

Миша-діагност



NAZAREVICH-ART
NAZAREVICH-ART.COM

(С) Вікторія Назаревич

І. Про іграшку.

Інколи ми бачимо по дитині, що біль чи хвороба - це мова, яку дитина дозволяє собі транслювати тільки через цей канал.

Психосоматична миша - це спеціальна іграшка, яка має терапевтичну основу. Вона сформована психологом для психологів задля полегшення діалогу з дитиною та її тілесною картиною.

Терапевтична миша - це особлива іграшка:

- не лише для дитини, але й для батьків;
- для роботи психолога;
- для контакту з тілесними реакціями;
- для роботи з психосоматичними проявами;
- “партнер” дитини для проживання складних тілесних реагувань;
- для оновлення дитини після соматичних складностей;
- для формування мотивів при роботі з імунітетом дитини.
- для діагностики тілесних покарань;
- для діагностики проєкції болю внутрішніх органів;
- для діагностики невербальних дітей;
- для розігрування травматичних сюжетів насилля при експертизі;
- для демонстрації тілесних вправ;
- для реабілітації;
- для відреагування болю через проєкції тіла;
- для демонстрації медичних процедур;
- для ігрових програм з реабілітації після лікування.

Що особливого?

1. **Миша** створена із врахуванням всіх психологічних аспектів дитини, яка має психосоматичні прояви.
2. **Миша** має значну кількість функціональних особливостей для відреагування психосоматичних показників у дітей.
3. **Миша** має сірий колір - саме такий, який не визначає якоїсь конкретної символіки і дає змогу дитині змодельовати необхідну тілесну асоціацію.



4. **Миша** - це образ, який не має особливих біологічних механізмів захисту і керується певними копінг-стратегіями виживання.
5. **Миша** - це маленька тварина, яка стає зрозумілою для дитини, особливо коли наявні складні тілесні та психосоматичні прояви і реакції.
6. **Миша** має спеціальні лайфхаки для проживання складних тілесних переживань:
 - вона може погодувати себе маленьким шматочком сиру;
 - має маленьке пузико, яке можна сховати лапками-липучками;
 - має гарні оченята, в яких відображається стан дитини.
7. **Миша** зроблена з екологічних матеріалів та має сертифікат якості.

Для кого потрібна терапевтична миша?

- Для дітей, які мають послаблення імунітету;
- Для психосоматично послаблених дітей;
- Для дітей на етапі одужання після гострих та хронічних хвороб;
- Для дітей, які мають психосоматичне реагування на життєві обставини;
- Для дітей, які потребують підтримки;
- Для батьків, які хочуть підтримати власну дитину;
- Для батьків, які хочуть сформуванню діалог з власною дитиною;
- Для клінічних психологів, які працюють з тілесними станами дитини;
- Для медичних психологів, які супроводжують дитину на етапі клінічного лікування;
- Для практичних психологів з метою діагностики;
- Для практичних психологів в роботі з групами підтримки;
- Для практичних психологів в ігротерапії дітей;
- Для практичних психологів-психосоматологів;
- Для практичних психологів, які надають підтримку дітям в роботі з порушенням харчової поведінки.

! Особливо важливо, що ця іграшка має в комплекті методичний кейс для роботи психолога.

1. Спеціалізовану м'яку іграшку "Терапевтична миша";
2. Воркбук для роботи з терапевтичною іграшкою;



3. Набір терапевтичних казок;
4. Набір копінг-карток “Як взаємодіяти з іграшкою”;
5. Приклади вправ для роботи психолога.

II. Рекомендації щодо використання.

Іграшка «Мишенятко-діагност» створена для роботи психолога, клінічного психолога, педіатра, дефектолога та нейропсихолога.

Особливість цієї іграшки – можливість імітувати дії дитини та допомогти фахівцю за допомогою миші діагностувати тілесні проєкції болю, страждання, дискомфорту в дитини. Миша має спеціальні лапки, які можна причепити до будь-якої частини тіла, приховати його або зафіксувати там лапку іграшки.

«Мишенятко-діагност» необхідне для роботи психолога з тілесними реакціями та симптомами як перехідний об’єкт, допоможе через іграшку налагодити контакт з дитиною. Сіра миша може показувати за дитину, де болить, де хоче, щоб полікували, де ховається страх та безліч інших трансляцій станів дитини в тіло.

Вона має безліч можливостей для роботи з тілесними проєкціями в дітей і, звісно, хворобами.

Отже, наявність мишенятка і методичного супроводу забезпечить фахівцю та батькам допомогти подолати дитині тілесно-орієнтовані складності та хворобливі стани.

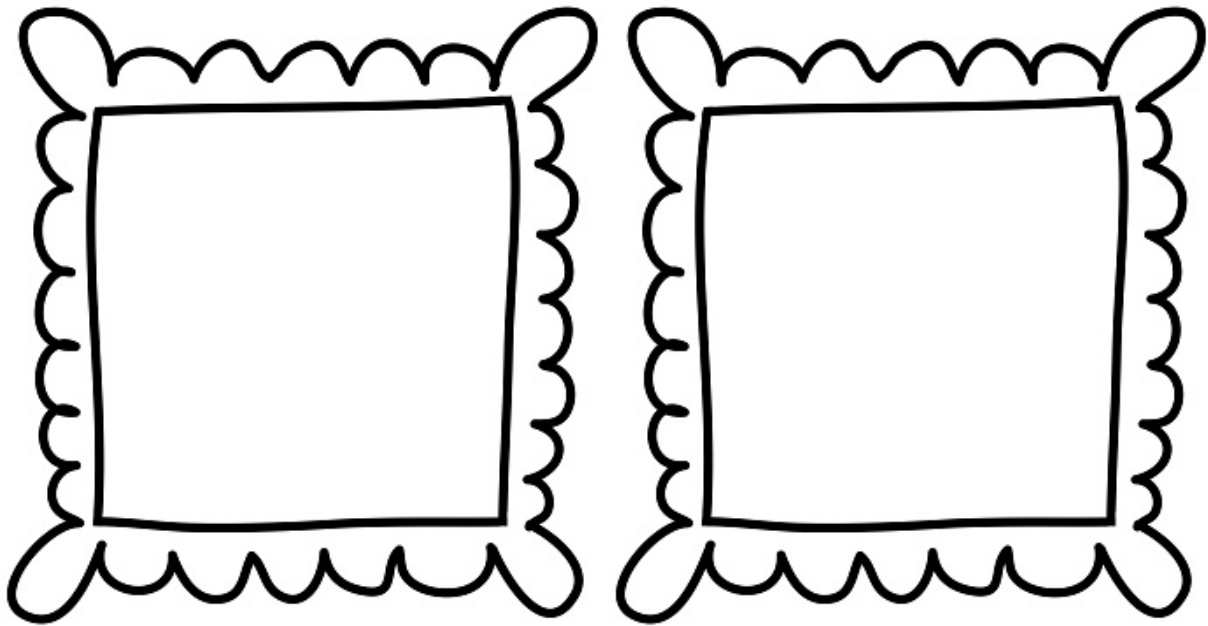
Іграшка рекомендована для фахівців:

- вихователів дитячих установ;
- клінічних психологів;
- педіатрів;
- судових психологів-експертів;
- дитячих психотерапевтів;
- дефектологів;
- нейропсихологів;
- реабілітологів.



III. Дидактичний зошит супроводу дитини на етапі лікування.

Вправа 1. Намалюй різними кольорами, як сьогодні почувається мишка.



Добре

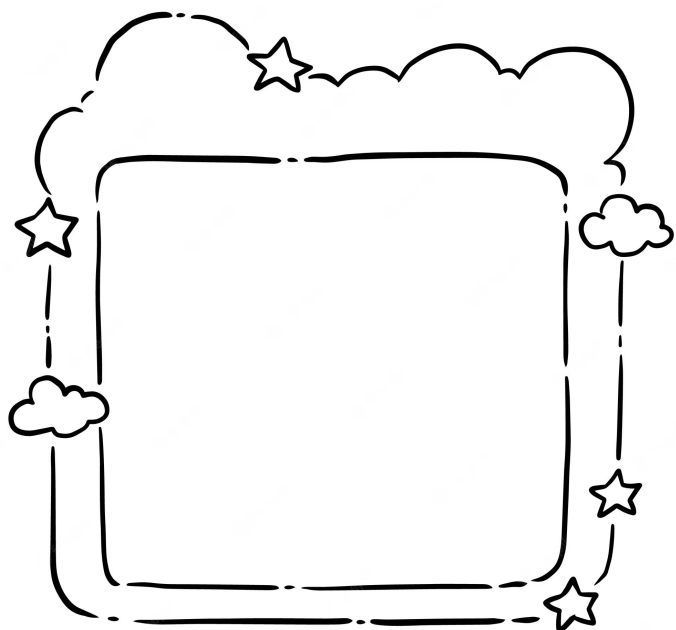
Погано

Питання для аналізу:

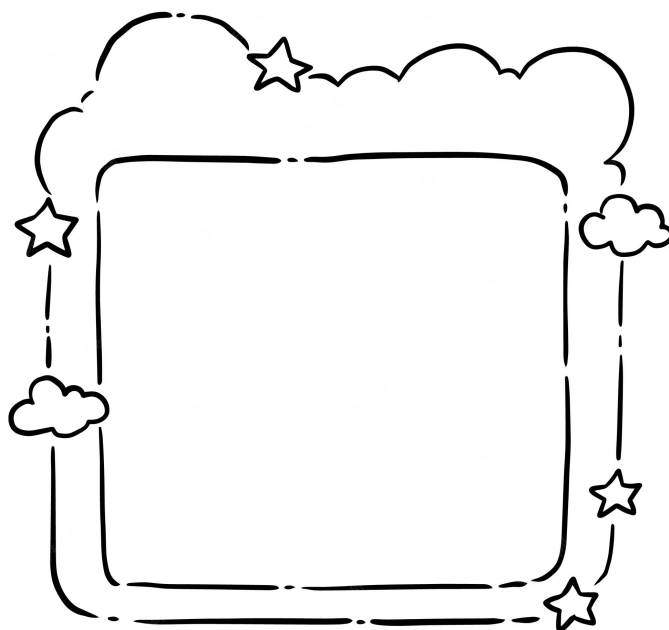
1. Як сьогодні почувається мишка?
2. Що ми можемо зробити, щоб покращити її настрій?
3. Чи сподобалася вправа?



Вправа 2. Зробімо на цьому аркуші щось дивне, щоб мишеняті було добре.

