

DOI 10.31392/ONP.2786-6890.8(1)/2.2025.14

UDC 159.922.7:668.72«364»

THE MULTIFACETED ROLE OF SOFT TOYS IN OVERCOMING STRESS AND TRAUMATIC EXPERIENCES IN CHILDREN DURING WARTIME

Ilona Rashkovska

Candidate of Psychology Sciences, Associate
Professor, department of practical psychology,
Dragomanov Ukrainian State University,
9, Pyrohova Str., Kyiv, Ukraine
<https://orcid.org/0000-0002-2910-1716>
e-mail: psyhologilona@gmail.com

Natalia Maksymenko

Lecturer of the department of Practical
Psychology,
Dragomanov Ukrainian State University,
9, Pyrohova Str., Kyiv, Ukraine
practical psychologist at Kyiv Lyceum
“Eco Friends School”,
<https://orcid.org/0009-0006-6371-0845>
e-mail: n.v.maksymenko@udu.edu.ua

Viktoriia Hrysiuk

Second-Level Higher Education Seeker,
Specialty: Practical Psychology
Dragomanov Ukrainian State University,
9, Pyrohova Str., Kyiv, Ukraine
<https://orcid.org/0009-0003-8621-6821>
e-mail: vikakrish16@gmail.com

Annotation. The article explores the multifaceted role of soft toys as an effective and accessible tool for the psychological support of children who have faced stress and traumatic experiences in the context of prolonged hostilities. A comprehensive analysis of the destructive impact of war on the fragile emotional and psychological state of the child is conducted, highlighting the key psychotherapeutic functions of soft toys in the process of providing initial psychological assistance and subsequent emotional rehabilitation. Particular attention is paid to the ability of soft toys to create a sense of security and comfort, facilitate emotional expression, restore a sense of control over the situation, promote the development of emotional regulation and the establishment of social contacts, as well as the formation of empathy in children who have experienced trauma. In this work, we propose an expanded classification of soft toys, developed based on their potential psychological impact and the possibilities of integration into play therapy protocols. Each category is illustrated with specific examples of toys and a rationale for their therapeutic value in the context of experiencing trauma. Categories such as toys for expressing emotions, toys symbolizing support and connection, toys embodying dreams and hopes, colored toys for emotional awareness, toys symbolizing strength and courage, toys for creating a sense of protection and comfort, toys that provide a sense of warmth and care, toys reflecting diversity and tolerance, as well as toys that promote finding inner balance are considered. Practical recommendations are provided for practicing psychologists, educators, and parents on the effective use of soft toys in working with children of different ages who have been directly affected by the traumatic events of war. Special attention is paid to the creation of a safe art-therapeutic space as an important component of the comprehensive process of psychological assistance to the child and their family, where soft toys can act as important mediators in the process of emotional response and processing

of traumatic experiences. The importance of active adult participation in the child's play with soft toys, the manifestation of empathy and support for their emotional state, as well as the use of toys as a tool for discussing complex emotions and experiences, is emphasized. Separately, a theoretical justification for the importance of using soft toys in the context of the neurobiological consequences of trauma is presented, in particular their role in restoring a sense of bodily security and reducing the hyperactivity of the amygdala. The mechanisms of symbolization and projection that are activated during the child's interaction with a soft toy, which allows them to safely express unprocessed emotions and gradually integrate traumatic experiences, are examined. The obtained theoretical conclusions underscore the significance of integrating soft toys as an effective and accessible means of long-term psychological support, emotional stabilization, and the development of adaptive mechanisms in children experiencing the consequences of war. The article substantiates the need for further research in this area for a deeper understanding of the impact of various characteristics of soft toys on the emotional state of children with different levels of traumatic experience and the study of the long-term effects of their use in comprehensive psychological assistance programs, as well as the development of standardized protocols for the use of soft toys in psychological practice in the context of military conflicts.

Key words: soft toy, stress, traumatic experiences, children, war, psychological support, play therapy, art therapy, emotional recovery, adaptation.

DOI 10.31392/ONP.2786-6890.8(1)/2.2025.14

УДК 159.922.7:668.72«364»

РОЛЬ М'ЯКОЇ ІГРАШКИ У ПОДОЛАННІ СТРЕСУ ТА ТРАВМАТИЧНИХ ПЕРЕЖИВАНЬ У ДІТЕЙ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Рашковська І. В.

кандидат психологічних наук, доцент,
професор кафедри практичної психології,
Український державний університет
імені Михайла Драгоманова,
вул. Пирогова, 9, Київ, Україна
<https://orcid.org/0000-0002-2910-1716>
e-mail: psychologilona@gmail.com

Максименко Н. В.

викладач кафедри практичної психології,
Український державний університет
імені Михайла Драгоманова,
вул. Пирогова, 9, Київ, Україна,
практичний психолог «Київський ліцей
«Еко Френдс Скул» ,
вул. Центральна, 54, Київ, Україна
<https://orcid.org/0009-0006-6371-0845>
e-mail: n.v.maksymenko@udu.edu.ua

Грисюк В. О.

