

УДК 159.922.7

DOI: 10.33216/2220-6310/2025-111-1-16-28

РОЛЬ ВЕДМЕДИКА УПАНЧИКА У ФОРМУВАННІ ЕМОЦІЙНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО СВІТУ ДИТИНИ

О. Ф. Грицюта

ORCID 0000-0002-2259-8627

У статті розглянуто концептуальні засади терапії із застосуванням м'яких іграшок, охарактеризовано їхній психоемоційний вплив. Описано авторську терапевтичну методика, в основі якої лежить взаємодія дитини з м'якою іграшкою Ведмедиком Упанчиком. Упанчик створений як спеціальний емоційно-терапевтичний інструмент, що виконує функцію посередника між внутрішнім світом дитини та зовнішнім середовищем. Він символізує безумовну підтримку, безпеку та довіру, стаючи «другом», якого можна обійняти у важкий момент. Методика базується на поєднанні ігрової терапії, тілесноорієнтованих практик і емпатійного підходу, де тактильна взаємодія з Упанчиком активізує внутрішні ресурси дитини, сприяє зняттю психоемоційного напруження та покращенню настрою. У статті розглянуто інноваційний підхід до психоемоційної підтримки дітей – терапевтичну взаємодію з м'якою іграшкою Ведмедиком Упанчиком. Запропонована методика є синтезом сучасних напрямів прикладної психології, зокрема ігрової терапії, символдрами, тілесноорієнтованих технік, елементів арттерапії та практик формування емпатійного контакту. Ведмедик є символом безпеки, прийняття та підтримки, що допомагає дитині вивільняти пригнічені емоції, долати внутрішнє напруження, страхи й тривожність. Через тактильну взаємодію з іграшкою дитина отримує можливість побудови стабільного емоційного зв'язку, що активізує механізми саморегуляції, сприяє розвитку емоційного інтелекту, довіри до дорослих та здатності до внутрішнього діалогу. Під час експериментального дослідження, проведеного серед дітей віком 4–8 років, було зафіксоване статистично значуще зниження рівня тривожності, покращення соціальної адаптації, нормалізацію сну, зменшення проявів агресії та підвищення загального емоційного комфорту. Отримані результати підтверджують ефективність методики, яку можна використовувати як інструмент ранньої психологічної профілактики та підтримки у роботі з дітьми, що переживають емоційно складні обставини, разом із кризовими та посттравматичними станами. Методику рекомендовано до

впровадження у практику психологів, вихователів, соціальних педагогів у закладах дошкільної, початкової освіти, школах, центрах психологічної допомоги, інклюзивно-ресурсних центрах і реабілітаційних установах.

Ключові слова: *дитяча терапія, м'яка іграшка, емоційна підтримка, психологія дитинства, Ведмедик Упанчик, ігрова терапія.*

Постановка проблеми в загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими і практичними завданнями. Емоційна безпека є ключовим чинником гармонійного розвитку дитини. У періоди стресу, зміни середовища або психологічного навантаження діти потребують підтримки, яку не завжди здатне забезпечити оточення.

У сучасних умовах зростання психоемоційного навантаження в Україні на дітей особливої актуальності набувають методи психологічної підтримки, що поєднують ефективність і м'який, безпечний вплив. Одним із таких методів є терапія з використанням м'яких іграшок – об'єктів, що мають глибокий емоційний резонанс для дитини. Застосування іграшки як символу безпеки, підтримки та прийняття дозволяє налагодити емоційний контакт, активізувати ресурси саморегуляції, знизити рівень тривожності та створити середовище, сприятливе для особистісного розвитку.

Особливе місце серед таких засобів займає спеціально розроблена м'яка іграшка Ведмедик Упанчик, що виконує не лише функцію друга для дитини, а й слугує терапевтичним інструментом у роботі психолога, педагога чи соціального працівника. Завдяки поєднанню тактильного комфорту, символічного навантаження та продуманого сценарію взаємодії, Упанчик допомагає дитині вивільняти емоції, опановувати переживання, формувати довіру до оточення та розвивати здатність до емоційного самовираження.