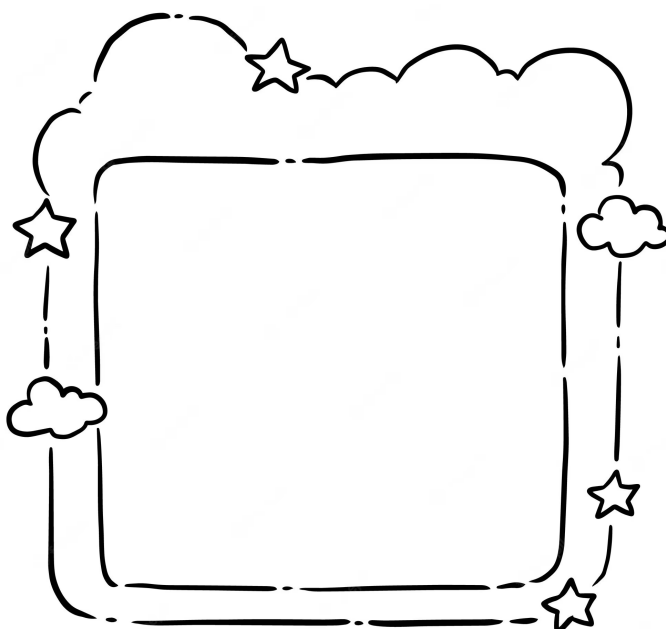


Тут те, що хочеш



Тут те, що потрібно

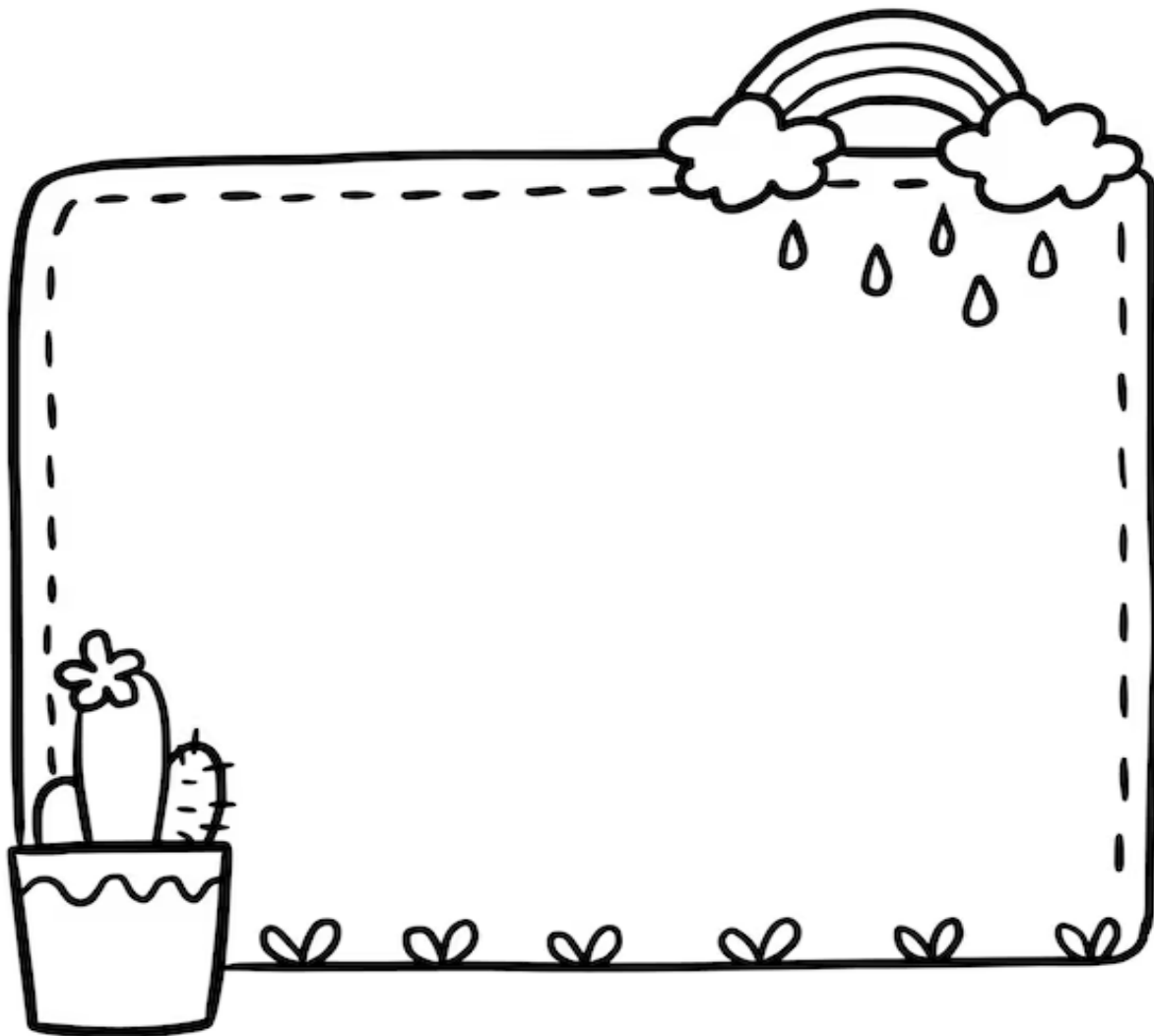
А тут те, що допоможе



Питання для аналізу:

1. Чи подобається тобі отриманий малюнок?
2. Розкажи про свої малюнки.

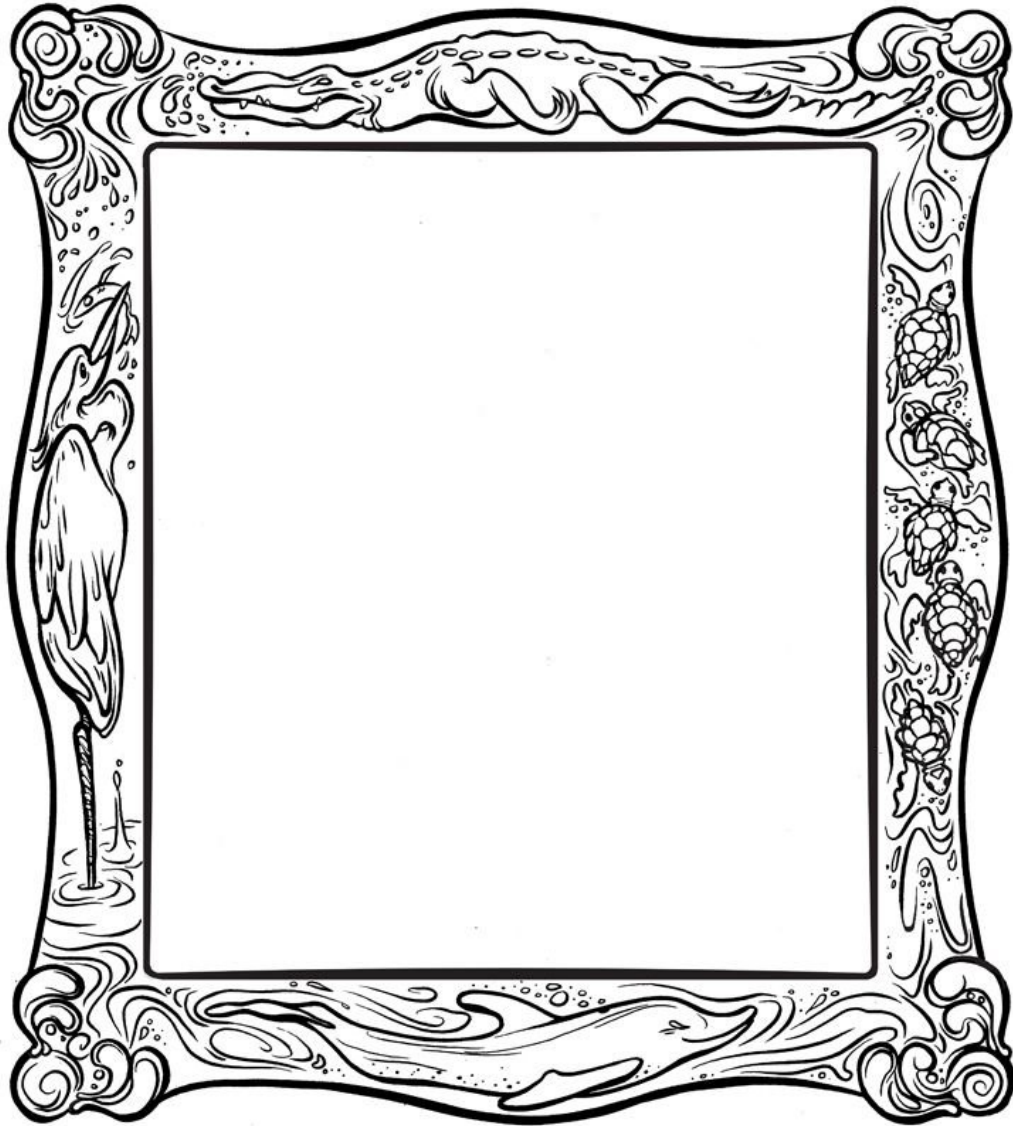
Вправа 3. Давай спробуємо намалювати олівцем малюнок для мишеняті, який допоможе їй подолати сум.



Питання для аналізу:

1. Що зображено на малюнку?
2. Як малюнок допоможе мишеняті не сумувати?
3. Чи можна додати щось іще?

Вправа 4. Намалюймо мишеняті підтримуючу світлину, щоб допомогти йому швидше одужати.



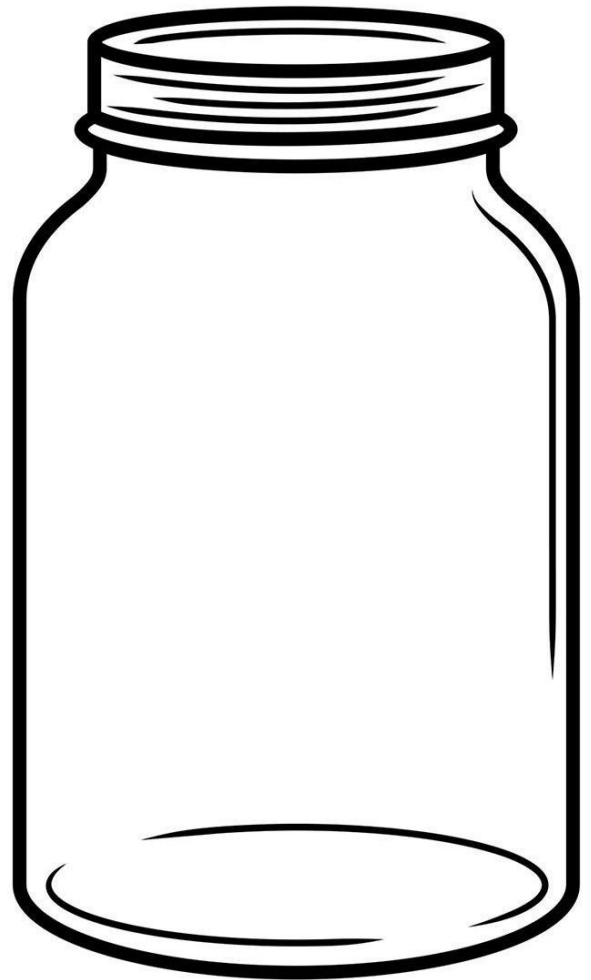
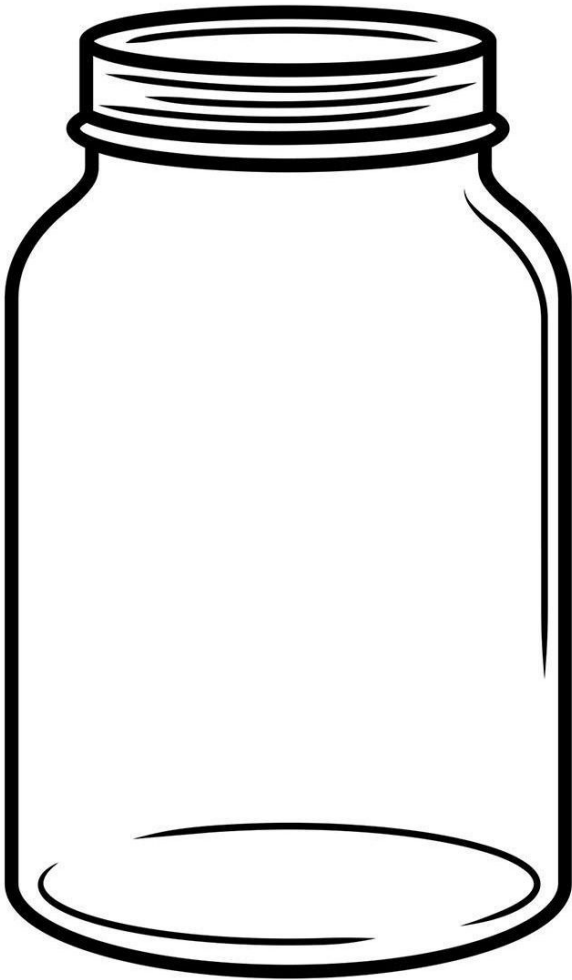
Я І МИШЕНЯ

Питання для аналізу:

1. Чи сподобалася світлина тобі?
2. Чи подобається вона мишеняті?
3. Що ще можна зробити, щоб надати сил мишеняті?



