

АНІМАЛОТЕРАПІЯ У РОБОТІ З ДІТЬМИ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Інеса ЛЕСНЯНСЬКА
м. Дрогобич

Сьогодні існує значна кількість терапевтичних технологій, які використовуються для роботи з дітьми дошкільного віку і серед них широкого значення набуває натуртерапія, яка використовує природу у лікуванні людей із різноманітними захворюваннями, а також є чудовим засобом профілактики для кожного. Проте чимало психологів та психотерапевтів виділяють таку частину натуртеапії, як анімалотерапія самостійною інноваційною технологією.

«Анімалотерапія (петтерапія, зоотерапія, тваринотерапія) – вид терапії, науковий метод лікування й профілактики серйозних захворювань, який ґрунтується на використанні можливостей тварин та їхніх образів (зображень, іграшок, казкових персонажів), а також живих тварин, спілкування з якими не становить небезпеки для лікувальної діяльності» [1, с. 10]. Тварини (або їх образи) оточують малюка змалку. Їх можна часто зустріти в мистецтві: казках, коміксах, фольклорі, листівках, музиці, фотографії та кіно.

Анімалотерапія широко застосовується в Україні та за кордоном. В країнах Європи та Америки доволі розповсюдженою є практика застосування тварин-терапевтів у госпіталях та закладах освіти для спілкування, спільної гри, тілесного контакту з кожним, а також у прогулянках та спостереженнях за тваринами. Такі «програми часто називають тваринно-асоційованим втручанням (Animal Assisted Interventions – AAI) або тваринно-асоційованою діяльністю (Animal Assisted Activities – AAA)» [1, с. 17].

Фахівці використовують анімалотерапію для розв'язання емоційних, соціальних та поведінкових проблем. Різноманітні види зоотерапії можуть бути використані для дітей, у яких є проблеми з навчанням, самооцінкою, страхом та синдромом дефіциту уваги. Анімалотерапія має велике значення для роботи з дітьми. Адже між дошкільнятами та тваринами є багато спільного: вони більшою чи меншою мірою залежать від дорослих; доволі часто спілкуються невербально; діють вільно, не «вдягаючи маски». Ці фактори стверджують, що петтерапія – це вагомий інструмент для психотерапевтичної роботи з дошкільниками.

Зоотерапія є ефективним методом для допомоги кожному, але, на жаль, воєнний час не дозволяє їй повністю розкритись на теренах України. Адже багато центрів, які пов'язані з анімалотерапією, були змушені виїхати з окупованих територій або залишились під обстрілами, ризикуючи власним життям задля порятунку невинних тварин [2].

1. Особливості ігрової анімалотерапії для дошкільнят

«Однією з найбільш перспективних розробок в області психічного здоров'я дитячого віку є область ігрової анімалотерапії. Ігрова анімалотерапія представляє собою поєднання двох підходів, спрямованих на розвиток дитини – анімалотерапія та ігрова психотерапія» [3, с. 44].

Існує п'ять цілей, які досягаються при використанні ігрової анімалотерапії.

1. **Самоефективність.** Ігрова анімалотерапія спрямована на розвиток здібностей дітей, зокрема, здатності захищати себе і зберігати безпеку. Наприклад, діти вчаться знайомитися з тваринами, як підійти або доторкнутися до них, щоб уникнути укусів, ударів або подряпин, як належно поводитися з ними ,

наприклад, дресирувати коня, використовуючи позитивні методи або як торкатися до поні, не налякавши його. Навіть якщо тварина-терапевт представляє мінімальний ризик для дитини, ігрова анімалотерапія сприяє розвитку у нього поведінки і навичок, які будуть працювати з іншими тваринами, з якими вони можуть зіткнутися, з-поміж них, і тими, які становлять потенційну небезпеку. Наприклад, навіть якщо собака-терапевт приймає дитячі руки, що обіймають її за шию, більшості собак це не подобається. Для того, щоб уникнути можливих укусів від незнайомої собаки, діти вчаться торкатися і гладити її тільки після того, як отримають дозвіл від власника.

