

Практичний
порадник

Хібукі- терапія:

використання
в освітньому процесі
та в інтеграції з СЕЕН



УДК 373/.3/.5(477):159.9(075)
Х42

За загальною редакцією

Олександра Елькіна, Олега Марущенка

Авторський колектив:

Дафна Шарон-Максимов, Ганна Єфімцева, Галина Сищук

Упорядкування:

Оксана Твердохліб

Х42 Хібукі-терапія: використання в освітньому процесі та в інтеграції з СЕЕН: практичний poradnik / Д. Шарон-Максимов, Г. Єфімцева, Г. Сищук; за заг. ред. О. Елькіна, О. Марущенка. – Х., 2023. – 64 с.

Практичний poradnik розроблений з метою ознайомлення педагогічних працівників/-иць, вихователів/-льок закладів освіти, працівників/-иць психологічних служб та адміністрацій закладів із можливостями методу Хібукі-терапії та демонстрації його результативності задля стабілізації дитини під час освітнього процесу та в інтеграції з соціально-емоційним та етичним навчанням (СЕЕН) й зменшення симптомів стресу та травми.

УДК 373/.3/.5(477):159.9(075)

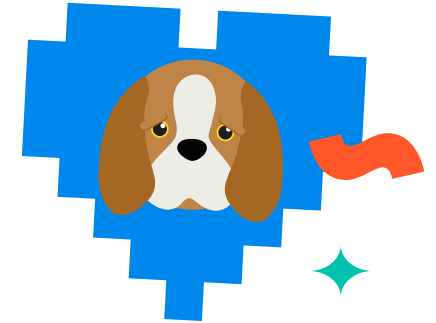
Видання здійснене за підтримки
Save the Children International в Україні
та Education Cannot Wait #ECW

Для безкоштовного розповсюдження.

Продаж заборонено.

© Д. Шарон-Максимов, Г. Єфімцева, Г. Сищук, 2023
© О. Елькін, О. Марущенко, заг. ред, 2023
© К. Школьна, дизайн, 2023
© ГО «ЕдКемп Україна», 2023

Зміст



- 4 Передмова від EdCamp Ukraine
- 6 Вступ
- 7 Авторський колектив

Хібукі-терапія. Докладніше про іграшку і метод

- 10 Що таке «Хібукі-терапія»?
- 12 Історія створення терапевтичного інструменту та методу «Хібукі-терапія»
- 14 Коли застосовують Хібукі-терапію?
- 16 Як працює Хібукі-терапія?
- 18 Використання Хібукі в межах інтеграції з програмою СЕЕН
- 23 Гібридна модель Хібукі-терапії для закладів освіти
- 26 Алгоритм роботи

Застосування Хібукі-терапії в освітньому процесі

- 32 Для налагодження різних типів стосунків дитини
- 33 Дальні, поверхові стосунки (незнайомі / знайомі)
- 37 Стосунки середнього ступеня близькості (знайомі / друзі, однокласники / однокласниці, учительство й учнівство, учасники й учасниці навчальної групи / класу)
- 41 Близькі стосунки (родичі та близькі, брат / сестра, батьки або особи, які їх замінюють, стосунки з проживанням на спільній території)
- 44 Стосунки із собою
- 47 Для полегшення адаптаційного періоду (зокрема у 1 та 5 класах)
- 51 Для інтеграції нової дитини в шкільне життя
- 55 Для створення традицій і ритуалів
- 57 Ще більше вправ із Хібукі
- 59 Відгуки про результативність застосування гібридної моделі під час освітнього процесу
- 60 Наостанок
- 62 Використані джерела

Передмова від EdCamp Ukraine



Відома американська сімейна психологиня Вірджинія Сатір стверджувала, що для виживання людині потрібно, щоб її обіймали 4 рази на день, 8 разів – для підтримки, і 12 – для особистого зростання та розвитку. Ми не можемо знати, чи правда це на 100 %, але ми всі за своє життя могли хоча б раз відчутти цілющу силу обіймів. Ми можемо обійматися, коли дуже сумно і дуже радісно, коли хочемо підтримати або похвалити.

Обійми мають ще й терапевтичну силу. Вони підтримують, зцілюють, дають наснаження, а нині це потрібно і дорослим, і дітям. Таку силу має унікальна іграшка, собака-обіймака Хібуки – м'якенька, з доброю мордочкою та сумними очима, а також з довгими лапками, які так чудово обіймають дітей і лікують від травм війни.

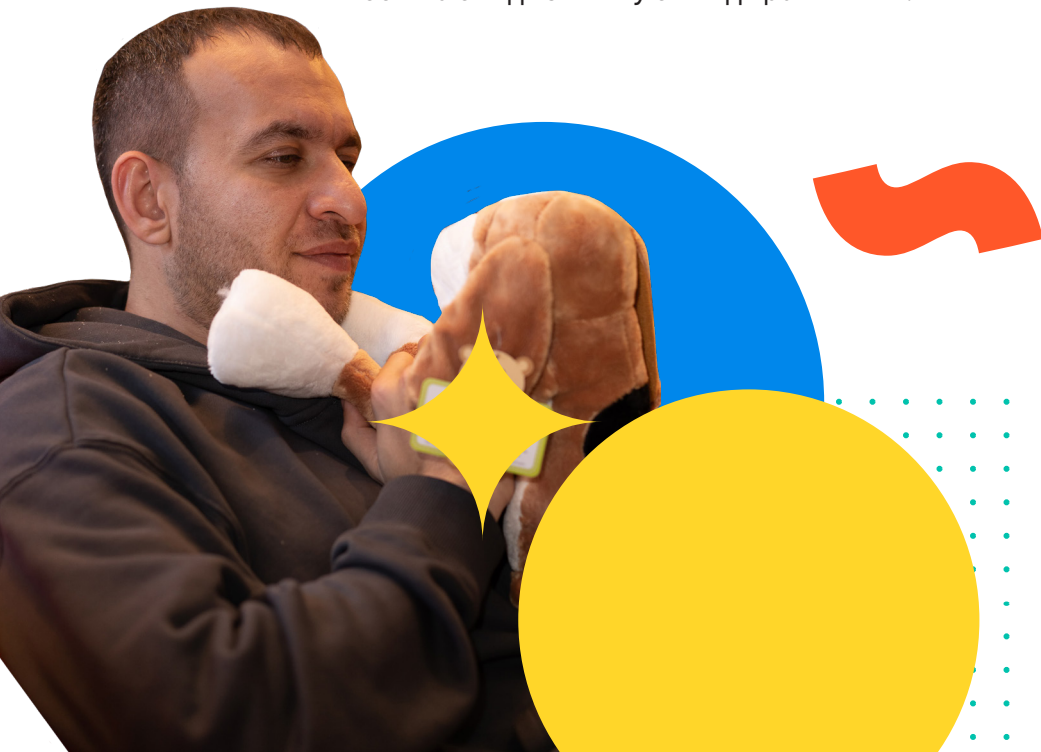
Наша команда, розуміючи всю силу такої маленької та м'якої собачки, поставила собі амбітну мету – створити систему навчання для шкільних психологів і психологинь, а також учителів і учительок, інтегрувавши СЕЕН і Хібуки. Як результат – понад 350 освітян відкрили для себе новий інструмент у межах проєкту «Хібуки-терапія» і власне цей посібник.

Сама ж терапія полягає в тому, що дитина переносить на іграшку свої переживання і страхи та, говорячи від імені собачки, насправді проживає власний досвід, не замикається на своїй психотравмі, розповідає про власні переживання та почуття. У дитини формується досвід розуміння свого стану та потреб, піклування про себе через Хібуки.

Дякую, дороге вчительство, за те, що піклуєтеся про дітей! Адже, якщо ви читаєте цей посібник, у вашому серці є жага до того, щоб кожна українська дитина була щасливою!

Олександр Елькін,

голова Ради ГО «ЕдКемп Україна»,
член Консультативної ради з питань сприяння
розвитку системи загальної середньої освіти
при Президентові України, кандидат технічних наук



Вступ



Цей посібник розроблений з метою ознайомлення педагогічних працівників/-иць, вихователів/-ок закладів освіти, працівників/-иць психологічних служб та адміністрацій закладів із можливостями методу Хібукі-терапії та демонстрації його результативності задля стабілізації дитини під час навчального процесу й зменшення симптомів стресу та травми.

Робота в межах методу Хібукі-терапії можлива за умови проходження навчання в авторки методу Дафни Шарон-Максимов та з використанням автентичного терапевтичного інструменту – іграшки Хібукі. Усі права захищені. Купити чи продати іграшку Хібукі неможливо. Дитина отримує її безоплатно від своїх терапевта/-ки або вчителя/-ки. І методика, й іграшка захищені авторським правом. Сьогодні в Україні іграшки виготовляються на фабриці в Дніпрі, книжки та брошури друкуються у Львові. Виготовлення іграшок спонсорують меценати.