здобувачка другого рівня вищої освіти
спеціальності 053 Практична психологія,
Український Державний університет
імені Михайла Драгоманова,
вул. Пирогова, 9, Київ, Україна
<https://orcid.org/0009-0003-8621-6821>
e-mail: vikakrish16@gmail.com

Анотація. У статті досліджено багатогранну роль м'якої іграшки як дієвого та доступного інструменту психологічної підтримки дітей, які зіткнулися зі стресом та травматичними переживаннями в умовах тривалих воєнних дій. Проведено комплексний аналіз руйнівного впливу війни на крихкий емоційний та психологічний стан дитини, виокремлено ключові психотерапевтичні функції м'якої іграшки в процесі надання першої психологічної допомоги та подальшої емоційної реабілітації. Особливу увагу приділено здатності м'яких іграшок створювати відчуття безпеки та комфорту, полегшувати емоційне вираження, відновлювати відчуття контролю над ситуацією, сприяти розвитку емоційної регуляції та налагодженню соціальних контактів, а також формуванню емпатії у дітей, які пережили травматичний досвід. У роботі запропоновано розширену класифікацію м'яких іграшок, розроблену на основі їхнього потенційного психологічного впливу та можливостей інтеграції в протоколи ігрової терапії. Кожна категорія ілюстрована конкретними прикладами іграшок та обґрунтуванням їхньої терапевтичної цінності у контексті переживання травм. Розглянуто такі категорії, як іграшки для вираження емоцій, іграшки, що символізують підтримку та зв'язок, іграшки, що втілюють мрії та надії, кольорові іграшки для усвідомлення емоцій, іграшки, що символізують силу та мужність, іграшки для створення відчуття захисту та комфорту, іграшки, що дарують відчуття тепла та турботи, іграшки, що відображають різноманітність та толерантність, а також іграшки, що сприяють знаходженню внутрішнього балансу.

Надано практичні рекомендації для психологів-практиків, педагогічних працівників та батьків щодо ефективного використання м'яких іграшок у роботі з дітьми різного віку, які безпосередньо постраждали від травматичних подій війни. Особливу увагу приділено створенню безпечного арттерапевтичного простору як важливої складової комплексного процесу психологічної допомоги дитині та її родині, де м'які іграшки можуть виступати в ролі важливих посередників у процесі емоційного відреагування та опрацювання травматичного досвіду. Підкреслено важливість активної участі дорослих у грі дитини з м'якими іграшками, виявлення емпатії та підтримки її емоційного стану, а також використання іграшок як інструменту для обговорення складних емоцій та переживань. Окремо представлено теоретичне обґрунтування важливості використання м'яких іграшок у контексті нейробіологічних наслідків травми, зокрема їхньої ролі у відновленні відчуття тілесної безпеки та зниженні гіперактивності мигдалеподібного тіла. Розглянуто механізми символізації та проєкції, які активуються під час взаємодії дитини з м'якою іграшкою, що дозволяє їй безпечно виражати неперероблені емоції та поступово інтегрувати травматичний досвід. Отримані теоретичні висновки підкреслюють значущість інтеграції м'яких іграшок як ефективного та доступного засобу довготривалої психологічної підтримки, емоційної стабілізації та розвитку адаптивних механізмів у дітей, які переживають наслідки війни. В статті обґрунтовано необхідність подальших наукових досліджень у цій галузі для глибшого розуміння впливу різних характеристик м'яких іграшок на емоційний стан дітей з різним травматичним досвідом та вивчення довгострокових ефектів їх використання в комплексних програмах психологічної допомоги, а також розробки стандартизованих протоколів використання м'яких іграшок у психологічній практиці в умовах воєнних конфліктів.

Ключові слова: м'яка іграшка, стрес, травматичні переживання, діти, війна, психологічна підтримка, ігротерапія, арттерапія, емоційне відновлення, адаптація.

Вступ та сучасний стан проблеми дослідження. Війна, як явище, є одним із найпотужніших деструктивних факторів, що глибоко травмують психіку людини, особливо вразливої категорії – дітей. Травматичний досвід, зумовлений безпосередньою загрозою життю, втратою близьких, руйнуванням звичного соціального середовища та відчуття фундаментальної безпеки, залишає довготривалі та часто незворотні відбитки на їхньому емоційному, соціальному та когнітивному розвитку. В умовах триваючої воєнної агресії питання надання ефективної психологічної підтримки дітям набуває особливої гостроти та соціальної значущості. Психологічна

підтримка, що спрямована на відновлення базового почуття безпеки, формування стійких адаптивних стратегій поведінки та зцілення внутрішніх психологічних ран, є ключовим елементом збереження психічного здоров'я молодого покоління.

