

## МЕТОД ПОДОЛАННЯ ІГРАШКОЮ (ПІ5) У ФОРМУВАННІ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ У ДІТЕЙ

### METHOD T5 (COPING WITH TOY) IN FORMING COPING STRATEGIES IN CHILDREN

У статті розглядається питання ефективності методу ПІ5 (подолання іграшкою) у психологічній допомозі дітям, які стикаються з труднощами емоційної регуляції, адаптації та подолання стресових ситуацій. Психологічний розвиток дитини супроводжується численними викликами, які потребують інноваційних підходів у терапевтичній практиці. Традиційні методи не завжди є дієвими через складність засвоєння дітьми абстрактних концепцій, тому виникає необхідність використання альтернативних методик, зокрема ігротерапії.

Метою статті є аналіз теоретичних засад та практичної ефективності методу ПІ5, який застосовується в кабінетах «Toy-therapy room» для формування у дітей копінг-стратегій. Методика передбачає використання іграшки як трансферного об'єкта, що сприяє глибшому опрацюванню переживань дитини, допомагає інтегрувати нові поведінкові моделі та розширює її емоційну стійкість. Особливу увагу приділено використанню архетипів К. Юнга у межах цього підходу, що дозволяє глибше розкрити внутрішній світ дитини через гру.

У дослідженні представлено механізми дії методу ПІ5, його зв'язок із теорією особистісних конструктів Д. Келлі та вплив культури на формування особистості згідно з концепціями А. Кардинера, Р. Лінтона, Е. Фромма та Д. Рісмана. Методика передбачає взаємодію дитини з п'ятьма іграшками, одна з яких є «особливою» та символізує певні труднощі, а інші – можливі способи їх подолання. Такий підхід дозволяє дітям формувати стійкі копінг-стратегії та розвивати здатність до рефлексії й аналізу власного досвіду.

Результати застосування методу свідчать про його високу ефективність у роботі з дітьми, які пережили стресові ситуації, зокрема пов'язані з воєнними діями. Ігрова терапія допомагає створити безпечне середовище для вираження емоцій та сприяє формуванню здорової адаптивної поведінки. Метод ПІ5 є доступним, гнучким та може бути адаптований відповідно до вікових та індивідуальних особливостей дитини.

**Ключові слова:** метод, діти, емоції, стрес, копінг-стратегії, конструкти, архетипи, гра, іграшка.

The article examines the effectiveness of the method coping with a toy in psychological assistance to children who face difficulties in emotional regulation, adaptation and overcoming stressful situations. The psychological development of a child is accompanied by numerous challenges that require innovative approaches in therapeutic practice. Traditional methods are not always effective due to the complexity of children's assimilation of abstract concepts, therefore, there is a need to use alternative methods, in particular, play therapy.

The aim of the article is to analyze the theoretical foundations and practical effectiveness of the method, which is used in the «Toy-therapy room» rooms to form coping strategies in children. The method T5 (coping with toy) involves the use of a toy as a transfer object, which contributes to a deeper processing of the child's experiences, helps to integrate new behavioral models and expands its emotional stability. Special attention is paid to the use of K. Jung's archetypes within this approach, which allows for a deeper disclosure of the child's inner world through play.

The study presents the mechanisms of action of the method, its connection with the theory of personality constructs of D. Kelly and the influence of culture on the formation of personality according to the concepts of A. Cardiner, R. Linton, E. Fromm and D. Riesman. The technique involves the interaction of a child with five toys, one of which is "special" and symbolizes certain difficulties, and the others are possible ways to overcome them. This approach allows children to form stable coping strategies and develop the ability to reflect and analyze their own experience.

The results of the method T5 (coping with toy) indicate its high effectiveness in working with children who have experienced stressful situations, in particular those associated with military operations. Play therapy helps create a safe environment for expressing emotions and promotes the formation of healthy adaptive behavior. The method is accessible, flexible and can be adapted according to the age and individual characteristics of the child.