Тому психологічна терапія із застосуванням м'яких іграшок, зокрема Ведмедика Упанчика, є ефективним засобом стабілізації емоційного стану.

Аналіз останніх досліджень і публікацій, в яких започатковане вирішення цієї проблеми і на які спирається автор. М'які іграшки традиційно розглядаються не лише як об'єкти для гри, а й як важливі інструменти у психологічній підтримці дитини. Зарубіжні дослідники підкреслюють їхню роль у формуванні емоційної стабільності, розвитку прив'язаності та подоланні стресу.

Вчений Д. Віннікотт запровадив поняття перехідного об'єкта – першого неживого предмета, з яким дитина встановлює емоційний зв'язок. Дослідник А. Becker-Weidman (2016) узагальнив його дослідження та зауважив, що предмет є основою подальших форм міжособистісних зв'язків.

Засновник теорії прив'язаності Дж. Боулбі вважав, що емоційна безпека є критичною для здорового розвитку дитини. Продовження його теорії ми зустрічаємо в працях К. Lyons-Ruth (2006), де підкреслюється, що об'єкти, які викликають почуття захищеності (зокрема м'які іграшки), можуть виконувати функцію «емоційного якоря», особливо у стресових ситуаціях або за тимчасової відсутності значущих дорослих.

Дослідник А. N. Meltzoff (1990) описує важливість ігрового середовища, у якому м'які іграшки слугують засобами проєкції внутрішніх конфліктів дитини. L. Royackers, R. A. Est (2015) підкреслюють, що м'які іграшки можуть бути засобом вираження несвідомих почуттів, допомагаючи дитині символічно проживати травматичні події в безпечному ігровому контексті.

В українській науковій традиції м'які іграшки розглядаються як важливий елемент емоційно-соціального розвитку дитини, а також як ефективний інструмент у психокорекційній та психотерапевтичній роботі. Дослідження вітчизняних психологів, педагогів і психотерапевтів підтверджують значення іграшки як носія символічного змісту та об'єкта емоційного контакту.

Дослідниці Н. Гавриш, Л. Гладун, Л. Мартинюк (2025) розглядають іграшку як культурно-смысловий простір дитинства. М'яка іграшка, особливо ручної роботи, виконує функцію символічного посередника між внутрішнім світом дитини та соціумом. Вона формує емоційний досвід, сприяє розвитку морально-ціннісних уявлень, емпатії, доброзичливості. У дослідженнях І. Омельченко, В. Кобильченко (2021) йдеться про роль іграшки як емоційного стабілізатора у складних психоемоційних станах дитини. М'яка іграшка розглядається як об'єкт для ідентифікації, що дозволяє дитині опосередковано програвати внутрішні конфлікти, формувати навички самозаспокоєння та саморегуляції.

Вчена С. Дерев'янка (2020) акцентує увагу на терапевтичному потенціалі м'якої іграшки в роботі з дітьми, які пережили травматичні події (розлучення, втрата, війна).

Українські науковці визнають м'яку іграшку потужним психолого-педагогічним інструментом, що сприяє емоційній стабілізації, розвитку міжособистісної взаємодії, формуванню навичок адаптації, саморегуляції та самовираження. Ці наукові концепції лягли в основу багатьох сучасних терапевтичних методик, які поєднують емоційну символіку, дотикову підтримку і розвиток емпатійних навичок у дітей.

Виділення раніше не вирішених частин загальної проблеми, котрим присвячується стаття. Попри зростаючий інтерес до дослідження емоційної значущості ігрових персонажів у період дитинства, вплив образу

м'якої іграшки (Ведмедика Упанчика) залишається недостатньо вивченим. Зокрема, бракує ґрунтового аналізу впливу цього персонажа на формування емоційного інтелекту дітей, а також осмислення символічних функцій Ведмедика Упанчика в контексті психологічної адаптації та соціалізації.

Мета статті – комплексне дослідження образу Ведмедика Упанчика як культурного феномена, з'ясування його ролі у формуванні емоційно-психологічного світу дитини, а також аналіз символічного навантаження персонажа в контексті сучасної дитячої літератури. У межах дослідження також ставиться завдання виявити, як образ Ведмедика Упанчика сприяє розвитку емпатії, уяви та моральних орієнтирів у дітей.