2. **Відносини.** Внаслідок взаємин з тваринами в ігровій анімалотерапії, діти вчаться здорових відносин і моделей поведінки. Вони також вчаться доглядати за твариною. Часто вони розповідають тварині-терапевтові свої таємниці ще до того, коли зможуть довірити їх людям. Оскільки властивості здорових взаємовідносин людини і тварини є майже такими, як і відносини у людей, ігрова анімалотерапія допомагає дітям навчитися спілкуватися з іншими, дізнатися про відносини «віддавати і брати», а також навчитися розглядати і пристосовуватися до потреб тварини і її бажань. В умовах терапії відбувається ефект соціальної взаємодії – дошкільнята більше довіряють терапевтові і процесу терапії через участь тварини.

3. **Емпатія.** Ігрова анімалотерапія має потенціал для розвитку у дітей здатності розпізнавати почуття інших, діяти відповідно до цього належним чином, і формує турботливу модель поведінки. Психотерапевт або психолог допомагає дитині дізнатися про емоції у тварин, про сигнали, які допомагають їм комунікувати між собою. Це зазвичай відбувається спонтанно, але іноді цей процес може бути полегшений фахівцем, який закликає дітей нагодувати або напоїти тварину, навчає комунікативних сигналів, котрі подає тварина, запрошує дітей

сфокусувати свою увагу на почуттях тварини і її реакціях, або показує, як торкатися, до тварини, доглядати або масажувати її. Коли діти розвивають більш гуманне ставлення до тварин, вони можуть бути застосовані і стосовно міжособистісного спілкування.

4. **Саморегуляція.** Ігрова анімалотерапія застосовується, щоб допомогти дітям розвивати навички саморегуляції як емоцій, так і поведінки. Діти вчаться залишатися спокійними з твариною-терапевтом і зберігати терпіння. Коли тварина не поводить себе так, як хочеться малюкам, вони повинні регулювати свої очікування і плани, і водночас вчитися наполегливості. Якщо навчання тварини нових навичок входить до терапевтичної програми дитини, то цей процес не може прискорюватися. Оскільки дошкільнята вчаться комунікувати, найчастіше не вербально, з твариною в ході ігрової анімалотерапії, вони починають краще розуміти тварину і те, як їхня власна поведінка впливає на відносини – позитивно або негативно. Терапевт також може допомогти краще контролювати збудження і хвилювання у ході застосування заходів із твариною-терапевтом. Наприклад, якщо кінь йде через те, що дитина тупотить на нього ногою, то можна запропонувати їй зробити щось, що допоможе коню відчувати себе в безпеці, щоб знову підійти до дитини [3].

Існують такі основні види петтеапії, котрі допоможуть у досягненні цих цілей: іпотерапія, дельфінотерапія, каністерапія та інші.

2. Іпотерапія як засіб лікування дітей дошкільного віку

«Іпотерапія – вид анімалотерапії, основний засіб якого – спілкування людини з конем та їзда верхи. Інша назва іпотерапії – лікувальна верхова їзда (ЛВІ)» [1, с. 20].

Іпотерапія допомагає дітям при неврологічних та психічних захворювань, порушенням опорно-рухового апарату, шлунково-кишкових захворювань, черепно-мозкових травм тощо.

«Підготовкою коня до занять іпотерапією займаються професіонали-кіннотники, котрі знають, що кінь, який лікує, сам має бути абсолютно здоровим, а також добродушним, слухняним та повністю довіряти людям. Для проведення занять підбирають коней переважно віком 8–12 років, які є невисокими на зріст, з широкою спиною, міцними кінцівками. Найбільше цим вимогам відповідають породи гуцульська та арабська. Також важливим елементом занять є характер кроку коня, який набувається твариною протягом життя і визначає амплітуду поштовхів, що передаються на тіло вершника» [1, с. 21].

«Заняття з іпотерапії проводиться в три етапи: початковий (адаптаційний), реабілітаційний і підсумковий (формування довготривалої пам'яті та збереження засвоєної навички), які включають: адаптація між дитиною та конем, спілкування між ними та догляд; процедурний етап (вправи на спині коня, варіативні елементи програми); посадка на коня; спроби дитини самостійно керувати конем; використання елементів верхової їзди» [1, с. 32].

Під час входу на арену, дошкільнятам зазвичай подобається відчувати глибокий пісок. Коням це також до вподоби, адже коли вони виходять на арену, зазвичай, лягають і качаються на піску, штовхаючи копитами повітря. Малюки наслідують коней, копіюючи їхню поведінку. Завдяки цій вправі дитина відчуває внутрішню свободу, радість та розслаблення. Для кращого ефекту діти можуть роззутися та босоніж пройтись по піску. Коні потужні та великі тварини, котрі можуть налякати малюків своїм виглядом. Саме тому важлива поетапність, як у кожному виді анімалотерапії, і дитячий страх зникне, а на його місце прийде впевненість в собі.

