

UDK 159.922.7-053.4:159.942.5]:159.98:688.721.2
DOI 10.26565/2410-1249-2023-20-04

ОПОВІДАННЯ ПРО ХІБУКИ – ІНСТРУМЕНТАРІЙ ПСИХОЛОГА В РОБОТІ З ПСИХОТРАВМОЮ ДИТИНИ

Научитель О.Д.

Кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології,
гуманітарно-правовий факультет, Національний аерокосмічний університет імені М. С. Жуковського «Харківський
авіаційний інститут», вул. Чкалова, 17, Харків, Україна, 61070
E-mail: elena.nauchitel@gmail.com; <https://orcid.org/0000-0002-4069-4858>

Харченко А.О.

Кандидат психологічних наук, доцент кафедри психологічного консультування і психотерапії, факультет психології,
Харківський національний університет ім. В.Н. Каразіна Майдан Свободи, 6, Харків, Україна, 61022
E-mail: kharchenkoao091284@gmail.com; <https://orcid.org/0000-0001-6685-1498>

Постановка проблеми Невизначеність наслідків ситуацій, пов'язаних із стресогенними ситуаціями для психіки дитини актуалізує питання щодо запровадження нових підходів, методик та інструментів психологічного впливу, що сприяли б здатності дошкільника долати стрес в конструктивний спосіб. *Аналіз проблеми.* Дитяча психологічна травма залишає свій відбиток у несвідомості, може формувати світогляд, переконання, ідентифікацію свого «Я». І оскільки травма впливає на рівні первинної безпеки, вона створює дуже потужні моделі в свідомості. Ознаки психологічної травми дитинства: різкі скачки настрою, почуття провини, тривожність, відчуття покинутості, розгубленість і порушення концентрації уваги, замкнутість. Концептуалізація травматичного досвіду широко представлена в науковій літературі: теорії травматичного емоційного досвіду (Кочарян О.С., Ланіус Р., Массей М., Хаммер Р.), концептуальні засади субвербальної моделі клієнт-центрованої психотерапії (Кочарян О.С.), теорії та типології інфантильних травм (Джонсон Ст. М., Бурбо Л. та ін.), теоретичні положення процесуально-експеріментальної та емоційно-фокусованої психотерапії (Грінберг Л. та Елліотт Р.), психоаналітична теорія за Фрейдом З., ідеї щодо формування ранніх дезадаптивних схем (Boterhoven de H., Christopher W., Fassbinder E., Hayes C., Katrina L., Yong J.) та ін. Однак залишається актуальним вирішення багатьох складних задач, до однієї з яких належить психологічна допомога найбільш вразливим групам населення в екстремальних ситуаціях, до однієї з яких належать діти та роботи з актуальним травматичним досвідом. *Мета дослідження* – розробити та провести апробацію багатофункціонального інструменту роботи з психотравмою дитини в умовах довготривалих психотравмуючих обставин. *Висновки.* Історії про Хібукі, через які відбувалася ідентифікація дитини з героєм оповідання сприяє відновленню внутрішніх механізмів психіки, які допомагають процесу відновлення психологічного здоров'я дитини. Психолог може використовувати ці історії як для реабілітації психіки дитини, так і для діагностики її емоційного стану.

Ключові слова: психологічна травма, психотравма дитини, психологічне здоров'я, Хібукі-терапія

Постанова проблеми. Виклики першої чверті ХХІ століття, які реально чи опосередковано відчуло на собі населення планети Земля, мали непрогнозовані наслідки як для функціонування суспільства загалом, так й для психічного та психологічного здоров'я окремої особистості. Невизначеність наслідків ситуацій, пов'язаних із техногенними катастрофами, природними катаклізмами, пандемією, терористичними атаками та локальними воєнними конфліктами, актуалізує питання щодо запровадження нових підходів, методик та інструментів психологічного впливу, що сприяли б посиленню динамічної властивості особистості, що лежить в основі здатності людини долати стреси й найважчі періоди життя в конструктивний спосіб.

У роботі більш докладніше розглянуто один із таких інструментів психолога, використання якого дає змогу допомогти дитині впоратися з психотравмою, в основі якої лежить пережитий страх від наслідків війни, страх, який став своєрідним тригером, що запустив процес травматизації психіки дитини.