Вправа 5. А ось і корисні ліки для нашого мишеняти! Давай розмалюємо їх і наповнимо чимось цілющим.

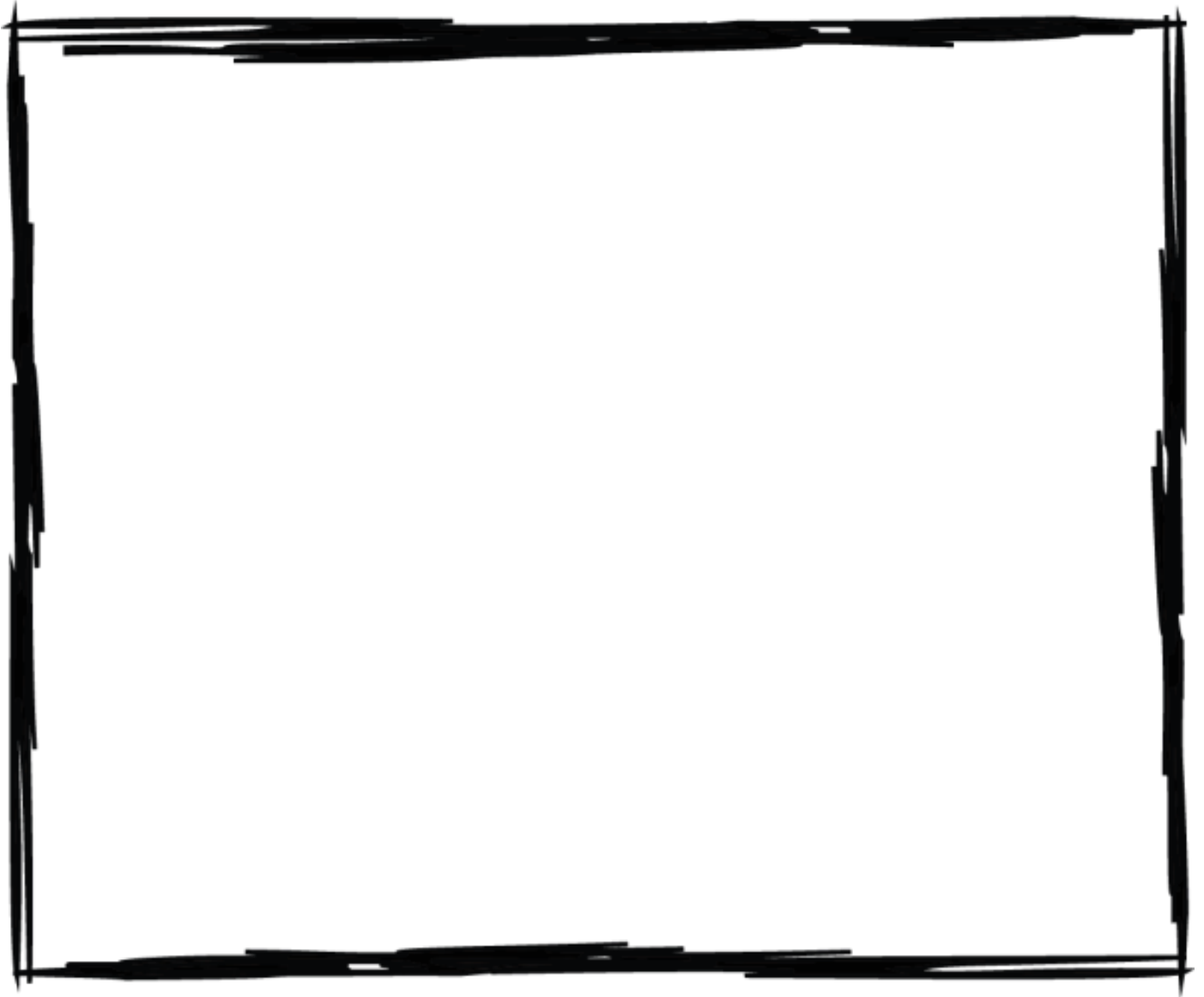


Питання для аналізу:

1. Чи було тобі цікаво допомагати мишеняті?
2. Чи буде тепер мишеняті легше приймати ліки?
3. Як почуватися мишеня?



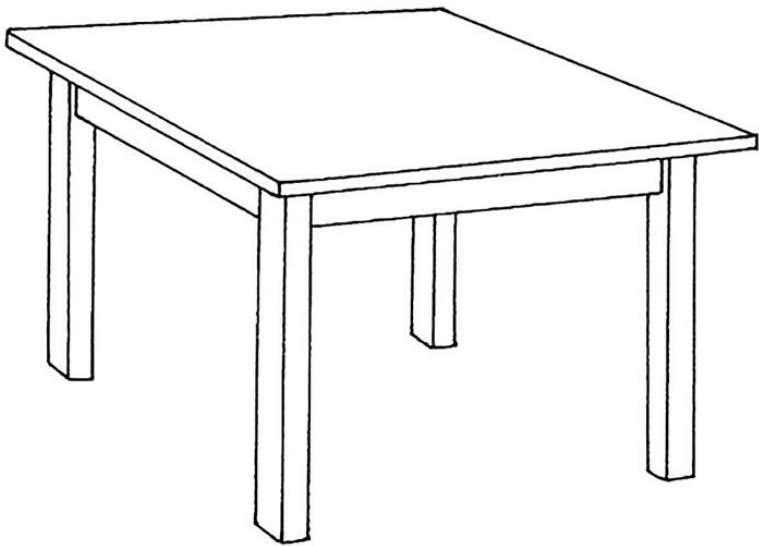
Вправа 6. Намалюй все, що тобі хочеться, для того, щоб одужати.



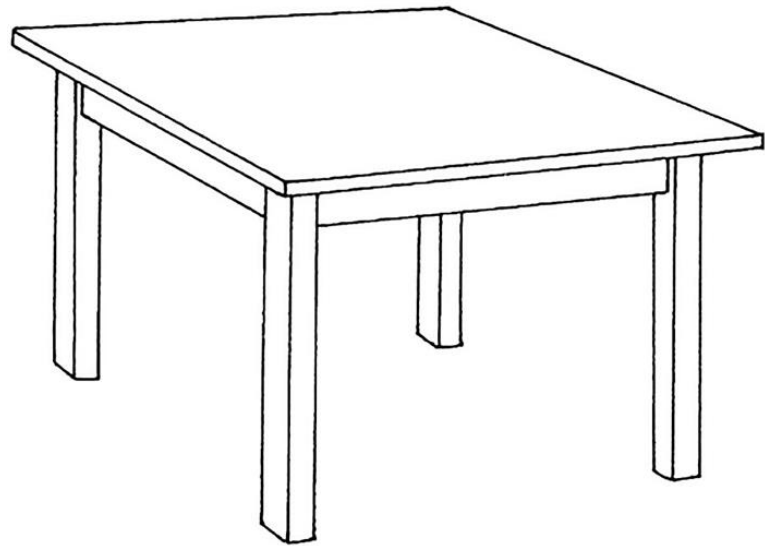
Питання для аналізу:

1. Розкажи, що зображено на твоєму малюнку?
2. Чи подобається тобі малюнок?
3. Чи хочеться тобі додати ще щось?

Вправа 7. Давай намалюємо на цьому столі якісь смачні страви для тебе і мишеняти, які допоможуть вам одужати.