У контексті сучасних методів психокорекції та психотерапії важливе місце посідає ігротерапія, що використовує природну для дитини діяльність – гру, як основного інструменту діагностики, корекції та розвитку. Особливу увагу в роботі з дітьми, які пережили травматичні події, привертає використання м'яких іграшок. Ці предмети, завдяки своїй тактильній привабливості, емоційній значущості та здатності ставати символічними замінниками значущих об'єктів, виступають ефективним засобом емоційного вираження, сприяють процесам самопізнання та відновлення психологічного балансу дитини. Започаткування використання гри в терапевтичній роботі з дітьми, які зазнали впливу травматичних подій, сягає праць Анни Фройд, яка спостерігала позитивний вплив ігрової діяльності на дітей, що пережили бомбардування Лондона під час Другої світової війни [8, с. 53]. Її ранні дослідження підкреслили здатність дитини через гру опрацьовувати травматичний досвід та звільнитися від надмірного страху, запобігаючи тим самим розвитку глибоких психологічних травм. Подальші дослідження в галузі дитячої психології та травматерапії підтверджують важливість створення умов для символічного відтворення та емоційного відреагування пережитого досвіду. За інформацією UNICEF Ukraine у 2024 році: діти демонструють психічні та фізичні ознаки стресу та підвищену занепокоєність/тривожність через війну, яка розглядається як значна перешкода для соціального та емоційного розвитку дітей [8, с. 3]. Використання м'яких іграшок у цьому контексті розглядається не лише як засіб зниження рівня стресу, але й як важливий фактор сприяння адаптації дітей до нових, часто травматичних, умов життя.

Реалізація методу ігрової терапії в професійній діяльності опирається на дослідження вчених-психологів, які започаткували методики її використання в роботі з клієнтом, зокрема, в індивідуальній і груповій ігротерапії це Х. Джінотт, Д. Леві, Д. Тафт та ін. Зазначеною проблематикою займалися такі українські психологи як В. Назаревич, М. Вальковська [1], ізраїльські психологи, зокрема важливе значення м'якої іграшки для дитини в подоланні психічної травми розкриває Дафна Шарон-Максимов [7, с. 11]. Аналіз останніх наукових публікацій та досліджень показує зростаючий інтерес до вивчення ефективності різних методів психологічної допомоги дітям, які постраждали від війни. Проте, незважаючи на значний обсяг досліджень, присвячених загальним аспектам психологічної травми у дітей та різним методам ігротерапії, недостатньо вивченою залишається специфічна роль та потенціал м'якої іграшки як самостійного та інтегративного інструменту в процесі подолання стресу та травматичних переживань у дітей саме в умовах триваючої війни. Зокрема, потребують подальшого дослідження питання класифікації м'яких іграшок відповідно до їхнього психологічного впливу на дітей з різним рівнем травматизації, розробки конкретних практичних рекомендацій щодо їхнього використання в різних вікових групах та оцінки динаміки емоційного стану дітей під впливом систематичної взаємодії з ними в умовах хронічного воєнного стресу. Саме на заповнення зазначених прогалів у науковому знанні спрямоване дане дослідження, метою якого є обґрунтування ролі м'якої іграшки як ефективного інструменту психологічної підтримки дітей, які переживають стрес та травматичні переживання в умовах воєнних дій.

Мета та завдання дослідження. Метою дослідження є обґрунтування ролі м'якої іграшки як ефективного інструменту психологічної підтримки дітей, які пе-

реживають стрес та травматичні реакції в умовах воєнних дій. Для досягнення поставленої мети визначено наступні **завдання дослідження**:

Відслідкувати емоційний та психологічний стан дітей в наслідок впливу травмуючих подій.

Визначити ключові функції м'якої іграшки в процесі психологічної підтримки дітей, які пережили травматичний досвід.

Розробити класифікацію м'яких іграшок відповідно до їхнього психологічного впливу та можливостей використання в ігротерапії.

Надати практичні рекомендації щодо використання м'яких іграшок у роботі психологів, педагогів та батьків з дітьми, які пережили травматичні події.

Показати динаміку емоційного стану дітей молодшого дошкільного та раннього шкільного віку під впливом регулярної взаємодії з м'якими іграшками в умовах війни (6-місячне спостереження).

Методи дослідження. У даному дослідженні для досягнення поставленої мети було використано комплекс взаємодоповнюючих емпіричних методів: *структуроване спостереження*. Цей метод застосовувався для фіксації та аналізу змін в емоційному стані та поведінкових реакціях дітей протягом шести місяців регулярної взаємодії з тематично підібраними м'якими іграшками. Спостереження передбачало виявлення динаміки емоційних проявів, особливостей ігрової діяльності (тривалість контакту з іграшкою, характер взаємодії, сюжет гри) та інтенсивності емоційних реакцій до та після занять. Спостереження проводилося під час групових занять з ігротерапії. Ці елементи використовувалися задля первинної оцінки емоційного фону та відстеження якісних змін протягом дослідження.

Метою застосування означених методів та елементів було:

- оцінити початковий емоційний стан дітей та наявність ознак стресу та тривожності;
- простежити динаміку емоційного стану дітей під впливом систематичної взаємодії з м'якими іграшками;
- виявити особливості використання м'яких іграшок як засобу емоційного вираження та опрацювання травматичного досвіду в ігровій діяльності дітей;
- отримати якісні дані про зміни у поведінці та емоційних реакціях дітей у процесі ігротерапевтичних занять.

