



Марія ГРУШКОВА,
практичний психолог, керівник гуртка Кам'янець-Подільського
позашкільного навчально-виховного об'єднання

Анімалотерапія як метод відновлення психоемоційного стану дітей

Сучасний стан психоемоційної сфери дітей викликає занепокоєння через зростання емоційних і психологічних труднощів, спричинених політичною ситуацією в країні, соціальними, економічними та інформаційними факторами. Головними проблемами є підвищений рівень тривожності та стресу, труднощі з емоційною саморегуляцією, складнощі в комунікації та соціальна ізоляція.

Одним з ефективних способів і методів відновлення та підтримки психічного стану дітей є анімалотерапія, яка набуває поширення і зарекомендувала себе як метод реабілітації дітей з ООП та осіб з ПТСР.

Анімалотерапія (пет-терапія – від англ. pet. – домашній улюбленець) являє собою оздоровлення людей з допомогою тварин. Є два види анімалотерапії: не спрямована (взаємодія з тваринами в домашніх умовах без усвідомлення або цілеспрямованого розуміння їх терапевтичного значення) та спрямована (цілеспрямоване застосування спеціально навчених тварин і (або) їх символів за розробленими терапевтичними програмами) [2].

Наукове обґрунтування цей вид терапії отримав у середині ХХ століття, коли лікар-психотерапевт Борис Левінсон (США) виявив, що кращий результат з клієнтом досягався тоді, коли на прийомі був присутній його пес. На сьогодні в західних країнах активно з'являються організації Animal Assisted Therapy (терапія з допомогою тварин), де використовують чотирилапих для лікування хворих із психічними та фізичними проблемами.

В Україні теж існують спеціальні програми, які передбачають використання тварин з метою оздоровлення людей. Вони впроваджуються в екопарках Києва, Харкова, на Житомирщині в центрі оздоровлення «Тріумф» благодійного фонду «Берегиня Полісся», Київському «Іпотерапевтичному центрі «Спірит» асоціації іпотерапевтів України, кінно-спортивному клубі «Петрусевич» та низці інших менших закладів в різних містах України (Львів, Миколаїв, Одеса, Полтава, Біла Церква, Ужгород) [1].

Є багато різновидів анімалотерапії, що різняться насамперед за видом тварин-асистентів. Серед цих різновидів виділяють чотири основні, найбільш вживані та досліджені: іпотерапія, дельфінотерапія, каністерапія та фелінотерапія [2].

Іпотерапія – це вид анімалотерапії, що використовує як основний лікувально-реабілітаційний засіб спілкування з кіньми та верхову їзду. Її засновником вважається француз Ю.Лаллейр'я, котрий визначив іпотерапію як метод психосоматичної терапії. Мета – допомогти досягненню рухової, психологічної незалежності, підвищити адаптаційну спроможність організму. Відновний ефект верхової їзди базується на використанні функції руху, який має для

людини не лише біологічне, а й соціальне значення. Основою терапії – у природних рухах коня, що дозволяє людині організувати та систематизувати свої рухи.



Іпотерапія поєднує в собі кінезіотерапевтичну, фізіотерапевтичну, когнітивну дію на емоції та психіку пацієнта, сприяє руйнуванню патологічних еферентних імпульсів. Тварина виступає в ролі «терапевтичного посередника», передаючи від 90 до 100 різнонаправлених рухових імпульсів. Ця дія викликає у відповідь спонтанну реакцію людини, створюючи своєрідний діалог з конем.

Під впливом фізичних вправ на коні відбувається посилення функції вегетативних систем. Температура тіла коня перевищує людську на 1,5-2 градуси. Тому при безпосередньому контакті з конем відбувається вплив інфрачервоних променів на м'язи та суглоби ніг і тазу. Верховна їзда сприяє також формуванню особистості: вмінню критично оцінювати свої дії, розвитку емоційно-вольової сфери [1].

Дельфінотерапія – відносно новий напрямок реабілітації в Україні, хоча за кордоном він розвивається з 70-х років минулого століття.



Дельфінотерапія є альтернативним, нетрадиційним методом терапії, де в центрі процесу перебуває спілкування людини з дельфіном. Тварини, які беруть участь у терапевтичному процесі, спеціально навчаються цьому виду роботи. Використання дельфіна обумовлено його природними особливостями, як-от: поєднання унікальних фізичних даних і високого інтелекту, потреба у спілкуванні, здатність до міжвидового спілкування, використання невербальних засобів спілкування, ігрова поведінка, а також особливе ставлення людини до дельфіна. Встановлено, що дельфін генерує звуки частотою 150 тис. коливань за секунду. Він сканує все, що знаходиться в полі його «ультразвукового зору». Також дельфіни мають здатність створювати ефект «резонансного ритму руху», що має лікувальний вплив [5].

