
Іграшка Хібукі: теплі обійми для дитячого ментального здоров'я

*Тетяна Борисенко,
практичний психолог КЗ «Харківський академічний ліцей “ІНТЕЛ ІЗ”»
Харківської обласної ради
tatyanna8494@gmail.com*

Стаття розкриває актуальність використання Хібукі-терапії (терапії обіймів) як ефективного та доступного інструменту психологічної підтримки дітей, які переживають стрес, травми та невизначеність, спричинені військовими діями та соціальною ізоляцією. Метод базується на взаємодії з іграшкою-собачкою Хібукі, яка завдяки своєму дизайну (сумні очі, довгі лапи для обіймів) викликає емпатію та слугує «психологічним якорем». Автор наводить практичні приклади застосування Хібукі-терапії в освітній практиці та підкреслює, що цей інструмент сприяє формуванню емоційної стійкості та психоемоційного комфорту.

Ключові слова: Хібукі-терапія, психологічна підтримка, дитяча травма, емоційна стійкість, терапія обіймів.

Актуальність. Нестабільність, військові дії, переїзди, дистанційне навчання та соціальна ізоляція значно впливають на емоційний стан дитини. Діти опиняються в ситуаціях стресу, невизначеності та психологічного напруження. Питання підтримки їхнього ментального здоров'я стає особливо важливим.

Традиційні інструменти психологічної допомоги іноді виявляються недостатніми або надто складними для сприйняття дитиною, вартим уваги стає метод, що базується на емпатії, безпечному просторі та глибокому символізмі – Хібукі-терапія, або терапія обіймів.

Освітня та психологи шукають доступні й ефективні методи допомоги, які можна впроваджувати безпосередньо у школі чи вдома.

Актуальність статті полягає в необхідності поширення знань про практичне використання Хібукі в педагогічній практиці як частини комплексної роботи з формування емоційної стійкості та психоемоційного комфорту дитини.

Мета – розкрити значення Хібукі-терапії, спрямованої на роботу з травмами в дітей, зокрема викликаними війною та іншими стресовими ситуаціями, за допомогою такого інструменту як іграшки Хібукі – собачки із сумними очима, довгими лапами та м'якими вухами.

Що таке Хібукі-терапія?

Хібукі-терапія – це психологічна підтримка дітей, які пережили травматичні події, за допомогою іграшки-собачки Хібукі.



Хібукі-терапія – це ресурс, що допомагає дитині впоратися з тривогою, страхами та невизначеністю. Інструмент простий, але водночас потужний. Іграшка Хібукі через символіку обіймів і роль «друга» допомагає дітям справлятися з тривогою, страхом і самотністю.

Назва іграшки в перекладі з івриту означає «обійми». А саме цю просту дію – обійми – покладено в основу методики Хібукі-терапії, яку почали використовувати в Україні з 2022 року для роботи з дітьми.

У чому сила Хібукі?



Дитина може обіймати Хібукі, говорити від імені іграшки, переносячи на неї свої переживання та страхи.

Іграшка допомагає дітям відверто й безпечно говорити про свої жахи, переносити фокус із себе на іграшку, відчувати турботу та прийняття.

Це дійсно допомагає рятувати та зіцлювати всіх дітей і дорослих. Хібукі-терапія працює м'яко, обережно, безпечно й непомітно для дитини. Але результат корисний та помітний для близьких дитини, тому що Хібукі допомагає дітям заспокоїтися, відчувати турботу, безпечно виражати емоції та почуття.

Що таке або хто такий Хібукі?



Хібукі – це не просто м'яка іграшка, яка схожа на песика з довгими лапками. Дизайн іграшки здається дуже простим: сумне обличчя, довгі лапки для обіймів.

Але це лише на перший погляд.

Іграшка створена таким чином, щоб викликати емпатію та емоційний резонанс.