Програма підвищення кваліфікації для вчительства «Хібукі-школа: використання терапевтичної іграшки Хібукі в закладах освіти у воєнні та повоєнні часи і в межах інтеграції з програмою СЕЕН» спрямована на навчання вчительок і вчителів у постраждалих від війни регіонах і в тих, що приймають постраждалих, із тем соціально-емоційного та етичного навчання й психосоціальної підтримки та розроблена ГО «ЕдКемп Україна» за підтримки Save the Children in Ukraine та Education Cannot Wait в Україні та в межах інтеграції із СЕЕН спільно з HibuKi Therapy, Amal (Ізраїль). Кожен і кожна, хто навчався на курсі та виконали сертифікаційне завдання, отримали свого Хібукі. Також Хібукі отримали школи, в яких розпочато роботу на рівні класів. За результатами такої роботи і складено цей посібник.



Авторський колектив

Дафна Шарон-Максимов

Ізраїль

Освітня психологиня, міжнародна експертка в роботі з травмою і посттравмою в дітей та підлітків, провідна спеціалістка Ізраїлю, авторка методу «Хібукі-терапія»



Галина Сищук

Україна

Психологиня, педагогиня, координаторка проекту «Хібукі-школа» в напрямку освіти, засновниця Центру діяльнійосвіти для учнів початкової школи «Стежка», півфіналістка Global teacher prize Ukraine 2020 та Teacher Innovation Cup 2020, амбасадорка проекту FAST 103

Ганна Єфімцева

Україна

Методистка ГО «ЕдКемп Україна», координаторка проекту «Хібукі-школа», психологиня, сертифікована експертка з недискримінації в освіті, тренерка



ХІБУКІ- ТЕРАПІЯ

Докладніше
про іграшку і метод

Хібукі

(у перекладі з іврит
«хібук» – обійми)



Що таке «Хібукі-терапія»?



Це державна програма Ізраїлю з підтримки дітей, які пережили травматичні події, серед іншого, пов'язані з війною. Кожна дитина там отримує іграшкового собаку-хібуки в дитячому садочку чи початковій школі, а психологи/-ині та психотерапевти/-ки вважають її одним з найкращих інструментів подолання травматичного та посттравматичного синдрому в дітей.

Україна переймає досвід Ізраїлю, але в нас Хібуки вже трансформувалася не лише в повноцінну терапевтичну методику, але й успішно застосовується в школах як психологічний і дієвий педагогічний інструмент, що добре інтегрується з програмою СЕЕН.

Усі деталі цієї терапевтичної іграшки ретельно підібрані. Приємні на дотик матеріали, розмір іграшки, вираз мордочки, довгі вушка, очі, які можна сприйняти за справжні, навіть кишенька на животику. Усе це може здаватися неважливими дрібничками, але коли йдеться про допомогу травмованій дитині – дрібниць немає.

Метод Хібукі-терапії має у своїй основі міцну теоретико-методологічну базу, завдяки якій демонструє високі показники ефективності в роботі саме з психологічною травмою в дітей. Результати досліджень свідчать, що у 95 % дітей після проходження повного курсу (6–10 зустрічей) Хібукі-терапії симптоми психологічної травми майже повністю нівелюються.

Так, говорячи про Хібукі-терапію, ми маємо на увазі насамперед психологічну роботу з дитиною з використанням терапевтичного інструменту – іграшкового песика Хібукі.

Хібукі (у перекладі з іврити «хібук» – обійми) – м'яка іграшка, песик із сумними очима. Але це лише на перший погляд. Насправді ж кожна деталь має значення:

сумні очі допомагають дитині асоціювати себе з іграшкою та переносити на неї свої страхи й переживання

розмір собачки відповідає новонародженому малюкові — дитині легко обіймати й почуватися захищеною

собачка має довгі лапи з липучками, щоб дитина мала змогу бути нерозлучною з Хібукі, роблячи свої справи

собачка м'яка і приємна на дотик, виготовлена з безпечної та міцної тканини — малюк відчуває тепло й затишок



Історія створення терапевтичного інструменту та методу «Хібукі-терапія»



Історія методики Хібукі-терапії сягає 2006 року, часів другої ліванської війни, коли північ Ізраїлю накрило ворожим бомбардуванням. На південь країни потяглися тисячі біженців і біженок, там обладнали наметові містечка, які стали тимчасовою оселею великої кількості жінок та дітей. З ними працювали психологи/-ині. Саме тоді доктор Шай Хен-Галь запропонував використовувати іграшку як терапевтичний об'єкт, бо це просто й зрозуміло кожній дитині, недорого й швидко у реалізації.



Розроблена окрема державна програма, яка впроваджувалась у дитячих садках та в початковій школі. До програми входило забезпечення кожної дитини від 4 до 8 років іграшкою Хібукі та одна-дві зустрічі з психологом / психологинею.

Одним з важливих завдань проекту стала адаптація методики в реаліях війни. Українські психологи й психологині не могли взяти й просто скопіювати метод ізраїльської іграшки. Важливою стороною впровадження проекту є його адаптація і реалізація в Україні з урахуванням ментально-культурних особливостей. Ізраїльська психологиня Дафна Шарон-Максімов у співпраці з українськими психологами/-инями розробила нову концепцію. Вона значно відрізняється від ізраїльської моделі. Зміни пов'язані з тривалістю війни, пролонгованістю травми на всіх рівнях «дитина-сім'я», травматичним досвідом людини, яка надає допомогу. Тому метод з одноразової інтервенції перетворився на терапію.

Також в українській версії проекту було розширено аудиторію. Тепер допомогу можуть отримати діти від 4 до 17 років. У роботі з підлітками Хібукі показав дуже високу ефективність.

Ще одна зміна стосувалася моделі роботи з дітьми, яка з короткотривалої перетворилася на довготривалу, розраховану на 8–10 зустрічей з психологічним супроводом усієї родини.



Коли застосовують Хібукі-терапію?



Важка життєва ситуація серйозно позначається на благополуччі, безпеці життєдіяльності дитини, також виникають обставини, в яких дитина не завжди може знайти вихід і які супроводжуються переживаннями.

Хібукі-терапія ефективно працює з дітьми, у яких яскраво проявлені ті чи інші симптоми травматизації психіки.

Варто пам'ятати, що травмувати дитину міг не сам факт початку війни, а події, що відбулися внаслідок цього. Наприклад, необхідність покинути дім і залишити там усі потрібні або дорогі серцю речі, розуміння, що можеш більше ніколи не побачити друзів чи родичів, страх перед змінами, втрата контролю над своїм життям (пасивна позиція), різка зміна настроїв у родині, нерозуміння стану дорослих та причин цього стану.

Хібукі добре допомагає в ситуації, коли дитині важко адаптуватися до нових обставин, нового колективу. З початком повномасштабного вторгнення росії в Україну Хібукі почав працювати як терапевтичний інструмент. Та в ході взаємодії з дітьми ми зрозуміли, що він може використовуватися не тільки в межах терапевтичної діяльності, а і як інструмент стабілізації групи чи класу, для швидкого повернення до навчальної діяльності. А своєчасна стабілізація стану, правильний психолого-педагогічний супровід дитини та родини загалом створюють умови для швидкого відновлення психологічного здоров'я дітей і стають підґрунтям для успішного навчання.



Прояви травматизації, на які варто звертати увагу:



тривожні згадки
про травмівну
подію, що часто
повторюються

тривожні сни,
що повторюються

нездатність відчувати
позитивні емоції

спотворене
сприйняття
реальності, оточення
чи самого / самої себе

підвищена лякливість

спроби уникнути
зовнішніх нагадувань,
які призводять
до тривожних
спогадів

порушення сну
(засипання,
довготривалий сон,
неспокійний сон)

спалахи гніву
чи роздратування

надпильність

дисоціативні реакції

проблеми
з концентрацією
уваги

нездатність згадати
важливі аспекти
травмівної події



Як працює Хібукі-терапія?



Для того, щоб Хібукі працював як терапевтичний інструмент, а не був просто іграшкою, психолог/-иня чи педагог/-иня поступово та дбайливо налагоджує контакт дитини / класу з Хібукі. Розповідає його історію, звідки він приїхав та чому, знайомить з особливостями цієї іграшки, сприяючи появі інтересу та бажання взаємодіяти з песиком. У результаті такої взаємодії в дітей з'являється бажання впустити Хібукі у свій особистий простір, зробити його частиною свого життя.

Дуже важливо дозволити дитині будь-яку взаємодію з іграшкою, прояв своєї індивідуальності, адже саме відновлення відчуття внутрішньої свободи сприяє повному нівелюванню наслідків психологічної травми.

Для психологічної реабілітації дуже важливо вміти помічати свої відчуття, давати їм назву, проговорювати їх та знаходити ресурс, щоб справлятися з ризикованими емоціями. Але дітям це робити дуже складно, навіть для дорослих це завдання «із зірочкою». Тому з дитиною ми говоримо не про неї, ми говоримо про Хібукі.