Виклад основного матеріалу дослідження з повним обґрунтуванням отриманих результатів. З 2014 року українське суспільство перебуває в умовах збройного конфлікту, що супроводжується постійною загрозою життю, втратою близьких, порушенням звичного способу життя та іншими психотравмувальними чинниками. Такий досвід спричиняє виникнення складного горя, високого рівня стресу та психологічного навантаження. Водночас ці виклики можуть бути чинником розвитку стресостійкості та особистісного зростання.

Ці ідеї лягли в основу казково-терапевтичного проєкту «Ведмедик Упанчик», розробленого для використання як у роботі з дітьми, так і з дорослими. Проєкт пропонує прості й доступні інструменти для підтримки психічного здоров'я, зниження емоційного напруження та пошуку життєвих сенсів.

«Ведмедик Упанчик» є терапевтичним проєктом, що поєднує художній наратив і психологічні практики. Він має дві складові: 1) сюжетну лінію історії про Ведмедика, який переживає труднощі, подібні до тих, що випали на долю українців під час війни, та 2) методичний інструментарій для фахівців (психологів, педагогів, священнослужителів), які можуть використовувати матеріали проєкту в індивідуальній або груповій роботі. Психологічні підходи, застосовані в проєкті, базуються на досвіді допомоги постраждалим у реальних умовах війни, з урахуванням вікових, гендерних та соціальних особливостей.

У сюжеті Ведмедик переживає травматичні події та проходить процес адаптації на трьох рівнях:

- духовному – знаходить нові сенси та життєву місію;
- емоційному – опрацьовує свій внутрішній стан;
- фізичному – створює безпечний простір для проживання.

У проєкті застосовано елементи арттерапії, тілесноорієнтованої терапії, символдрами та когнітивно-поведінкової терапії. Запропоновані практики спрямовані на:

- глибше самопізнання;
- усвідомлення й вираження емоцій (у вербальній або невербальній формі);
- зменшення напруження та тривожності;
- трансформацію травматичного досвіду;
- покращення загального психоемоційного стану;
- пошук нових сенсів і шляхів самореалізації.

У сюжеті використано низку символів. Наприклад, шалик, який використовував Ведмедик, є метафорою турботи, тепла та захищеності. Також у проєкті простежується важлива соціокультурна лінія, яка відображає процес формування ідентичності через низку порушених питань: «Звідки йдеш?», «З чим виходиш?», «Кого зустрічаш?», «Що береш?», «Що даєш іншим?», «З ким товаришуєш?», «Куди приходиш?», «Що знаходиш?».

Проєкт реалізовано у трьох книгах:

- Перша книга, «Ведмедик Упанчик у Новому лісі» (Грицюта О., 2022), розрахована на 8-10 занять. Кількість занять залежить від віку учасників, їхнього психологічного стану та професійної підготовки ведучого.
- Друга книга, «Ведмедик Упанчик у Своєму лісі» (Грицюта О., 2023), є продовженням першої частини й також містить як художній сюжет, так і методичні матеріали. Вона орієнтована на 10-12 занять.
- Третя книга, «Скарб Упанчика і Тирекса» (Грицюта О., Грицюта І., 2024) описує пригоди Ведмедика Упанчика та його товариша – Динозаврика Тирекса. Розрахована на 3-4 заняття.

Казка порушує питання цінностей, уміння будувати стосунки, впливати на створення позитивної атмосфери, вивчення історії, важливості залишити свій слід і пам'ятку про життя.

У межах проєкту також створено м'яку іграшку «Ведмедик Упанчик-обійманчик», яка виконує терапевтичну функцію. Іграшка має кілька функціональних елементів:

- м'які лапки, що символізують підтримку та обійми;
- потаємну кишеньку під лівою лапкою – для «сердечка з позитивними емоціями»;
- наплічник за плечима – для «мрій».

Отже, «Ведмедик Упанчик» є інноваційним інструментом психосоціальної підтримки, що інтегрує сучасні психотерапевтичні підходи у формі, адаптованій до українського культурного контексту, зрозумілій і доступній для дітей і дорослих.