Насправді ж кожна деталь має значення, щоб дитина могла з нею обійматися, ділитися переживаннями та знаходити в ній підтримку. Розмір собачки відповідає новонародженому малюкові, тому дитині легко обіймати її та почуватися захищеною.

Собачка м'яка, приємна на дотик – малюк відчуває тепло й затишок.

У Хібукі довгі лапи, такі довгі, що можна обіймати дитину. А ще лапи мають липучки, щоб дитина мала змогу бути нерозлучною з Хібукі та робити свої справи.

У Хібукі м'які вушка, у які дитина може пошепки розповідати про свої переживання. Іграшка допомагає дітям безпечно говорити про свої страхи, переносити фокус із себе на іграшку й відчувати турботу та прийняття.

У Хібукі досить сумні «справжні» очі. Вони дозволяють дитині асоціювати себе з іграшкою та переносити на неї свої страхи й переживання.

Психологічне підґрунтя методу

Обійми – це один із найпотужніших природних механізмів заспокоєння нервової системи. Під час обіймів в організмі виділяється окситоцин – гормон, що знижує рівень стресу, покращує настрій, сприяє почуттю безпеки та формуванню довіри.



Коли в реальному житті обійми неможливі (через розлуку з батьками, ізоляцію, травматичний досвід), роль «психологічного якоря» бере на себе Хібукі. Дитина переносить на нього власні емоції, «дружить» із ним, довіряє, заспокоюється. Це дозволяє поступово знижувати рівень тривожності та відкривати шлях до комунікації з дорослими – психологом, батьками, педагогами.

Метод ефективно використовується в роботі з такими запитами:



- переживання втрати, травми, ПТСР;
- адаптаційні труднощі в новому середовищі (переселення, нова школа);
- порушення емоційного регулювання;
- стан пригніченості або агресії;
- психосоматичні прояви.

Хібукі-терапія дуже гнучка, може поєднуватися з арттехніками, казкотерапією, тілесно орієнтованими методами, що дозволяє створити комплексну терапевтичну підтримку для дитини.

Ключові етапи роботи з методом

Представлення іграшки: знайомство з Хібукі, формування довіри, створення емоційного зв'язку.

Перенесення почуттів: дитина наділяє іграшку власними емоціями («Хібукі сьогодні сумує...»), що дозволяє опосередковано працювати з її станом.

Проживання історії: через гру, діалог, малюнки дитина розповідає про «Хібукі», фактично розкриваючи власний досвід.

Ресурсування: дитина навчається способів самозаспокоєння, отримує досвід безумовного прийняття.

Фрагменти з практики

Ситуація 1. Хлопчик 9 років, сім'я внутрішньо переміщених осіб. Від початку не контактував із психологом, уникав зорового контакту. Після знайомства з Хібукі почав приносити йому малюнки, називав свої емоції через стан іграшки. Протягом трьох місяців терапії знизився рівень тривожності, з'явився інтерес до взаємодії з однолітками.



Ситуація 2. Дівчинка 6 років, першокласниця. Через образ Хібукі змогла розповісти про власні страхи. У співпраці з учителем і вихователем процес адаптації був значно скорочений, дитина повернулася до активної участі в навчальному процесі.



Ситуація 3. За пропозицією психолога учні працювали з адвент-календарем «Хібукі». Щодня вони відкривали нове «віконце» календаря з простим завданням: зробити добрий вчинок, висловити подяку, подарувати обійми чи написати мрію.



Головним в цьому календарі була терапевтична іграшка Хібукі, яка символізує обійми й безумовну підтримку. Вона «супроводжувала» виконання завдань, «слухала» дитячі секрети й заохочувала школярів ділитися теплом і добрими словами. А 25 грудня діти написали лист до Хібукі.



Результати

- Емоційна відкритість. Діти почали охочіше говорити про свої почуття, наводити приклади добрих справ.
- Атмосфера підтримки. Учні почали більше взаємодіяти, виявляти турботу одне про одного.