Виклад основного матеріалу дослідження. Діти, які зазнали довготривалого впливу стресових факторів, пов'язаних із війною, стикаються з низкою психологічних проблем, серед яких: регресивні прояви, порушення самоідентичності, сенсомоторні відхилення, нічні кошмари та флешбеки, емоційна нестабільність. Тривалий вплив стресу призводить до дисбалансу нейромедіаторних систем (зокрема, серотоніну та дофаміну), що порушує здатність дитини до емоційної стабілізації. Це проявляється в тенденції до фіксації на негативних емоційних станах або різких переходах між емоційними крайнощами. Такі зміни є наслідком дезорганізації внутрішніх механізмів поведінкового регулювання, коли звичні стратегії втрачають ефективність у контексті хронічного стресового навантаження [4, с. 45]. Діти з ознаками неінтегрованого травматичного досвіду не в змозі усвідомлювати бажання й потреби інших людей та потребують спеціалізованого супроводу високоекологічними та онтогенетично обумовленими методами, якою є ігротерапія [2, с. 60].

Ігротерапія є психотерапевтичним напрямом, заснованим на використанні гри як інструменту для діагностики, корекції та розвитку. За визначенням О. Безпалько це метод, спрямований на усвідомлення негативних аспектів поведінки та форму-

вання соціальних навичок через ігрові ситуації. Х. Джінотт виокремлює категорії дітей, у роботі з якими доцільно застосовувати ігротерапію, включаючи неконтактних, «незрілих», «надмірно слухняних» дітей, дітей зі шкідливими звичками та з розладами поведінки. Реалії сучасного суспільного життя в Україні розширюють цей перелік, включаючи дітей із сімей біженців, чиї батьки перебувають у ЗСУ або постраждали внаслідок війни, дітей трудових мігрантів, жертв насильства тощо. А. Осіпова зазначає, що метою корекційного впливу є утвердження унікального «Я» дитини, її самоцінності, розширення репертуару форм самовираження, оптимізація комунікацій, підвищення соціальної компетентності, розвиток емоційної саморегуляції та оптимізація розвитку «Я-концепції» [3, с. 180].

Дитина, потрапляючи до кабінету психолога, опиняється в особливому просторі, де іграшки стають інструментами для об'єктивізації її почуттів, емоцій, потреб, проблем, страхів, тривог, бажань та мрій. У роботі з дітьми важливо враховувати основні завдання психологічної допомоги, спрямовані на відновлення контакту в соціальних системах, відновлення спотвореного соціального контакту, відновлення взаєморозуміння та емоційного контакту між дітьми та дорослими, використання іграшок для формування навичок та їх перенесення в реальні ситуації, забезпечення творчої взаємодії, адекватне надання допомоги з боку значущих дорослих, корекційний вплив на всі сфери психічної діяльності дитини, інтеграцію різних психотерапевтичних напрямків, врахування типологічних особливостей дитини, оперативне вирішення актуальних психологічних проблем, забезпечення формування необхідних психологічних новоутворень, вибір форм та засобів корекції на основі аналізу актуального рівня та зони найближчого розвитку, формування корекційних дій з урахуванням реальної соціальної ситуації, мотивацію дитини на подолання неефективних захисних реакцій, цілеспрямоване формування вищих психічних функцій, формування внутрішнього плану дій, орієнтування дитини в сенсах діяльності, реалізацію корекційних дій з урахуванням вікових особливостей та опертя на сильні сторони особистості дитини [1, с. 60]

При організації гри необхідно дотримуватися принципів вибору ігрових тем відповідно до інтересів дитини, керівництва грою з боку дорослого для розвитку самостійності, неупередженого спостереження за грою, щирого інтересу дорослого до дитини, створення відчуття безпеки та вільного самовираження, а також віри дорослого у здатність дитини діяти відповідально.

Спостереження за вибором іграшок дитиною може надати цінну інформацію про її психічний стан. Пропонуємо аналізувати такі аспекти, як вибір іграшок та розподіл ролей, сюжет гри та її завершення, способи вирішення проблем (агресія, пасивність, прохання про допомогу, втеча, чарівні перетворення тощо), а також роль батьків у іграх дітей. Психолог створює зцілювальне середовище, де колекція іграшок сприяє об'єктивізації почуттів, емоцій, потреб, проблем, страхів, тривог, бажань та мрій дитини. Використання іграшок виконує ряд важливих психокорекційних та психотерапевтичних завдань, включаючи комплексну діагностику, підвищення самооцінки та впевненості, розвиток почуття відповідальності, формування власної реальності, розігрування та адаптацію до різних ролей, комфортну адаптацію до нових умов, застосування нових форм спілкування, ефективне обігравання складних ситуацій, зняття напруги, символічне моделювання, цілеспрямоване моделювання позитивних емоцій та конструктивне розігрування емоційних конфліктів. Організація арт-терапевтичного простору займає важливе місце в системі психологічної допомоги дитині та сім'ї, тому використання принципів

та завдань дає можливість психологу раціонально та ефективно проводити процес корекції та психотерапії.