Для мене

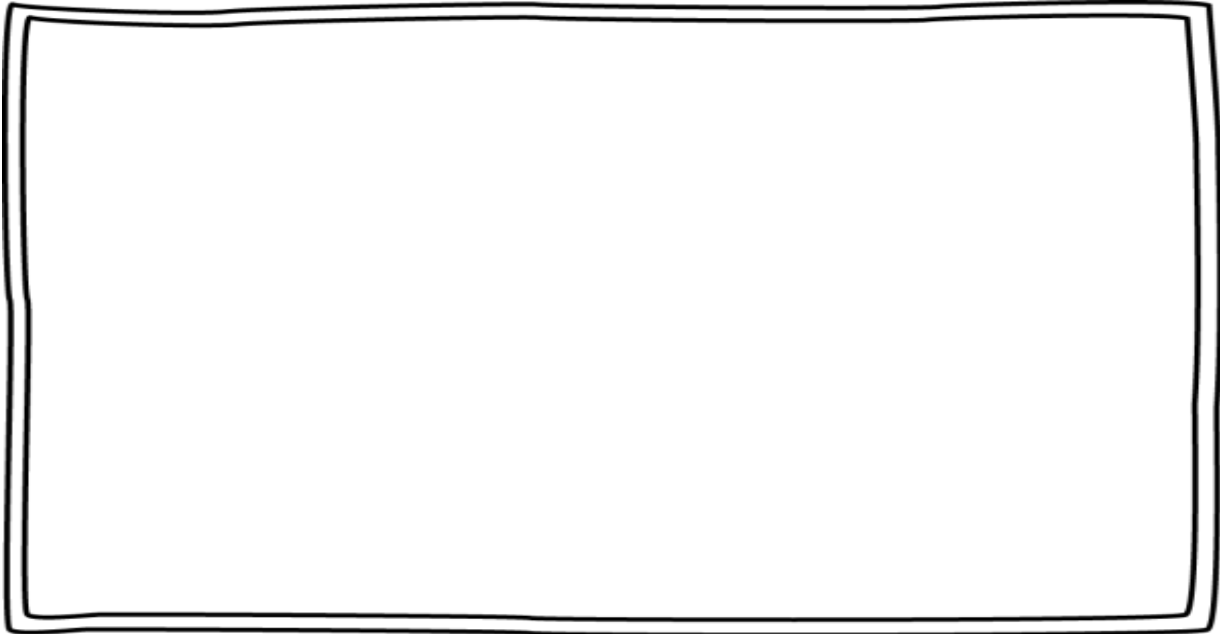


Для мишеняти

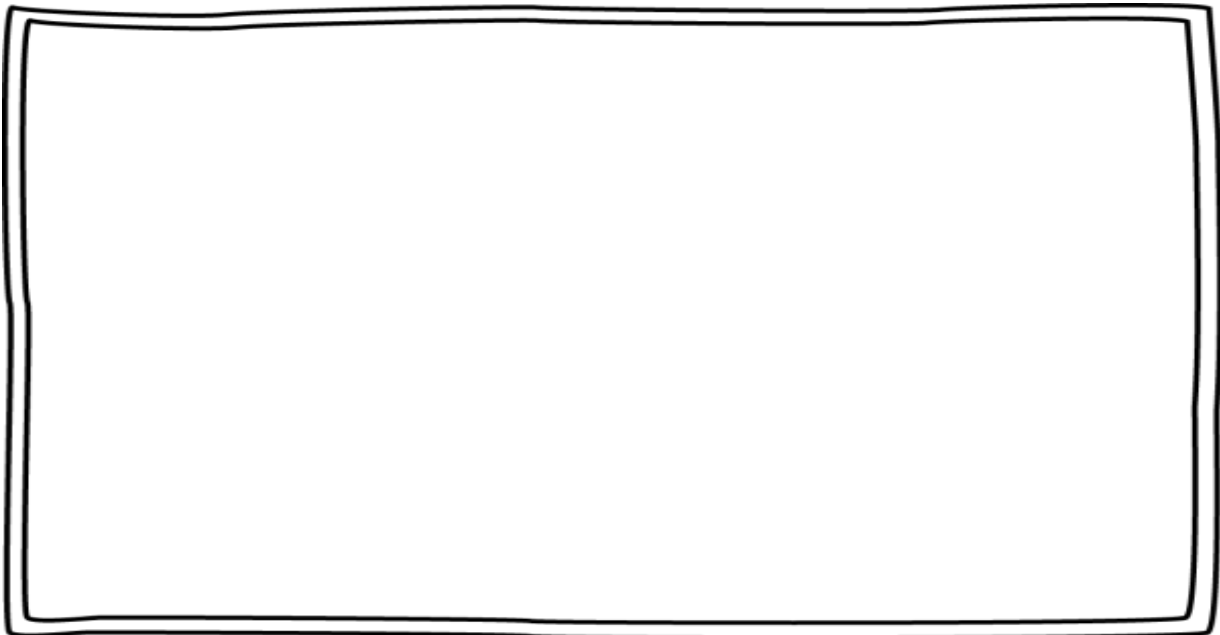
Питання для аналізу:

1. Які страви на столі найважливіші?
2. Які ще страви для здоров'я можна додати?
3. Які улюблені страви у мишеняти?

Вправа 8. Де ти більше за все любиш гуляти? Намалюй місця для прогулянки тобі і мишеняті.



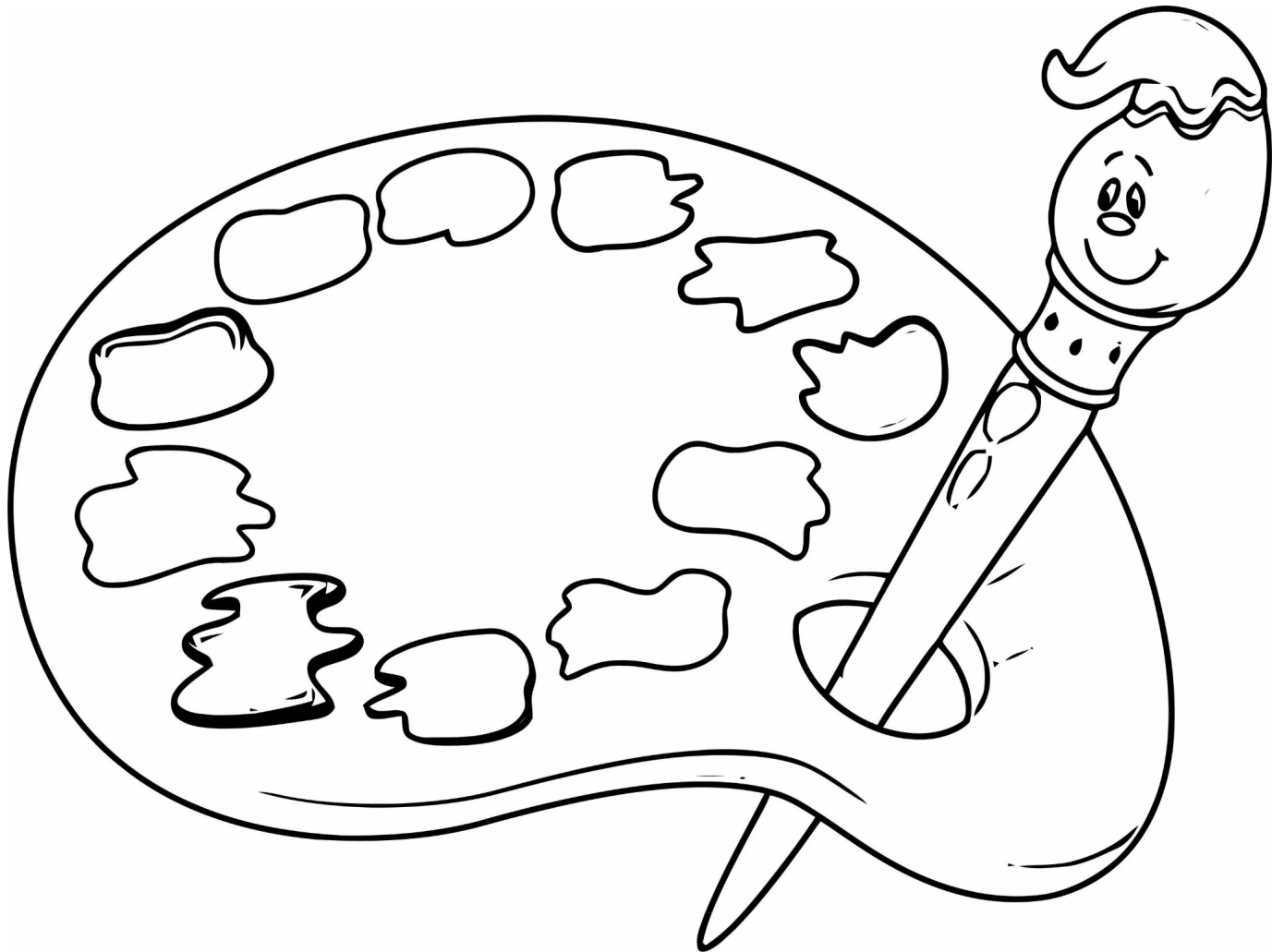
Для мене



Для мишеняти

- Питання для аналізу:**
1. Що ти будеш робити, коли гулятимеш?
 2. Кого візьмеш з собою на прогулянку?
 3. Чи допоможуть прогулянки покращити здоров'я?

Вправа 9. Вигадаймо кольорову палітру для мишеняти, щоб малювати картини здоров'я.



Питання для аналізу:

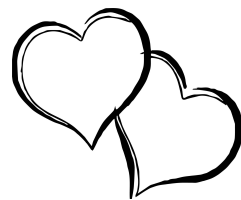
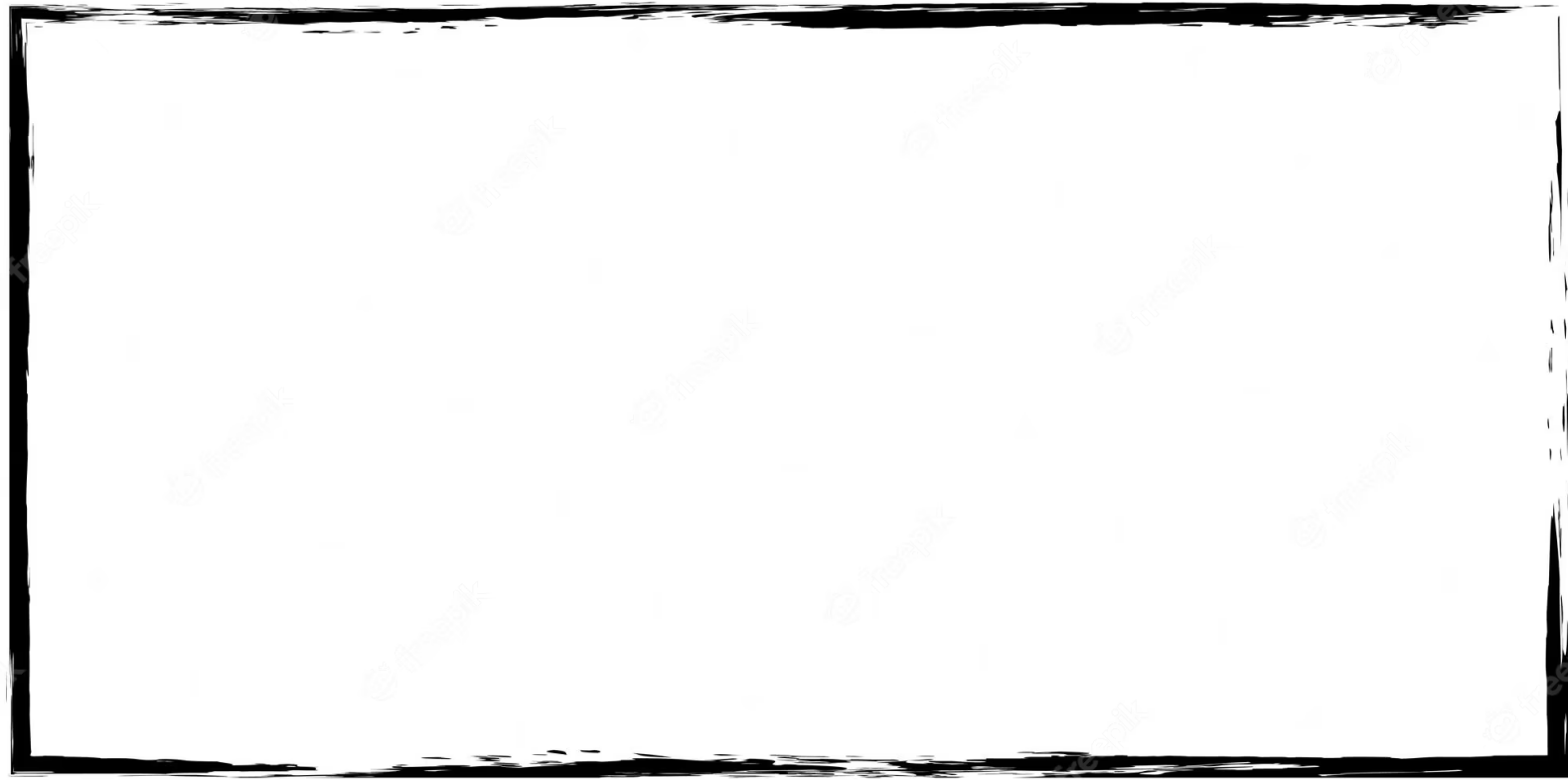
1. Які малюнки створило мишеня цими фарбами?
2. Які кольори містить палітра?
3. Що ще можна намалювати з її допомогою?

Вправа 10. Створімо захисну парасольку для мишеняті, щоб захистити його від болю.



- Питання для аналізу:**
1. Які кольори вміщає парасолька?
 2. Наскільки вона міцна?
 3. Чи допомагає вона мишеняті?

