслідок підвищеної стривоженості щодо стану дитини, недостатньою обізнаністю про психо-мовленнєві особливості у популяції, поляризовано ставляться до дошкільника, то надмірно опікуючись, то висуваючи неправомірно високі вимоги.

У молодшому шкільному віці за умов онтогенезу провідною є навчальна, суспільно значуща діяльність, тому соціальною ситуацією розвитку стає вступ до школи і нерозривно взаємопов'язані з ним зростаючі вимоги дорослих, розширення кола спілкування. Психічні процеси продовжують набувати своєї довільності та урегульованості, зокрема процеси вербально-логічної пам'яті, уяви, вольових дій, удосконалюється теоретичне мислення, з'являється внутрішній план дій, розгортається рефлексія, розширюється коло пізнавальних інтересів, стабілізуються норми взаємовідносин. Подальшого розвитку набувають як говоріння та слухання, так і внутрішнє, монологічне, писемне мовлення.

Діти молодшого шкільного віку із заїканням потребують підтримання та підвищення самооцінки, розвитку мисленнєвої, стабілізації емоційної сфер (перепади пригніченого та життєрадісного настрою), зміцнення вольових якостей («я зможу»), вищих інтелектуальних, моральних та естетичних почуттів. Особливо у дітей із темпо-ритмічними порушеннями помітні комунікативні труднощі на рівні спілкування як з дорослими (педагогами та батьками), так і з ровесниками.

Травмуючі події війни у вигляді вимушеного переїзду, втрати особистих речей, близьких людей, тривожні нав'язливі спогади (вибухи, сирени, пожежі, неспокійний переривчастий сон в укритті, кошмари тощо), зниження уваги та мнестично-когнітивних процесів, відчуття відсутності контролю за власним життям, гіперпильність за навколишнім світом, дисоціативні реакції, нестабільність емоційних проявів у гамі «страх – злість – безпорадність – сум», підвищена лякливність і гіперчутливість з паралельним заморожуванням позитивних емоцій та тілесних відчуттів одночасно значно погіршують як загальний психічний стан, так і безпосередньо стан мовлення дітей із функціонально-мовленнєвими труднощами, зокрема темпо-ритмічної складової.

За таких умов виникає гостра потреба у проведенні діагностико-превентивних, психокорекційних, психотерапевтичних, корекційно-розвивальних, навчально-виховних заходів з урахуванням біо-психосоціальної моделі розвитку дитячого організму (G. Engel). Однією з сучасних психокорекційних технологій є хібукі-терапія (Шай Хен-Галь, Дафна Шарон-Максимов, Ізраїль), заснована на взаємодії дитини, яка має травмівний досвід, з іграшковим песиком Хібукі, котрий виступає перехідним об'єктом у діадах «травма – дитина», «дитина – дорослий», «дитина – ровесник», «дитина – діти» [6].

Курс хібукі-терапії триває 8-10 зустрічей та ефективно діє як на дітей дошкільного (від 4 років), так і шкільного та підліткового (до 17 років) віку. При цьому обов'язковим є психологічний супровід не лише дитини, але і її батьків (близьких).

Песик на ім'я Хібукі, розміром з немовля, стає для дитини, яка пережила стрес або психотравмуючу подію внаслідок воєнних дій, справжнім другом. Хібукі являє собою таку терапевтичну модель, у якій всі деталі ретельно продумані. Сумні очі песика виражають тугу і допомагають травмованій дитині переживати емпатичні відчуття. Вуха Хібукі широкі та довгі, що гарно вміють слухати та чути, можуть послугувати серветкою для сліз, ними можна обняти свої щічки.

Незвичні «долоньки» песика зроблені у формі сердець, на їх поверхні є липучки, що дозволяють тримати Хібукі як позаду себе, захищаючи спину, так і попереду, утворюючи захист для грудної клітки. Його лапи довгі, адже Хібукі створений саме для обіймів [5].

Обійми – це те, що життєво необхідне для кожної людини, тим паче для дитини, особливо такої, яка, крім психотравмованості, має особливі мовленнєві потреби. Регулярні обійми допомагають відновлювати пошкоджені (втрачені) нейронні зв'язки, збільшувати їх кількість, що

**SECTION 21.**  
PEDAGOGY AND EDUCATION

забезпечує в подальшому покращення комунікації та психо-емоційної стабільності (Р. Дюссінг, М. Квірін, Ю. Куль, М. Петерссон, К. Увнас-Моберг, А. Шор та ін.). Недарма існує навіть окреме свято – Міжнародний день обіймів, що відзначають 21 січня, адже обійми дарують відчуття тепла, умиротворення, емоційної близькості, впевненості та захищеності, виступають профілактикою виникнення депресивних станів, емоційних зривів.