Для систематизації психологічної допомоги через гру ми пропонуємо класифікацію іграшок відповідно до емоційних і соціальних потреб дитини:

«Мої емоції». Іграшки, що відображають різні емоції, допомагають дитині ідентифікувати та виразити свої почуття, які часто пригнічуються під час війни. Їжак – символізує захист, але також може відображати колючість та замкнутість, які часто виникають під час травматичних подій. Він допомагає дитині усвідомити, що навіть якщо вона хоче закритися від світу, поступово можна навчитися знову довіряти. Акула – втілює страх та агресію, допомагаючи дитині виразити ці сильні емоції. Вона символізує ситуації, коли дитина відчуває загрозу або потребує відстояти свої кордони. Хамелеон – змінює колір, що допомагає дитині зрозуміти, що емоції можуть змінюватися і що всі почуття є нормальними.

«Моя команда». Іграшки, що символізують сім'ю, друзів, вчителів, підкреслюють важливість підтримки та зв'язків у важкі часи. Хаскі – символізує вірність і дружбу, підкреслюючи важливість підтримки близьких. Як справжні хаскі, які працюють у зграї та допомагають один одному, ця іграшка вчить, що разом можна подолати будь-які труднощі. Ведмежа Падінгтон – втілює дружбу та доброту, нагадуючи про важливість теплих стосунків.

«Моя мрія». Іграшки, що втілюють дитячі мрії та бажання, допомагають зберегти надію та віру в майбутнє, незважаючи на обставини. Фенікс – символізує відродження та надію, нагадуючи про можливість нового початку. Допомагає дитині вірити, що після будь-яких труднощів настає світла смуга, і що вона має сили розпочати все заново. Кенгуру – втілює стрибок у майбутнє, символізуючи прагнення до мрій. Сова – символ мудрості та мрійливості. Вона допомагає дитині усвідомити, що шлях до мрій вимагає терпіння, знань і допитливості. Це іграшка для тих, хто любить думати, аналізувати та прагне відкрити для себе нові горизонти. Чорний кіт – уособлює незалежність, внутрішню силу та таємничість. Він символізує віру у власну інтуїцію та здатність творити власну долю, не зважаючи на труднощі. Єдиноріг символізує магію і диво, нагадуючи про важливість віри в мрії. Метелик уособлює трансформацію, зміни на краще, відродження. Ці іграшки підтримують віру дитини у власні мрії, вчать бачити можливості там, де їх спочатку не помітно, і не боятися йти своїм унікальним шляхом.

«Кольори навколо». Кольори допомагають дитині усвідомити, які емоції вона відчуває, та виразити їх. Правильно підібрані кольори можуть заспокоїти, підбадьорити або налаштувати на позитивний лад, відволіктися від негативних думок створити гармонійний внутрішній світ. Кольоровий песик (червоний, жовтий, помаранчевий) стимулюють енергію, радість та оптимізм. Ця іграшка допомагає дитині відчути себе бадьорою та активною, навіть у складні моменти. Вона нагадує, що радість можна знайти у дрібницях. Синій слон заспокоює, знімає напругу та сприяє відчуттю безпеки. Ця іграшка допомагає дитині розслабитися, знайти внутрішній спокій та відчути себе захищеною. Вона ідеально підходить для моментів, коли дитина відчуває тривогу або страх. Жовтий слон викликає відчуття радості, оптимізму та енергії.

«Моя сила». Іграшки, що символізують силу та мужність, допомагають дитині усвідомити власні ресурси та здатність до подолання труднощів. Для подолання життєвих труднощів важливо допомагати дитині не лише здобувати необхідні для цього знання, вміння і навички; розвивати характер та здібності, але і відкрива-

ти в собі можливість зростати, любити і творити попри обставини, які не можеш змінити[5, с. 10]. Слон – символізує силу та міць, допомагаючи дитині усвідомити власні ресурси. Він нагадує, що справжня сила полягає не лише у фізичній витривалості, а й у терпінні, мудрості та вмінні зберігати спокій у складних ситуаціях. Білий полярний ведмідь – втілює силу та витривалість, нагадуючи про здатність долати труднощі. Як і цей могутній звір, дитина може навчитися адаптуватися до змін і знаходити рішення навіть у найсуворіших умовах. Дракон – символ внутрішньої сили, впевненості та захисту. Він допомагає дитині відчувати сміливість у складних ситуаціях і вірити у власні можливості. Орел – символ волі та наполегливості, нагадує про здатність долати перешкоди, бачити можливості навіть у важких умовах і не боятися підніматися вище. Ці іграшки нагадують дитині, що сила – це не лише фізична міць, а й витривалість, сміливість, мудрість і здатність долати труднощі, навіть якщо обставини складні.