**Key words:** method, children, emotions, stress, coping strategies, constructs, archetypes, game, toy.

УДК 159.922.7:316.624

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.66.63>

#### Назаревич В.В.

к. психол. н.,  
доцент кафедри вікової та педагогічної психології  
Рівненський державний гуманітарний університет

#### Борейчук І.О.

к. психол. н.,  
доцент кафедри психології та педагогіки  
ПЗВО «Київський міжнародний університет»

#### Коробанова О.Л.

к. психол. н.,  
доцент кафедри практичної психології та соціальних технологій  
ПЗВО «Європейський університет»

**Постановка проблеми.** Психологічний розвиток дітей часто супроводжується труднощами в емоційній регуляції, адаптації до нових умов та вирішенні проблемних ситуацій. Наявні психотерапевтичні методи не завжди ефективні у роботі з дітьми через їх обмежену здатність усвідомлено опрацювати абстрактні концепції, поняття, думки та емоції. У цьому контексті виникає потреба в розробці інноваційних підходів психологічної допомоги, які б враховували специфіку особливостей

дитячого сприйняття та провідних способів навчання згідно вікових рамок.

**Мета статті** полягає в необхідності системного розуміння теоретичних основ та практичних переваг методу ПІ5, а також вивчення його ефективності в реальних умовах роботи з дітьми в кабінетах «Toy-therapy room». Тому автори роблять спробу упорядкування наявного практичного матеріалу щодо застосування іграшки як трансферного об'єкту під час психологічної допомоги дітям, які долають

наслідки проживання воєнного стану в Україні. Важливо визначити, наскільки цей метод здатний допомогти дітям розвинути нові конструкції подолання негативних чи стресових ситуацій, розширити репертуар поведінкових моделей та покращити емоційну стійкість.

**Виклад основного матеріалу.** Формування копінг-стратегій у дітей є надзвичайно важливим завданням для забезпечення їхнього емоційного та психологічного благополуччя. У сучасному світі діти стикаються з різноманітними стресовими ситуаціями, включаючи соціальні виклики, навчальні навантаження та сімейні проблеми. Без належних навичок подолання цих труднощів, діти можуть відчувати надмірний стрес та психофізіологічне виснаження, що відповідно може негативно вплинути на їх психічний та фізичний розвиток, навчання та загальний стан здоров'я.

Раннє формування ефективних копінг-стратегій сприяє не лише зниженню рівня стресу, але й допомагає дітям розвивати психологічну резиліентність, емоційну регуляцію та соціальну адаптивність. Особи, які володіють такими стратегіями, краще справляються з терміновими викликами, більш впевнені в собі та здатні конструктивно вирішувати проблеми та конфлікти. Це, в свою чергу, позитивно впливає на їх академічні досягнення, соціальні та родинні взаємини, загальну якість життя.

У зв'язку з цим, нам вважається актуальним, пошук та впровадження нових психотерапевтичних методів, які будуть враховувати специфіку дитячого сприйняття та сприятимуть ефективному формуванню копінг-стратегій. Метод ПІ5 (подолання іграшкою) – це метод психотерапевтичної ігрової роботи з дітьми, спрямований на формування у них копінг-стратегій для подолання складних ситуацій. Така цілеспрямована гра, допомагає дитині самостійно в процесі моделювання, у супроводі психолога навчитись ефективно справлятися з важкими емоціями та стресовими ситуаціями, здобути досвід через перехідний об'єкт – іграшку, спробувати та прийняти різні ролі, розширити прояви власних поведінкових конструктів особистості.

Адже, ігрова терапія є провідним видом психологічної допомоги дитині протягом тривалого вікового періоду. Іграшка стає трансферним об'єктом за допомогою якого психіка дитини відображає свій внутрішній світ та активно переробляє важливу інформацію через взаємодію [2, с. 11; 3, с. 27]. Ігрова терапія використовує поєднання прийомів вербального та невербального зворотного зв'язку, завдяки наступним прийомам: включення активного спостереження, переформулювання висловлювань, постановка селективних питань, констатація відображених в іграшці

вчинків і міміки почуттів, повідомлення співбесіднику своїх почуттів, що асоціативно виникли у взаємодії з іграшкою [4].

Теоретичною основою методу ПІ5 є метод функціональних ролей Д. Келлі. Це психотерапевтичний підхід, який допомагає людині краще зрозуміти себе та інших, а також розширити свій репертуар можливих поведінкових моделей. Цей метод ґрунтується на ідеї, що особистість сприймає світ крізь систему особистих конструктів – стереотипних уявлень про те, як влаштований світ та як слід у ньому поводитися [1, с. 44]. **Метод Д. Келлі ґрунтується на трьох ключових поняттях:**

1. Конструкти – це стереотипні уявлення про те, як влаштований світ та як необхідно у ньому поводитися.

2. Конструктний альтернативний полюс – це протилежне конструкту уявлення.

3. Пропускна здатність конструкту – це здатність конструкту пояснювати нову інформацію.