Говорячи про Хібукі, дитина говоритиме про себе, якщо в попередній роботі відбулася така синхронізація дитини і Хібукі. З одного боку, це допомагає самій дитині, з іншого — це дає можливість дорослим, які поряд з дитиною, зрозуміти її стан та надати відповідну допомогу.

Так у житті дитини з'являється м'якенький друг — Хібукі, який може обіймати (а обійми, як ми знаємо, мають цілющу силу), може співпереживати, посумувати разом із дитиною, зберегти її таємниці.

Піклуючись про Хібукі, дитина займає активну позицію, що дає відчуття сили, відчуття контролю, а це допомагає впоратися з переживаннями.



Подивись на його мордочку.

Як ти вважаєш, що відчуває Хібукі?

Який у нього зараз настрій?

А чому він так відчувається?

Чого б він зараз хотів?

Що ми могли б зробити для нього?

Використання Хібукі в межах інтеграції з програмою СЕЕН



Програму СЕЕН апробовано в країнах Європи, Америки та Індії. А з 2019 року пілотування та реалізацію програми СЕЕН розпочато в Україні в межах реалізації експерименту всеукраїнського рівня за участю Інституту модернізації змісту освіти, Інституту проблем виховання, Національної академії педагогічних наук України (Наказ МОН від 18.11.2019 р. № 431). Програма СЕЕН пропонує для освітян комплексні рішення щодо впровадження. І на сторінці СЕЕН від ГО «ЕдКемп Україна»* розміщено всі необхідні матеріали: адаптовані до українського контексту та перекладені видання з уроками СЕЕН для учнівства різного віку, модельні навчальні програми, навчально-методичні посібники, зокрема з серії «Я (практикую) СЕЕН», розроблені фахівцями/-чинями ГО «ЕдКемп Україна».

Видання з уроками для кожної вікової групи містять 39 розробок уроків, які побудовані за одним принципом та мають 5 складових: «Розігрів», презентація / обговорення, вправа на осмислення, рефлексивна практика, підбиття підсумків. 5 складових уроку СЕЕН відповідають педагогічній моделі, закладеній у програму, яка передбачає перехід від здобутих знань через критичне мислення до втіленого розуміння. Кожен урок містить можливість викладання як окремого предмету, інтеграцію в інші предмети, використання в межах позакласних зустрічей чи поєднання з іншими формами роботи.

*Сторінка СЕЕН в Україні

<https://www.edcamp.ua/seelukraine>



СЕЕН – гнучка та адаптивна програма, яка чудово поєднується з іншими програмами, методами та методиками, які споріднені з нею ціннісно. В основу програми покладено знання про роботу нервової системи, а саме, про те, як людина переживає стресові події та як долати наслідки стресу. Саме такий потенціал для синергії є в методі «Хібукі-терапія», що ставить на меті забезпечити благополуччя кожної дитини, яка пережила травматичний досвід або потребує допомоги.

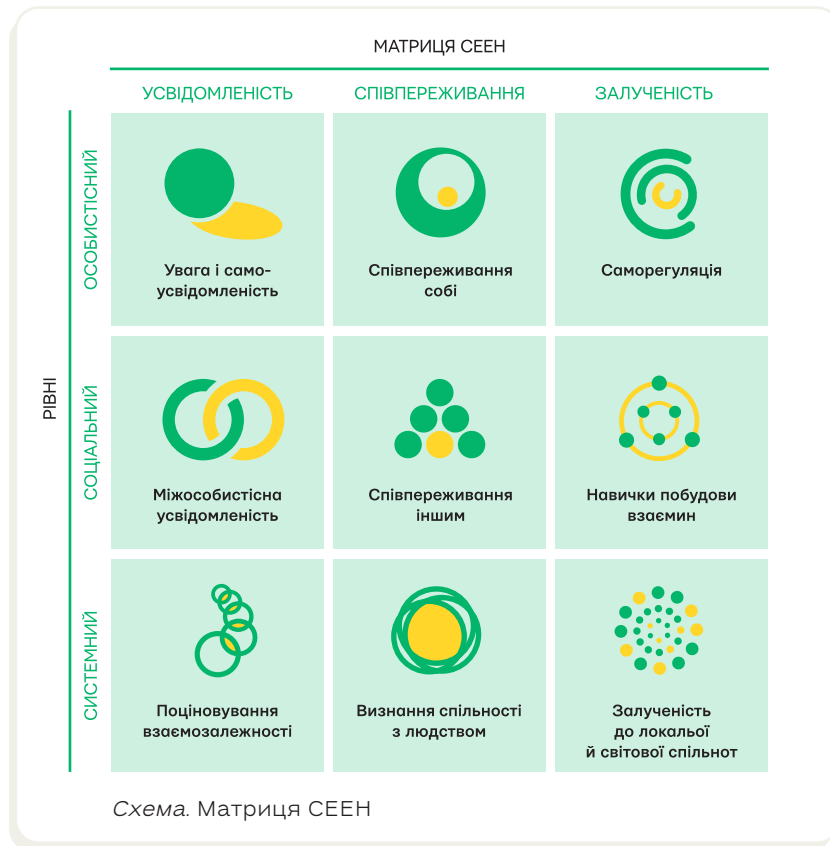
Працюючи за програмою СЕЕН, учительство може збагатити її, використовуючи елементи методу Хібукі-терапії, а СЕЕН так само може поглибити вплив методу Хібукі-терапії.

У методичній літературі програма соціально-емоційного та етичного навчання візуалізується як матриця з трьох вимірів (усвідомленість, співпереживання та залученість) та трьох рівнів (особистісний, соціальний та системний). На перетині рівнів та вимірів утворюються 9 компетенцій, які вчительство розвиває в учнівства в межах реалізації програми СЕЕН (див. схему на с. 20).

У методі Хібукі-терапії іграшкова собачка Хібукі розглядається як перехідний об'єкт, через допомогу якому дитина зцілюється сама. Тобто спочатку, отримуючи іграшку, за протоколом роботи дитина має усвідомити, що відбувається з Хібукі, яка у нього потреба, якої допомоги він потребує. Може, він сумує за рідними, може, йому страшно, а може, він просто хоче спати. Або в нього все добре і він радий новим знайомствам. Усе це дитина припускає сама. Дорослі тільки спостерігають та перебувають поруч із дитиною.

Так, «спілкуючись» із Хібукі, дитина відточує і тренує здатність розуміти почуття інших, включається на емоційному рівні, співпереживає Хібукі, а це сприяє переходу на третій вимір – діяти залучено, уміло.





Нагадаємо, що за принципами роботи з перехідним об'єктом у терапії всі потреби, переживання чи проблеми, які дитина бачить у Хібукі, є відображенням її психологічного стану. Тобто, збагнувши потребу Хібукі, дитина починає інтуїтивно розуміти, що саме відбувається безпосередньо з нею, усвідомлює свій внутрішній стан. Можливо, вона почувається самотньою чи їй лячно або сумно. Це може бути будь-що з усього спектру емоційних переживань. Співпереживаючи Хібукі, дитина насправді співпереживає собі і починає шукати, що саме вона може зробити, щоб допомогти Хібукі, а насправді ж – собі. Тобто дитина займає активну позицію.

У психологічному колі стверджують, що, перебуваючи в стані гострого стресу або травми, людина ніби забуває про себе, у неї різко знижується здатність дбати про себе. Робота з перехідним об'єктом допомагає через розширення соціального рівня, на якому дитина дбає про інших (іграшку Хібукі), повернутися до особистісного рівня (турботи про себе) і далі розширює цю здатність на інших (міжособистісний та системний рівень).

На жаль, не завжди все, що відбувається з дитиною, є очевидним для дорослих. Іноді і самі дорослі занадто травмовані, щоб мати внутрішні сили усвідомити стан дитини. Спостерігаючи за взаємодією дитини з Хібукі, значно легше зрозуміти, що саме вона відчуває, якої підтримки потребує, та сформувані стратегії підтримки.

Важливою частиною програми СЕЕН є виховання «тілесної грамотності» як навички розуміти і зчитувати своє тіло та повертатися через використання тілесних практик у зону благополуччя, вгамовувати стрес. Учні / учениці вчать відстежувати та розуміти свої самовідчуття в тілі, а через них розуміти власні емоції і працювати далі з ними.

Однак тут учительство може стикнутися з певними труднощами. Наприклад, маленькій дитині складно пояснити, як саме виконувати тілесні практики. Також здатність зосередитись на своєму тілі може бути порушена в дитини, яка перебуває в стані гострого стресу, або в дитини, яка пережила фізичне насилля. І тут знову допоможе Хібукі.

Для дитини безпечно й зрозуміло подумати / пофантазувати про те, що відчуває песик, які в нього самовідчуття в тілі, або заземлитися, обіймаючи м'яку собаку-обіймаку, подихати разом з Хібукі тощо.