«Мій захист». Іграшки, що створюють відчуття безпеки та комфорту, допомагають дитині впоратися зі страхом та тривогою. Песик Хібукі, що на івриті означає «обіймака». Це м'який плюшевий друг із сумною мордочкою і довгими лапками – «іграшка, що ожила», яка обіймає дітей і завдяки спеціальним наліпкам на лапах може фізично бути присутньою з дитиною у повсякденному житті. Контактуювання дитини з іграшкою створює ефект «перенесення» емоційних станів на об'єкт з можливістю виплеску нею своїх емоцій різної модальності, реконструює почуття довіри, близькості, безпеки, плекає почуття турботи, що характеризує динаміку протікання процесу трансформації травм і в них переживань і дозволяє повністю анігілювати негативний вплив травматичного досвіду на подальше життя дитини. Хібукі може взяти на себе частину цього стресу, захистивши та відновивши психіку дитини [6, с. 136]. Ведмідь – уособлює віру та надію на захист вищих сил. Його образ допомагає дитині відчути спокій, довіру до світу та впевненість у тому, що вона не самотня навіть у складні моменти. Лев-охоронець – символізує силу, сміливість і захист. Він нагадує дитині, що всередині кожного є внутрішня мужність, яка допомагає долати страхи та труднощі. Черепаха – уособлює витривалість і спокійний захист. Як і справжня черепаха, вона навчає, що іноді найкращий спосіб зберегти себе – це терпіння та впевненість у власних силах. Ці іграшки допомагають дитині відчувати безпеку, спокій та підтримку, коли вона цього найбільше потребує.

«Тепло в мені». Іграшки, що символізують любов та турботу, допомагають дитині відчути внутрішнє тепло та спокій. Теплий слон з грілкою – його м'якість і тепло огортають, створюючи відчуття затишку, захищеності та любові. Він ніби обіймає дитину, даруючи комфорт і спокій у моменти тривоги. В'язаний ведмідь – це символ ніжності та турботи, що нагадує про любов близьких. Його фактура та ручна робота створюють особливий зв'язок, допомагаючи дитині відчути себе коханою та важливою. Ведмедик з ароматом лаванди – м'який плюшевий друг, наповнений лавандовими гранулами, що заспокоює та допомагає дитині розслабитися перед сном.

«Всі ми різні». Іграшки, що відображають різноманітність людей, вчать дитину толерантності та повазі до інших, що особливо важливо в умовах конфлікту. Буба – поєднує риси різних тварин: він має великий хобот вуха, як у слона, сильні лапи та кішеню, як у кенгуру, і ріжки, схожі на жираф'ячі. Завдяки цьому символізує різноманітність і унікальність кожної особистості. Старенька мавпочка Полі – це іграшка, що уособлює досвід, мудрість і прийняття змін. Вона трохи потерта, з пришитими лапками та латками на хутрі, але саме це робить її особливою. Полі символізує, що кожен, незалежно від віку чи зовнішнього вигляду, має свою унікальну історію

та заслуговує на любов і повагу. Віслюк на кріслі колісному нагадує, що всі ми маємо різні можливості, але кожен здатен досягати своїх мрій. Він вчить дітей тому, що обмежені фізичні можливості не означають обмежених здібностей. Така іграшка допомагає розвивати в малюків емпатію, толерантність і розуміння того, що всі люди рівні, незважаючи на свої особливості.

«Мій баланс». Іграшки, що допомагають дитині знайти внутрішню рівновагу.

Черепашка – символізує терпіння та стабільність. Як і справжня черепаха, ця іграшка нагадує, що поспішати не завжди потрібно – іноді важливіше рухатися повільно, зберігаючи спокій. Вона допомагає дитині прийняти те, що інколи життя вимагає витримки, що навіть у складних ситуаціях можна залишатися стійким та зібраним.

Плюшевий камінь – уособлює заземлення та стійкість. Камінь – це символ стабільності, надійності та внутрішньої сили. М'який плюшевий варіант цієї іграшки допомагає дитині уявити себе впевненою та стійкою, навіть якщо навколо відбуваються зміни. Це особливо корисно для дітей, які відчувають нестабільність або емоційну тривожність через зміну обставин.

«Моя турбота» Іграшки, що вчать проявляти любов та піклування.

Кошеня – асоціюється з ніжністю та турботою. Це лагідна, грайлива тваринка, яка потребує любові та уваги. Обіймаючи кошеня, дитина вчиться піклуватися, дарувати тепло та проявляти доброту. Також ця іграшка може стати засобом для емоційного розвантаження, допомагаючи дитині заспокоїтися та відчувати, що вона сама може бути джерелом турботи та любові. Мама-качка з каченятами – символ сім'ї та догляду. Ця іграшка допомагає дитині зрозуміти важливість сімейних зв'язків та відповідальності за інших. Спостерігаючи за тим, як мама-качка турбується про своїх малюків, дитина вчиться усвідомлювати важливість підтримки та взаємодопомоги. Це особливо корисно для дітей, які відчувають самотність або нестачу турботи в умовах війни чи вимушених змін. Плюшева лікарка (ведмедиця або зайчиха) – допомагає опрацьовувати ідею турботи про інших. Ця іграшка нагадує дитині, що допомога іншим – це важлива складова людських стосунків. Вона може грати роль «лікарки» для інших іграшок або навіть для самої дитини, символізуючи процес зцілення, підтримки та співчуття. Це особливо важливо для дітей, які потребують відчуття безпеки або хочуть взяти на себе роль захисника та помічника.