Психолог допомагає клієнту дослідити його систему конструктів, виявити суперечності та розширити власний репертуар поведінкових моделей реагування, в рамках методу функціональних ролей.

Метод функціональних ролей Д. Келлі, може бути використаний, як доповнення до методу ПІ5, а саме: стимулювати дитину до генерування нових конструктів про те, як можна подолати складні чи важкі ситуації та допомогти їй проаналізувати наявні конструкти, виявити суперечності та розширити репертуар поведінкових моделей.

Варто зазначити і теоретичний зв'язок методу ПІ5 з архетипами К. Юнга в рамках аналітичної психології. Метод ПІ5 (подолання іграшкою) та архетипи К. Юнга, хоча й на перший погляд здаються несхожими, мають глибокий теоретичний зв'язок.

Архетипи К. Юнга – це універсальні психічні структури, які несвідомо впливають на наші когніції, емоції та поведінку. Вони формуються протягом тисячоліть еволюції людини та відображають основний особистий досвід та світогляд людства.

Метод ПІ5 ґрунтується на теоретичній ідеї, що дітям легше розуміти та засвоювати абстрактні поняття, коли вони представлені у вигляді конкретних предметів – іграшок. Психолог презентує дитині 5 однотипових іграшок розміром до 25 см. Цей розмір обумовлений фізіологічною зручністю обігравання для дитини. Одна з іграшок відрізняється від інших за кольором, формою або іншими характеристиками – «особлива», «не така» іграшка. Презентуємо перелік необхідних іграшок:

1. «Особлива» іграшка може символізувати архетип Тінь. Це несвідома частина особистості, яка містить все те, що ми вважаємо неприйнятним або небажаним. Ця іграшка

може викликати як негативні переживання, так і співчуття, в залежності від характеристик за якими вона відрізняється від інших іграшок.

2. Герой: символізує мужність, міць, силу та прагнення до перемоги. Дана іграшка буде надавати дитині або ж проявляти ресурсні активні здібності та задатки для подолання важких чи складних подій.

3. Аніма/Анімус: символізує жіночу/чоловічу частину особистості. Ця іграшка, в залежності від віку дитини може позначати батьківську/материнську роль або статеву ідентифікацію, тобто ті відповідні ролям риси для отримання підтримки.

4. Мудрий старець: символізує мудрість, знання та досвід. Роль цієї іграшки визначається набутими попередньо знаннями та вміннями психоемоційної саморегуляції особистості.

5. Дитина: символізує спонтанність, творчість та життєрадісність. Ця іграшка виступає емоційною проекцією проживання важких ситуацій або ж володіти тими емоціями, які допоможуть знайти копінг стратегії.

Психолог пояснює дитині, що всі іграшки, крім однієї, знають різні виходи із складної ситуації, в якій опинилася «особлива» іграшка. Після цього, фахівець пропонує дитині допомогти «особливій» іграшці знайти рішення чи спосіб подолання певної ситуації. Дитина може ділитися своїми ідеями, генерувати різні варіанти дій та обирати найефективніші з них, моделюючи гру за допомогою іграшок. Психолог відіграє роль фасилітатора, підтримуючи дитину запитаннями та підказками, що стимулюють уяву, фантазію та мислення. Важливою частиною методу є також обговорення та рефлексія над прийнятими рішеннями, що допомагає дитині усвідомити свої емоції та реакції за допомогою прийомів та методів ігротерапії.

Ігротерапія активізує самозцілюючі ресурси дитини, які тісно пов'язані з її відновлюючими можливостями через механізм надання вільного вибору в просторі взаємодії з іграшкою [4].

Коли дитина генерує копінг-стратегії для «особливої» іграшки, вона фактично інтегрує свою Тінь з іншими архетипами. Це може допомогти їй краще зрозуміти себе, знайти механізми або потенції подолання, прийняти свої несвідомі частини та розширити свій репертуар поведінкових моделей реагування в складних життєвих ситуаціях, через допомогу «особливій іграшці».

Використання архетипів у методі ПІ5 має ряд переваг: архетипи допомагають психологу та дитині (на її рівні) глибше зрозуміти суть проблеми та причини її виникнення. Робота з архетипами може сприяти особистісному розвитку дитини та допомогти їй стати більш

цілісною особистістю. Копінг-стратегії, ґрунтовані на архетипах, можуть бути більш ефективними, оскільки вони відповідають глибинним потребам та цінностям дитини.