Лікувальний ефект з'являється завдяки природним циклічним вібраціям, які виникають під час їзди верхи а також коливань, що передаються дитині зі спини поні на її хребет і суглоби. Під час правильного навантаження навколо хребта створюється міцний м'язовий корсет, нормалізується кругообіг та обмін речовин у міжхребцевих дисках. Іпотерапія є надзвичайно корисною для дітей. Адже під час їзди верхи у них зміцнюються м'язи та формується правильна постава.

«Крім того, в результаті контакту з випаровуванням кінського поту й видихів повітря тварини знешкоджуються шкідливі мікроорганізми, включаючи туберкульозні палички» [1, с. 44]. Повітря кінських стаєнь є цілющим. Перебування в цих приміщеннях лікує захворювання верхніх дихальних шляхів так само, як і соляні шахти.

«Протипоказаннями для іпотерапії є: захворювання внутрішніх органів в гострому стані, і в періоді декомпенсації; алергія на шерсть коней; аномалії розвитку хребта та центральної нервової системи; важкі форми нестабільності хребта; інфекційні захворювання в гострому стані; важкі психічні порушення; синдром імунодефіциту» [1, с. 52].

3. Дельфінотерапія та ізо-дельфінотерапія як засіб комплексного розвитку особистості дитини

«Дельфінотерапія – метод лікування, що ґрунтується на спілкуванні з дельфінами. Ще Плутарх казав: Тільки дельфінів природа наділила тим, що є предметом пошуку всіх філософів – дружбою без якої-небудь вигоди» [4, с. 50].

Унікальність дельфінів починає проявлятися з перших хвилин спілкування з людиною. Дружелюбність, прагнення до контакту з людиною притаманні майже всім дельфінам, а під час неволі ці стосунки переростають у прив'язаність. Інтелект

дельфінів значно перевищує інтелект собак та мавп, і в процесі спілкування з людиною дельфіни виконують команди не за смаколики, а тому, що їм цікаве спілкування з людиною. Прості вправи швидко набридають цим тваринам а от складні логічні завдання вони можуть виконувати безперервно впродовж дня.

Дельфіни отримують звукові зображення внутрішніх органів людини. Під час дельфінотерапії, коли пацієнти стоять спиною до дельфіна, він може допливсти до них (добровільно, без команди тренера) і розміститись позаду, скеровуючи біосонар на частину голови, досліджуючи її. При використанні біосонара дельфіни розпізнають структуру кісток [8, с. 55].

У ході програми, де дельфіни були у неволі, вони тренувалися направляти сигнали біосонара на хворі частини тіла людини, часто виконуючи команду тренера, почасти відмовлялися рухатись до цих частин тіла і направлялися до інших. Наступне медичне обстеження кожного такого випадку виявляло помилки в діагнозі і підтверджувало «діагноз дельфіна». Дельфіни також визначають електромагнітне поле людини і намагаються спілкуватися, використовуючи такі ж частоти в межах зони сигналів людського головного мозку [6, с. 225].

Методика лікувально-оздоровчих процедур з участю дельфінів передбачає наявність декількох етапів взаємодії.

Перший і дуже важливий етап – первинна психотерапія, яка застосовується для формування у пацієнта позитивного очікування на спілкування з дельфіном. У цей момент лікар під час бесіди з батьками та дитиною, завдяки візуальним образам дельфінів, ігровим ситуаціям з їхніми муляжами пробуджує в дошкільника цікавість до спілкування зі справжнім дельфіном, та завдяки цьому знімається тривога і напруга.

Наступний етап – первинний психофізіологічний контроль, здійснений за допомогою перевірки функціонального стану

організму дитини (серцево-судинної системи, дихальної системи тощо).

Третій етап спілкування з дельфіном передбачає створення довірливих стосунків з обох сторін за допомогою тренера і в присутності психолога та батьків. Для цього підійдуть ігри з м'ячем, годування дельфіна рибою. Тілесний контакт з дельфіном викликає у дитини та дельфіна позитивні емоції і допомагає побудувати дружелюбні стосунки.