Досвід проведення адвент-календаря з Хібукі показав, що навіть прості ритуали можуть стати дієвим засобом емоційної підтримки та розвитку позитивного мікроклімату в класі.

Метод Хібукі-терапії у форматі адвенту поєднує традиції святкування, психоемоційну підтримку, ігровий компонент.

Цей підхід робить святкові дні не лише веселими, а й теплими, наповненими добром і турботою.

Ситуація 4.

«Тиждень моди з Хібукі» – це креативна подія, під час якої діти разом із психологом і батьками створювали одяг і аксесуари для терапевтичної іграшки Хібукі.

Хібукі – символ підтримки та безпечних обіймів – стає учасником гри й модного показу, допомагаючи школярам розкривати власну фантазію та ділитися емоціями в дружній атмосфері.



Результати

- М'яка іграшка Хібукі ставала містком для розмови про почуття та мрії.
- Творчий процес допомагав знижувати напругу, долати сором'язливість, відкривати таланти.

Ситуація 5.

Щоб допомогти малюкам легше адаптуватися, ми залучили Хібукі – терапевтичну іграшку-обіймаку, яка стає символом безпеки й підтримки.

На заняттях діти обіймали Хібукі, ділилися своїми переживаннями, вигадували історії та малювали їх разом, турбувалися про Хібукі.



Результати

- Зниження тривожності. Діти швидше звикали до шкільного середовища, спокійніше залишалися без батьків.
- Розвиток емоційної відкритості. Першокласники охоче розповідали Хібукі про свої радощі та труднощі, ділилися історіями одне з одним.
- Діти починали краще розуміти власні емоції та відчувати, що в школі їх завжди підтримають.

Переваги Хібукі-терапії

Простота і природність: дитина не відчуває тиску, не мусить «говорити про складне», усе відбувається в безпечному ігровому контексті.

Високий рівень довіри: образ м'якої іграшки ближчий і зрозуміліший дитині, ніж дорослий фахівець.

Можливість тривалої підтримки: дитина може залишити Хібукі поруч і після завершення сеансів, як джерело стабільності.



Ось чому Хібукі такий ефективний

✓ **Символ безпеки.** Дитина відчуває себе захищеною, коли тримає песика в руках. Іграшка стає «другом», який завжди поруч. Обійми, слухання та підтримка, які дитина отримує через Хібукі, мають велике значення для її емоційного благополуччя.

✓ **Зниження тривожності.** М'які обійми Хібукі допомагають заспокоїтися, знизити рівень стресу, полегшити засинання. Довгі лапи дозволяють дитині обіймати іграшку, а сумні очі – бачити відображення своїх емоцій та отримувати прийняття.

✓ **Засіб для комунікації.** Для багатьох дітей легше висловлювати емоції через гру. Хібукі стає «посередником» між дитиною та дорослим: іноді малюк розповідає про свої почуття саме песику.

✓ **Розвиток емпатії.** Піклуючись про Хібукі, дитина вчиться турбуватися про інших і водночас переносить цей досвід на себе – вчиться піклуватися про власні почуття.

Хібукі-терапія є ефективним методом підтримки дітей, які пережили травматичні події, допомагаючи їм упоратися з емоційними труднощами через гру та взаємодію з іграшкою

Як працює терапія?



Дитина взаємодіє з іграшкою та переносить на нею свої хвилювання і страхи. Починає говорити від імені собачки, а насправді проживає власний досвід, не замикається на своїй психотравмі, розповідаючи про власні переживання та почуття. У дитини формується досвід розуміння свого стану та потреб, піклування про себе через Хібукі.

Ті діти, які взаємодіяли з Хібукі, можуть легше переживати травму і стрес. Ті, які опікуються своєю іграшкою, не страждають на депресію, а можуть впоратися зі своїм станом.

Принцип роботи з Хібукі — перенесення фокуса уваги з себе на іграшку. А ще, проявляючи турботу про Хібукі, дитина турбується і про себе.