Вправа 11. Намалюймо мишеняті і тобі великі сердечка любові, щоб швидше одужати!

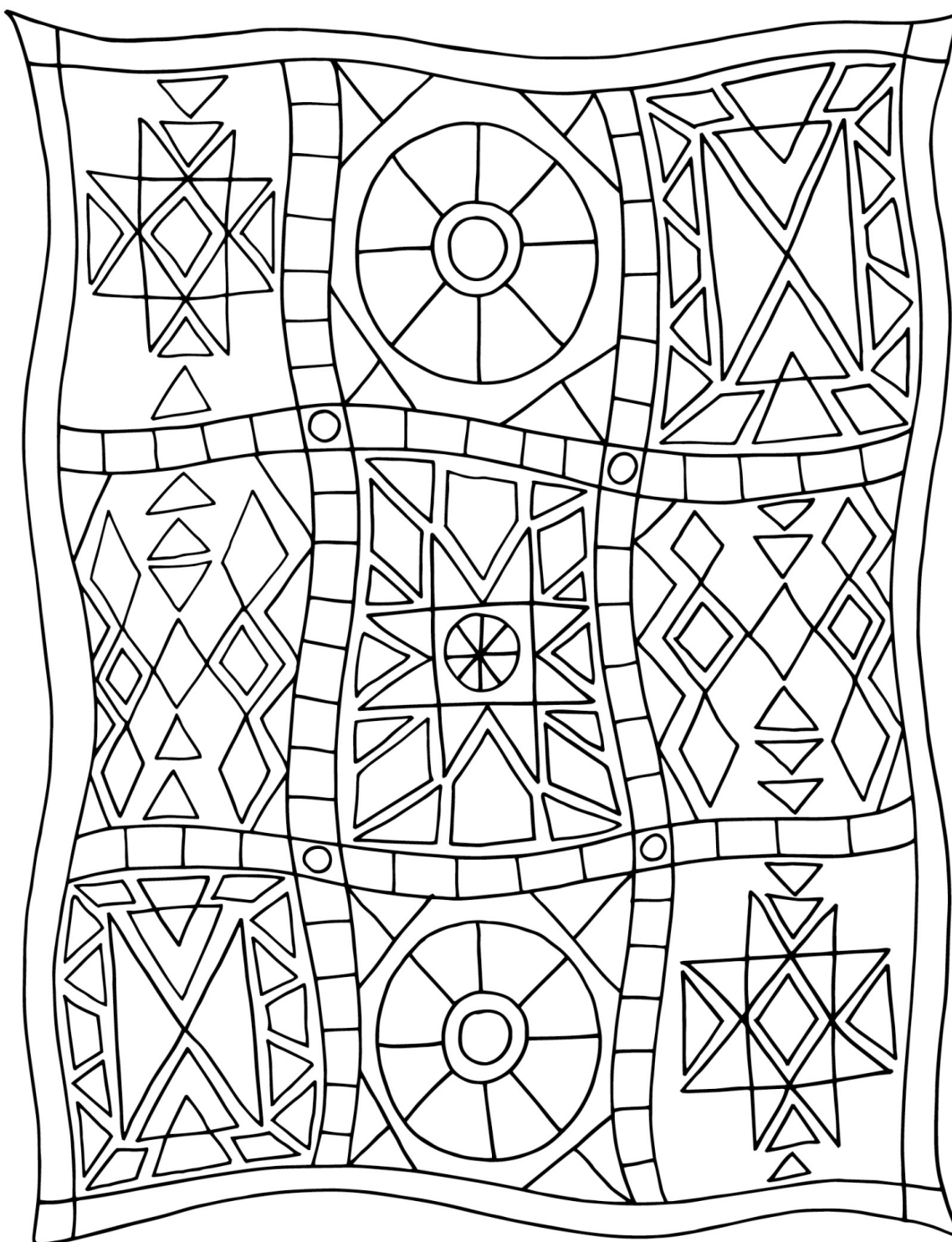


Питання для аналізу:

1. Чи сподобалось тобі малювати?
2. Кому ще можна подарувати сердечки?
3. Чи хочеш ти намалювати собі ще більше сердечок?



Вправа 12. Зроби мишці ковдрочку, щоб вона зігрівалась і зцілювалась!



Питання для аналізу: 1. Чи подобається мишці ковдрочка?

2. Чи багато кольорів було використано?

3. Як відчувається мишка?

IV. Рекомендовані вправи при роботі з іграшкою.

Вправа 1. «Мишеня, яке долає хворобу».

Мета: діагностика загального самопочуття дитини.

Завдання: виявлення психосоматичних проявів у дитини.

Спитайте у дитини про її самопочуття і запропонуйте показати це на мишеняті. Як воно себе почуває? Попросіть дитину потурбуватися про мишеня. Що воно хоче саме зараз? Вкладіть його спати, нагодуйте або погладьте по голові. Можна запропонувати дитині «перемотати» тканиною те, що болить у мишеняті. Якщо хвора дитина не бажає приймати ліки, можна показати, яке мишеня хоробре, коли приймає його самостійно! Якщо дитина боїться іти до лікаря, розіграйте сценку, як мишеня приходить у лікарню.

Питання для аналізу:

1. Яке було моє самопочуття до вправи?
2. Який мій стан зараз?
3. Наскільки дієвою була вправа?

Вправа 2. «Де болить?».

Мета: діагностика фізичного стану дитини.

Завдання: виявлення психосоматичних проявів.

Попросіть дитину показати, що турбує мишеня. Може у нього щось болить? Де саме? Можливо, боляче не лише в одному місці? Нехай мишеня покаже, як болить, опише свій стан (це можуть бути заплющені очі або «плач»). Спитайте, що трапилося з мишеням? Як він отримав свою «травму»? Запропонуйте дитині разом допомогти мишеняті.

Питання для аналізу:

1. Де боліло і чому?
2. Як мишеня допомогло впоратися з болем?
3. Як я почуваюся тепер?

Вправа 3. «Коли мишеняті страшно».

Мета: методика спрямована на тілесне відреагування прожитого.

Завдання: боротьба з проявами страху та тривоги.

Попросіть у дитини показати на мишеняті, як воно себе почуває. Можливо, йому сумно або страшно? Чи воно плаче? Запропонуйте свою допомогу мишеняті: його можна обійняти чи погладити, потримати за руки або хвостик. Можна «сховати» мишеня від страху, заплющивши йому очі або вуха. Якщо мишеня почувається тривожно, покажіть йому разом з дитиною, як можна правильно дихати, щоб заспокоїтись, наприклад: 4 секунди вдих, затримка дихання, і 4 секунди видих. Запросіть дитину пограти в гру «54321» з мишеням, нехай вони разом знайдуть:

П'ЯТЬ речей, які ви бачите навколо себе. ЧОТИРИ речі, до яких ви можете доторкнутися. ТРИ речі, які ви чуєте. ДВІ речі, які ви відчуваєте. ОДНУ річ, яку ви можете спробувати.

Питання для аналізу:

1. Що мене засмутило? Чому мені було страшно?
2. Що саме допомогло із цієї вправи?
3. Чи є вправа дієвою?

Вправа 4. «Що сталося?».

Мета: тілесне відреагування прожитого, попередження соматизації.

Завдання: регуляція суму.

Цю вправу можна використовувати, коли дитині сумно. Запропонуйте дитині взяти з собою мишеня. Покажіть, що йому теж буває сумно, заплющивши очі або вуха, схиливши голову вниз. Поясніть дитині, що коли відбуваються неприємні для нас події, ми не можемо відключити свої емоції, адже вони – реакція нашого організму. Сум – це реакція нашого тіла, на яку ми не можемо вплинути, але ми можемо обрати, будемо ми плакати чи стримувати сльози. Запропонуйте дитині поплакати разом з мишеням, обійняти його і по-своєму заспокоїти. Запитайте: «Що на твою думку може звеселити мишеня найкраще?».

Питання для аналізу:

1. Чому було сумно?
2. Що може допомогти мені і мишеняті почуватися краще?



3. Як я відчуваюся зараз?

Вправа 5. «Казка для мишеняти».

Мета: діагностика загального стану дитини.

Завдання: регуляція стану дитини через метафори.

Пропонуємо дитині створити казку, в якій головним героєм буде мишеня, і розіграти її на уявній «сцені». Озирніться довкола та виберіть декорації, ви можете використовувати все, що бачите перед собою. Почніть з того, як мишеня проводить свій день, які події і створіння його оточують. Чи дружить мишенятко з кимось? За потреби підключіть іще кілька іграшок. Як мишеня відчуває себе сьогодні? Чи всі потреби задоволені? Продовжуйте грати з дитиною і створюйте казковий світ для мишеняти разом!

Питання для аналізу:

1. Як зазвичай проходить день у мишеняти?
2. Чи задоволене мишеня своїм днем сьогодні?
3. Чи всі потреби задоволені?

Вправа 6. «Турбота».

Мета: діагностика психофізіологічного стану дитини.

Завдання: регуляція стану дитини.

Простежте за дитиною: чи помітили ви в її поведінці щось незвичайне? Дайте їй в руки мишеня: «Здається, воно відчуває себе погано. Мишеня не хоче розповідати мені, що трапилося. Можливо, підкаже тобі?». Піднесіть мишеня до вуха дитини, наче воно розповідає їй секрет. Задовільніть потреби мишеняти разом: можливо, воно хоче їсти, або йому холодно? Де треба доторкнутися, щоб йому стало краще? Можливо, йому просто хочеться обіймів?

Питання для аналізу:

1. Як відчуває себе мишеня?
2. Як зробити так, щоб йому стало краще?
3. Чи дієва вправа?



Вправа 7. «Мишеня не хоче їсти».

Мета: виявлення порушень харчової поведінки у дитини.

Завдання: регуляція відносин дитини з їжею.

Якщо ви помічаєте проблеми з харчуванням у дитини, використовуйте цю вправу. Запросіть дитину до столу разом з мишеням. Запитайте, що б мишеняті хотілося поїсти зараз. Які страви воно любить, а яке терпіти не може? Чому? Що мишеняті можна їсти, а що «категорично заборонено»? Дозвольте дитині брати мишеня з собою до столу кожен раз, коли вона сідає поїсти: «Давай спершу нагодуємо мишеня.», «Дивись, як швидко воно все з'їло!», «Як думаєш, йому сподобалося?», «Чи відчуває мишеня голод?».

Питання для аналізу:

1. Що мишеня любить їсти, а що не любить?
2. Хто їсть першим?
3. Чи дієва вправа?

Вправа 8. «Захисний одяг для мишеняти».

Мета: регулювання емоційного стану дитини під час вдягання.

Завдання: регуляція гніву, суму, образи.

Якщо дитина не бажає вдягатися, можна запропонувати їй спершу одягти мишеня. Поясніть дитині, що воно маленьке і може легко змерзти чи захворіти. Дайте дитині потурбуватися про нього: наприклад, намотати йому на шию тканину, наче шарф, або замотати мишеня повністю, нібито воно вдягнуло светр чи сорочку. А потім зробити те ж саме. Можна запропонувати дитині пошити простий одяг для мишеняти і кожен раз вдягатися разом.

Питання для аналізу:

1. Чи складно вдягатися мишеняті?
2. Яким було самопочуття під час вдягання раніше і зараз?
3. Чи дієва вправа?