Важливо зазначити, що використання архетипів у методі ПІ5 потребує спеціальних знань та навичок психолога. Психолог повинен мати професійне розуміння архетипів К. Юнга, вміти адаптувати їх у роботі з дітьми та відповідну кваліфікацію у методі ігрової терапії. Фахівець відіграє провідну роль в даному процесі, адже саме він створює підтримуючий та безпечний простір для вільного висловлювання дитини, стимулює досліджувати почуття, емоції, думки та переживання дитини через гру. Важливою роллю психолога є контроль та дотримання терапевтичних рамок ігрового простору, однак саме гра є основою для будь яких комунікацій, що допомагає дитині розкривати, обробляти та відпускати складні питання та переживання, що хвилюють. Ігротерапевт або фахівець, який використовує елементи терапії іграшкою, спостерігає та фіксує особливості поведінки та взаємодії з іграшкою згідно мети та завдань психологічної допомоги, крім того прийнятно пропонувати дитині допомогу (за потреби) у пошуку конструктивних рішень та навчати використовувати створені ігрові стратегії в реальному житті.

Теорії А. Кардинера, Р. Лінтона, Е.Фромма та Д. Рісмана, які описують вплив культури та суспільства на формування особистості [1, с. 51], також мають важливий зв'язок з методом ПІ5. А саме:

### 1. Базова особистість та архетипи.

А. Кардінер та Р. Лінтон стверджують, що зміна соціальної організації призводить до трансформації базової особистості. Цей концепт близький до поняття архетипів К. Юнга, які є універсальними психічними структурами, що впливають на нашу особистість. Метод ПІ5, використовуючи іграшки як символічне представлення архетипів, допомагає дітям дослідити та інтегрувати різні аспекти своєї особистості, що може сприяти формуванню більш стійкої та адаптивної базової особистості, за допомогою моделювання знайомими інструментами – іграшками.

**2. Соціальний характер та копінг-механізми.** Е. Фромм стверджує, що суспільство виробляє у своїх членів «необхідні» соціуму риси особистості. Ці характеристики можуть бути як адаптивними, так і дезадаптивними. Метод ПІ5 допомагає дітям розвивати різноманітні копінг-механізми, які дозволяють їм більш ефективно справлятися з важкими емоціями та стресовими ситуаціями. Ігрове моделювання може допомогти їм стати більш психологічно стійкими до негативного впливу соціального середовища та травмувальних подій в суспільстві.

### 3. Культура та механізми захисту.

А. Карднер виділяє дві складові культури, які формуються на стадіях соціалізації. Труднощі первинної соціалізації можуть призвести до внутрішньоособистісних конфліктів та формування механізмів захисту, таких як проекція. Метод ПІ5, використовуючи іграшки як символічне представлення «Я», може допомогти дітям усвідомити та безпечно опрацювати свої внутрішні конфлікти, що сприятиме зменшенню використання деструктивних механізмів захисту особистості.

**4. Роль виховання та освіти.** Е. Фромм вважає, що виховання та освіта відіграють важливу роль у формуванні кожної особистості. Метод ПІ5 може бути використаний як інструмент виховання та навчання дітей, через гру допомагаючи розвивати емоційний інтелект, копінг-механізми та психологічну стійкість до негативного впливу соціального середовища.

**Визначимо ряд переваг описаного методу:**

- *Доступність та простота.* Метод не потребує спеціального додаткового обладнання або складних матеріалів. Підбір необхідних іграшок здійснюється психологом із наявних в консультативному кабінеті.

- *Гнучкість.* Метод може бути адаптований до віку, рівня розвитку та індивідуальних потреб будь якої дитини. Іграшки можуть бути м'якими чи з природних матеріалів для дітей дошкільного віку, або ж гумовими чи тематичними для дітей різного шкільного віку, тобто психолог може адаптувати метод під той контингент з яким взаємодіє у роботі.

- *Інтерактивність.* Метод стимулює активну участь дитини в процесі навчання. Особистість виступає режисером, який може створити постановку за допомогою іграшок, надаючи кожному свою роль та властивості, ознаки. Дитина виступає вільним активним учасником ігрового моделювання у супроводі спеціаліста.

- *Візуалізація.* Використання іграшок допомагає дитині краще зрозуміти та сприяє швидкому запам'ятовуванню інформації. Адже маніпуляції з предметом використовують моторику та м'язову пам'ять для ефективного запам'ятовування та здобуття нової інформації.