Наступний етап – стабілізація психо-емоційного стану пацієнта після плавання з дельфіном у воді. Після виходу з води дитина відчуває психо-емоційне збудження. Щоб зігріти і зняти напругу, їй пропонується випити гарячий чай, а розігрівачий масаж доповнить ефект стабілізації психо-емоційного стану малюка.

Не завжди в умовах закладу освіти є можливість використовувати різноманітні види анімалотерапії та, зокрема, дельфінотерапію. Саме цьому сприяє ізотерапія, яка чудово поєднується з дельфінотерапією. Цей метод передбачає роботу з малюнками дельфінів – метод ізо-дельфінотерапії. Він використовується як у психотерапевтичних, так і в діагностичних цілях [6, с. 7].

На першому етапі відбувається знайомство дошкільнят з особливостями дельфінів. Показ мініфільму про те, як дельфіни малюють свої картини. На наступному етапі діти розглядають ці картини та розповідають про свої враження і про те, що їм нагадують ці форми й кольори.

На третьому етапі кожна дитина має змогу відчути себе дельфіном-художником. Адже вони будуть малювати свої картини нетрадиційною технікою. Діти беруть в зуби пензлик з фарбою і так малюють, повторюючи спосіб малювання дельфінів. Під час цього на фоні грає релаксаційна мелодія (звуки дельфінів та моря). На четвертому етапі дитина

демонструє свій малюнок та розповідає свої враження від процесу та кінцевого результату, порівнює свій малюнок з малюнками дельфінів.

Дельфінотерапія позитивно впливає на самопочуття дітей, їхнє розслаблення, поліпшення настрою і на позитивну динаміку у комунікативній та психоемоційній сфері.

4. Каністерапія у роботі з дітьми дошкільного віку

«Каністерапія (доготерапія) – це метод лікування й реабілітації з використанням спеціально дібраних і навчених собак; може використовуватися як психотерапевтична методика, що сприяє розвитку розумових й емоційних здібностей, поліпшення рухових функцій і моторики, а також для посилення ефективності розвитку особистості» [5, с. 21].

На сьогодні момент каністерапія є досить популярною у країнах Америки та Європи, набирає популярності і в Україні. Бен Еймс Вільямс стверджував: «Немає на світі кращого психіатра, ніж щеня, що лизнуло вас в обличчя» [5, с. 21].

У сфері каністерапії задіяні такі фахівці як: каністерапевти, кінологи-дресирувальники, психологи, педагоги, соціальні працівники, реабілітологи тощо. До роботи з дітьми допускаються не всі собаки, а лише неагресивні, спокійні, зі стабільною психікою [7, с. 30].

Знайомство дитини із собакою треба починати з розгляду фотографії майбутнього гостя, створення малюнка собаки. На наступному етапі можна провести сенсорний контакт з іграшковою собакою та описати свої відчуття. Після «справжнього» знайомства з гостем важливо почути враження дитини від собаки та її порівняння відчуттів під час взаємодії з іграшковою та справжньою собакою.

На першому занятті з собакою домінують сенсорні відчуття та фізичний контакт. Цей етап триває декілька місяців і закінчується тоді, коли дитина повністю звикла до чотирилапого терапевта. Деяким дітям потрібен час, щоб побороти свій страх та звикнути. Доки не минула боязнь дитина спостерігає за собакою та може її погодувати з відстані. Більшість дітей легко йдуть на контакт з твариною та хочуть до неї доторкнутись. У дошкільнят, які не бояться собак, знімається м'язова напруга та з'являється розслаблення. Таким дітям собаки легше підкоряються, адже вони впевнено дають команди. Після цього малюки розуміють, що їхній емоційний стан безпосередньо впливає на поведінку тварини.

На наступному етапі дитина вчиться керувати рухами собаки завдяки повідку. Під час цієї вправи кінолог має також повідець, яким керує дії собаки але дитина при цьому має відчувати, що повною мірою це робить саме вона. Це слугує додатковим стимулом для підвищення самооцінки дошкільника. Собака при цьому долає невисокі бар'єри та перешкоди, тим темпом, який задають кінолог та дитина.

Орієнтований період занять із використання кністерапії становить 6 місяців із періодичністю один раз на тиждень. Важливо слідкувати, щоб діти не пропускали заняття. Адже кожний етап взаємопов'язаний і прямо впливає на рівень долаття страху дошкільників.