Вправа 9. «Які думки у мишеняти?»

Мета: робота з регулювання стану дитини.

Завдання: навчити дитину розпізнавати свій стан.



Подивись уважно на мишку і скажи, які у неї думки стосовно свого стану.
Запиши головні думки про мишку.

Питання для аналізу:

1. Чому у мишки болить?
2. Чому вона погано себе почуває?
3. Що вона думає про свій стан?

Вправа 10. «Маленька перемога мишки».

Мета: вирощування надії в дитини.

Завдання: робота з підтримки дитини через метафору.

Подивися на цю мишку. Вона також раніше хворіла, як і ти. І так само як і ти, вона мала свої маленькі перемоги. Від маленьких кроків вона рухалась до великої перемоги - одужання!

Питання для аналізу:

1. Якими були маленькі перемоги мишеняти?
2. Як ми можемо побачити ці маленькі перемоги?
3. Що ми можемо робити далі для одужання?

Вправа 11. «Миша та сир».

Мета: вирощування надії в дитини.

Завдання: робота з підтримки дитини через метафору.

Уяви, що сир - це здоров'я. Як мишка може з'їсти сир, щоб отримати здоров'я?

Питання для аналізу:

1. Як можна допомогти мишці з'їсти сир для здоров'я?
2. Що може заважати мишці з'їсти сир для здоров'я?
3. Які ще існують страви для здоров'я?

Вправа 12. «Мишка оберігає здоров'я».

Мета: регулювання стану дитини.

Завдання: робота з підтримки дитини через гру.

Пограй з мишкою так, щоб вона змогла зберегти своє здоров'я.

Питання для аналізу:

1. Яка це буде гра?



2. У які ще ігри може пограти миша?
3. Як почувається миша після ігор?

Вправа 13. «Яка мишка?».

Мета: регулювання стану дитини.

Завдання: підтримка дитини через метафору.

Давай подумаємо, які якості треба мишці для того, щоб бути здоровою.

Питання для аналізу:

1. Як ми можемо допомогти мишці здобути якості для здоров'я?
2. Опиши якості мишки, яка може бути здоровою.
3. Давай спробуємо описати мишку, яка вже стала здоровою.

У. Копінг-картки.

1. Спробуй гладити мишу по животику по часовій стрілці.
2. Зроби маленькій миші масаж, щоб їй стало легше.
3. Пожалій мишу, погладь її по голівці, себе так само.
4. Порозминай миші вухка, а потім і собі, щоб ви обоє стали бадьорими.
5. Скажи мишці кілька добрих слів, а потім підійди до дзеркала і скажи їх собі.
6. Для підтримки, поцілуй себе або близьку людину мишкою.
7. Зроби гімнастику ручками з мишкою, потруси її ручками, а потім своїми, потанцюйте разом.
8. Давай сховаємо мишку від хвороби! Де ми можемо її заховати?
9. Зробімо мишці лікувальну ковдрочку! Знайдімо і тобі таку саму.
10. Помни мишку лапками і порозминай своє тіло, щоб заспокоїтися.
11. Покрути хвостиком мишки і потанцюй сам/а, ніби в тебе теж є хвостик.
12. Посміхайся разом з мишкою, щоб бути здоровим!
13. Подихай разом з мишкою: глибоко вдихни, ніби вдихаєш здоров'я, і видихни так, ніби видихаєш хвороби.
14. Погуляй з мишкою та віднови ваше здоров'я на прогулянці.
15. Знайди цілющу іграшку для себе і мишки.



16. Приклади мишку до місця, де болить, і поклади свої ручки на місце, де болить у мишки.
17. Поприсідай з мишкою вниз та вгору, щоб стати здоровим.
18. Дай мишці щось, що допоможе впоратись з болем.
19. Пограйтесь з мишкою в лікаря, щоб ти був/ла лікарем, або мишка була лікарем для тебе!
20. Намалюй мишці і собі малюнки, щоб бути здоровим.
21. Намалюй, як болить мишці, і як болить тобі.
22. Зліпи з пластиліну веселі ліки для мишки і для себе.
23. Пограй з мишкою в гру: “Треба бути здоровим, тому що..”
24. Створи мішечок подарунків на здоров’я мишці і собі
25. Намалюй лабіринт хвороб, з якого треба вийти разом з мишкою.



Артбук

Терапевтичне мишеня



Ой-ой! Здається, щось не так..

Мишеня налякане. Намалюй, як можна йому допомогти.



*Мишеня знайшло морозиво і хоче поділитися з тобою.
Намалюй собі найсмачніше морозиво!*



*Мишеня хоче познайомити тебе зі своїм другом!
Намалюй своїх друзів і познайом їх з мишеням.*

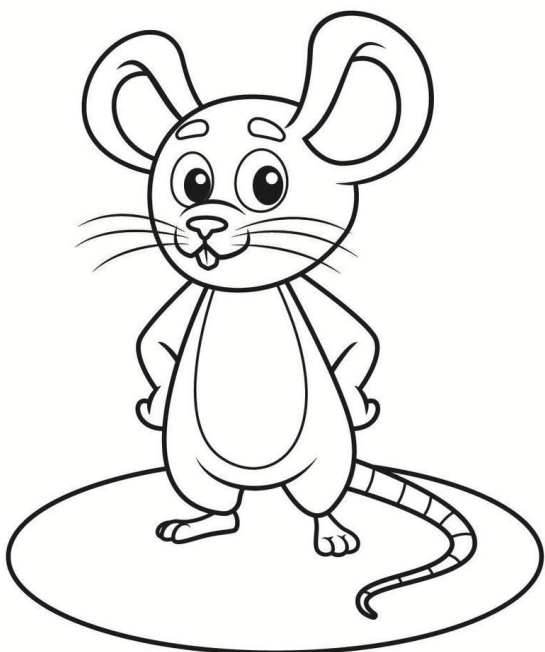


*Це мишеня хоче пограти з тобою!
Які ігри твої улюблені? Намалюй!*

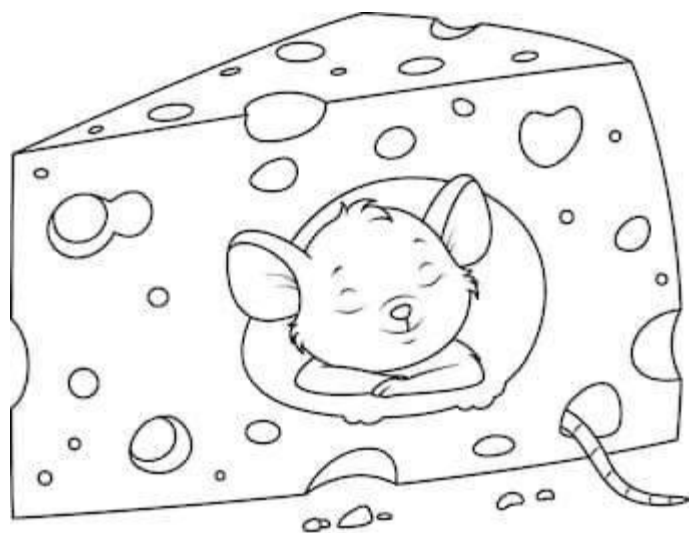


Мишенята зазвичай живуть в нірках.

Вони дуже люблять свій дім. Намалюй і ти дім своєї мрії!