- *Розвиток копінг-стратегій.* Метод допомагає дитині навчитися новим способам подолання складних життєвих ситуацій за допомогою знайомих предметів – іграшок. Опосередкована інтеграція нових технологій справляння, дозволяє безпечно та легко подолати психологічний опір чи механізми захисту особистості.

- *Підвищення емоційної стійкості.* Метод може допомогти дитині краще справлятися зі стресом та тривогою через опрацювання емо-

цій. Надання іграшкам певних ролей та призначення відповідних емоцій, пошук способів взаємодії та керування з почуттями, сприяє розвитку емоційного інтелекту.

Метод ПІ5 варто застосовувати у різних контекстах роботи з дітьми, які зіштовхуються з різноманітними труднощами сучасного життя. Наприклад, у ситуаціях, де діти переживають значні зміни в житті, такі як перехід до нової школи або зміна сімейного складу чи місця проживання, або ж навіть вікові фізичні чи психічні зміни, метод ПІ5 допомагає їм адаптуватися та знайти нові способи подолання стресових проявів. Крім того, цей підхід може бути ефективним для дітей з проблемами психоемоційної регуляції, допомагаючи їм зрозуміти та керувати своїми емоціями через ігрові сценарії та взаємодію з іграшками.

Іншим прикладом, може бути використання методу ПІ5 для дітей з освітніми труднощами, де він допомагає розвивати вміння та навички вирішення проблем і підвищує особистісну впевненість. Метод також може бути інтегрований у групові терапевтичні сесії, сприяючи соціалізації та взаємодії між дітьми, що дозволяє їм ділитися досвідом та вчитися один у одного.

**Додатково розглянемо проблеми, з якими варто застосовувати метод:**

- *Страх* (дитина допомагає «особливій» іграшці подолати страх темряви, висоти, павуків тощо, пропонуючи методи та ситуації програвання в безпечному середовищі);

- *Гнів* (взаємодія дитини з іграшкою, завдяки якій вона навчиться висловлювати гнів конструктивним способом та трансформувати в позитивну емоцію);

- *Сором* (дитина вчить іграшку долати сором'язливість, пропонує способи зниження та навчає спілкуватися з іншими через моделювання);

- *Тривога* (дитина сприяє процесу, щоб «особлива» іграшка навчилася технікам розслаблення та здійснення контролю над почуттями тривоги в разі виникнення);

- *Низька самооцінка* (дитина сприяє підвищенню впевненості «особливої» іграшки у власних здібностях та потенціалі).

Визначений спектр проблем не є вичерпним, а тому фахівець використовуючи даний метод може вільно адаптувати відповідно до своєї проблематики з якою працює.

**Висновки.** Запропонований метод ПІ5 є ефективним інструментом формування у дітей копінг-стратегій для подолання складних ситуацій чи важких подій. Цей метод простий у використанні, доступний та гнучкий, що робить його цінним інструментом для психологів, які працюють з дітьми різного віку. Він ґрунтується на ідеї, що дітям легше зрозуміти

та засвоювати абстрактні поняття, такі, як подолання стресу чи знаходження конструктивних шляхів вирішення певної ситуації, коли вони представлені у вигляді іграшок. Іграшка виступає трансферним об'єктом у взаємодії. До таких відносяться: «особлива» іграшка – архетип Тіні, герой, Аніма/Анімус, мудрий старець, дитина. Фахівець підбирає кожному архетипу іграшку, відповідно до наявних у своєму кабінеті та знайомить дитину. Цей процес сприяє глибшому саморозумінню, прийняттю несвідомих аспектів себе та розширенню арсеналу поведінкових стратегій дитини за допомогою ігрового моделювання та у супроводі фахівця.

Також важливо зазначити, що психологу застосовуючи цей метод доречно отримати знання з ігрової терапії.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Donelson R. Forsyth. Group Dynamics (6th ed.). Belmont, 2014. CA: Wadsworth Cengage Learning.
2. Литвин Я.С. Сюжетні ігри та імітаційні вправи для дітей. Київ: Здоров'я, 2018. 156 с.
3. Литвиненко С. Основи ігротерапії: навч. посіб. Одеса : ПНЦ АПНУ, 2017. 199 с.
4. Назаревич В. Ігротерапія та казкотерапія дітей (основні завдання з організації арт-терапевтичного простору). 2015. URL: [http://psychologis.com.ua/igroterapiya\\_i\\_skazkoterapiya\\_detey.htm](http://psychologis.com.ua/igroterapiya_i_skazkoterapiya_detey.htm)