



Віта ГНАТЮК,
фахівець (консультант) КУ «Інклюзивно-ресурсний центр»
Білогірської селищної ради

Хібуки-терапія: «Збережи мене і полюби»

Дитяча психологічна травма дуже багатогранна. Коли у домівку стукає біда, то першими страждають діти. Нам, дорослим, іноді здається, що дитина нічого не бачить, не чує, не відчуває, її вчасно врятували... Але насправді це не так. Особливо, якщо йдеться про війну.

Тому в інклюзивно-ресурсному центрі ми успішно реалізуємо проєкт, який допомагає відновити ресурс дитячої душі, за допомогою Хібуки-терапії.

Проєкт на тему «Збережи мене і полюби»

Передумови вибору проєкту

Усе, що пов'язуватиме нас із життям до війни, з періодом стабільності, є вкрай важливим. І супутником війни, скільки б вона не тривала, буде стрес. Водночас ми розуміємо, що війна є травматичною подією, яка накладає відбиток на життя людей. Коли хтось з сім'ї йде на фронт, на війні опиняється вся родина, яка стикається з великими викликами. На війні змінюється особистість. Усім нам треба бути готовим до того, що ми змінюємось. І тому дуже важливо допомогти один одному, прийняти ці зміни, зрозуміти та адаптуватися до них. Головне-підтримати людину.

Тому на сьогодні потреба в емоційній стабільності більша, ніж у конкретних логічних знаннях. Головне завдання – це стабілізувати психологічний стан осіб з особливими освітніми потребами, учнів, дітей, педагогів, батьків, відволікти їх на конструктивну діяльність.

Ідея створення цього проєкту в ІРЦ сприятиме розв'язанню особистісних проблем, конфліктів, факторів кризи і зниження рівня мотивації до життя. А також відвідувачі відчувають себе в безпеці, отримують навички релаксації, самопізнання, безконфліктного спілкування та засобів емоційної виразності.

При цьому учасники проєкту ознайомлюються з розвивальним тренінгом за допомогою арт-терапії та інших засобів емоційної виразності, а ще мають гарну нагоду потоваришувати з чудовою собакою-обіймакою Хібуки та методиками Хібуки терапія.



Характеристика проєкту:

- за кінцевим результатом – практично-орієнтований;
- за кількістю учасників – колективний;
- за терміном реалізації – довготривалий;
- за характером – діяльно-психологічний.

Термін реалізації проєкту: початок: 01.05.2023 року, закінчено: за потреби.

Ресурси: людські – наявність педагогів, які пройшли навчання.

Матеріально-технічна база: база інклюзивно-ресурсного центру (кабінет практичного психолога «Релевантна ЗД візуальна психоемоційна кімната «Я повний сил, я готовий діяти»).

Інформаційні: доступ до мережі Інтернет, навчання за Хібуки-терапією.

Автор та координатор проєкту: Гнатюк В.П., фахівець (консультант) ІРЦ.

Прогнозований результат:

проєкт допоможе учасникам, а саме: особам з особливими освітніми потребами, сім'ям ВПО, педагогам, батькам, які проживають на території Білогірської та Ямпільської громад,

створити відновлювальний ефект, зняти втому і нервово-психічне перевантаження.

Учасники ознайомляться з арт-терапевтичними техніками, іграми, іграшками, методиками, розвивальними тренінгами за допомогою арт-терапії, що дасть можливість застосовувати у повсякденному житті. Учасники матимуть доступ до різноманітних арт-матеріалів та засобів виразності.

Вони також розкриють внутрішні сили, а саме: розвинути когнітивні навички, навчатися спілкуватися на екзотичному рівні (використовуючи образотворчі, рухові, звукові засоби), самовиражатися, розвинути цінні соціальні навички, підвищать самооцінку, що веде до зміцнення особистої ідентичності, розвинути навички прийняття рішень, розслабляться, виплеснуть негативні думки, навчатися виражати свої почуття від сприйняття прекрасного в навколишньому житті, зануряться в свої фантазії та переосмислять те, що відбувається, а головне-реалізують свої здібності до творчості різними арт-терапевтичними засобами. Зрештою, мобілізують ресурс організму, цілющий потенціал емоцій, гармонізують емоційний стан, у них сформується довіра до себе та оточуючих за допомогою арт-терапевтичних технік, кожен усвідомить свій внутрішній світ «Я допомагаю творчості». Як наслідок, у присутніх покращиться гармонізація психоемоційного стану, відбудеться усунення стресу та відновиться життєдіяльність.

По завершенні реалізації проекту з учасниками відбудеться зворотний зв'язок у вигляді опитування, що дасть можливість виявити сильні й слабкі сторони з реалізації проекту, дізнатися про побажання учасників і зробити належні висновки.

Перший етап реалізації проекту

Корекційно-розвиткове заняття з розвитку емоційного інтелекту молодших школярів з особливими освітніми потребами.

Тема: «Мої емоції» для учня 2-го класу, вік 8 років.

Мета: ознайомити з різними видами емоцій; розвивати творчу уяву, вміння правильно виражати свої емоції та почуття за допомогою міміки; збагачувати лексичний запас; активізувати позитивні емоційні стани дитини.

