



КАЗОЧКА



ТЕРАПЕВТИЧНІ КАЗКИ

Автор: Вікторія Назаревич



КАЗОЧКА

ВІДВАЖНИЙ ІЖАЧОК АБО ЯК НАВАЖИТИСЬ СПРОБУВАТИ НОВЕ

(комунікативний алгоритм для психолога в роботі із розширеннями соціальних умінь у нових умовах життя)

Їжачок у новому місті побачив багато нового і незнайомого, щось його дивувало, щось лякало, щось дуже цікавило. Тому він постійно дивно себе почував, наче він не він, наче все навколо не таке, як він звик бачити. Якось усе по-новому!





КАЗОЧКА

Тому він вирішив спочатку просто спостерігати, як роблять інші. Довго слідкував, а потім маленькими діями почав повторювати. А далі набрався сміливості і сам почав діяти та жити, іноді не дуже впевнено, але сміливо, хоча і в новому для себе світі.

Впевненість Їжачка збільшувалася з кожним днем, він став радіти своїй сміливості та поступово став найхоробрішим і наймужнішим Їжачком. І він уже знав як звикати до нового: подивись за іншими, спробуй, роби нове!

Уточнювальні питання:

1. Як гадаєш, до чого звикав Їжачок?
 2. Чому йому було складно пробувати нове?
 3. Що допомогло Їжачку наважитись робити те, що було по-новому?
 4. А хто міг допомогти Їжачку, вигадай?
-

Творче завдання

Намалюй Їжачка, коли він вже набув сміливості пробувати нове.





КАЗОЧКА

ЇЖАЧОК ЗБЕРІГАЄ СВІЙ СВІТ

(актуалізація механізмів
самозбереження в складних
умовах через метафори образу)
Знаєш, навіть коли все
змінилось та багато
зруйнованого, треба знайти те,
що варто зберегти.

Для когось – це згадка.

Для когось – це улюблена річ.

Для когось – це родина.

Для когось – це звички.

Для когось – це мрія.

Для когось – це щоденні справи.

Для когось – це улюблена гра чи
діло.

Для когось – це спілкування.

Для когось – це надія на
найкраще.





КАЗОЧКА

Як гадаєш, що збереже Їжачок, коли його нірка буде зруйнована, але в нього залишаться сили щось зберегти для свого майбутнього

Варіанти арттерапевтичних мотивів:

1. Створимо те, що варто зберегти.
2. Намалюємо, як Їжачок зберігає важливе для себе.
3. Станцюємо те, як Їжачок радіє від того, що йому вдалося зберегти.
4. Створимо щось, що дасть сили Їжачку витримати та зберегти важливе.
5. Намалюємо те, як Їжачок зберіг себе і щось важливе для свого світу.





КАЗОЧКА

ЇЖАЧОК МОЖЕ БУТИ РІЗНИМ ЗАЛЕЖНО ВІД ОБСТАВИН

(психологічний маніфест на право проживання різних станів)

Їжачок сів на галявину та почав думати про всі складнощі, які в нього були: зруйнована нірка, довгі дороги, боротьба з лиходіями та дуже-дуже багато неспокою.

Так він собі і сказав: «Я можу бути різним, тому що пережив багато всього».

Коли я сумний, то можу сумувати і плакати.

Коли я злий, то можу злитися і лютувати.

Коли я наляканий, то мені може бути страшно і тривожно. Я боюсь.

Коли мені боляче, то я можу відчувати біль і жалітися.





КАЗОЧКА

Коли мені незручно, то я шукаю можливість, щоб знайти комфорт.

Коли мені потрібна допомога, то я можу просити допомогу в інших їжачків і це не соромно.

Коли я не знаю, що відбувається, то можу запитати і шукати відповідь.

Коли я втомлений, то можу відпочивати.

Коли надворі буря, то я буду ховатись та чекати.

Коли сонечко, то я буду грітись та радіти життю.

Так він собі вирішив: що б там не було далі, він господар свого життя, і він може бути різним.

Він може плакати і радіти, продовжувати гуляти лісом у пошуках найкращого для нього місця і найкращої галявини, де будуть його улюблені ягідки та веселе сонечко.

Питання для діалогу:

1. А коли тобі буває по-різному?
2. Хто може допомогти тобі бути різним?
3. Які різні стани в тебе бувають?