Психіка дошкільника найбільш вразлива, тому, на відміну від дорослої людини, за умов коли втрачається звичний для неї алгоритм поведінки, створений до травматичних подій, дитині самотійно, без допомоги ззовні, майже неможливо подолати негативні наслідки тривалого стресу. Тому такою важливою є роль дорослого, який буде тим «рятувальним колом», що допоможе дитині швидше адаптуватися до реальності, розв'язати внутрішній конфлікт у трикутнику «Я - інші - навколишній світ» і сформувати цілісну картину світу з інтегрованим у неї «Я-образом».

Авторами враховувалося й те, що, по-перше, психіка дитини сама по собі має адаптаційні механізми, які виробляються завдяки потребі й одночасно здатності активного опрацювання інформації, що надходить ззовні, та відображення свого внутрішнього світу; по-друге, що в дитинстві гра є провідною діяльністю дошкільника (Nazarevich, Valkovska, 2022). Саме через гру відбувається інтеграція дитини в навколишнє середовище, складаються моделі поведінки, усвідомлення «образу-

How to cite: Nauchitel, O., Kharchenko, A., (2023). A Story About Hibuki – A Psychologist's Instruments in Work with Children's Trauma, *Psychological Counseling and Psychotherapy*, (20), 26-30. <https://doi.org/10.26565/2410-1249-2023-20-04>. (in Ukrainian)

Як цитувати: Научитель О.Д., Харченко А.О., (2023). Оповідання про хібукі – інструментарій психолога в роботі з психотравмою дитини, *Психологічне консультування і психотерапія*, (20), 26-30. <https://doi.org/10.26565/2410-1249-2023-20-04>

© Научитель О.Д., Харченко А.О., 2023; CC BY 4.0 license

Я», розуміння сутності людських стосунків, можливість висловити свої почуття тощо.

Використовуючи елементи гри, психолог сприятиме змінам внутрішнього світу дитини через зміну її ставлення до себе, до зовнішнього світу. Під час гри створюється квазіреальність, яка для сприйняття дитини мало чим відрізнятиметься від реального життя. Через ігрову діяльність, де дитина може бути самою собою, не озираючись на соціальні норми поведінки та вимоги з боку дорослих, відбувається катарсис, своєрідне «оздоровлення» психіки – процес вивільнення емоцій, подолання внутрішніх конфліктів, зняття напруги та захисних реакцій.

Саме тому розробляючи інструментарій, який сприяв би процесу реабілітації психіки дитини, за основу, по-перше, було взято практичні напрацювання ізраїльських психологів, які понад п'ятнадцять років допомагають дітям, травмованим наслідками війни, техногенних катастроф і природних катаклізмів, відновити свій психологічний стан, по-друге, результати емпіричного дослідження психологів України, яке було проведене за допомогою й під керівництвом команди ізраїльських і українських вчених і практичних психологів упродовж весни-зими 2022 року.

Команда ізраїльських психологів на чолі з Шай Хен-Галь стала засновником нової моделі у застосуванні іграшки як перехідного об'єкту, який надав можливість дітям з різних частин світу подолати негативні наслідки травмуючих подій одночасно з набуттям позитивного результату в інтеграції травматичного досвіду. В якості такого перехідного об'єкту було обрано м'яку іграшку цуценя на ім'я Хібукі. У перекладі з іврит «хібукі» – обійми. Ім'я цуценя дуже символічно, бо тілесний контакт відіграє важливу роль у відновленні емоційного стану людини після пережитого стресу. Хібукі саме такий, оскільки справді може обійняти дитину. Так в історії психотерапії народилася Хібукі-терапія. Згідно з поглядами Шай Хен-Галья, ці двоє (Дитина і Хібукі) самі знають, що і як їм потрібно робити, як їм взаємодіяти, тому що вони стають єдиним цілим [1].