Функції кністерапії в роботі з дітьми дошкільного віку:

1) психофізіологічна (нормалізація роботи психіки, нервової системи, зняття або послаблення стресу);

2) психотерапевтична (сприяння гармонізації міжособистісних стосунків з іншими людьми);

3) реабілітаційна (налагодження взаємодії дитини з навколишнім світом, що сприяє психологічній та соціальній реабілітації дошкільника);

4) реалізаційна (дитина під час догляду за собакою, відчуває свою значущість у її житті);

5) комунікативна (під час взаємодії малюк має можливість стати партнером у спілкуванні зі своїм чотирилапим другом та розповісти йому те, що він поки що не може розказати дорослим).

Доготерапія має низку переваг серед інших видів анімалотерапії. Адже підготовлених собак можна легко навчити вербальних команд. Ще однією перевагою цього виду зоотерапії є низька витратність та легка організація терапевтичної діяльності, яку можна легко провести на будь-якій зручній території на відміну від таких видів петтерапії, як іпотерапія, дельфінотерапія та терапія з рептиліями.

«Протипоказання для каністерапії: алергія на тварин; пошкодженні шкірні покриви; хвороби дихальних шляхів; інфекційні захворювання» [7, с. 39].

У результаті аналізу та синтезу отриманої інформації ми з'ясували, що саме в процесі взаємодії малюка з твариною створюються умови для успішної діяльності, розвитку активності і самостійності, поліпшення та корекції фізичних та психічних порушень. Гра є основним видом діяльності дитини дошкільного віку і саме тому під час гри з твариною, вона відчуває щастя та розслаблення від ігрового процесу. При аналізі цілей ігрової анімалотерапії ми виявили, що вона позитивно впливає на лікування та становлення особистості малюка.

При визначенні впливу спеціалістів на розробку та впровадження в практику інноваційних технологій, пов'язаних з тваринами, було виявлено, що завдяки цим людям анімалотерапія стрімко розвивається в Україні та світі. Адже терапевти не зупиняються на досягнутому, а вдосконалюють свої методики для допомоги дітям і дорослим.

У статті проаналізовано такі види зоотерапії, як: іпотерапія, дельфінотерапія, ізо-дельфінотерапія, каністерапія та їхнє значення для повноцінного розвитку малюка. Було виявлено, що кожен з видів є різноманітним та багатограним, дає колосальний позитивний вплив на самопочуття і здоров'я малюка.

Таким чином, анімалотерапія є не лише лікувальною а і соціальною методикою для дітей дошкільного віку. І тому від поетапності проведення залежить рівень сформованості комунікативних навичок, довіри, впевненості у собі та позитивного емоційного досвіду.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Ільницька І. М. Анімалотерапія – оздоровлення і психологічна допомога дитині. URL : <https://www.facebook.com/photo.php?fbid=2875068639439718&id=1419905091622754&set=a.1420277328252197>.
2. Колток Л. Чапля М. Технології природотерапії як засобу корекції здоров'я молодших школярів. *Актуальні питання гуманітарних наук : міжвузівський зб. наук. праць молодих вчених ДДПУ ім. І. Франка*. Дрогобич. 2015. Вип. 11. С. 266–271.
3. Котомова К. І. Анімалотерапія в процесі соціальної роботи з сім'ями. Київ, 2020. с. 76.
4. Лукіна Л. Н. Практична дельфінотерапія. *Практична психологія та соціальна робота*. 2010. № 4. С. 47–57.
5. Назаренко С. Каністерапія як метод корекційної роботи. *Дефектолог*. 2022. березень-квітень. № 3–4. С. 20–27.
6. Симоненко С. М. Метод ізо-дельфінотерапії в роботі з особистісними проблемами дітей і підлітків в умовах рекреації. *Рекреаційна психологія дитинства : теорія і практика*. Київ : ЦУЛ, 2017. С. 222–230.

7. Чорток О. Каністерапія (лікування та реабілітація людини за допомогою навчених собак). *Психолог* 2021. листопад-грудень. № 11–12. С. 28–35.

8. Шипелік Т. Можливості дельфінотерапія у роботі з підлітками з порушеннями інтелектуального розвитку легкого ступеня. *Особлива дитина : навчання і виховання*. 2019. № 3. С. 53–63.