Каністерапія – метод лікування та реабілітації людей з використанням спеціально підготовлених собак, що практикується у світі з другої половини 20 століття. Присутність собак знижує психологічне та фізіологічне напруження, у такий спосіб «кудлатий терапевт» має на людину стабілізуючу дію. Оскільки собаки можуть демонструвати ті ж самі складні моделі поведінки, що й люди, вони є корисними об'єктами порівняння. Собака часто займає центральне місце у процесі терапевтичного сеансу.



Різні види взаємодії з собаками по-різному впливають на мозкову активність. Наприклад, ігри та прогулянки збільшують активність альфа-хвиль, що свідчить про стан спокою та розслаблення, тоді як догляд та погладження підвищують активність бета-хвиль, пов'язаних з підвищеною увагою та концентрацією.

Оскільки в Україні ще не розроблено спеціальних норм та вимог до лікування тваринами, фахівці працюють за протоколами Всесвітньої організації з каністерапії та кінології. В цій галузі працюють сертифіковані фахівці, які пройшли курси з каністерапії першого рівня за міжнародними стандартами ЄС, які є дійсними членами Міжнародної асоціації організації взаємодії тварини та людини (ІАНАІО). Крім підготовки реабілітолога існує система підготовки собак, тестування і допуску їх до роботи [6].

Фелінотерапія – це метод анімалотерапії, що передбачає контакт з кішками. Котяче муркотіння лікарі порівнюють з ультразвуковою терапією. Діапазон від 27 до 44 герц, в якому муркають кішки, сприятливо впливає на нервову систему людини, покращує мозковий кровообіг. Шерсть кішки є прекрасним джерелом статичної електрики, яка

знімає напругу через вплив на шкіру. Крім того, мікроструми впливають на нервові закінчення під шкірою, знижуючи больовий синдром [4].



Актуальність використання тварин з терапевтичною ціллю у відновленні психоемоційного стану дітей обґрунтовується кількома ключовими аспектами: природним способом зниження стресу за рахунок зниження рівня гормону кортизолу (гормону стресу) та підвищення рівня окситоцину (гормону, який відповідає за почуття безпеки та довіри); формуванням емоційної стабільності; покращенням соціальних навичок; стимуляцією когнітивних процесів; зниженням проявів тривожності; розвитком довіри та самооцінки [3].

У Кам'янець-Подільському позашкільному навчально-виховному об'єднанні створюються умови для застосування анімалотерапії з метою покращення психоемоційного стану дітей громади, дітей із числа ВПО, а також дітей з особливими освітніми потребами. Це відбувається шляхом спілкування з кіньми (іпотерапія), кішками (фелінотерапія), гризунами, зокрема морськими свинками та шиншилами, папугами, рибками. Заняття будуються таким чином, щоб поєднувати безпосередній контакт дитини з тваринами й елементи психологічного заняття, арттерапії, казкотерапії, ігрової діяльності, споглядання природи.

Ефективність застосування терапевтичного впливу тварин на стан дітей досягається через такі методи:

- екскурсії до контактного зоопарку, де є можливість початкового знайомства з різними тваринами, їх особливостями;
- заняття з догляду за тваринами – навчання дітей відповідальності через годування, догляд (наприклад, розчісування коня, поні);
- ігрові заняття – організація занять зі спеціально підготовленими тваринами;
- спеціальні майстер-класи – створення арт-терапевтичних робіт на тему тварин.

Розглядаючи психологічні аспекти організації анімалотерапії, спеціалісти (психолог, інструктор з анімалотерапії) здійснюють низку заходів, зокрема:

1. Оцінку стану дитини перед початком заняття (визначення рівня тривожності та емоційного стану, виявлення можливих страхів та емоційних реакцій на тварин).
2. Індивідуальний підхід до кожної дитини, тобто врахування особливостей характеру, попереднього досвіду

спілкування з тваринами, використання адаптованих методик залежно від потреб дитини.

3. Безпечну взаємодію з тваринами (дотримання санітарних норм і правил безпечної поведінки, проведення інструктажу перед заняттям, використання лише спеціально підготовлених тварин для занять).

4. Моніторинг результатів та корекцію програми, що передбачає спостереження за поведінкою дитини під час занять, аналіз змін у психоемоційному стані, коригування методик відповідно до динаміки дитини.