Ізраїльські психологи спочатку знайомили дитину з Хібукі, а саме, розповідали хто такий цуценя, чому він зараз перебуває тут, давали змогу роздивитись, погладити іграшку, притиснути її до себе, подивитись в очі та т. ін. Ставили запитання, що дитина думає про нового товариша. Саме товариша, бо майже у всіх світових культурах, лише образ собаки, серед усіх інших тварин, асоціюється як справжній товариш, який ніколи не зрадить, збереже вірність і відданість людині на все своє життя, завжди захистить пожертвувавши собою. Далі йшла бесіда про те, як дитина сприймає Хібукі, а саме, який він на її погляд: добрий чи злий, сумний чи веселий, що любить і чого боїться, чого йому зараз бракує, чим він зараз хотів б зайнятися

Таким чином, коли дитина відповідала на запитання, найімовірніше, вона говорила не про Хібукі, а про себе, бо рефлексія, як загальна здібність, поки що тільки формується, дитині легше взаємодіяти

з психологом через Хібукі, ніж від свого Я. Після двох-трьох зустрічей психолог пропонував дитині взяти Хібукі додому назавжди, домовляючись про те, як саме дитина буде дбати про нового товариша. На цьому безпосередній вплив на психологічний стан дитини з боку психолога завершувався, і починалася власно «робота» з боку Хібукі.

В умовах нетривалих за часом психотравмуючих обставин, як ми раніше вже підкреслювали, така досить нетривала за часом психологічна інтервенція, з використанням можливостей іграшки запускати систему ототожнення «Дитина – іграшка», давала позитивний психотерапевтичний результат (Nauchitel, Maksimov, 2023).

Дані емпіричних досліджень, зібрані українськими психологами впродовж березня-грудня 2022 року, показали, що в умовах довготривалих психотравмуючих обставин такої нетривалої за часом психологічної інтервенції недостатньо, аби допомогти дітям подолати негативні наслідки пережитих подій війни, пов'язаних із різноплановими за характером обставинами, що травмували психіку дитини, а саме: розриви вибухових предметів, смерть та кров людей і тварин, втрата члена сім'ї, розставання з друзями, необхідність адаптуватися до нового місця проживання, відключення світла та т. ін. Тобто все те, що кардинально змінювало звичне уявлення дитини про навколишній світ, і як наслідок уявлення і про себе (Sharon-Maksimov, 2023).

Тому треба було вносити певні зміни в застосуванні Хібукі-терапії, а саме, збільшувати кількість зустрічей психолога з дошкільником (збільшилося до семи); по-іншому проводити першу зустріч дитини з Хібукі і процес передання іграшки (потрібен був час, щоб отримати необхідну їх кількість); суттєво підвищилася роль дорослих членів сім'ї в трикутнику (Дитина – Хібукі – Сім'я).

Розглянемо більш конкретно, запропонований інструмент (маленькі оповідання: історії, герої яких Хібукі і Дитина) для роботи з дитячою психотравмою.

Ці маленькі оповідання можна використати з різною метою: як засіб діагностики (наприклад, зрозуміти емоційний стан дитини, що їй бракує, чого вона боїться ...), для психокорекції (наприклад, для подолання страху, розвитку рефлексії ...), як спосіб, що допоможе дорослим членам родини зрозуміти почуття дитини, чим зумовлена така невластива їй раніше поведінка й адекватно на неї відреагувати, тим самим створити важливі умови для самоцілювання ресурсів дитини.

Для того, щоб такі оповідання стали дієвим інструментом треба дотримуватися певних вимог.

По-перше, події історії повинні бути максимально близькі до того, що зумовило психотравму дитини. По-друге, спілкування Хібукі та дитини відбувається або у формі незавершеного діалогу, або це історія, в якій відсутня «остання крапка», історія без кінця. Таким чином, дошкільник стає «співавтором», вкладаючи своє Я: свої переживання, своє бачення, відносно того, що повинно відбуватися врешті-решт. Така фабула розвитку історії дозволяє дошкільнику відрефлексувати свої почуття, спробувати самому

застосувати спосіб, описаний в оповіданні. По-третє, бажано, щоб герой історії та дитина, для якої була написана історія, були однієї статі. І звісно, дуже добре, якщо в оповіданні буде малюнок(ки), у якому(их) відображено основний(і) ключовий(і) момент(и). Така візуалізація полегшує дитині як сприйняття перебігу подій, так і дає змогу подумки ідентифікувати себе з героєм історії.

Психолог може використовувати одну й ту саму розповідь із різними цілями. Наведемо нижче декілька таких прикладів. Наприклад, метою оповідання [Хібукі та Оленка (незвичайні гості)], як діагностичного інструменту, могло бути виявити які обставини та як саме впливають на емоційний стан дитини. Метою корекції – зменшити емоційне напруження через рефлексію.