Артпропозиції:

1. Створи їжачка в різних ситуаціях.
2. Намалюй мордочку їжачка залежно від ситуацій, в яких він опинився.
3. Намалюй галявину, на якій після різного відпочиває їжачок.





КАЗОЧКА

МІЖ НАМИ ЇЖАЧКАМИ АБО КОЛИ ЧАС ВИСТАВЛЯТИ ГОЛКИ

(комунікативний алгоритм роботи з захисними механізмами дитини у травматичному стресі)

1. Коли Їжачок був дуже втомлений, то ховався від світу, виставляв голочки та відпочивав.
2. Коли Їжачок був наляканий, то виставляв голочки, ховав носик та перечікував страх.
3. Коли хтось нападав на Їжачка, то він сильно-сильно скручувався клубочком та відлякував голочками ворога.
4. Коли хтось щось погане кричав у лісі, то Їжачок скручувався в клубочок та затуляв вушка.
5. Коли приходила темрява, то Їжачку інколи здавалося щось дивне і він ховався, виставляючи голочки догори.





КАЗОЧКА

А коли тобі треба виставляти свої голочки, щоб себе захистити? А коли наш їжачок ще міг виставляти голочки, щоб себе захистити?

Творче завдання:

1. Намалюй голочки, із якими Їжачку не буде страшно.
2. Намалюй Їжачка, який у безпеці.
3. Намалюй ще когось або щось, що може стати в пригоді Їжачку для захисту.
4. Їжачок, що вміє себе захистити.





КАЗОЧКА

ЇЖАЧОК, ЯКИЙ ВИРІШИВ ПЕРЕМОГТИ

(терапевтична казка шляху героя)

Жив Їжачок у своєму красивому лісі і все в нього було: і дерева, і квіти, й ягідки, і чудова затишна нірка. Та одного разу до нього увірвалися чужинці, які хотіли забрати його спокійне лісове життя: вони знищували всі запаси, палили деревця, забирали ягідки та руйнували нірку.

Спочатку Їжачку було страшно, він дивувався та лякався, не міг зрозуміти, що це за лихо і чому ці лиходії шкодять його улюбленому лісу, а потім він вирішив захищати свій ліс.





КАЗОЧКА

Їжачок вирішив стати сміливим та почав думати, як захистити свій ліс. Він зібрав усіх лісових друзів та сказав: «Ці вороги спочатку зруйнують мою полянку, а потім візьмуться і за ваші домівки». Усі погодилися з ним.

Довго вони боролися, але спільними зусиллями вигнали лиходіїв з їхнього лісу. Бажання перемогти допомогло Їжачку та його друзям у цій боротьбі.

Питання для персонального розгортання казки:

1. Який був ліс до того, як прийшли лиходії?
 2. Які лиходії прийшли знищувати ліс Їжачка?
 3. Хто був друзями Їжачка?
 4. Як вони долали лиходіїв?
 5. Як вони захистять ліс, щоб він був у безпеці і надалі?
-

Творчі завдання:

1. Намалюй сміливого Їжачка після перемоги над лихом.
2. Намалюй картину Їжачка з його друзями.
3. Віднови чудову полянку Їжачка після лиха.





КАЗОЧКА

ЇЖАЧОК ВИРІШИВ ЗАХВОРИТИ

(психотерапевтична казка для дітей із психосоматичними ознаками)

Одного разу Їжачок вирішив захворіти, не тому що він був слабкий, не тому що він мало вживав смачної їжі, а тому що дуже втомився від постійних переживань та побоювань.

Він так багато сумував, що його маленькі голочки стали зовсім не колючими, а м'якими, та більше не могли його захищати від всього незнайомого та страшного.





КАЗОЧКА

Прийшла до Їжачка сова-лікар та приписала йому дивні ліки у вигляді радості та інтересу. Так і написала в рецепті: приймати радість та цікавість три рази в день.

Маленький Їжачок почав лікуватися, йому допомагали близькі та друзі: вони разом з хворим шукали красиві квіти, чудові рослинки, придумували веселі, читали цікаві книжки, малювали яскраві картини.

І, звісно, такі чудові ліки допомогли, колючки стали міцні та блискучі, сильні та пружні. Ось так лікує радість та інтерес.

Розкажи, від чого тобі стає цікаво та радісно?