5. Взаємодію з батьками та педагогами, а саме: ознайомлення з користю анімалотерапії, надання рекомендацій щодо взаємодії з домашніми улюбленцями, співпраця для створення сприятливого середовища.

Досвід проведення подібних занять дозволяє говорити про суттєвий позитивний вплив взаємодії з різними тваринами на стан дітей, зокрема: покращення настрою, емоційного стану, зниження напруги, тривожності, покращення взаємодії та соціальних навичок, розвиток довіри, покращення фізичного стану.

Використані джерела

1. Лабінський А.Й., Грицина М.Р., Гутий Б.В., Лабінська Г.Б. Анімалотерапія – перспективний напрямок реабіліта-

ційного лікування людини. Науковий вісник ЛНУВМБ імені С.З. Гжицького. Серія: Економічні науки. 2019. Т. 21, №92. С. 160-164.

2. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. [Колектив авторів: Л. Царенко, Т.Вебер, М.Войтович, Л.Гриценко, В.Кочубей, Л.Гридковець]. Київ, 2018. Т.2. 240 с.

3. Романенко Є.О., Коляденко Н.В. Теоретичне обґрунтування зоотерапевтичних втручань щодо психоемоційного стану особистості. Наукові перспективи. 2021. №5 (11). С. 425-436.

4. Сивик Г.Є. Анімалотерапія в роботі з дітьми з розладами спектру аутизму. Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Серія соціально-психологічна. Кам'янець-Подільський. Медобори. 2006. 23 (3). С. 287-295.

5. Шипелік Т. В. Дельфінотерапія як провідний метод психореабілітації підлітків з легкими інтелектуальними порушеннями. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. 2019. Вип. 3. С. 174-181.

6. Ячнюк М.Ю., Зендик О.В., Гуліна Л.В., Ячнюк Є.М. Використання каністерапії у реабілітаційному лікуванні дітей. Науковий часопис НПУ імені М.П.Драгоманова. 2023. Випуск 12 (172). С. 198-201.



Інна ЯКОВИШИНА,
соціальний педагог Ізяславського навчально-реабілітаційного центру
Хмельницької обласної ради

Особливості соціально-педагогічної діяльності закладів освіти в умовах війни

Соціально-педагогічна діяльність у нинішній складний період відіграє ключову роль у підтримці учнів та їхніх сімей, у забезпеченні емоційної, психологічної і соціальної підтримки. Вона охоплює широкий спектр завдань. Зокрема, важливою є роль шкіл та інших освітніх закладів у формуванні здатності учнів адаптуватися до складних умов, підтримки їхньої психічної та емоційної стійкості через різноманітні програми й заходи.

В українському педагогічному словнику зазначено [2]: «Діяльність – це спосіб буття людини у світі, здатність її вносити в дійсність зміни. Основні компоненти діяльності: суб'єкт з його потребами; мета, відповідно до якої перетворюється предмет в об'єкт, на який спрямовано діяльність; засіб реалізації мети; результат діяльності». Соціально-педагогічна діяльність як багатовимірне і багаторівневе соціальне явище має складну цілісну структуру, яка загалом охоплює мету, суб'єкт, об'єкт, предмет, завдання, ознаки, види, форми, методи та ін. [3; 5]. Соціально-педагогічна діяльність стосується різних аспектів життя людей. Вона багатоаспектна

і, залежно від об'єктивних обставин, може мати різну спрямованість. Досвід соціально-педагогічної діяльності дає змогу виокремити такі її основні напрями: психо-соціальний, соціально-правовий, медико-соціальний, культурно-дозвільний, інформаційно-виховний та ін. [3, с. 75]. Соціально-педагогічна діяльність як невід'ємна складова освітньої системи відіграє ключову роль у формуванні та всебічному розвитку особистості. Теоретичні аспекти впровадження соціально-педагогічної діяльності досліджували О. Безпалько, В. Бочарова, Р. Вайнола, М. Васильєва, П. Гусак, І. Зверева, І. Зязюн, А. Капська, Л. Коваль, Г. Лактіонова, А. Мудрик, С. Пальчевський, В. Поліщук, І. Савельчук, М. Сакурова, Т. Хмурина, З. Шевців та інші.

З початком воєнних дій в Україні освітні заклади зіткнулися з численними проблемами. Першочергово це стосується психологічного стану учнів, адже більшість з них стали свідками або навіть жертвами війни. Багато дітей були змушені залишити свої домівки через бойові дії, опинитися в умовах тимчасового переміщення, що викликає у них емоційне та психологічне напруження.