Психологічними дослідженнями доведено, що обійми стимулюють ріст (збільшують інсуліноподібний фактор росту IGF-1) і допомагають повноцінно розвиватись, а їх кількість у ранньому та дошкільному віці прямо пропорційно пов'язана з виробленням окситоцину, що відповідає за відчуття радості, любові та прив'язаності (Е. Адріель, Дж. Боулбі, К. Бріш, Р. Геллер, У. Девід, М. Ейсворт, К. Лайт, А. Левін, Л. Петрановська, К. Ранкін, В. Сатір, Е. Чен та ін.). Малюки раннього віку потребують різноманітних сенсорних стимулів, зокрема турботливих ніжних обіймів, для повноцінного розумового та соматичного розвитку, регуляції температури тіла, нормалізації тиску та зміцнення нервової системи [4].

У дошкільному віці обійми (мінімум 4 рази на день, 8 разів – для підтримки, не менше 12 – для особистісного зростання та повноцінного розвитку) сприяють формуванню емоційної врівноваженості та психорегуляції, стресостійкості, забезпечують позитивний настрій, підвищують самооцінку.

Під час стресу в організмі виробляється значна кількість кортизолу, що становить загрозу для імунної системи, погіршує вербальні, мнестичні функції, може викликати депресивні стани. Саме окситоцин під час обіймів знижує рівень стресу, тривоги та попереджує розгортання подальших травматичних шкідливих впливів.

Проаналізуємо особливості роботи з Хібукі згідно з біо-психо-соціальною моделлю розвитку дитячого організму [7].

На біологічному рівні роботи з приємною на дотик, м'якою іграшкою – це обійми, коли дитина і в кабінеті психолога, і забравши іграшку додому, може тактильно обстежувати песика, торкатися щічкою, цілувати, пригортати, гладити, пестити, брати за лапу, виконувати з ним руханки, гімнастичні вправи, заколисувати, класти з собою в ліжечко тощо, таким чином вивільняючи емоції, задовольняючи сенсорну депривацію.

На психологічному рівні дитина після пережитого стресу може не повною мірою психологічно відкриватися та довіряти навіть близьким дорослим через втрату чи недостатню віру в те, що ті мають достатньо сил і ресурсів для її захисту. Саме з метою відновлення відчуття довіри та безпеки організується «спілкування» з Хібукі, який може пошепки обговорити з нею її таємниці,

поспівпереживати, відволікти увагу від неприємних спогадів і реальних подій, при потребі посумувати разом, таким чином допомагаючи урегулювати свій психо-емоційний стан і мовленнєву функцію. «Синхронізація» з Хібукі дозволяє стабілізувати психо-емоційний та фізичний стан дитини, перенести на песика свої страхи і травмівний досвід, вербалізувати її переживання та привласнити почуття.

На соціальному рівні турбота про Хібукі повертає дитині відчуття психофізичних сил, здатність елементарного контролю за тим, що відбувається в її житті, що опосередковано допомагає впоратись із переживаннями. Песик виступає ніби перехідним об'єктом (молодший братик, друг), через який відбувається і процес спілкування, і ігрова діяльність, і психотерапевтичний вплив. Дитина через Хібукі навчається краще усвідомлювати не тільки власні емоції, а й розуміти емоційні стани інших; у неї виховується бажання подбати про них, посилено допомогти з активно-діяльнісної позиції.

Наведемо фрагмент ознайомлювального корекційного заняття з дитиною старшого дошкільного віку з функціонально-мовленнєвими труднощами, використовуючи Хібукі: психолог, показуючи дитині іграшку, може пропонувати пограти з песиком, промовляючи слова заклички: Візьми песика на руки. Його назвали ми Хібукі. Зазирни йому у очі. В тобі він друга знайти хоче. Його довгі гнучкі лапи Якраз такі, щоб тебе обнімати. Ці два великі м'які вушка Обом вам стануть за подушки. В Хібукі є кишенька-таємниця, Якою він готовий поділитись. Тепер ти можеш нам сказати, Чи радий (-а) ти такого друга мати? (Ю. Рібцун).

Доцільно запитати у дитини що саме, на її думку, відчуває Хібукі; який у нього настрій і чому саме такий; чого б він хотів і що вона сама чи разом із дорослим могла (-и) б зробити для песика. Хібукі може «відповідати», що він буде з дитиною і ніколи не залишить, допоможе забрати її душевний біль, уважно вислухати, і тоді їй стане набагато краще.

На сьогодні міжнародний експерт, психолог по роботі з травмою та посттравмою у дітей та підлітків, директор благодійних реабілітаційних центрів Kinder Velt Дафна Шарон-Максимів проводить навчальні програми з хібукі-терапії для практичних психологів і педагогів України. Кожен, хто пройшов навчання, отримує свого Хібукі, виготовленого на фабриці «Масік» (м. Дніпро). На животику песика є кишенька, а в ній – дві книжечки про історію цуценяти зі Святої Землі (компанія «Така-Мака», м. Львів). Технології хібукі-терапії розширюються і вже наявні Хібукі-стікери для Вайбера, розроблений електронний Хібукі-додаток для смартфонів.