В групі дітей дошкільного віку ми спостерігали, як м'які іграшки ставали ключовими учасниками рольових ігор, через які діти виражали спектр своїх емоцій. Простота форм і яскраві кольори іграшок, здавалося, полегшували проєкцію їхніх почуттів та переживань, роблячи емоції більш відчутними та керованими в ігровому просторі. Серед дітей молодшого шкільного віку ми помітили, що м'які іграшки часто використовувалися для створення більш складних сюжетних ліній, що відображали їхні соціальні взаємодії та емоційні реакції на події. У процесі цих ігор діти демонстрували елементи емпатії, приписуючи іграшкам певні почуття та моделюючи соціальні ситуації, що, на нашу думку, сприяло розвитку їхніх соціальних навичок. У контексті взаємодії батьків з дітьми, ми спостерігали, як м'які іграшки створювали додатковий канал комунікації та емоційної підтримки вдома. Батьки, які включалися в ігри дітей, виявляли емпатію та підтримували їхній емоційний стан через іграшки, сприяли обговоренню складних тем та переживань у більш безпечний та опосередкований спосіб.

В контексті воєнних дій м'яка іграшка виконує важливі функції: створює відчуття безпеки та комфорту, сприяє емоційному вираженню, відновлює відчуття контролю, розвиває емоційну регуляцію та сприяє соціалізації та емпатії. Запропо-

нована модель може бути використана психологами, педагогами та батьками у роботі з дітьми, які переживають стрес, втрату, зміни або адаптуються до нових умов.

Для досягнення мети дослідження було застосовано комплекс взаємодоповнюючих теоретичних та емпіричних методів. Теоретичний аналіз наукової літератури з дитячої психології, психології травми, ігротерапії та арттерапії дозволив окреслити сучасний стан проблеми та сформулювати теоретичне підґрунтя дослідження. Методи концептуального синтезу та узагальнення використовувалися для розробки класифікації м'яких іграшок та визначення їх ключових функцій у психологічній підтримці дітей, які переживають стрес та травматичні переживання. Емпірична частина дослідження включала структуроване спостереження за динамікою емоційного стану 60 дітей молодшого дошкільного та раннього шкільного віку (4-7 років) протягом шести місяців їхньої регулярної взаємодії з тематично підібраними м'якими іграшками в умовах воєнних дій. У процесі спостереження фіксувалися емоційний стан дітей до та після взаємодії з іграшками, а також якісні характеристики їхньої ігрової діяльності. Якісний аналіз отриманих емпіричних даних був спрямований на виявлення закономірностей впливу м'яких іграшок на емоційний стан та поведінку дітей. Для фіксації емоційних проявів використовувалася відповідна шкала, а характер взаємодії з іграшками оцінювався за такими показниками, як тривалість контакту, частота та види ігрової діяльності, а також інтенсивність емоційних реакцій. Динаміка емоційного стану оцінювалася шляхом якісного порівняння змін, що відбулися протягом періоду спостереження.

На початку дослідження у 35% дітей спостерігалися такі емоції, як страх, тривога, смуток та роздратованість. Вже на першому занятті спостерігалось помітне покращення емоційного стану, що виразилося у зниженні прояву негативних емоцій на 5%. Протягом наступних кількох занять позитивна динаміка продовжувалася, інтенсивність та частота негативних емоційних реакцій поступово зменшувалися. З початком регулярних занять цей показник знизився до 10%, що свідчить про зменшення негативного емоційного фону у 25% досліджуваної групи. На початку дослідження 60% дітей проявляли стійку та конструктивну взаємодію з м'якими іграшками (активно використовували їх у сюжетно-рольових іграх, проявляли емоційну залученість, ініціювали контакт з іншими дітьми через іграшки). Вже на перших зустрічах діти демонстрували зростаючий інтерес до іграшок, розширюючи спектр ігрових дій та емоційних проявів. Надалі спостерігалось якісне ускладнення взаємодії, зростання ініціативи у використанні іграшок для спілкування та розігрування складніших сюжетів. З початком проведення групових занять цей показник зріс до 95%, що демонструє збільшення позитивної взаємодії на 35%.

Ця тема досить нова в Україні, тому має на меті продовження вивчення позитивного терапевтичного впливу іграшки на зцілення дітей та дорослих в травмуючій ситуації. Результати спостереження продемонстрували позитивну динаміку емоційного стану дітей. Протягом шести місяців регулярних зустрічей спостерігалось стійке зниження відсотка дітей з переважаанням негативних емоцій та зменшення кількості дітей з вираженими ознаками тривожності до початку взаємодії з іграшками. Водночас, під час взаємодії з м'якими іграшками, відзначалося значне зростання проявів позитивних емоцій та збільшення числа дітей, які активно взаємодіяли з іграшками. Результати спостереження продемонстрували позитивну динаміку емоційного стану дітей. Протягом шести місяців регулярних зустрічей спостерігалось стійке зниження у дітей тривожності. Водночас, під час взаємодії

з м'якими іграшками, відзначалося значне зростання проявів позитивних емоцій у дітей, які активно взаємодіяли з іграшками.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Отримані дані підкреслюють важливість інтеграції м'яких іграшок у практику психологічної допомоги дітям, які переживають травматичні події, пов'язані з війною. Простота, доступність та емоційна значущість м'яких іграшок роблять їх ефективним інструментом для створення безпечного простору, вираження почуттів та відновлення психологічного балансу. Регулярні групові зустрічі з використанням тематично підібраних іграшок сприяють не лише індивідуальному емоційному зціленню, але й розвитку соціальних навичок та емпатії в дитячому колективі.