*Цікаво, що сниться мишеняті..
Давай намалюємо і дізнаємось!*





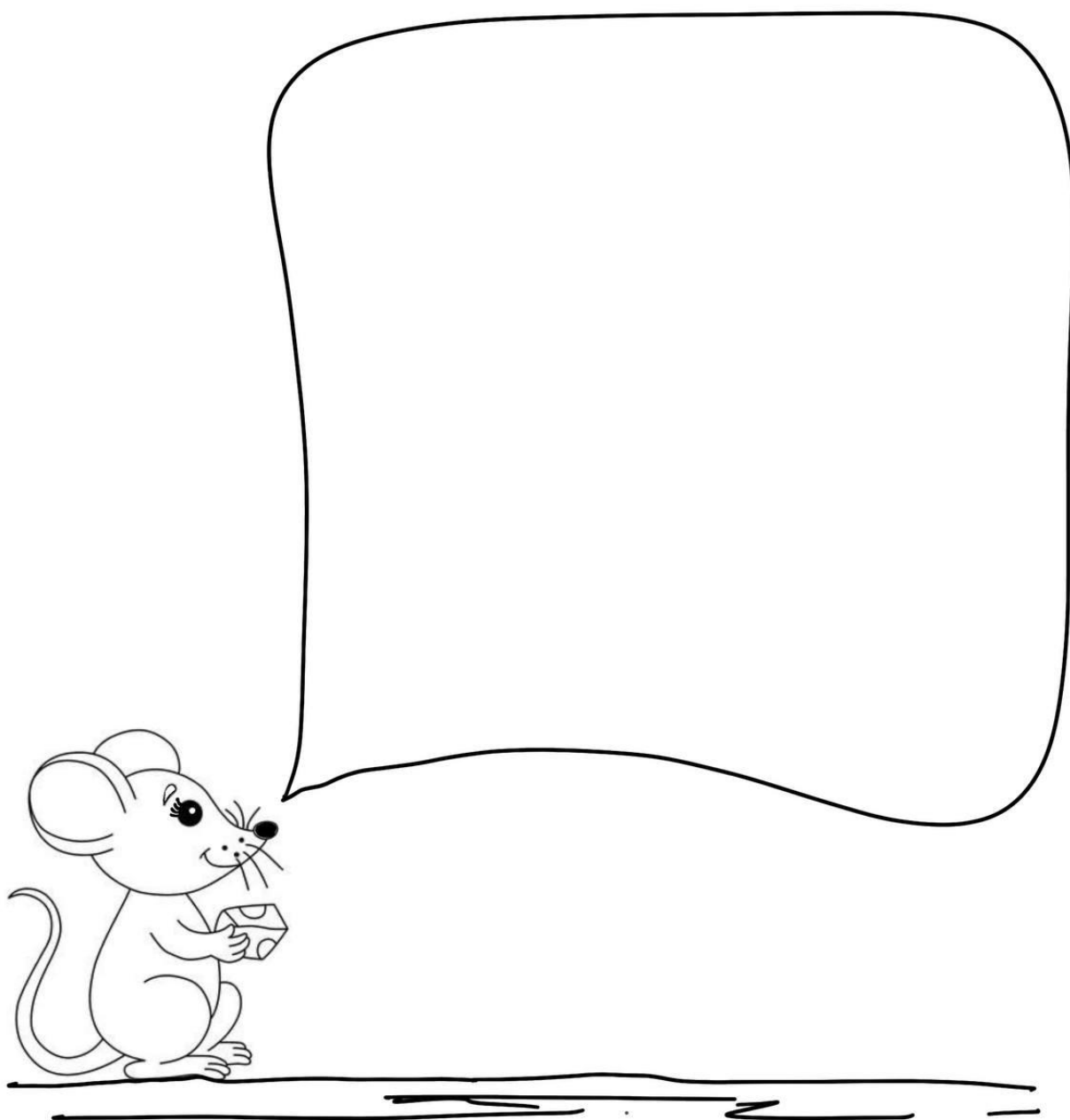
Терапевтичне мишеня

Розмальовки з завданнями

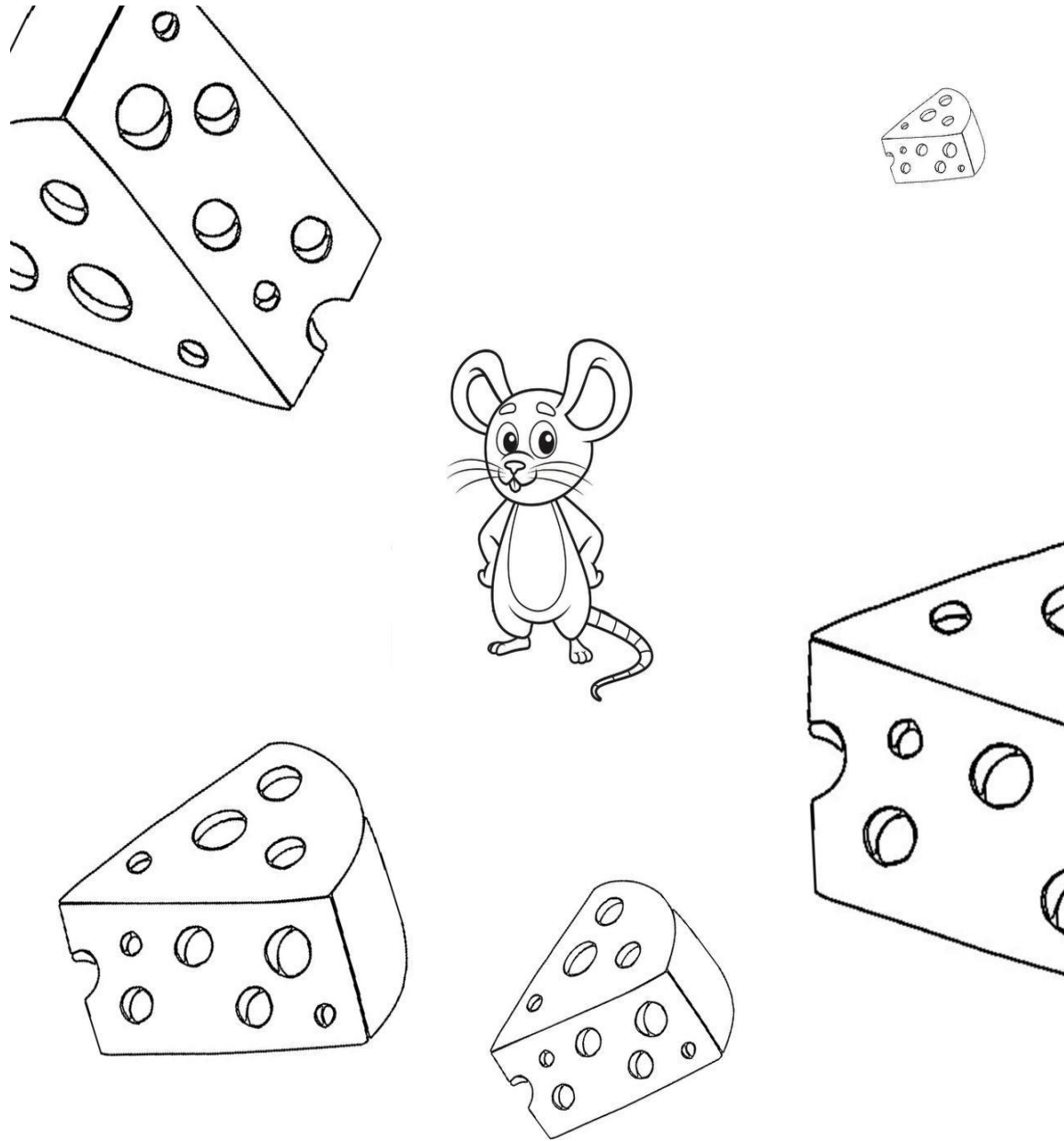
Вправа "Думки мишеняти"

Схоже, мишеня про щось задумалось!

Намалюй думки мишеняти і розфарбуй картинку.



Вправа “Згодує мишеня”

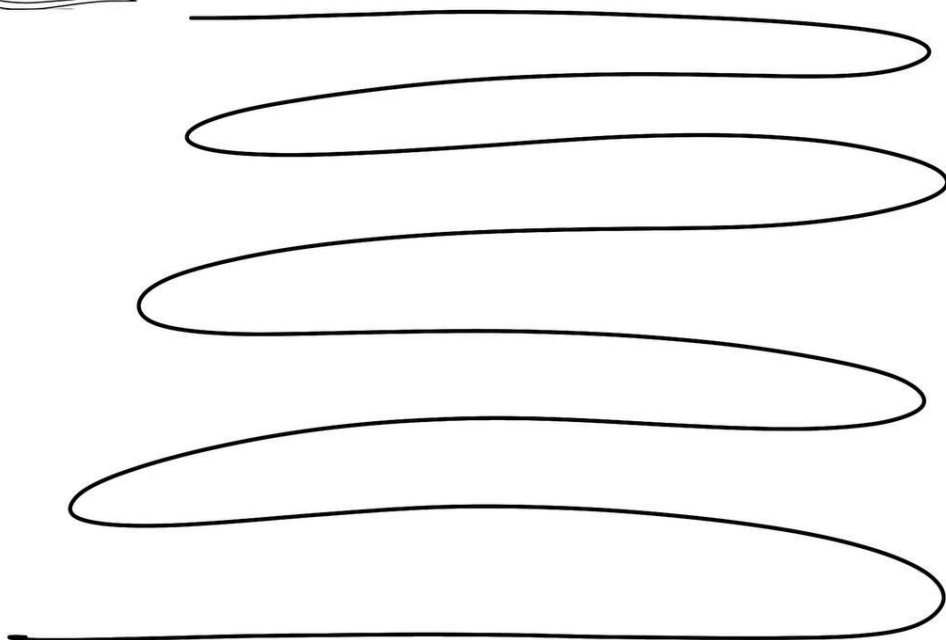
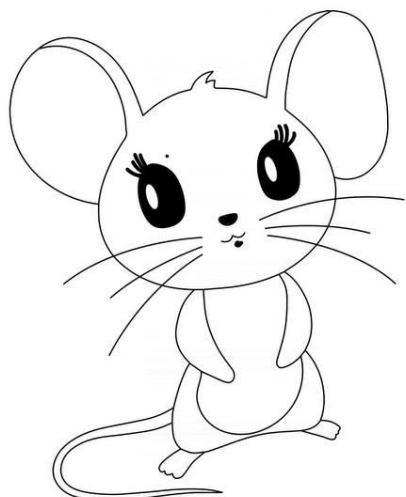
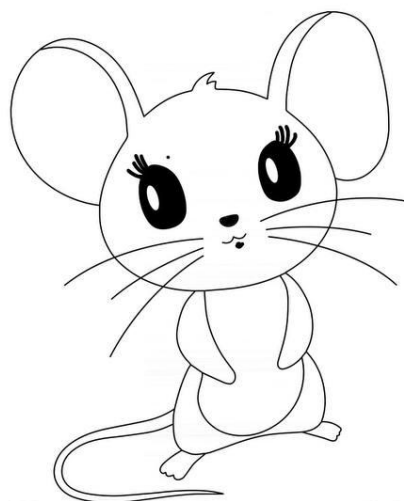


Допоможи мишеняті знайти найсмачніший шматочок сиру!



Вправа “Зустріч мишенят”

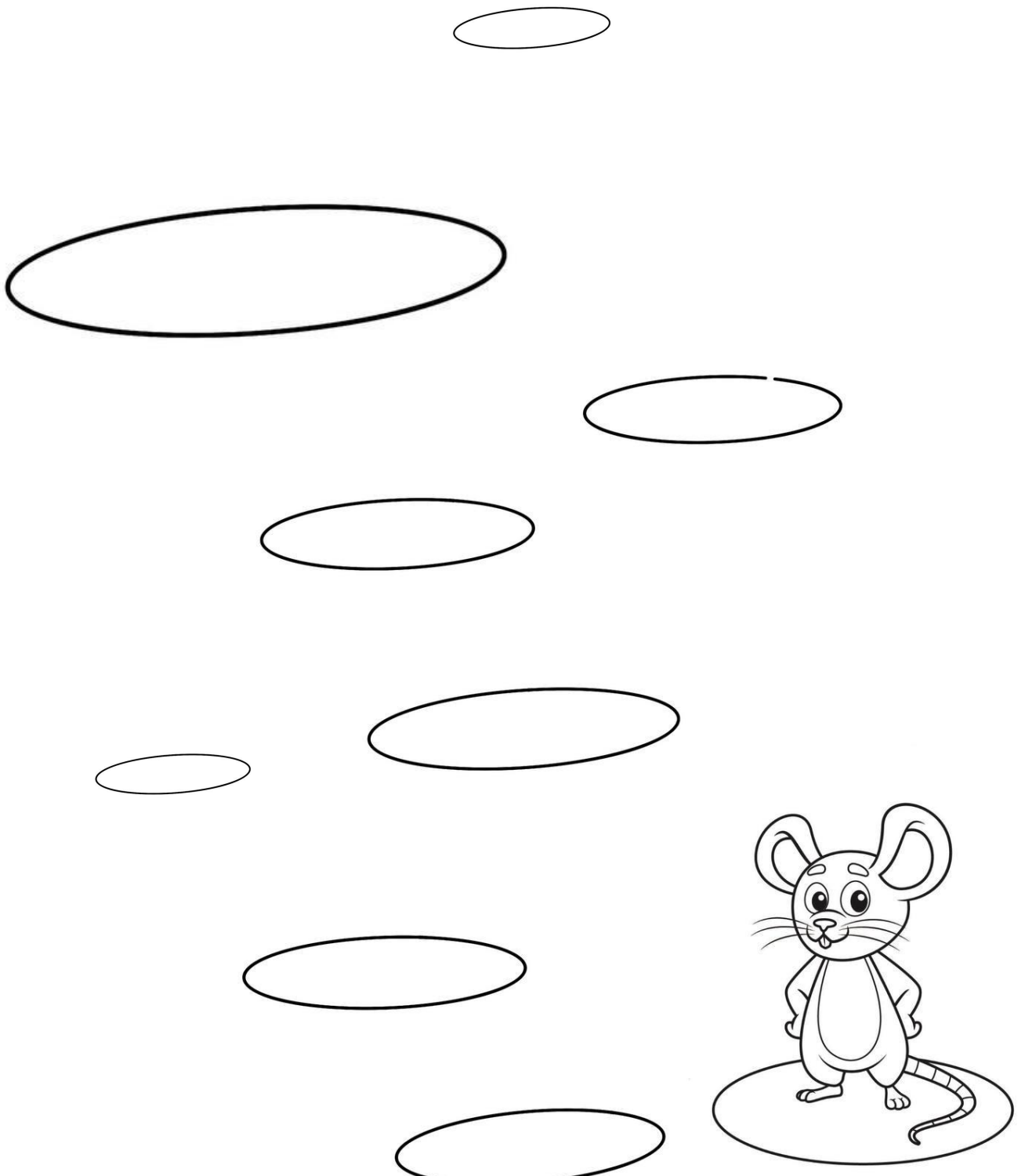
Два мишеня вирішили зустрітися! Розфарбуй їхній шлях,
щоб їм було весело йти одне до одного. Пофантазуй, звідки вони йшли
і де зустрінуться.