Якщо дорослі перебувають поруч із дитиною, то їм буде легше зрозуміти поведінку та переживання дитини. В ситуації, коли взаємодія психолога з дитиною відбувається наодинці, можна передати аркуш із текстом історії дорослим, запропонувати прочитати її разом з дитиною вдома, записати відповіді дитини на зворотному боці аркуша. В останньому випадку ще додається позитивний вплив від емоційного контакту Дитина – Мати (мама любить мене, почуття «ми» ...).

Приклад історії на роботу з емоційною сферою дитини.

Хібукі та Оленка (незвичайні гості)

Одного разу, коли Хібукі та Оленка сиділи у своєму затишному містечку, дівчинка напівголосно, соромлячись запитала: «Хібукі, я жодного разу не бачила щоб ти кричав, плакав або сердився. А чому я злюсь, кричу, а потім плачу, тому що мені жалко тих, на кого я гнівалася, соромно за свою поведінку, відчуваю провину, що сердилася на інших і на себе?»

Хібукі подумав і сказав: «Мені важко відповісти на твоє запитання. Є багато такого, чого я ще не знаю та, як і ти, хочу зрозуміти. Тому спробуємо запитати в тих, хто напевно зможе нам пояснити чому так трапляється».

«А, хто знає?» - радісно вигукнула Оленка.

Хібукі трохи помовчав, потер лапкою свій ніс і проговорив: «Незвичайні гості. Ти готова заплющити очі і уявити, що сидиш за круглим столом, навколо якого є ще порожні стільці? На ці стільці можуть сісти: ІНТЕРЕС, СУМ, ПРЕЗИРСТВО, РАДІСТЬ, ГНІВ, СТРАХ, ПРОВИНА, ПОДИВ, ВІДРАЗА і СОРОМ. Я буду поряд з тобою, буду тримати твою долонь, тож будь спокійна».

Оленка, міцно стиснула лапку Хібукі і впевнено відповіла: «Так, готова».

Знову трохи помовчав, ще раз повільно роблячи короткі паузи, Хібукі повторив кого він запросив сісти за стіл поряд з дівчинкою.

«Це – Інтерес, Сум, Презирство, Радість, Гнів, Страх, Провина, Подив, Відраза і Сором», - знову потер свій ніс і запитав: «Якщо хтось із них сів на порожні стільці, попроси їх розповісти про себе; пояснити чим вони можуть бути тобі корисними». І

знову замовк, даючи можливість дівчинці почути відповіді гостей.

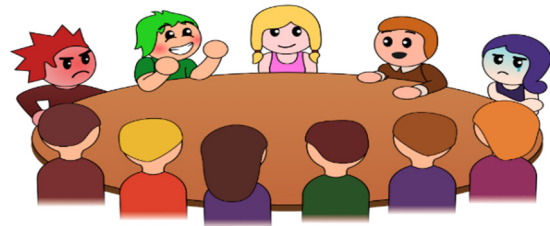


Рис. 1. Емоції в гостях у Оленки

Через декілька хвилин, коли дитина впоралася зі своїм хвилюванням, Хібукі сказав: «Я пишаюся тобою, ти дуже смілива дівчинка». Знову трохи помовчав і запитав: «Оленочко, я розумію, що це була твоя таємна розмова. Я буду дуже вдячний, якщо ти захочеш та зможеш відповісти на мої запитання».

Дівчинка мовчки кивнула головою і додала: «Добре, що ти хочеш знати? Я відповім на усі твої запитання, тому що ти мій ДРУГ, якому я довіряю все найпотаємніше, все найважливіше, вірю, що ти вмієш зберігати мої таємниці».

«Спасибі, Оленка. Я справді дорожу нашою дружбою, тому для мене так важливо знати, хто з гостей захотів сісти за твій стіл? Хто з них заговорив із тобою, а хто промовчав і нічого не сказав? Може хтось сів, а потім пішов геть? Що вони розповіли про себе? Як пояснили коли та навіщо приходять до тебе?»

У випадку, коли це оповідання ми даємо мамі, щоб вона вдома разом із дитиною його прочитали, слід попросити, щоб вона, з дозволу дитини, записала відповіді дошкільника на запитання Хібукі, та принесла їх на наступну зустріч. Як варіант дитина може й намалювати тих гостей, які сіли за стіл.

Таким чином відповіді дошкільника допомагають отримати додаткову психологічну інформацію для подальшої роботи як з дитиною, так і з її мамою.