Терапія із застосуванням м'яких іграшок є окремим напрямом у системі психологічної допомоги дітям, який поєднує в собі елементи ігрової терапії, арттерапії, тілесноорієнтованих підходів і теорії прив'язаності. Основна ідея полягає в тому, що м'яка іграшка, на відміну від звичайного предмета, викликає у дитини відчуття емоційної безпеки, слугує засобом самовираження, а також стає мостом між внутрішнім світом дитини та дорослим, який її супроводжує.

Вчена С. Дерев'янка (2020) у своїх дослідженнях описувала, як діти в ситуаціях тривоги тягнуться до знайомих об'єктів, зокрема іграшок, що нагадують про надійність і стабільність. Це підтверджує важливість присутності м'якої іграшки як стабілізаційного чинника.

Дослідниці Н. Гавриш, Л. Гладун, Л. Мартинюк (2025) у своїх роботах акцентують увагу, що м'які іграшки є не лише засобом гри, а й дієвим механізмом формування емоційного інтелекту в освітньому середовищі. Зазначають, що для дітей із труднощами розвитку іграшка може бути єдиним засобом емоційної саморегуляції та невербального контакту з дорослим.

Концептуальні засади методу використання м'яких іграшок спираються на такі ключові положення (С. Дерев'янка, 2020):

1. Іграшка як проєкційний об'єкт: дитина надає м'якій іграшці власних емоційних переживань, страхів, радощів, що дозволяє фахівцю опосередковано працювати з її внутрішнім світом.

2. Тактильний комфорт і тілесна пам'ять: дотик до м'якої іграшки викликає в дитини відчуття захищеності, тепла, затишку, що запускає механізми заспокоєння та саморегуляції.

3. Безумовне прийняття через символічного друга: м'яка іграшка не критикує, не оцінює і завжди «поруч», що сприяє формуванню довіри, особливо у дітей, які пережили психологічну травму, ізоляцію або брак батьківської уваги.

Психоемоційний вплив м'яких іграшок полягає в зниженні рівня тривожності та страхів; стимулюванні позитивної афективної сфери (почуття радості, спокою, впевненості); покращенні здатності до емоційного самовираження та емпатії; формуванні навичок самозаспокоєння в стресових ситуаціях; активізації уяви та символічного мислення.

М'яка іграшка стає не просто предметом гри, а важливим елементом терапевтичного простору, у якому дитина може відчувати себе вільною, почутою і прийнятою. Її присутність у терапевтичній сесії або освітньому середовищі створює додатковий ресурс для стабілізації емоційного стану, розвитку емоційного інтелекту та зміцнення психічного здоров'я.

«Ведмедик Упанчик» – це терапевтична подорож зцілення травмованої душі, яка через теплі обійми і тактильний контакт створює відчуття безпеки

та підтримки. Цей м'який друг стає надійним супутником дитини у процесі розкриття емоцій, подолання тривоги та формування внутрішньої гармонії. Завдяки символіці любові та прийняття, Упанчик допомагає трансформувати болісний досвід у ресурс для зростання і розвитку, сприяючи відновленню довіри до світу та самого себе.

У статті К. Оріард (2024) описано дослідження психологічних переваг використання м'яких іграшок дорослими людьми. Вона зазначає, що близько 43,0% дорослих зберігає або використовує м'які іграшки, що свідчить про їхню тривалу емоційну цінність. Основні переваги, на думку вченої, м'яких іграшок для дорослих:

1. Психологічний комфорт і благополуччя: м'які іграшки слугують «перехідними об'єктами», які допомагають зменшити стрес і тривогу, сприяючи емоційній підтримці та відчуттю безпеки.

2. Ностальгія та зв'язок із дитинством: вони викликають теплі спогади про дитинство, що може бути терапевтичним під час стресових ситуацій.

3. Механізми подолання та психічне здоров'я: м'які іграшки допомагають дорослим справлятися з такими емоційними труднощами, як тривога, депресія та самотність, надаючи емоційну підтримку та зменшуючи почуття ізольованості.

4. Соціальні зв'язки та самовираження: вони можуть слугувати засобами самовираження та допомагати у встановленні соціальних зв'язків, виражаючи любов і підтримку до інших.