Вправа "Нірка"

Ой-ой! Мишеня заблукало!

Допоможи йому знайти вихід через ці нірки.





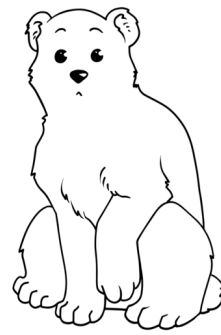
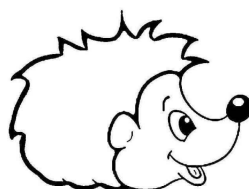
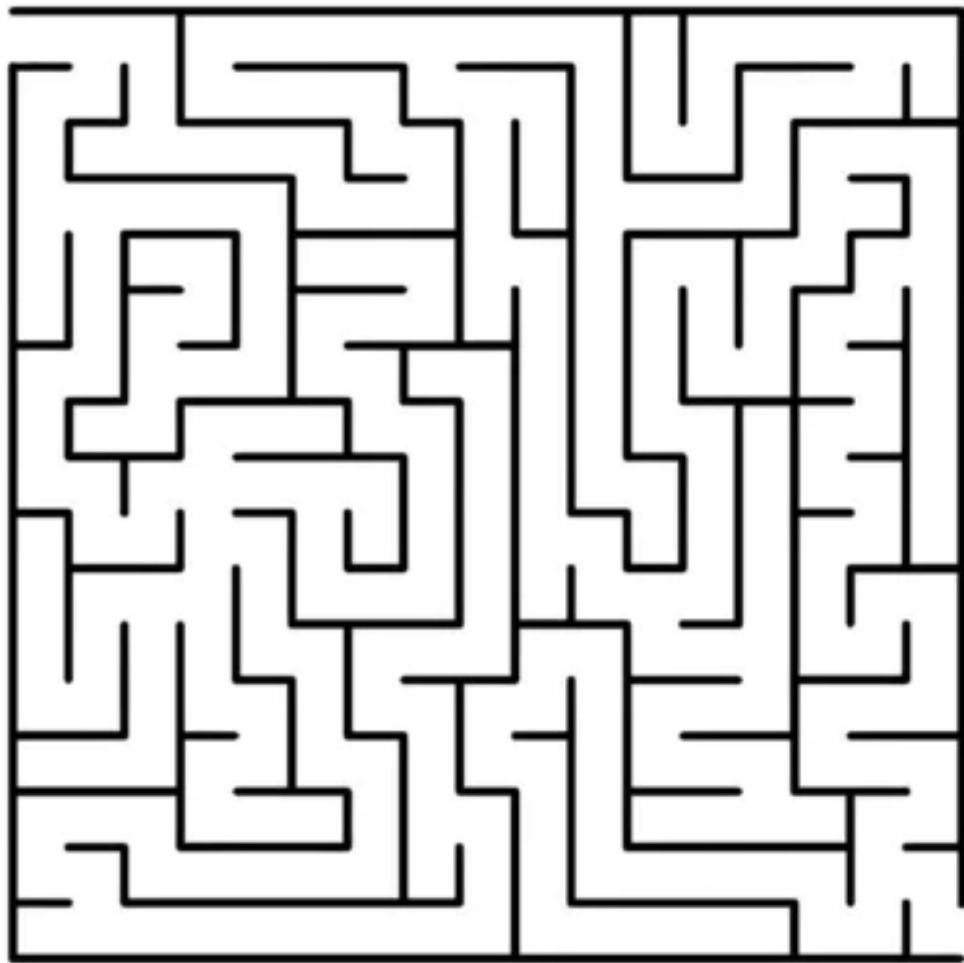
Вправа "Що сниться мишеняті?"

Тш-ш-ш! Здається, мишеня задрімало!
Домалюй, що ще може наснитися мишеняті?

Вправа "Переможець"

Мишеня захотіло взяти участь у перегонах!

Допоможи йому дістатися першим до фініша лабіринту.



Вправа “Який в тебе настрій?”

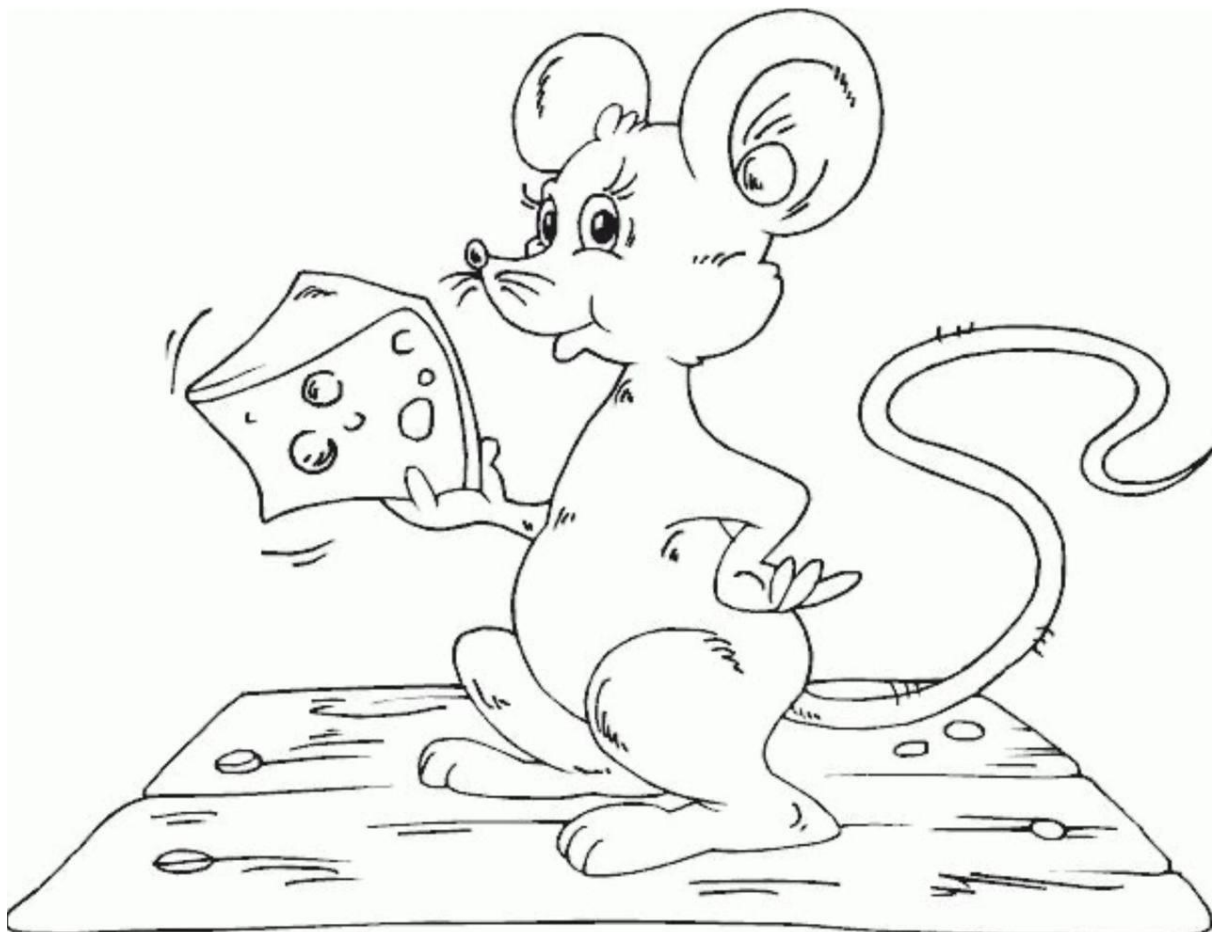
Намалюй, який настрій у мишеняти і в тебе!

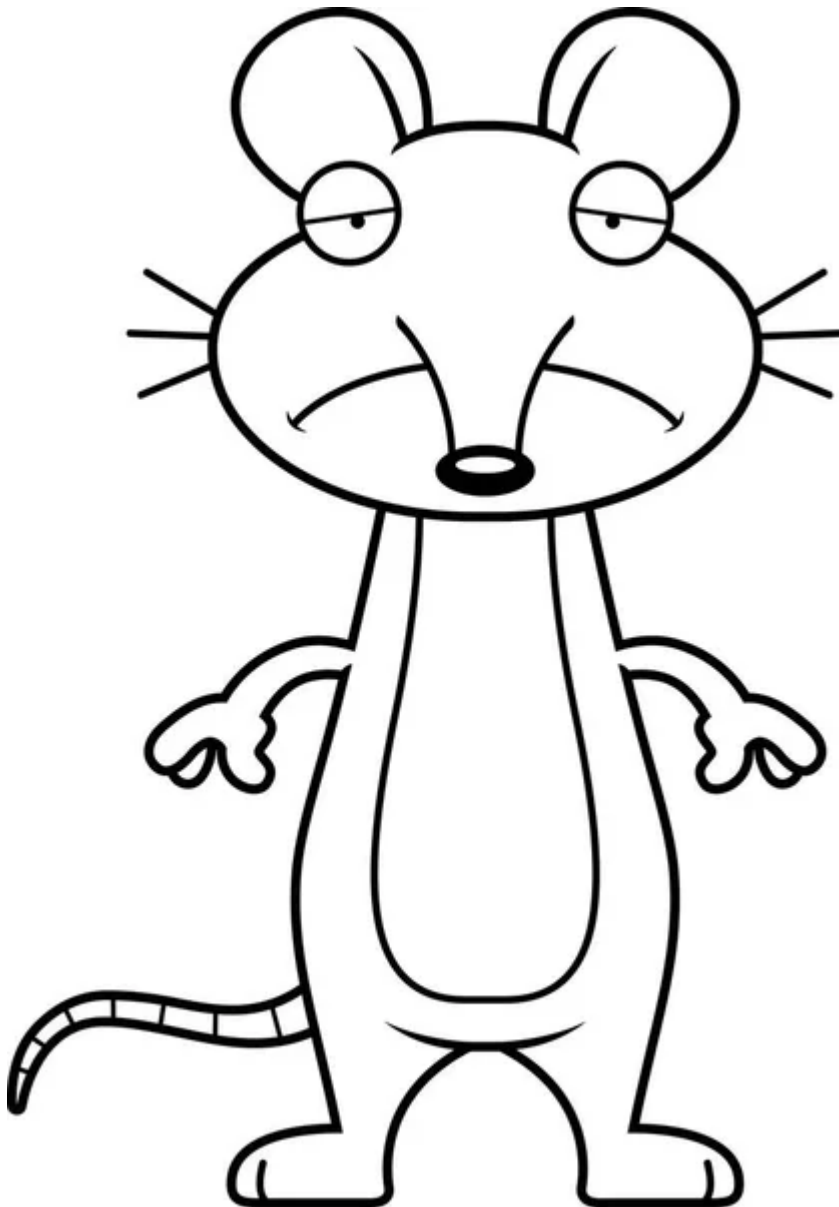


Вправа "Сир"

Мишеня ділиться з тобою сиром!

Поділись із мишеням тими ласощами, які ти любиш, намалювавши їх.





Вправа “Засмучене мишеня”

Здається, мишеня засмутилось!
Домалюй йому друзів, щоб воно знову посміхалося.