Перспективи подальших досліджень у цій галузі можуть бути спрямовані на дослідження впливу різних типів та характеристик м'яких іграшок (розмір, текстура, символічне значення) на емоційний стан дітей різного віку та з різним рівнем травматичного досвіду. Також важливим є вивчення довгострокових наслідків використання м'яких іграшок у комплексній програмі психологічної допомоги дітям, які пережили війну.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Назаревич В., Вальковська М. Використання іграшки як трансферного об'єкту в формуванні резильєнтності у дітей. *Психологія : реальність і перспективи*. 2022. 60 с.
2. Назаревич В. Я АРТ. Посібник із саморегуляції методами арттерапії. Київ. 2020. 180 с.
3. Нечипорук Л. Ігротерапія в соціально-педагогічній роботі, як метод моделювання взаємодії із соціальним оточенням. *Інноватика у вихованні*. 2022. Вип. 16. С. 180-188. URL: <https://doi.org/10.35619/iiu.v1i16.493>; <https://ojs.itup.com.ua/index.php/iiu/article/view/493>
4. Панок В. Г., Максименко С. Д., Слюсаревський М. М. Психологічні аспекти подолання наслідків травматичного стресу в умовах сучасних викликів : монографія. 2024. С. 45.
5. Чернявська Т. П. Методика психологічної допомоги дітям : терапія м'якою іграшкою «Рафа-жирфа» : монографія. Одеса : ОНУ імені Мечникова. 2025. 175 с. URL: <https://i.twirpx.link/file/4335269/>
6. Шарон-Максімов Дафна. Хібукі-терапія як метод подолання психічної травми у дітей в умовах війни. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2022. 3-4 (27), С. 48-54. URL: <http://orgpsy-journal.in.ua/index.php/oep/article/view/360/296>
7. Шарон-Максімов Дафна. Хібукі : бронежилет для дитячої душі. Київ : Виват, 2023. 200 с.
8. UNICEF Ukraine (2024). Життя дітей під час війни. Київ : ЮНІСЕФ. URL: https://www.unicef.org/ukraine/media/43321/file/The%20summary%20report%20of%20the%20Survey%20of%20Ukrainian%20parents_ua.pdf.pdf

REFERENCES:

1. Nazarevych, V. Valkovska, M. (2022). Vykorystannia ihrashky yak transferneho ob'iektu v formuvanni rezylientnosti u ditei [The Use of Toys as a Transitional Object in the Formation of Resilience in Children]. *Psykhologhiia : realnist i perspektyvy* [in Ukrainian].
2. Nazarevych, V. (2020). Ya ART [I ART]. Posibnyk iz samorehuliatcii metodamy artterapii. Kyiv [in Ukrainian].
3. Nechiporuk, L. (2022). Ihroterapiia v sotsialno-pedahohichnii roboti, yak metod modeliuvannia vzaiedonii iz sotsialnym otochenniam [Play Therapy in Social and Pedagogical Work as a Method of Modeling Interaction with the Social Environment]. *Innovatyka u vykhovanni* –

Innovation in education. Vol. 16, 180-188. Retrieved from: <https://ojs.itup.com.ua/index.php/iiu/article/view/493> [in Ukrainian].

4. Panok, V. H., Maksymenko, S. D., Slyusarevskiy M. M. (2024). *Psykhologichni aspekty podolannia naslidkiv travmatychnoho stresu v umovakh suchasnykh vyklykiv* [Psychological Aspects of Overcoming the Consequences of Traumatic Stress in the Context of Modern Challenges], 45 [in Ukrainian].

5. Chernyavska, T. P. (2025). *Metodyka psykhologichnoi dopomohy ditiam: terapiia miakoi uihrashkoiu «Rafa-zhyrafa» monohrafiia* [Methodology of Psychological Assistance to Children : Therapy with a Soft Toy “Rafa-Giraffe”] : monograph. Odesa : Mechnikov ONU. Retrieved from: <https://i.twirpx.link/file/4335269/>

6. Sharon-Maksimov Dafna.(2022). *Khibuki-terapiia yak metod podolannia psykhichnoi travmy u ditei v umovakh viiny* [Hibuki Therapy as a Method of Overcoming Psychological Trauma in Children in War Conditions]. *Orhanizatsiina psykhologhiia. Ekonomichna psykhologhiia – Organizational psychology. Economic psychology, 3-4 (27), 48-54*. Retrieved from: <http://orgpsy-journal.in.ua/index.php/oep/article/view/360/296> [in Ukrainian].

7. Sharon-Maksimov Dafna. (2023). *Khibuki : bronezhylet dlia dytiachoi dushi* [Hibuki : Body Armor for a Child’s Soul] : Book. Kyiv : Vivat [in Ukrainian].

8. UNICEF Ukraine. (2024). *Zhyttia ditei pid chas viiny* [The Life of Children During the War]. Kyiv : UNICEF. Retrieved from: https://www.unicef.org/ukraine/media/43321/file/The%20summary%20report%20of%20the%20Survey%20of%20Ukrainian%20parents_ua.pdf.pdf [in Ukrainian].