Докладніше
про виміри та рівні СЕЕН
Ви зможете прочитати
в СЕЕН-путівнику

<http://bit.ly/companionseelukraine>



Гібридна модель Хібукі-терапії для закладів освіти



У співпраці з українськими вчительками/-лями та психологинями/-гами була розроблена гібридна модель, у якій Хібукі використовується як традиційно шкільною психологічною службою, так і вчительством для швидкої стабілізації дитини / групи під час навчального процесу.

У такої моделі безліч переваг:

- ▶ учитель / учителька отримує інструмент і необхідні знання про прояви травми, можливості швидкої стабілізації стану дитини, навчається правильно реагувати, екологічно спілкуватися та контролювати рівень тривожності на уроці;
- ▶ психологиня / психолог, отримуючи потрібну інформацію від учителя / учительки, може об'єднувати дітей у групи за потребами та працювати індивідуально, проводячи терапевтичну роботу;
- ▶ завдяки такій спільній роботі постійна взаємодія з іграшкою підкріплює результативність терапії, адже в цю гру грають усі навколо.



Так ми крокуємо до мрії,
щоб кожна дитина
України отримала свого
Хібукі-захисника, друга
й заспокоювача! Саме така
модель представлена далі.



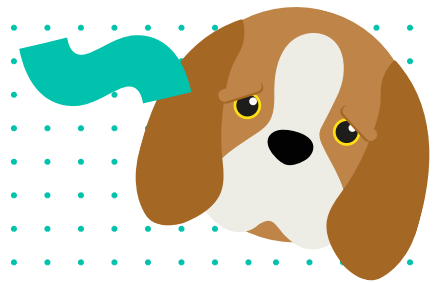
Перевагою гібридної моделі є комплексний підхід та можливість надавати допомогу великій кількості дітей одночасно.

Способи взаємодії з дітьми через Хібукі психолога/-ині і педагога/-ині майже не відрізняються. Відрізняються цілі, яких ми прагнемо досягти.

Шкільна психологиня / шкільний психолог у роботі з Хібукі виступає як терапевтка / терапевт – людина, яка на терапевтичних сесіях у індивідуальному чи груповому форматі працює над зменшенням проявів ПТСР.

Така терапія може допомогти дітям, які страждають через розлуку з близькими, відчувають тривогу через будь-які соціальні обставини, проходять адаптацію до нового культурного середовища, які мають посттравматичні стресові розлади і переживають травму, пов'язану з війною.

Учитель/-ка чи вихователь/-ка використовує Хібукі для швидкої стабілізації дитини чи групи у випадку проявів травматизації під час навчального процесу, проводить аналіз травматизації дітей та передає отриману інформацію психологу/-ині і підтримує історію Хібукі, підсилюючи цим терапевтичний ефект.



Алгоритм роботи



»» Ознайомча сесія

На цій зустрічі психолог/-иня знайомить клас / групу з терапевтичною іграшкою, її якостями та історією згідно з алгоритмом введення Хібукі. Демонструє способи взаємодії з Хібукі та збирає первинну інформацію про психологічний стан учнівства на основі їхньої взаємодії з терапевтичним інструментом.

Учитель/-ка виступає у ролі асистента/-ки, заповнює психологічну карту класу (див. QR-код на с. 27) та фіксує індивідуальні прояви травматизації, які демонструють учні й учениці.

Залежно від способу подальшої взаємодії (подальше отримання індивідуальної іграшки кожною дитиною чи взаємодія з іграшкою, що «живе» в кабінеті), представляє історію Хібукі.

»» Перша взаємодія

Перша взаємодія з індивідуальною іграшкою може відбуватися як на сесії з психологом/-инею, так і під час взаємодії з учителькою/-лем. Основне завдання цієї взаємодії – аналіз рівня травматизації дітей, створення плану групової та індивідуальної терапії.

Під час цієї зустрічі діти отримують власних Хібукі та розповідають їхню унікальну історію. Вчать заспокоювати тривоги та розпізнавати потреби.

»» Подальша взаємодія упродовж навчального процесу

Після знайомства з Хібукі та проведення аналізу рівня травматизації, робота психолога/-ини спрямовується на індивідуальну терапевтичну підтримку учнівства. А учитель / учителька продовжує підтримувати історію Хібукі, залучаючи його до навчального процесу та стежить за подальшими проявами травматизації, щоб передати інформацію батьківству та шкільному психологу / шкільній психологині.

СЕЕН спрямована на розвиток у дітей компетенцій XXI століття, так званих м'яких (соціально-емоційних) навичок, яка може бути застосована на всіх рівнях освіти.

В основу СЕЕН покладено новітні наукові розробки в галузі освіти, психології, біології нервової системи людини та етики.

Важлива ідея, яку покладено в основу програми СЕЕН – освіта не має бути зосереджена винятково на формуванні академічних навичок. Вона має сприяти також формуванню базових людських цінностей, розвивати системне й критичне мислення, увагу, розуміння емоцій, стійкість до стресу, співпереживання собі та іншим.

Психологічна карта класу

<https://bit.ly/psychologicalmap>



Серед основних фокусів, які закладені в програму, є:

1 розуміння та виховання базових людських цінностей

2 системне й критичне мислення, усвідомлення взаємозалежності

3 співпереживання собі та іншим

4 тренування уваги

5 стійкісні та травмоорієнтовані практики



ЗАСТОСУВАННЯ ХІБУКІ ТЕРАПІЇ

В ОСВІТНЬОМУ
процесі



Хібуки — мій
найкращий друг

Для налагодження різних типів стосунків дитини



Травмивні події, незалежно від їх виду та інтенсивності, сильно впливають на світосприйняття дитини, вмикають захисні процеси та відбиваються на стосунках.

Тема спілкування між дітьми, налагодження соціальних контактів, вміння самовиражатися та екологічно привертати на себе увагу – це те важливе, на що мають звертати увагу заклади освіти, адже це саме той, перший соціум, у якому дитина вчиться взаємодіяти.

Умови війни, коли багато кому довелося звикати до нових традицій у інших країнах чи ізолюватися, часто перебуваючи в укритті в рідній домівці, довго не покидаючи приміщень, зменшили можливості спілкування дітей з однолітками. До того ж воєнним діям передували роки онлайн-навчання. Ці обставини створили умови ізоляції та також знизили навички спілкування.

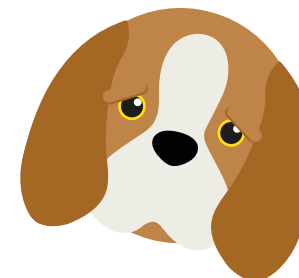
Для початку розгляньмо типи стосунків дитини зі світом. У психології описано кілька типів стосунків: дальні стосунки, середнього ступеня близькості, близькі. Кожна із цих груп має принципово різну мету, структуру та принципи, які варто враховувати під час роботи з дітьми.

Дальні, поверхові стосунки (незнайомі / знайомі)

Цей тип стосунків характеризується взаємодією з іншою людиною в короткостроковий період для досягнення однієї конкретної мети (комунікація в лікарні, школі, дитячому садку, у сфері обслуговування). Мета стосунків – створити робочий альянс і разом досягти конкретної мети. Часто такі стосунки виникають у контексті соціальних ролей і довіри до «Безпечних дорослих». Наприклад, лікар / лікарка має надавати допомогу, а дитина має не боятися до нього / неї звернутися та виконувати вказівки. Ступінь саморозкриття, відвертості та презентації своєї особистості тут мінімальний.

Почуття виражаються лише з конкретною утилітарною метою на межі спільної мети, наприклад, якщо дитина загубилась і шукає допомоги чи має вирішити питання з учителькою / учителем, що стосується строків виконання завдання, тощо. Тоді вираження емоцій спрямоване на зміну поведінки іншого/-ої учасника/-иці поверхових стосунків для продовження досягнення спільної мети.

Для побудови конструктивної комунікації важливим є розвиток навичок упевненої поведінки, відпрацювання моделей, заучування фраз для зменшення тривожності та збільшення впевненості у собі.



Взаємодія через Хібуки:

» Вивчення поняття «безпечний дорослий»

Через взаємодію з Хібуки діти засвоюють алгоритми взаємодії з незнайомими людьми у випадках, якщо потрібна допомога (охоронець / охоронниця у громадських місцях, продавчиня / продавець, поліцейський / поліцейська, лікарка / лікар, назнайма/-ий учителька/-ль у школі, перехожий / перехожа). Метою такої взаємодії дитини і Хібуки є зняти тривожність перед спілкуванням з незнайомими, засвоєння алгоритму дій, моделювання ситуацій.

» Розширення кола довіри

Засвоєння понять особистої зони та зон довіри, а також розширення довіри до близьких членів і членок родини (батьків або осіб, які їх замінюють, братів / сестер, бабусь / дідусів, тіток / дядьків). Мета: допомогти позбутися відчуття самотності, учини налагоджувати довірливі взаємини з усіма членами і членками родини, учини довіряти і шукати допомоги в рідних.