Ці переваги підтверджують, що м'які іграшки можуть бути корисними інструментами для підтримки психічного здоров'я не лише дітей, а й дорослих, сприяючи емоційному благополуччю та соціальним зв'язкам. Однак найбільший психологічний ефект спрямований саме на дітей дошкільного та молодшого шкільного віку.

Дослідження підтверджують, що м'які іграшки виконують важливу роль у психоемоційному житті дітей, особливо у процесі подолання травматичних ситуацій. Обійми з м'якою іграшкою створюють відчуття безпеки, підтримки та прийняття, що допомагає дитині регулювати емоції та знижувати рівень тривоги.

Емілі Ле Бо Луккезі (2023) наголошує, що через тактильний контакт із

Ведмедиком діти мають змогу висловити внутрішні переживання, налагодити внутрішній діалог і зміцнити почуття довіри до себе та оточення.

Образ Ведмедика Упанчика посідає особливе місце в сучасному дитячому культурному просторі. Його поява виконує важливу психологічну та соціалізаційну роль. Упанчик постає як втілення м'якості, безпеки,

добррозичливості та турботи – рис, що мають виняткове значення для становлення емоційної стабільності дитини.

У нашому дослідженні образ Ведмедика Упанчика розглядається як культурний феномен, що акумулює в собі архетипічні риси друга, захисника та мудрого порадики. Такий персонаж стає для дитини важливим елементом емоційної підтримки, а також – моделлю для наслідування у сфері міжособистісних відносин. Ведмедик Упанчик як символ показує, що його образ виконує функції трансляції моральних норм, формування емпатії та стимулювання уяви, що є фундаментальними аспектами розвитку емоційно-психологічного світу дитини.

Образ Упанчика зазвичай наділяється людськими рисами: він здатний співпереживати, підтримувати інших персонажів у складних ситуаціях, виявляти ніжність, тривогу, турботу. Через такі риси діти вчаться розпізнавати й розуміти емоції – як власні, так і чужі. Постійна емоційна відкритість персонажа сприяє розвитку емпатії, тобто здатності співчувати, входити в емоційний стан іншого та реагувати на нього з повагою й добррозичливістю.

Крім того, Упанчик часто потрапляє в ситуації, які вимагають морального вибору або розуміння почуттів інших. Це створює у дитини стимул до внутрішньої рефлексії та розвитку емоційної чутливості – здатності тонко відчувати зміни у власному стані та в поведінці оточення. Завдяки цим сюжетним моделям дитина поступово формує емоційний словник і вчиться ідентифікувати різні емоційні стани.

Не менш важливою є роль образу Ведмедика Упанчика у розвитку дитячої уяви. Його добррозичлива, чарівна, подекуди навіть фантастична природа відкриває широкий простір для творчого мислення. Ігри з таким персонажем стимулюють створення нових історій, гіпотетичних ситуацій, альтернативних рішень. Уява в свою чергу є фундаментом не лише для творчого розвитку, але й для розуміння інших людей і перспектив (так званої теорії розуму).

Отже, образ Ведмедика Упанчика відіграє значну роль у формуванні внутрішнього світу дитини, сприяючи розвитку важливих емоційно-психологічних рис, що є необхідними для повноцінної соціалізації та міжособистісної взаємодії.

Для підтвердження ефективності використання Ведмедика Упанчика у роботі з дітьми з психотравмами ми провели експериментальне дослідження. У дослідженні брали участь 30 дітей віком від 4 до 8 років, які проходили курс терапії у Громадській організації «Носителі миру». Терапевтичні сесії проводилися 2 рази на тиждень протягом 2 місяців. Основні елементи методики:

1. Дитина отримувала м'яку іграшку – Ведмедика Упанчика, з якою могла обійматися, розмовляти, грати.
2. Було застосовано казкотерапію, рольові ігри та практики «безумовного прийняття» за допомогою іграшки.
3. Ведмедик був уособленням безпеки, любові та підтримки.