Приклад історії на роботу із страхом темряви.

Хібукі та Ігор (як ми перемагали страх)

Однієї квітневої ночі Ігореві наснився сон, ніби чудовисько на ім'я Страх вирішило забрати у нього Сміх. Він навіть відчув, як Страх присів до нього на ліжко. Ігорю дуже хотілося, щоб скоріше настав ранок, бо він нікого не хотів лякати, адже вранці можна розповісти Хібукі про те, що він відчув цієї ночі.

Нарешті зійшло сонечко. Хлопчик підійшов до Хібукі, доторкнувся до нього лапою і запитав: «Доброго ранку! Ти вже прокинувся? Що тобі снилося?»

Від нетерпіння, не дочекавшись відповіді на свої запитання, промовив скоромовкою: «До мене сьогодні вночі приходив Страх. Я навіть із головою сховався під ковдру, щоб він якнайскоріше пішов геть. А він усе сидів і сидів на моєму ліжку до самого ранку. Мені було страшно, я злякався, що втрачу можливість сміятися».

Хібукі обхопив плечі дитини, притягнувши Ігоря до себе: «І до мене також іноді вночі приходять СТРАХ. Щоб він перестав мене лякати, я, як це роблять усі сміливці, дістаю свою зброю і викликаю його битися

віч-на-віч. А бій наш от який. Я беру олівець і малою свій страх і потім кольоровими олівцями розфарбовую його, домальовуючи йому щось таке смішне, що відразу сміюся. А можу і виліпити його з пластиліну, а потім стиснувши пластиліновий страх у кулачок, перетворюю його на нову пластилінову кульку і починаю ліпити те, що мені подобається. А ще в мене є маленька пляшечка з краплями хоробрості, яку мені подарувала сестричка. Її завжди можна відкрити, вдихнути запах хоробрості і одразу стає спокійніше. Ось яка у мене різна дивовижна зброя. З нею я завжди перемагаю будь-який страх».

Ігор уважно слухав Хібуки. Потім узяв аркуш паперу, олівці й почав малювати свого нічного гостя. Трохи подумав, від старанності почував себе за вухом, і, щось бурмочучи собі під ніс, почав домальовувати.

«Як здорово!» - усміхнувся Ігор і відклав олівець убік. «Хібуки, подивися, яким став мій нічний гість! Він немов той клоун, якого я бачив у цирку минулого літа. Тепер ніколи більше не буду ховатися під ковдрою, адже я знаю що я сильніше за нього». І додав: «Я впевнений в тому, що Сміх завжди буде зі мною, оскільки можу перетворити його навіть на маленьку мурашу. Спасибі тобі Хібуки, ти подарував мені таку чудову зброю. Я обов'язково розповім мамі та хлопчикам і дівчаткам у дитсадку про твій подарунок, щоб і вони теж стали більш хоробрими».

Після завершення історії слід попросити дитину намалювати два малюнки. На першому Страх, який прийшов до Ігоря вночі, на другому яким став Страх потім, після того як Ігор його перефарбував. Якщо дитина відмовляється малювати, нехай вона сама обирає будь-який інший спосіб це показати.

Приклад історії на роботу із втратою чогось дуже важливого для дитини.

Хібуки та Юля (як ми рятували березку)

Одного разу в розпал літа ми з Юлією сиділи у дворі та спостерігали за сонцем, яке ховалося за хмарами, які ніби дивні птахи пролітали над нашими головами.

Закинувши голову вгору, Юля зачаровано дивилася на хмари і радісно вигукнула: «Хібуки, ось ця хмарка, ніби лелека, поспішає додому, бо там її чекають маленькі пташенята, а ця летить неквапливо, бо хоче, щоб усі побачили, яке в неї гарне оперення, а та, як казкова Жар-птиця, поспішає до нас, щоб привітатися та побажати гарного дня». Птахи пролітали високо над домами, над нашими головами та над кронами дерев, серед яких була і наша улюбленця – березка.

Це деревце батько Юлі посадив в день, коли народилася дівчинка. Минали роки, дівчинка трохи підросла и стала разом з татком старанно доглядали за своїм деревцем. Вона, пестила свою березку, раділа, спостерігаючи як з маленького саджанця росло гарне деревце.