» Напрацювання моделей поведінки у випадку надзвичайних ситуацій або ситуацій, у яких можна звернутись по допомогу до сторонніх людей

У взаємодії через Хібуки ми звертаємо велику увагу на емоції, які відчувають люди перед спілкуванням із незнайомими дорослими, моделюють та відпрацьовують методи зниження тривожності та вгамування страху.

» Заучування фраз, що прискорюють комунікацію

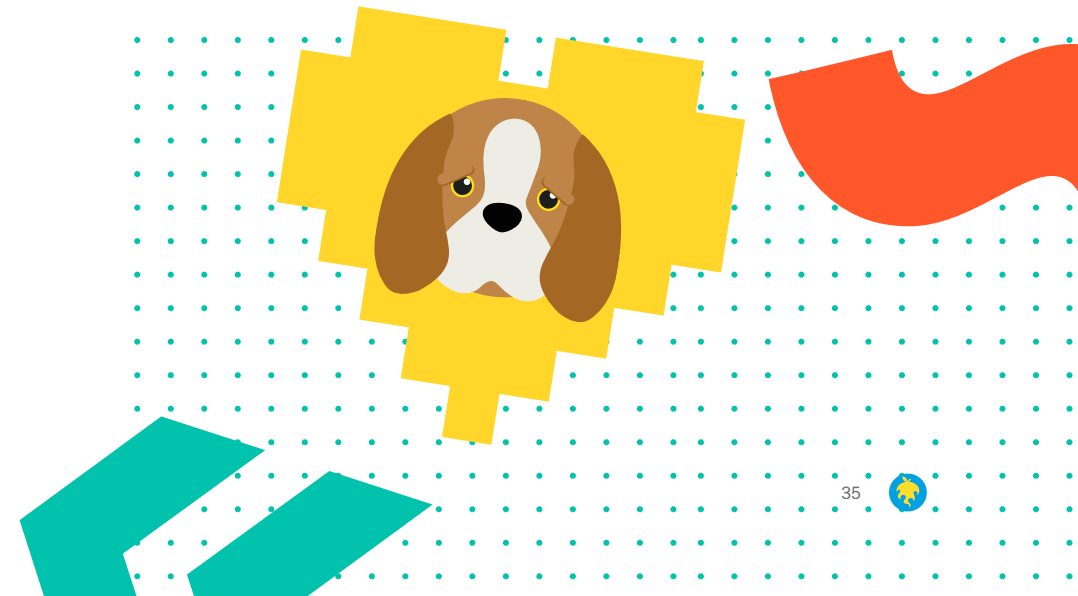
Учимо Хібуки звертатися, увічливо відповідати, чітко говорити «Ні» і вгамувати тривогу під час відмови.

» Уміння розпізнавати емоції за мовою тіла чи за виразом обличчя

Учимо дітей розпізнавати емоції інших людей, розуміти мову тіла, ознаки прояву емоції на обличчі та відповідно ї екологічно реагувати.

» Способи самозаспокоєння, зменшення проявів тривожності, пов'язаних з необхідністю спілкування з незнайомими людьми

Вчимо вправи на самозаспокоєння та саморегуляцію, напрацьовуємо стратегію заспокоєння Хібуки, переносимо відчуття та емоції на іграшку. Переходимо від пасивної позиції до активної.



Розробка уроку для налагодження дальніх (поверхових) стосунків

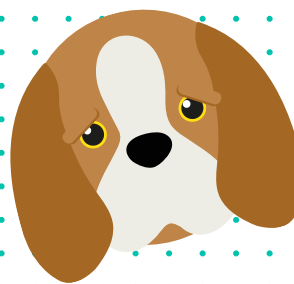
<https://bit.ly/hibukilesson1>



Стосунки середнього ступеня близькості (знайомі / друзі, однокласники / однокласниці, учительство й учнівство, учасники й учасниці навчальної групи / класу)

Цей тип стосунків характеризується взаємодією з іншою людиною з метою соціальної опори та підтримки, саморозвитку, здобуття нового та цікавого досвіду від позитивного спілкування. У цих стосунках відбувається соціальне тренування особистості. Наприклад, доглянути kota, попросити допомоги, вирішити конфлікт. Ступінь саморозкриття та відвертості збільшується.

Приємними емоціями можна ділитися максимально, що створить прийнятне середовище для довірливих взаємин та відчуття безпеки. Неприємними емоціями варто ділитися вибірково, розуміючи мету їх вираження, напрацьовувати стратегії та методи екологічного прояву емоцій.



Взаємодія через Хібуні:

»» Поняття особистих меж

Обговорення важливості цінування особистих меж, поваги до вибору людей, які довкола, однокласників і однокласниць, друзів, цінності власної думки та зниження тривожності перед оцінкою тих, хто оточують.

»» Уплив поведінки, прояву емоцій на емоційний стан колективу

Визначення цінності кожного і кожної у співіснуванні колективу. Розгляд поняття «Емоційний стан групи / класу / родини». Відпрацювання моделей поведінки, спрямованих на підтримку позитивного настрою в колективі.

»» Уміння приймати та розуміти емоційні прояви людей, які оточують

Установлення зв'язків між емоцією, яку може відчувати людина, та її поведінкою. Моделювання ситуацій із нетиповою поведінкою, способів регуляції стану та методів зниження інтенсивності напруги, що може вплинути на стан людей довкола.

»» Поняття особистості як частини колективу

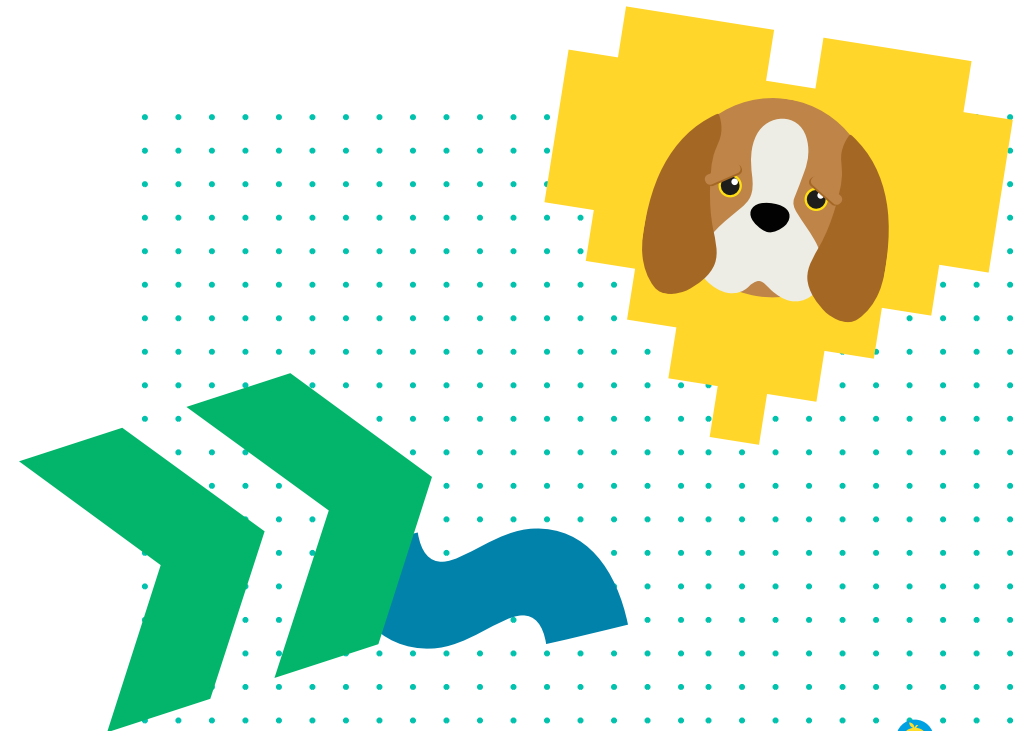
Робота над підвищенням самооцінки та усвідомленням власної цінності. Допомога у відчутті власної ніші, визначенні власної позиції в загальній структурі взаємин у колективі.

»» Цінність кожної і кожного в колективі (прийняття вигнанців)

Визначення цінності кожної і кожного. Індивідуалізація і неповторність кожної людини. Моделювання ситуацій, у яких кожна дитина має можливість ухвалювати рішення та впливати на стан колективу. Обговорення емоцій та станів, які відчуває дитина, яку не приймають у колективі.

»» Традиції соціальної групи

Визначення поняття «традицій» і їх впливу на емоційний стан. Пояснення значення традицій соціуму, у який потрапляє нова дитина чи внутрішньо переселена дитина. Створення власних традицій колективу.



Розробка уроку
для налагодження
стосунків середнього
ступеня близькості

<https://bit.ly/hibukilesson2>



Близькі стосунки (родичі та близькі, брат / сестра, батьки або особи, які їх замінюють, стосунки з проживанням на спільній території)

У таких стосунках людина існує повністю. Якщо стосунки з негативним ставленням (психологічне насильство, ігнорування, байдужість, зневага), то якість життя людини та її психічне здоров'я будуть відповідними. У разі позитивного ставлення (середовище, яке приймає і підтримує) самооцінка буде підвищуватися, дитина почуватиметься комфортно. Ступінь саморозкриття та відвертості максимальний, готовність ділитися своїми думками, почуттями.