Привітання. Зацікавлення. Розповідь та ознайомлення учня з іграшкою Хібукі.

Вправа-привітання.

Мета: створення гарного настрою, налагодження контакту, зняття емоційного напруження.

Психолог вітається з учнем поглядом, посмішкою, торкаючись своїми руками долоньок дитини.

Техніка дихання: уявляємо в руках чашку з теплим улюбленим напоєм (какао чи чаю) і вдихаємо аромат напою, затримуємо дихання, а тепер видихаємо, ніби охолоджуємо напій, дмухаючи на уявну чашку, що в руках, повторюємо вправу декілька раз, обговорюємо свої відчуття.

Вправа-зацікавлення: «Сюрпризний момент» відгадай за словесним описом тваринку, за навідними запитаннями психолога. Дитина має відгадати, що за тваринка сховалася у коробці (на столі стоїть коробка, в якій схована іграшка Хібукі, психолог показує і пропонує описати її зовнішній вигляд, що цікавого і незвичного дитина відмітила в іграшці? Який настрій у Хібукі? Що він відчуває? Чому Хібукі сумний?).

Вправа-знайомлення з Хібукі. Психолог розповідає історію незвичної собаки-іграшки, Хібукі знайомиться з учнем, пропонує потоваришувати і допомогти йому виконати наступні завдання.

Вправа «Зображення емоцій»

Мета: ознайомлення з різними видами емоцій, розвиток уяви. підтримка друга.

Психолог показує дитині картинку із зображенням емоцій: радість, сум, подив, злість, страх, сором, цікавість. Завдання дитини – разом з Хібукі визначити, яке почуття виражає картинка. Потім психолог пропонує дитині зобразити емоцію, яка виникає у неї найчастіше. І пояснити чому.

Вправа «Вгадай емоцію».

Мета: створення позитивного емоційного настрою, зняття емоційного напруження, відчуття допомоги.

На столі – картинкою вниз викладаються схематичні зображення емоцій. Дитина бере будь-яку картинку, не показуючи її психологу. Завдання дитини – за схемою вгадати емоцію, настрій і зобразити її за допомогою міміки, пантоміміки, голосових інтонацій.

Психолог має визначити, яку емоцію переживає, зображує дитина. А потім навпаки, показує психолог, а дитина разом із Хібукі мають відгадати, яку емоцію зображує психолог.

Вправа «Тренуємо емоції».

Мета: сприяння тренуванню та розвитку емоційної сфери.

Дитині пропонується насупитися, як осіння хмара, розлючена людина, зла чарівниця; посміхнутися, як кіт на сонечку, саме сонце, хитра лисиця, радісна дитина; позлутися, як дитина, у якої забрали морозиво, людина яку вдарили, тощо; злякатися, як дитина, що загубилася в лісі, заець, що побачив вовка; виразити втому, як тато після роботи, людина, що підняла щось важке, мураха, що тягне велику муху; зобразити туриста, який зняв важкий рюкзак, дитину, що багато потрудилася, але допомогла мамі, стомленого воїна після бою.

Рефлексія.

Дуже гарно працювали.

І як друзі розмовляли.

То ж по дружньому скажи:

Що сподобалось тобі?

Обговорення виконання вправ: що найбільше сподобалося на занятті?

А що тобі давалось важко? Чи було тобі легко виконувати завдання, коли поряд з тобою друг-Хібукі? Чи вдалося тобі потоваришувати із Хібукі? А чи хотів би ти наступні наші заняття виконувати разом із Хібукі?

Очікувальні результати.

Учень:

- має уявлення про основні емоції, знає як їх назвати;
- впізнає емоції (радість, злість, страх, смуток, образа), на картинках, піктограмах чи фотографіях;
- наслідує мімікою знайомі емоційні вирази обличчя;
- демонструє свої емоції іншим.

Використані джерела

1. Хібукі-терапія: використання в освітньому процесі та в інтеграції з СЕЕН: практичний poradnik / Д. Шарон-Максимов, Г. Єфімцева, Г. Сицук; за заг. ред. О. Елькіна, О. Маруценка. — Х., 2023. — 64 с.

2. Хібукі: бронезилет для дитячої душі/ Дафна Шарон-Максимов.- К.:Видавництво.bookmag, 2023.-200с.

3. Практичний психолог в інклюзивно-ресурсному центрі (Блок «Молодший шкільний вік»): Методичні рекомендації / Д. В. Прасол, І. В. Корнієнко, О. С. Чеканова, І. В. Дрозд, А. Ю. Семенова, А. О. Толмачова, І. А. Соломко, О. В. Бавольська; за заг. Редакцією Д. В. Прасола. – Миколаїв: вид. Торубара В. В., 2021. – 624 с.

4. Розвиток емоційного інтелекту. /Анна Гресь. – 2-ге видання. – Х.: Вид. Група «Основа», 2020. – 96 с. – (Серія «Перший тренінг»).

5. Дихальні картки – Дихальні практики, адаптовані для використання з дітьми. Можна використовувати і в індивідуальній, і в груповій роботі <http://surl.li/asqjsi>