Раптом сонечко повністю закрила чорна хмара, налетів вітер та стало чути гуркіт грому, в небі блиснула блискавка. І ми побачили як блискавка вдарила в деревце та обпекла своїм промінням гілку берези. На стволі берези з'явилися крапельки, наче береза плакала від болу, коли обгоріла гілка почала

повільно падати на землю. У Юлі защеміло серце, їй захотілося кричати на блискавку, лаяти її за те, що вона накоїла з березою. Хібуки підійшов до Юлі, обійняв дівчинку та сказав: «Ходімо швидше до березки. Я знаю як можна врятувати твою улюбленицю».



Рис. 2. Березка, яку опалила блискавка

Потім слід попросити дитину продовжити розповідь про те, як Хібуки та Юля рятували поранене деревце. Як варіант це може бути і серія малюнків, на яких представлено порятунок березки.

Приклад історії, який стимулює думки про майбутнє.

Хібуки та шість друзів (казкові подорожі друзів)

За вікном дув холодний листопадовий вітер, йшов сильний дощ, в кімнаті теж було дуже холодно та темно. Єгор, Маша, Наталка, Вітя, Василюк та Павло навіть трохи засумували.

Хібуки побачив сумні очі дітей, раптом несподівано тихо прошепотів: «Закрийте очі, поворухніть ногами. Сподіваюсь ви відчули, що ваші ноги одягнені в нові чоботи. Але це не прості чоботи, це чоботи-скороходи, які можуть дуже швидко-швидко перенести будь-кого куди завгодно. Слід тільки прошепотіти «трім-тим-тук», двічі топнути по підлозі ногою і промовити: «полетіли». А завтра можна знову зібратися разом і до самого вечора розповідати де побували, кого зустріли, що нового впізнали».

Хібуки замовк, щоб кожна дитина прийняла своє рішення. Для дітей, які згоряли від нетерпіння, ця хвилинка мовчання тривала майже вічність. Нарешті Хібуки спитав: «Готові у подорож?»

«Так!» - дружно у шість голосів пролунало у відповідь.

Чи довго, чи коротко, але час пролетів так швидко, що діти навіть не помітили, як пройшов день, наступив вечір. Попрощавшись один з одним вони домовились, що завтра знову зберуться разом.

За вікном, як і вчора, дув холодний вітер, йшов дощ, але Єгор, Маша, Наталка, Вітя, Василюк та Павло сиділи біля каміна, дивилися як горить вогонь та тріщать гілки, і затамувавши подих, слухали чудові розповіді про дивні пригоди. День пролетів швидко. Надвечір за ними знову прийшли батьки і вони пішли додому з переповненим від щастя серцем.

А Хібуки, як і раніше, сидів у кріслі біля каміна, дивився як горить вогонь і думав, а що було б якщо б

такі чоботи-скороходи були б і у інших хлопчиків та дівчат, наприклад, у ТЕБЕ, куди би ТИ полетів?»

Можна попросити дитину, щоб вона розповіла про свою подорож, намалювала, те що бачила (це може бути і серія малюнків). У випадку, коли ця історія буде прочитана мамою дома, дитина може вибрати будь-який інший зручний для неї спосіб розповісти про свої враження.

На завершення наведемо лише кілька висловлювань дітей і дорослих.

Дівчинка М. 5 років.

«Я дуже сумую за татом. Учора ми з мамою весь вечір писали казку для тата. А Хібукі сидів на моїх колінах і весь час посміхався.

Із розповіді мами дівчинки:

«Відтоді як у доньки появилася Хібукі, вона стала спокійнішою, більш впевненою в собі. Цей песик повернув мені мою доньку такою якою вона була раніше.»

Хлопчик С., 6 років

«Мій Хібукі найрозумніший пес на світі. Тепер, я завжди беру з собою аркуш паперу і кольорові олівці. Це моя зброя.»

Із розповіді мами хлопчика:

«Чесно кажучи, я не дуже-то вірила, що якась іграшка зможе допомогти синові, але я дуже рада, що помилилася. Син майже перестав здригатися від гучних звуків. Коли лунає сирена, він притискує Хібукі до себе та закриває своїми долонями його вуха. Я дивлюся на сина і відчуваю, що він сам стає більш сміливим в ці хвилини, більш впевненим в собі, бо в ці хвилини він дбає не про себе, він захищає того, хто слабше за нього, кому потрібна його

допомога. Він дійсно став другом мого сина. Дякую Хібукі.»