Взаємодія через Хібукі:

» «Мова любові й турботи»

Розбір поняття «Мова любові». Невербальні прояви турботи про близьких. Мова любові батьківства або осіб, які їх замінюють. Звідки виникають непорозуміння і чому вони можуть бути проявами любові та турботи.

» Екологічні прояви емоцій

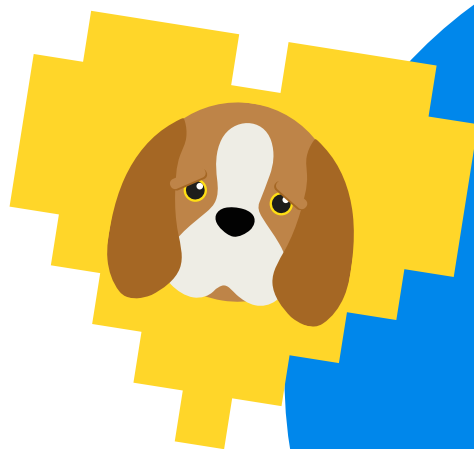
Уміння виражати злість, страх, роздратування тощо. Самодозвіл відчувати емоції неприємного спектру. Вправи, спрямовані на заспокоєння надмірних проявів емоцій. Уміння вербалізувати свій стан для швидкого вирішення ситуації з високим градусом напруги.

» Потреби та дефіцити, уміння просити про допомогу

Поняття «щастя» як задоволення потреб. Визначення поняття потреб і їх цінності для кожної окремої людини. Моделювання ситуацій, коли задоволення потреб залежить від інших людей, уміння просити про допомогу. Важливість підтримувати та приймати потреби інших.

Розробка уроку
для налагодження
близьких стосунків,
а саме — з батьками

<https://bit.ly/hibukilesson3>



Стосунки із собою



Це все те, що відбувається з людиною особисто. Якщо говорити про ті стосунки та взаємозв'язки, які є найголовнішими в житті будь-якої людини – то це про стосунки із самим / самою собою і ставлення до себе. Саморозкриття є необхідним компонентом самооцінки особистості та умовою благополучного функціонування людини як суб'єкта суспільних стосунків. А залежно від характеру самоставлення (позитивне / негативне) формується образ світу. Ступінь саморозкриття та відвертості максимальна.



Взаємодія через Хібуки:

» Створення зв'язків

Створення зв'язку з іграшкою на основі подібності (руки, ноги, тіло, фізичні потреби тощо)

» Перенесення переживань

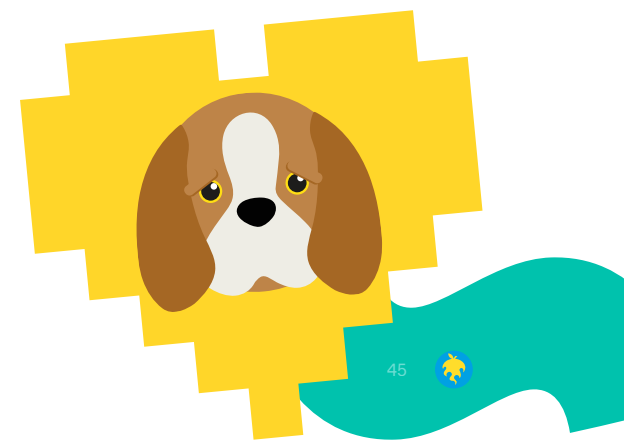
Налагодження емоційного зв'язку з іграшкою, перенесення переживань на Хібуки, схожість емоційних станів та сприйняття («Хібуки відчуває все те, що відчуваєш ти, і навпаки»).

» Уміння розпізнавати свої емоційні стани

Розпізнавання власних емоційних станів. Спостереження за тілесними проявами цих станів. Розслаблення затисків. Вправи, спрямовані на зменшення тону в м'язах.

» Самодопомога та методи швидкого заспокоєння

Вивчення того, що мене заспокоює. Вправи та прийоми швидкої стабілізації емоційного стану. Поняття «панічна атака» та способи виходу із цього стану.



Розробка уроку для налагодження стосунків із собою

<https://bit.ly/hibukilesson4>



Для полегшення адаптаційного періоду (зокрема у 1 та 5 класах)



Уперше термін «адаптація» був уведений німецьким фізіологом Германом Аубертом у 1865 році, дещо пізніше почав уживатися в біологічному аспекті як пристосування живих організмів до навколишнього середовища. У контексті педагогічних наук поняття «адаптація» використовується у зв'язку з певними періодами розвитку особистості людини.

Адаптаційний період для будь-якої дитини є періодом сильного навантаження на нервову та серцево-судинну системи. І те, наскільки комфортно він мине для дитини, сильно вплине на подальше самоусвідомлення себе як учня / учениці.

Для початку розглянемо основні критерії адаптації, на які варто звернути увагу:

- ▶ емоційний стан дитини (сльози, посмішка, неврівноважений стан, тобто спокій змінюється сльозами і навпаки);
- ▶ характер діяльності (відсутність діяльності, спостереження за іншими, наслідувальні дії, самостійні предметні або ігрові дії);
- ▶ ставлення до дорослих і однолітків, які оточують (негативне, позитивне, байдуже);
- ▶ висловлювання про бажане.

Адаптація відбулася успішно, якщо дитина має спокійний, урівноважений емоційний стан, проявляє активні дії під час ознайомлення із середовищем закладу, може увійти в контакт з дорослими й однолітками, не використовує висловлювання, які пов'язані зі спогадами.



Плач, коли бачить близьких, відмова від будь-якої діяльності, негативне ставлення до вихователя/-льки чи учительки/-ля й висловлювання на зразок: «Хочу додому», «Де моя мама?», щира радість під час повернення близьких – показники того, що звикання дитини до умов навчального закладу буде тривалим і болючим.

Отже, для усунення психоемоційного напруження, що може бути викликане зміною оточення, в яке потрапляє дитина, відсутністю рідних і близьких поруч, необхідністю пристосовуватися та виконувати нові правила колективу, несформована базова довіра, можливе відчуття загрози з боку нового оточення (перехід від одного/-ої учителя/-льки до великої кількості тощо), ми пропонуємо ввести Хібукі в колектив як учня.

Метод Хібукі-терапії стає надійним і ефективним інструментом у розв'язанні проблем швидкої адаптації, має багато переваг, перед іншими методиками та дає можливість не тільки отримати інформацію, а й підтримати дитину.

Взаємодія через Хібукі:

» Виявити дезадаптованих дітей та покращити їхній рівень емоційного благополуччя в групі

Для цього звертаємо увагу на відповіді учня / учениці на такі запитання:

- ▶ Про що Хібукі думає дорогою до садочка / школи?
- ▶ Як він себе почуває, коли здалеку бачить вихователя/-льку або учителя/-льку?
- ▶ Чи хочеться йому підійти ближче до учителя/-льки чи класу?
- ▶ Про які події за день Хібукі згадує ввечері?
- ▶ Про що він думає, коли збирає портфель на завтра (або готує одяг чи робить інші приготування)?

» Визначити профілактичні заходи для оптимізації процесу адаптації

До таких профілактичних заходів належать заняття з арттерапії, зустрічі з психологом/-инею, тематичні заходи, заняття з розвитку емоційного інтелекту, заняття з вивчення вправ на самозаспокоєння.

» Розробити рекомендації для батьківства щодо полегшення перебігу адаптаційного періоду дітей з ознаками дезадаптації

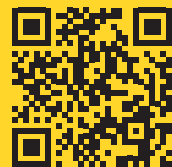
Залучити батьків або осіб, які їх замінюють, до піклування про Хібуки. Наприклад, налагодження режиму дня і сну, залучення Хібуки до родинних ритуалів і традицій, допомагати в задоволенні потреб Хібуки, утримання від оціночних суджень щодо способу взаємодії дитини з іграшкою, підтримка права на власність.



Розробки уроків для полегшення адаптаційного періоду



<https://bit.ly/hibukilesson5>
<https://bit.ly/hibukilesson6>



Для інтеграції нової дитини в шкільне життя

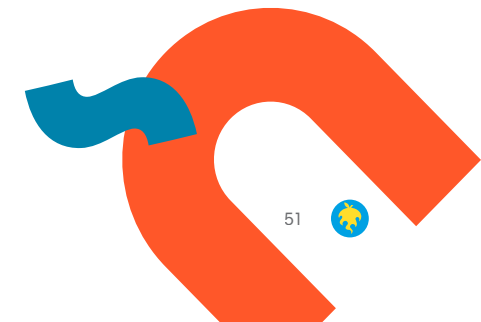


Створення психоемоційного комфорту в групі чи класі, де з'явилася нова дитина – один з багатьох викликів, які спричинені воєнними діями. Велика кількість внутрішньо переміщених родин та родин, які евакуювалися за межі України, проходить адаптаційний період, маючи травму переміщеної особи. Та ми не маємо забувати, що травмовані не тільки переміщені родини і їхні діти.