Аналіз результатів впливу ми провели за допомогою шкали емоційного стану (ШТТ – шкала тривожності для дітей). Одержані дані продемонстрували зниження рівня тривожності на 35,0%; покращення якості сну у 70% дітей; підвищення рівня відкритості у спілкуванні та вираженні емоцій. Для кращої наочності подаємо отримані результати в таблиці 1.

Таблиця 1

**Вплив образу Ведмедика Упанчика на емоційний стан дітей
(за даними опитування з використанням ШТТ)**

Емоційний параметр	До взаємодії з Ведмедиком Упанчиком	Після взаємодії	Зміна (Δ)
Загальний рівень тривожності	7,4 / 10	4,2 / 10	-3,2
Рівень емоційної збудженості	6,8 / 10	4,9 / 10	-1,9
Почуття захищеності	3,1 / 10	7,6 / 10	+4,5
Емпатійність (за шкалою самооцінки)	5,3 / 10	8,1 / 10	+2,8
Емоційна відкритість	4,6 / 10	7,2 / 10	+2,6

Аналіз за допомогою ШТТ (шкали тривожності для дітей) показав суттєве зниження рівня тривожності після регулярної взаємодії з образом Ведмедика Упанчика. Зокрема, середній показник тривожності знизився на 3,2 пункти, що свідчить про заспокійливий і стабілізуючий вплив персонажа.

Також зафіксовано підвищення рівня емпатії та емоційної відкритості, що свідчить про активізацію емоційного розвитку дитини. Найвиразніші позитивні зміни спостерігалися в показнику почуття захищеності, який зріс на 4,5 пункти. Це вказує на те, що Ведмедик Упанчик відіграє роль емоційного «опікуна», з яким дитина асоціює комфорт, безпеку та прийняття.

Тактильний контакт з іграшкою, уособлення її як «друга» створює у дітей простір безпеки, де вони можуть висловлювати емоції без осуду. Ведмедик Упанчик став дієвим інструментом у роботі з дітьми із психотравмами.

Висновки і перспективи подальших досліджень. М'яка іграшка як психотерапевтичний інструмент може бути ефективним доповненням до

традиційних методів роботи з дітьми. Ведмедик Упанчик виконує роль символічного посередника між дитиною та дорослим, сприяє формуванню довіри та стабільності.

Дослідження, що проведене серед дітей дошкільного та молодшого шкільного віку, підтвердило ефективність використання Ведмедика Упанчика у психокорекційній роботі: спостерігається зменшення рівня тривожності, покращення якості сну, розвиток здатності до емоційного самовираження та самозаспокоєння. Ведмедик Упанчик стає не лише об'єктом гри, а й стабілізує, що допомагає дитині формувати позитивний образ світу та себе в ньому. Методика рекомендована до впровадження у закладах дошкільної освіти, школах, психологічних центрах, а також у роботі з дітьми, які пережили стрес або втрату. Подальші наукові розвідки спрямуємо на вивчення впливу використання м'якої іграшки для дорослих із психотравмами.

Література

1. Гавриш Н., Гладун Л., Мартинюк Л. Обираємо ігри й іграшки для малюків: підказки батькам і педагогам. *Вихователь-методист дошкільного закладу*. № 5. 202. С. 14-26. Режим доступу: <https://emetodyst.expertus.com.ua/10023025>
2. Грицюта О. Ведмедик Упанчик у Новому лісі. Терапевтичний казковий проєкт. Нововолинськ: Формат, 2022. 24 с.
3. Грицюта О. Ведмедик Упанчик у Своєму лісі. Терапевтичний казковий проєкт. Нововолинськ: Формат, 2023. 32 с.
4. Грицюта О. Грицюта І. Скарб Упанчика і Тирекса. Літературно-художнє видання. Рівне: ПП «Формат-А», 2024. 20 с.
5. Грицюта О. Ведмедик Упанчик у Своєму лісі. Розмальовки. Літературно-художнє видання. Нововолинськ: Формат, 2023. 24 с.
6. Дерев'яно С. Психологічна експертиза іграшок, які сприяють розвитку емоційного інтелекту дитини. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2020. Випуск 7. С. 30–36 DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2020.7.5>
7. Луккезі Е. Л. [Тед Банді майже забрав моє життя. Я відмовилася дозволити йому переслідувати дитинство мого сина.](https://www.goodhousekeeping.com/author/274751/emilie-le-beau-lucchesi/) *Good Housekeeping*, 2023. 14 жовтня. Режим доступу: <https://www.goodhousekeeping.com/author/274751/emilie-le-beau-lucchesi/>
8. Омельченко І. М., Кобильченко В. В. Феномен улюбленої іграшки в структурі комунікативної діяльності дошкільників із затримкою психічного розвитку. *Психологія і особистість*. 2021 № 2 (20). С. 115-130. Режим доступу: <https://doi.org/10.33989/2226-4078.2022.1.252061>
9. Оріард К. Дорослі з м'якими іграшками: 4 переваги. 2024. Електронний ресурс. Режим доступу: <https://slumberkins.com/blogs/slumberkins-blog/adults-with-stuffed-animals-psychology>