КАЗОЧКА

ЇЖАЧОК, ЯКОМУ НАСНИВСЯ ПОГАНИЙ СОН

(терапевтична казка при нічних жахіттях у дітей)

Жив-був маленький Їжачок. Одного разу йому наснився поганий сон. Він так злякався, що всі його маленькі голочки стали дибом від страху.

Він довго не міг заспокоїтися, тому почав сам собі співати колискову. Він співав її довго, аж поки не втомився, і знов заснув.





КАЗОЧКА

Наступив новий сонячний ранок, але малий Їжачок не хотів залишати собі спогади про сон. Він вирішив його намалювати, взяв усі олівці та фарби, що в нього були. Спочатку малював щось дивне і досить незрозуміле. Потім на цьому малюнку з'явилося сонечко.

Маленький Їжачок заховав свою картину і більше сон не повертався в його думки. Він зрозумів, що все страшно, що приходить уві сні, можна залишити на клаптику паперу.

Від цього він став радісний та побіг гратися на сонечко. Він вже знав: якщо буде поганий сон, він його намалює стільки разів, скільки треба, щоб він залишився лише на малюнку, та не заважав радіти.





КАЗОЧКА

ЧУЖИЙ ЛІС АБО ЯК ЇЖАЧОК СТАВ ЖИТИ В ІНШОМУ ЛІСІ

(терапевтична казка для дітей у процесі адаптації до нового місця)

Жили-були у своєму рідному лісі веселі Їжачки, але так сталося, що буря зруйнувала їхню територію, тому всі мешканці змушені шукати інші хатинки. І родина Їжачків потрапила в зовсім чужий ліс.

У новій країні не було легко! Бо наші Їжачки не розуміли мову, якою спілкувались сусіди, вони були розгублені та часто не розуміли, що робити. Вони сумували і згадували свій ліс, але поки що треба було звикати до цього житла, поки їхне не відновиться від лиха.





КАЗОЧКА

Один маленький Їжачок посміхався всім мешканцям чудового лісу, дякував за допомогу, придивлявся до звичок й уважно слідкував, як тут усі живуть разом.

Хоча і йому було важко: дерева в цьому лісі були зовсім незвичні, маленький носик Їжачка ловив невідомі запахи, а його маленькі лапки не знали доріжок, по яких треба ходити.

Минав час, і поступово вже він пізнавав їжу, звикав до неї. Подружився з білочкою, звик до доброзичливих посмішок інших мешканців та заспокоївся.

Він вже добре спав та снідав, чекав ігри з новими друзями, ще губився, але вже міг просити допомогу в інших. Він тут був не один. Він дав собі час звикнути до іншого лісу. І нарешті вже почав радіти сонечку, новим деревам та друзям!
Чужий ліс прийняв Їжачка, а Їжачок прийняв нову хатинку.





КАЗОЧКА

ЯК ЇЖАЧКИ ШУКАЛИ НОВУ НІРКУ

(терапевтична казка для дітей які втратили домівку)

Жила в лісі родина Їжачків, мала чудову нірку, в якій було все. Але одного разу сталося страшно лихо, на яке ніхто не чекав. Будиночок колючок зруйнували.

Їжачки були налякані та стривожені, вони не знали що робити та куди бігти, в темряві не було нічого видно. Їхні сусіди, інші лісові звірята, також залишились без домівок. Усі плакали, заспокоювали одне одного.





КАЗОЧКА

Та лише коли настав ранок, Їжачки побачили, що в їхній нірці жити уже не можна, потрібно шукати іншу галявину.

Дорога була складною: звірята втомлювались, шукали їжу, їм допомагали інші лісові звірята. Дятлик давав свої букашек, кротик – свої комашки. Довго вони блукали, але були впевнені, що знайдуть спокійну галявину.

Одного разу вони зупинилися на відпочинок у своїх родичів, хоча й нірка в них була невеличкою. Відпочили та пішли шукати далі, бо хотіли свою нірку.

Довго вони блукали, втомлювались, сумували, боялись темряви, але рухались далі уперед.

І ось нарешті Їжачки вийшли на дивну полянку, на якій побачили невеличку скелю, в ній була затишна і дуже гарна нірка. Вона одразу сподобалась усім Їжачкам. Стали вони жити в новому домі та радіти тому, що нова нірка знайшлась.

Так і закінчилась пригода Їжачків, вони стали сильнішими та сміливішими.