Громада, яка приймає нових членів і членок, також зазнає сильної травматизації, стикаючись із труднощами, пов'язаними з різким збільшенням людей навколо.

Розглядаючи дитячий колектив, ми маємо приділяти увагу не тільки новим дітям, а й стежити за емоційним станом усієї групи / класу, адже градус тривожності зростає і в тих, і в тих (смама 2 на с. 52).

Використовуючи Хібуки під час процесу адаптації, ми працюємо над покриттям дефіцитів усіх членів і членок колективу, знижуючи тривогу та створюючи умови для уникнення проявів дезадаптації.



Види труднощів	Тривоги, що супроводжують нову дитину в колективі	Тривоги, що виникають у дітей групи / класу
Побутові	Я не знаю нової території. Я можу заблукати чи розгубитися.	Нова дитина може претендувати на моє місце. Мені доведеться ділитися або обмежувати задоволення моїх потреб на користь інших.
Емоційні	Мене лякають нові люди. Я соромлюся заговорити першою / першим. Я сумую за домом і мені складно радіти.	Мені страшно першим / першою звертатись до нового учня / нової учениці, щоб не травмувати його / її. Новенький / новенька на мене не дивиться, не усміхається – я їй / йому не подобаюся.
Соціальні	Мене не приймуть у новому колективі, бо я не знаю його традицій. З мене будуть сміятися.	Новий учень / учениця можуть перетягнути на себе увагу. Мені доведеться змагатися за авторитет та соціальну позицію в мінігрупі.
Комунікативні	Я не знаю імен дітей, учителя/-льки / вихователя/-льки. Я не знаю мови спілкування.	Нова дитина не знає мови – це ускладнює спілкування, дратує, створює проблеми.

Схема 2. Тривоги, що можуть виникнути у дитини чи групи / класу

Екскурсія для Хібукі

Усю групу / клас чи сформовану мінігрупу нових дітей запрошуємо познайомити Хібукі з простором класу / групи, школи / садочка, території навколо закладу. Спрямовуючи увагу дітей на іграшку, ви не виділяєте новоприбулих членів і членок колективу.

Неформальне знайомство, або «Мій Хібукі любить»

Кожна дитина, тримаючи в руках Хібукі, розповідає про те, що йому подобається. Це може відбуватися методом театралізації або інсценування.

Наставництво

Щоб допомогти Хібукі подолати страхи чи зменшити тривогу, призначте «наставника / наставницю», який / яка розкриватиме стратегії поведінки та реакції на ті чи інші події, що відбуваються за день. Наставництво можуть здійснювати як нові в колективі діти, так і ті, які постійно навчалися разом. Чергування і тих, і тих дасть змогу вивчити правила і традиції групи / класу та швидше пристосуватися до змін.

Створення ситуацій успіху

Відзначення невеликих досягнень та прогресів дитини можна робити через Хібукі, звертаючи увагу на досягнення та наголошуючи, що саме залучення дитини в процес сприяло покращенню результатів.



Розробка уроку-квесту

<https://bit.ly/hibukilesson7>



Розробка уроку МИСТЕЦТВА

<https://bit.ly/hibukilesson8>



Для створення традицій і ритуалів



Загальновідомий факт, що структурування дня, традиції, повторення одних і тих самих дій із дня у день (щоденні рутини) сприяють заспокоєнню нервової системи та покращують загальний фізичний та психологічний стан. Залучаючи Хібуки до навчально-виховного процесу, ми пропонуємо долучати його і до щоденних рутин.

»» Привітання дня

Перед початком занять пропонується розповісти про очікування та промовити побажання для Хібуки.

»» Подяка дню

Після завершення заняття нехай діти подякують Хібуці.

»» 3 хвилини на спілкування

Кожен і кожна в класі / групі має 3 хвилини на те, щоб поділитися із Хібуці своїми емоціями, розповісти про труднощі та те, яким чином вони були подолані.

»» Компліменти

По черзі дітям пропонується озвучити комплімент, який каже Хібуці дитині, яка перебуває поряд.



» Рада

Коли Хібукі стає членом групи, він може мати такий самий вагомий голос під час ухвалення рішень. Особливо ефективним він стає під час вирішення питань у трикутнику учительство-батьківство-учнівство, стаючи на підтримку дитини, оскільки може бути безпечним інструментом для вираження власної думки.

» Підготовка до зміни діяльності

Для надання додаткової підтримки учнівству із СДУГ та дітям, які нещодавно стали членами / членками колективу і ще пристосовуються до нового графіка, пропонуємо використовувати Хібукі для підготовки до зміни діяльності. Для цього за декілька хвилин до цієї зміни варто розповісти Хібукі про те, що відбувається зараз і що буде далі. За необхідності, зробити так у декілька етапів, наголошуючи на тому, що одна діяльність закінчується і починається інша.

Ще більше вправ із Хібукі



» Емоційна шкала

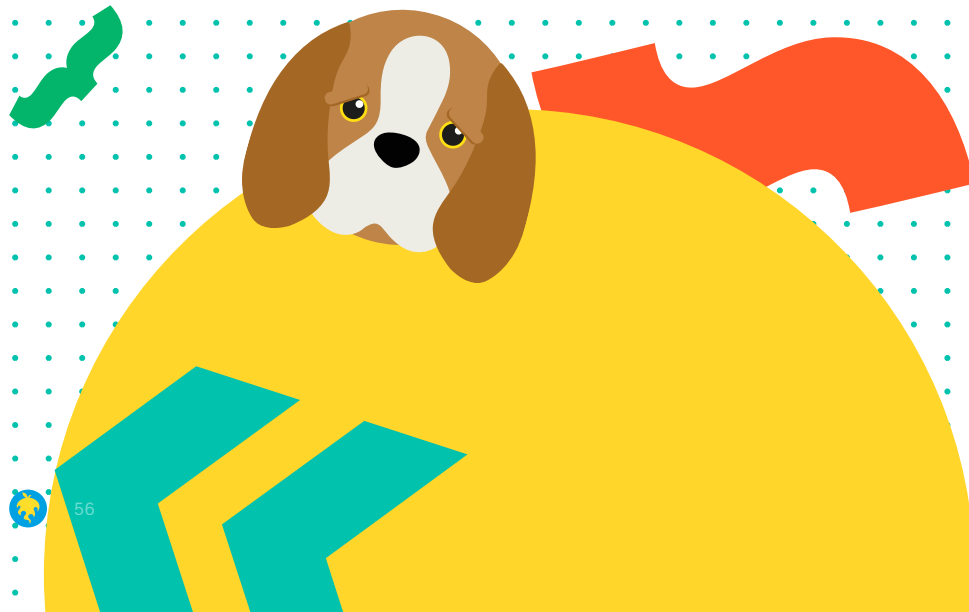
Тіло дитини – це шкала задоволення потреб або настрою, де ближче до ніг поганий настрій, а ближче до голови – гарний. Місце, на якому захотілося причепити Хібукі, і є показником рівня щастя. Після того, коли дитина зосередилася десь на тілі свого Хібукі, ставимо запитання про те, чому саме це місце? Що не дає піднятися вище? Що допоможе змінити ситуацію?

» Гра-криголам «Піу-віть» (взято з розробки Світлани Купровської)

Учні / учениці стоять у колі. Психолог/-иня дає інструкцію: «Зараз я разом з Хібукі буду показувати рухи, примовляючи під час цього певні слова. Ви повинні уважно стежити за нами, щоб потім вийти в коло і точно відтворити те, що я і Хібукі робили. Увага, починаю!»

Піу (психолог/-иня бере лапки Хібукі і плескає ними);
Піу (психолог/-иня розводить довгі лапки Хібукі в сторони);
Піу (психолог/-иня стискає лапками голову Хібукі з двох боків);
Віть (схрещує лапки на грудях Хібукі). Зрозуміло?»

Після паузи пропонує комусь із учнів / учениць вийти на середину і відтворити рухи і звуки. Правильно виконує вправу той / та, хто відтворює всі рухи і каже «Зрозуміло?» наприкінці. Виконують вправу доти, поки хтось з дітей не зрозуміє алгоритму і не пояснить його усім. Вправу можна ускладнити. Наприклад, коли дорослий / доросла промовляє «Зрозуміло?», то може дивитися на певну дитину тощо.