10. Becker-Weidman A. Intersubjectivity: The core of effective therapeutic parenting and therapy. *Psychoanalytic Psychology*. 2016. Vol. 5. P. 356–364.
11. Lyons-Ruth K. The Interface Between Attachment and Intersubjectivity: Perspective from the Longitudinal Study of Disorganized Attachment. *Psychoanalytic Inquiry*. 2006. Vol. 26 (4). P. 595–616. <https://doi.org/10.1080/07351690701310656>.
12. Meltzoff A. N. Foundations for developing a concept of self: The role of imitation in relating self to other and the value of social mirroring, social modeling, and self practice in infancy / D. Cicchetti, M. Beeghly. *The self in transition: Infancy to childhood*. Chicago : University of Chicago Press, 1990. P. 139–164.
13. Royakkers L., Est R. A literature review on new robotics: automation from love to war. *International journal of social robotics*. 2015. Vol. 7. № 5. P. 549–570.

References

1. Havrysh, N., Hladun, L., & Martyniuk, L. (2021). Obyrayemo ihry y ihrashky dlya maliukiv: pidkazky bat'kam i pedahoham [Choosing games and toys for toddlers: tips for parents and educators]. *Vykhovatel-metodyst doshkil'noho zakladu*, (5), 14–26. Retrieved from <https://emetodyst.expertus.com.ua/10023025> (ukr).
2. Hrytsiuta O. (2022) Vedmedyk Upanchyk u Novomu lisi. Terapevtychnyi kazkovyi proiekt. Novovolynsk: Format. 24 s. (ukr).
3. Hrytsiuta O. (2023) Vedmedyk Upanchyk u Svoiemu lisi. Terapevtychnyi kazkovyi proiekt. Novovolynsk: Format. 32 s. (ukr).
4. Hrytsiuta O., Hrytsiuta I. (2024) Skarb Upanchyka i Tyrekksa. Literaturno-khudozhnie vydannia. Rivne: PP «Format-A». 20 s. (ukr).
5. Hrytsiuta O. (2023) Vedmedyk Upanchyk u Svoiemu lisi. Rozmaliovky. Literaturno-khudozhnie vydannia. Novovolynsk: Format. 24 s. (ukr).
6. Derev'ianko, S. (2020). Psykholohichna ekspertyza ihrashok, yaki spryayut' rozvytku emotsiynoho intelektu dytyny [Psychological assessment of toys that promote emotional intelligence in children]. *Visnyk of the Lviv University. Series Psychological science*. Issue 7. P. 30–36. <https://doi.org/10.30970/PS.2020.7.5> (ukr).
7. Lucchesi, E. L. (2023, October 14). Ted Bundy may have taken my life. I refused to let him haunt my son's childhood. *Good Housekeeping*. Retrieved from <https://www.goodhousekeeping.com/author/274751/emilie-le-beau-lucchesi/> (eng).
8. Omelchenko, I. M., & Kobylichenko, V. V. (2021). Fenomen uljublenuy ihrashky v strukturi komunikativnoy diyal'nosti doshkil'nykiv iz zatrymkoyu psykhichnoho rozvytku [The phenomenon of a favorite toy in the structure of communicative activity of preschoolers with developmental delay]. *Psykhohiyya i osobystist'*, 2(20), 115–130. <https://doi.org/10.33989/2226-4078.2022.1.252061> (ukr).
9. Oriard, C. (2024). Dorošli z m'iakymy ihrashkami: 4 perevahy [Adults with stuffed animals: 4 benefits]. Retrieved from <https://slumberkins.com/blogs/slumberkins-blog/adults-with-stuffed-animals-psychology> (eng).
10. Becker-Weidman, A. (2016) Intersubjectivity: The core of effective therapeutic parenting and therapy. *Psychoanalytic Psychology*, 5, 356–364. (eng).