Наприклад, під час сирени, дитина не біжить перелякана в бомбосховище, а спочатку бере Хібукі й рятує його в укритті, заспокоює «іграшку».

«Хібукі – це не іграшка, – підкреслює Дафна Шарон-Максімов. – Це інструмент, з яким можна працювати в школах навіть без терапії, бо він дозволяє швидко й ефективно здійснювати будь-яку адаптацію (переїзд, інша школа, перехід із садочка до школи чи з молодшої школи до середньої, в інший клас тощо)».

Через контакт із ним дитина має змогу виразити, прожити та переформатувати свої переживання у безпечному середовищі.

Практичні поради для педагогів та батьків

1. Можна використовувати Хібукі як «друга класу». Діти можуть по черзі брати песика додому, фотографувати спільні пригоди — це об'єднує клас.
2. Починайте впроваджувати ритуали обіймів. На початку або наприкінці уроку можна запропонувати дітям обійняти Хібукі, аби зняти напругу.
3. Створюйте та записуйте «щоденник Хібукі». Це допоможе відслідковувати емоційний стан дітей і стане цікавим творчим завданням.
4. Заохочуйте дитину говорити про свої почуття через іграшку.
5. Підтримуйте створення ритуалу обіймів — навіть коротке тілесне тепло має терапевтичний ефект.
6. Не знецінюйте емоції дитини. Навіть «маленький страх» може мати глибоке коріння.
7. За потреби — звертайтеся до психолога, який працює з елементами Хібукі-терапії

Висновок. У нашому неспокійному світі навіть маленька м'яка іграшка може стати потужним інструментом підтримки дитячого ментального здоров'я. Собачка має сумні очі, довгі лапи з липучками та вуха, щоб дитина могла з нею обійматися, ділитися переживаннями і знаходити в ній підтримку. Хібукі нагадує нам, дорослим, що іноді найкращі ліки — це прості обійми і увага до дитячих переживань. Дбаймо про те, щоб у кожної дитини був свій Хібукі — символ тепла, безпеки та любові.

Хібукі стає помічником шкільних психологів. Обіймаку можна залучати у групових та індивідуальних заняттях, тому що він допомагає дітям проговорювати тривожні ситуації, адаптуватися до змін. Особливо важливу роль іграшка відіграє під час кризових моментів: повітряних тривог, переїздів, втрати близьких.

Список використаних джерел

1. Досвід впровадження терапевтичної іграшки Хібукі в Житомирській області. Педагогічна Житомирщина № 1 (29), 2023 <https://imso.zippo.net.ua/wp-content/uploads/2023/03/13-Кльоц.pdf>
2. Максимов (Шарон), Д. (2022). Хібукі-терапія як метод подолання психічної травми у дітей в умовах війни. ОРГАНІЗАЦІЙНА ПСИХОЛОГІЯ. ЕКОНОМІЧНА ПСИХОЛОГІЯ, (3(27), 48-54. <https://doi.org/10.31108/2.2022.3.27.4>
3. Національна психологічна асоціація України. Рекомендації з психосоціальної підтримки дітей, які постраждали від війни. — <https://npa-ua.org>
4. Національна служба здоров'я України. Рекомендації з підтримки ментального здоров'я дітей під час війни. <https://www.unicef.org/ukraine/documents/mental-health-during-war>
5. Нова українська школа. Як підтримати дітей у стресових ситуаціях — поради ЮНІСЕФ <https://nus.org.ua/2022/03/23/yak-pidtrymaty-ditej-u-stresovyh-syutatsiyah-porady-yunisef/>
6. Нова українська школа Хібукі-терапія в Україні: особливості феномену <https://nus.org.ua/2023/01/09/hibuki-terapiya-v-ukrayini-osoblyvosti-fenomeny/>
7. Офіційний сайт Hibuki Therapy International. Практичні матеріали, методики, відео, презентації з міжнародної практики використання терапії обіймів. — <https://hibuki.org>