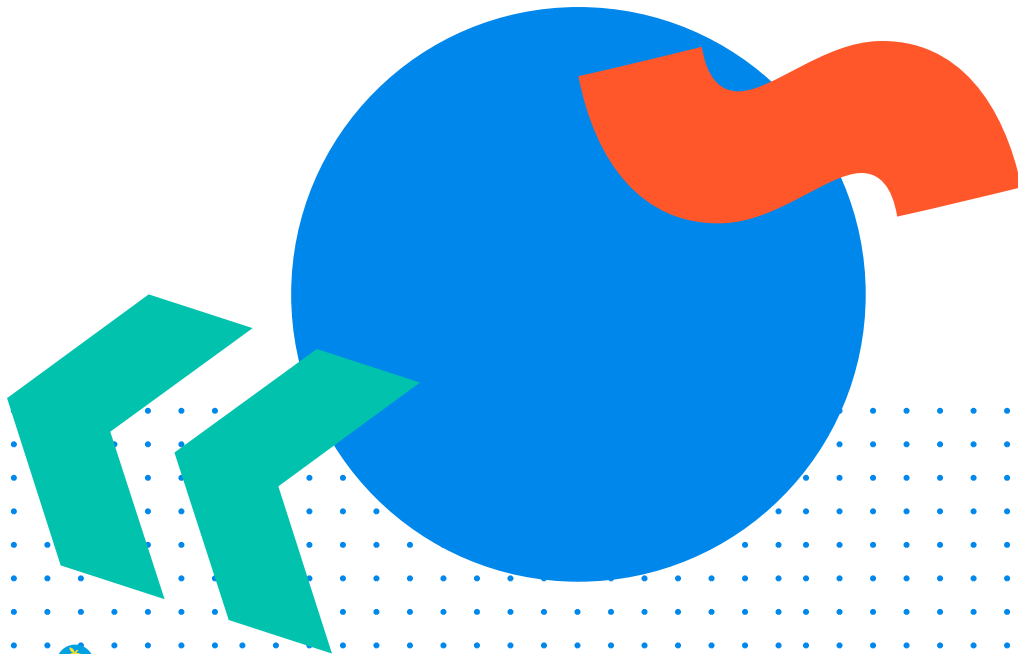


» Арттерапевтична практика «Веселі кружечки» (Наталії Бондарук)

Вправа на розвиток уяви, мислення, комунікативних навичок, створення позитивного настрою. Для вправи знадобляться фарби / олівці / фломастери (на вибір дитини), аркуш із чорним колом (орієнтовно діаметром 2 см, розташованим у центрі аркуша).

Дитина має домалювати до чорного кола щось, щоб малюнок розвеселив та розрадив Хібукі. Нехай вона обере разом із Хібукі, чим буде малювати.

Запитайте у дитини, чи веселий вийшов малюнок, на що або на кого перетворилось сумне чорне коло?



Відгуки про результативність застосування гібридної моделі під час освітнього процесу

«Моя дитина брала участь у проєкті з Хібукі-терапією. Це дуже корисний проєкт психологічної підтримки для дітей, особливо в такий складний час. Собака-обіймака допомагає впоратися зі стресом і переживаннями. Моїй донечці дуже сподобались заняття, які проводила психологиня нашої школи, сподобалося робити поробки та грати з Хібукі. Дитина завжди із задоволенням відвідувала заняття.»

«Щиро дякую нашій школі за проведення психологічних занять для дітей (Хібукі-терапія). За допомогою цього песика та нашої шкільної психологині, яка проводила заняття, моя дитина почуває себе добре, в неї відійшло психоемоційне напруження, вона стала більш відкрита для спілкування. Їй дуже сподобалося зустрічатися з однолітками та проводити з ними час, одночасно гратися і проходити терапію.»

«Моя донечка, учениця 4 класу, відвідувала заняття з Хібукі-терапії. Заняття дуже вплинули на навчання Анічки, вона стала уважнішою, наполегливішою та полюбила читати, щоб читати казки Хібукі. Дякую за цікаві та змістовні заняття.»



Наостанок



Нині, під час війни, школа стає не тільки джерелом опанування нових знань, а й осередком опори та підтримки для усіх учасників і учасниць навчального процесу. Діти, яким доводиться жити та навчатися в надскладних умовах, потребують підтримки та допомоги засобами, що дають найвищу ефективність та апробовані в інших країнах.

Саме таким засобом стає для нас Хібукі-терапія. Методика, що розроблена й апробована в Ізраїлі, основою якої є взаємодія через терапевтичний інструмент Хібукі – автентичну іграшку, яка спеціально розроблена для надання психологічної допомоги дітям від 4 до 17 років. А її інтеграція з програмою СЕЕН ще більше підсилила позитивний вплив в роботі з травмою у дітей.

Представлена в посібнику гібридна модель розширює спектр можливостей взаємодії з дітьми та є найефективнішим варіантом всебічної психологічної підтримки, адже в процес залучена психологічна служба закладу освіти, педагогічні працівники / працівниці та родини.

Взаємодія через гру з Хібукі, можливість перенесення емоцій та екологічного транслювання свого стану допомагають дітям швидше відновити внутрішню рівновагу і пристосуватися до нових умов. А цікаві види діяльності додають новизни в навчальний процес та допомагають зосередити увагу на навчанні.



Використані джерела

1. Бурсова С. С. Діагностика рівнів адаптації дітей до дошкільного навчального закладу. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. 2015. № 10. С. 263–270.
2. Гаврило О. І. Умови адаптації дітей раннього віку до закладу дошкільної освіти. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. 2021. № 2 (106). С. 56–67.
3. Елькін О., Марущенко О., Кондратенко О., Дрожжина Т. Ми зрозуміли, для чого вчили СЕЕН. Соціально-емоційне та етичне навчання під час війни. Накипіло. URL: <http://surl.li/hnpku>. (Дата звертання: 30.09.2023).
4. Захарова Н. М. Адаптація дітей дошкільного віку до сучасного соціального простору: монографія. Донецьк: вид-во «Ноу-лідж» (донецьке відділення). 2010. 218 с.
5. Павлик Н. В. Психологія гармонізації характеру в юнацькому віці : монографія. К.: Логос. 2015. 383 с.
6. СЕЕН-путівник. Соціально-емоційне та етичне навчання: освітня програма для навчання серця й розуму / Голов. ред. О. Елькін. 2-ге вид. К.: ТОВ «Інжиніринг». 2023. 148 с. URL: <http://bit.ly/companionseelukraine>.
7. Смагіна А. Хібукі-терапія: як собака-обіймака допомагає дітям України впоратися зі стресом від війни: вебсайт. URL: <https://rubryka.com/article/hibuki-therapy/> (Дата звертання: 08.09.2023).
8. Степанова-Камиш А. Хібукі-терапія в Україні: особливості феномену. Нова українська школа : вебсайт. URL: <https://nus.org.ua/articles/hibuki-terapiya-v-ukrayini-osoblyvosti-fenomenu/> (Дата звертання: 08.09.2023).
9. Сторінка СЕЕН в Україні. URL: <https://www.edcamp.ua/seelukraine>.
10. ТОП 4 заходів для підтримки дітей-мігрантів. Fundacja Ukraina : вебсайт. URL: <https://fundacijaukraina.eu/uk/top-4-zahodiv-dlya-pidtrymky-ditej-migra/> (Дата звертання: 08.09.2023).
11. Шарон-Максимов Д. Метод Хібукі-терапії як один з методів формування резильєнтності у дітей. Вісник НАПН України. 2023.
12. Шарон-Максимов Д. Метод Хібукі-терапії як один з найефективніших методів роботи з психологічною травмою у дітей. Організаційна психологія. Економічна психологія. 2022. № 3 (27), с. 48–54.
13. Шарон-Максимов Д. Хібукі: бронезилет для дитячої душі. К.: Видавництво Букмаг. 2023. 204 с.
14. Maksimov-Sharon D. Transformation of mental trauma in children using the Hibuki – therapy method. Psychological journal. 2022. Volume 8 Issue 3 (59).
15. Nauchitel E., Maksimov-Sharon D. The role of Hibuki psychotherapeutic toy in the rehabilitation of children’s psychological trauma. 2023.
16. Sutton, J. (2019, January 1) What is Resilience and Why is it Important to Bounce Back? Positive Psychology. Retrieved from: <https://positivepsychology.com/what-is-resilience/>.

Методичне видання

Дафна Шарон-Максимов
Ганна Єфімцева
Галина Сищук

Хібукі-терапія:

використання в освітньому процесі
та в інтеграції з СЕЕН

За загальною редакцією
Олександра Елькіна, Олега Маруценка

Координаторка проекту: Галина Ковальчук
Упорядкування: Оксана Твердохліб
Дизайн та верстка: Катерина Школьна

**Для безкоштовного розповсюдження.
Продаж заборонено.**

Практичний poradnik розроблено та реалізовано ГО «ЕдКемп Україна» за підтримки Save the Children в Україні та Education Cannot Wait #ECW в реалізації ініціативи, яка є складовою навчання з психічного здоров'я та психосоціальної підтримки (МНПСС), соціального та емоційного навчання (SEL) та освіти життєвих навичок (LSE)



edcamp
UKRAINE



Save the Children



EDUCATION
CANNOT
WAIT



HIBUKI
Education



SEE Learning
Social, Emotional, and
Ethical Learning

Усі права захищені.
Будь-яке відтворення матеріалів або фрагментів із них можливе
лише за наявності письмового дозволу.