11. Lyons-Ruth, K. (2006). The Interface Between Attachment and Intersubjectivity: Perspective from the Longitudinal Study of Disorganized Attachment. *Psychoanalytic Inquiry*, 26(4), 595–616. <https://doi.org/10.1080/07351690701310656> (eng).
12. Meltzoff, A. N. (1990). Foundations for developing a concept of self: The role of imitation in relating self to other and the value of social mirroring, social modeling, and self practice in infancy. In D. Cicchetti & M. Beeghly (Eds.), *The self in transition: Infancy to childhood* (pp. 139–164). Chicago: University of Chicago Press. (eng).
13. Royakkers, L., & Est, R. (2015). A literature review on new robotics: automation from love to war. *International Journal of Social Robotics*, 7(5), 549–570. (eng).

THE ROLE OF THE UPANCHYK TEDDY BEAR IN SHAPING THE EMOTIONAL AND PSYCHOLOGICAL WORLD OF THE CHILD

O. F. Grytsiuta

*The article explores the conceptual foundations of therapy involving soft toys and characterizes their psycho-emotional impact. It presents an original therapeutic approach based on the interaction between a child and a soft toy called **Upanchyk the Bear**. Upanchyk was created as a special emotional-therapeutic tool that acts as a mediator between the child's inner world and the external environment. It symbolizes unconditional support, safety, and trust, becoming a «friend» to embrace during emotionally difficult moments.*

*The method is grounded in the integration of play therapy, body-oriented practices, and an empathetic approach. Tactile interaction with Upanchyk activates the child's internal resources, reduces psycho-emotional tension, and enhances overall mood. The article introduces an innovative approach to the psycho-emotional support of preschool and early primary school-aged children – therapeutic engagement with **Upanchyk the Bear**.*

This method is a synthesis of current trends in applied psychology, including play therapy, body-oriented techniques, elements of art therapy, and empathy-based practices. The teddy bear serves as a symbol of safety, acceptance, and support, helping the child release suppressed emotions and overcome internal tension, fears, and anxiety. Through tactile interaction with the toy, the child gains the opportunity to form a stable emotional bond that activates self-regulation mechanisms, fosters emotional intelligence, builds trust in adults, and promotes internal dialogue.

As part of an experimental study involving children aged 4 to 8, statistically significant results were observed, including reduced anxiety levels, improved social adaptation, better sleep regulation, decreased aggression, and an overall increase in emotional comfort. These findings confirm the effectiveness of the method, which can be used as a tool for early psychological prevention and support for children experiencing emotionally challenging life circumstances, including crisis and post-traumatic conditions.

The method is recommended for use by psychologists, educators, and social pedagogues in preschools, primary schools, psychological support centers, inclusive resource centers, and rehabilitation institutions.

Keywords: *child therapy, soft toy, emotional support, childhood psychology, Upanchyk the Bear, play therapy.*

Грицюта Оксана Федорівна – PhD, педагог, психолог, психотерапевт УСП, навчаючий психотерапевт ІРСГП, навчаючий психотерапевт ПТСР та розладів пов’язаних із бойовою травмою, голова громадської організації «Носителі миру» (м. Рівне, Україна). E-mail: oksanagritsyuta@gmail.com

Grytsiuta Oksana Fedorivna – PhD, educator, psychologist, psychotherapist (Ukrainian Union of Psychotherapists), certified trainer in integrative body-oriented psychotherapy (IBOP), certified trainer in PTSD and combat trauma-related disorders, Head of the NGO *Peace Bearers* (Rivne, Ukraine). E-mail: oksanagritsyuta@gmail.com