Програма підвищення кваліфікації психологів і педагогів спрямована на популяризацію використання терапевтичної іграшки Хібукі в закладах освіти

**SECTION 21.**  
PEDAGOGY AND EDUCATION

у воєнні та післявоєнні часи, узгоджена з програмою соціально-емоційного та етичного навчання (СЕЕН), розробленої ГО «ЕдКемп Україна» за підтримки Save the Children in Ukraine, Education Cannot Wait спільно з Hibuki Therapy, Amal (Ізраїль) та апробованої в ряді країн Америки, Європи та Індії. Програма СЕЕН (<https://www.edcamp.ua/seelukraine>) є результатом проведеного на території нашої держави експерименту всеукраїнського рівня, в якому взяли участь Державна наукова установа «Інститут модернізації змісту освіти» та Інститут проблем виховання НАПН України.

Матриця СЕЕН працює на трьох рівнях – системному, соціальному, особистісному, у трьох вимірах – усвідомленості, співпереживання, залученості. На перетині рівнів і вимірів функціонує ряд компетенцій, як-от: увага і самоусвідомленість, співпереживання собі, саморегуляція, міжособистісна усвідомленість, співпереживання іншим, навички побудови взаємин, поцінування взаємозалежності, визнання спільності з людством, залученість до локальної й світової спільнот. Допоміжним засобом у формуванні зазначених компетенцій у дітей виступає хібукі-терапія.

Отже, однією з передумов створення фізично та психологічно безпечного освітнього середовища в закладах дошкільної та загальної середньої освіти, зокрема в умовах збройного конфлікту, є включення хібукі-терапії, що відповідає усім «індикаторам безпеки», адже травматичний досвід, набутий дітьми, – це психологічно незавершене явище, що зберігає свою актуальність упродовж тривалого часу та потребує корекційних впливів.

Хібукі-терапія – перспективний напрям у психо- та логокорекції дітей з особливими мовленнєвими потребами, зокрема заїканням, особливо в умовах війни. Завдяки проведенню корекційно-розвивальних занять з використанням Хібукі у дітей:

1) поступово нормалізуються: а) соматичний (покращення загального самопочуття, якості сну, нівелювання соматичних симптомів у вигляді головного болю, болю в животі тощо); б) емоційно-вольовий (розширення емоційного функціонування, підвищення самооцінки, збільшення резильєнтності, зниження рівня тривожності, подолання пасивності, байдужості, депресивних станів, відновлення відчуття безпеки); в) поведінковий (нівелювання агресивних тенденцій у міжособистісній взаємодії, підвищення соціального статусу в колективі ровесників, полегшення адаптації, повернення здатності прогнозувати своє майбутнє); г) мовленнєвий (послаблення судом, відновлення дихальної та голосової функцій, повернення інтересу до спілкування) рівні;

2) розкривається творчий потенціал (стимулювання усіх каналів сприйняття, АРТ-терапія, підтримуюча взаємодія, брейстормінг), фіксується тривалий ефект при роботі з дитячою травмою.

**СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:**

- [1] Вікова та педагогічна психологія / О. В. Скрипченко, Л. В. Долинська, З. В. Огороднійчук та ін. (2014). К. : Каравела, 400 с.
- [2] Рібцун Ю. В. (2023). Заїкання: підтримка дитини з особливими мовленнєвими потребами в освітньому середовищі. К. : ФОП Цибульська В. О. 272 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/739023>
- [3] Рібцун Ю. В. (2023). Психолого-педагогічна підтримка дітей із заїканням в умовах війни. К. : ФОП Цибульська В. О. 132 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/731748/>
- [4] Рібцун Ю. В. (2024). Психомовленнєвий розвиток дітей раннього віку: теорія і практика. *Дошкільне виховання*. №1. С. 3-9.
- [5] Хібукі-терапія: використання в освітньому процесі та в інтеграції з СЕЕН: практичний порадник / Д. Шарон-Максимов, Г. Єфімцева, Г. Сищук; за заг. ред. О. Елькіна, О. Марущенко (2023). Х., 64 с.
- [6] Шарон-Максимов Д. (2023). Хібукі: бронезилет для дитячої душі. К., 200 с.
- [7] Ribtsun Y., Bielova O., Korolenko V., Bolotnykova T., Govorun O., Myttseva O. Personality Development in the Paradigm of Current Neuropedagogy. *BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience*. Volume 14, Issue 4, December 2023. P. 388-403. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/738458>