Таким чином, узагальнюючи вище сказане, можна констатувати факт того, що ідентифікація дитини з героєм оповідання сприяє відновленню внутрішніх механізмів психіки, які допомагають процесу відновлення психологічного здоров'я дитини. Як точно підкреслив П. Левін Травма – це факт життя. Однак це не обов'язково має бути подобою довічного ув'язнення. Ми можемо пройти через травму і трансформувати її.

Список використаних джерел/References

- Kostyuchenko, O.V. (2022), *Розвиток психологічної резильєнтності особистості як складника здоров'я арттерапевтичними засобами* [Development of psychological resilience of the individual as a component of health by means of art therapy] Scientific notes of TNU named after V. I. Vernadskyi, 33(72), 2, P 43-50. (in Ukrainian).
- Nauchitel, E., Maksimov D. (2023), The role of Hibuki psychotherapeutic toy in the rehabilitation of childrens psychological trauma. Basics of learning, the latest theories and methods - IX International scientific and practical conference: theses 07-10 marks, Boston, P. 340-347 (in Ukrainian).
- Nazarevich, V. V., Valkovska, M. M. (2022), *Використання іграшки як трансферного об'єкту в формуванні резильєнтності у дітей* [The use of a toy as a transfer object in the formation of resilience in children] Collection of scientific works of RDSU, 19(101), P 60-67. (in Ukrainian).
- Sharon-Maksimov, D. (2023), *Хібукі: бронезилет для дитячої душі* [Hibuki: bulletproof vest for a child's soul] Kyiv: "NOV" Publishing House, 204 p. (in Ukrainian).

A STORY ABOUT HIBUKI - A PSYCHOLOGIST'S INSTRUMENTS IN WORK WITH CHILDREN'S TRAUMA

O.D. Nauchitel

candidate of psychological sciences, associate professor, associate professor of the Department of Psychology Faculty of Humanities and Law, National Aerospace University named after M.E. Zhukovskiy "Kharkiv Aviation Institute", str. Chkalova, 17, Kharkiv, Ukraine, 61070

A.O. Kharchenko

candidate of psychological sciences, associate professor of the department of psychological counseling and psychotherapy Faculty of Psychology, Kharkiv National University named after V.N. Karazin Svobody Sq., 4, Kharkiv, Ukraine, 61022

Problem definition. The uncertainty of the consequences of situations related to stressful situations for the child's psyche actualizes the issue of introducing new approaches, methods and tools of psychological influence that would contribute to the preschooler's ability to overcome stress in a constructive way. **Problem analysis.** Childhood psychological trauma leaves its mark on the subconscious, can shape a person's worldview, beliefs, and identification of the self. And since trauma affects the levels of primary safety, it creates very powerful patterns in the mind. Signs of childhood trauma include mood swings, guilt, anxiety, feelings of abandonment, confusion and impaired concentration, and withdrawal. The conceptualization of traumatic experience is widely presented in scientific literature: theories of traumatic emotional experience (O.S. Kocharyan, R. Lanius, M. Massey, R. Hammer), conceptual foundations of the subverbal model of client-centered psychotherapy (O.S. Kocharyan), theories and typologies of infantile traumas (Johnson St. M., Burbo L., etc.), theoretical positions of procedural-experiential and emotionally-focused psychotherapy (Greenberg L. and Elliott R.), psychoanalytic theory according to Freud Z., ideas about the formation of early maladaptive schemes (Boterhoven de H., Christopher W., Fassbinder E., Hayes C., Katrina L., Yong J.) and others. However, solving many complex problems remains relevant, one of which includes psychological assistance to the most vulnerable population groups in extreme situations, one of which includes children and work with current traumatic experiences. The purpose of the study is to develop and test a multifunctional tool for working with childhood trauma in conditions of long-term traumatic circumstances. **Conclusions.** The stories about Hibuki, through which the child identified with the hero of the story, contribute to the restoration of internal mechanisms of the psyche, which help the process of restoring the child's psychological health. A psychologist can use these stories both to rehabilitate a child's psyche and to diagnose his or her emotional state.

Key words: *psychological trauma, psychotrauma of a child, psychological health, Hibuki therapy*

The article was received by the editors 17.10.2023 (Стаття надійшла до редакції 17.10.2023)

The article is recommended for printing 11.12.2023 (Стаття рекомендована до друку 11.12.2023)