

Інструкція до використання  
розвивально-психологічного набору  
малюнків

«Помагайко»

(с) Вікторія Назаревич  
2023

## «Помагайко рятує від страху»

У ситуації кризи і військових дій у нашій країні величезної шкоди завдається дитячій психіці, що не повинно залишитися без належної уваги психологів. Роблю свій внесок у відновлення України після травматичних подій нової історії!

Для психологів, які працюють із проблемою подолання наслідків психотравмуючих подій в Україні, пропоную набір тематичних карток для корекції дитячих страхів «Помагайко». У наборі представлено систему проєкції можливих негативних емоційних станів через візуалізацію реакцій казкового героя та форми психологічного захисту. Варіантів використання цього інструментарю безліч: починаючи від запитання до дитини :«Що побачив Помагайко?», до створення казок і зцілювальних історій, придуманих дитячою групою на тему «Як Помагайко покине коробку страху». Так само досить ефективною виступає така інструкція: розглянути картинки і розібратися, як Помагайко перестав боятися того, що він побачив чи почув.

Буду особливо рада і вдячна, якщо колеги теж долучатимуться до такого процесу та представлятимуть свій досвід використання даного інструментарю в роботі з дитячими кризовими станами.

Рекомендовано роздрукувати у форматі 10\*15 см і заламінувати, що особливо корисно, якщо домальовувати картинки або замальовувати щось на самих картинках.

Приклади казок або алгоритмів корекційних історій:

[https://www.facebook.com/groups/842543349140979/842889185773062/?notif\\_t=like](https://www.facebook.com/groups/842543349140979/842889185773062/?notif_t=like). ©

Будь-яке комерційне використання матеріалів заборонено.

©Вікторія Назаревич

## **Казка 1. «Як Помагайко подолав страх»**

Жив на світі Помагайко, і дуже всього боявся, все життя жив із різними страхами. І щоб трішки про них забути – ховався в коробку.

Довго він ховався в коробку, аж поки не побачив дівчинку, яка радісно посміхалась і нічого не боялась.

Помагайко захотів так само, і коли зробив перші кроки на зустріч дівчинці, відчув якусь свободу, побачив, що світ прекрасний, і захотів зовсім позбутись свого страху. Тому закрив свій страх у коробці під замком, забув його і таким чином звільнився від нього.

Тепер він проводить свій час із дівчинкою і дуже радіє цьому. Обоє зрозуміли, що коли вони разом, то страх – це тільки те, що заважає жити!

## **Казка 2. «Як Помагайко подолав страх»**

Жив собі Помагайко, який боявся всього-всього. І був у нього друг, який йому завжди допомагав, і навіть допомагав боротися зі страхами. Але Помагайко все рівно не зміг подолати свої страхи повністю. І сидів через це в своїй чорній коробці. Та йому було цікаво знати що ж є навколо, за межами цієї коробки, але страхи заважали йому вибратись звідти.

Помагайко щодня визирав крізь щілинку і дивився на дівчинку, що гуляла і веселилась на галявині. Одного разу вона знайшла коробку і зазирнула туди. Помагайко злякався, а вона запропонувала іти гратися і усміхнулась. Від хвилювання завмерло серце. І через несподіваний поворот подій Помагайко вийшов і почав бавитись. Йому це дуже сподобалось, навкруги все сяяло яскравими барвами, пахли квіти і співали птахи.

Тепер він ніколи не заховається в коробці, а буде радіти і сміливо іти в кожен новий день!



### **Казка 3. «Як Помагайко подолав страх»**

Жив на світі Помагайко, і жив він дуже неспокійно, бо поруч були його страхи. Він боявся всього і тільки споглядав на світ через щілину. В нього була подруга.. Хоча і не зовсім подруга, бо він боявся дружити. Та вона була веселою і дружелюбною, і вирішила допомогти.

Дівчинка запропонувала йому вилізти з коробки самому, а страх залишити там і закрити. Помагайко не знав, як це зробити. А його подруга запропонувала показати йому. Разом друзі пішли на галявину, зустріли гарні квіти, теплий вітерець, яскраве сонечко, затишну тінь дерева. Помагайко дуже зрадів всьому новому, красивому і зовсім не страшному. Йому дуже прийшовся до душі цей новий простір без страхів.

Нові друзі щасливо і радісно покрокували в майбутнє життя пліч-о-пліч.

### **Казка «Сяйво»**

Чорна коробка на галявині вибухнула, і з неї народилося Фіолетове Сяйво. Народилося і сидить в коробці, виглядає крізь дірку, не знає що йому робити, і де воно є. Раптом на галявині з'явився, пострибуючи, Смайлик. Сяйво вискочило з коробки, хотіло догнати Смайлика, але помітило, як яскраво воно засяяло, і стало прикрашати своєю красою все навколо. Тоді воно вирішило запечатати назавжди цей чорний ящик, щоб він більше нічию красу не приховав.

І пішло розглядати світ, тут така краса, барви, повітря і диво... А он і Смайлик! Сяйво підбігло до нього, – і давай гратися! Дарувати квіти один одному і сміятися! Фіолетове Сяйво ні разу не пожаліло про свій вибір, і зрозуміло, що кожен прикрашає світ по-своєму, а світ прикрашає нас!



## Запитання до казок

1. Хто зображений на картинці?
2. Де він знаходиться?
3. Хто ще є біля нього?
4. Що вони роблять?
5. Який настрій в головного героя?
6. Яке його ім'я?
7. Що він боїться?
8. Як йому перебороти свій страх?
9. Що для цього йому допоможе?
10. Хто йому може допомогти?
11. Що треба зробити щоб позбутися страху?
12. Що дає життя без страху?
13. Про що думає головний герой?
14. Що він буде робити в майбутньому?
15. Які емоції відчуває головний герой на цій картинці (певне зображення)?
16. Навіщо йому коробка ?
17. Звідки ця коробка взялася ?
18. Як позбутися коробки із страхом якій під замком?
19. Що спонукало Помагайка вибратися із коробки?
20. Як він буди жити без страху?



## **Вправи до набору малюнків «Помагайко»**

### **Вправа «Картковий будинок».**

*Мета вправи:* спрямувати дитину до взаємодії із набором малюнків та спостерігати за формами маніпулювання з картками.

*Інструкція:* скласти із картинок будинок.

*Інтерпретація:*

Будинок направлений вгору – людина прагне до розвитку, хоче змінити своє положення.

Широкий будинок – хоче захистити свою життєву позицію.

Що це за будинок? (Сімейний, навчальний заклад, промисловий)

Хто або що живе в цьому будинку?

Чим займаються в цьому будинку?

### **Вправа «Доброта і страх».**

*Інструкція:* вибери найдобрішу і найстрашнішу карту.

Чому ця карта добра?

Чому ця карта страшна?

Чим вони відрізняються?

Яка картинка і чому вона тобі подобається?



### **Вправа «Що робить Помагайко».**

*Інструкція:* Поясніть, що на кожній картинці робить «Помагайко».

Що він робить звичайно?

Що б він хотів робити?

Що він ніколи не буде робити?

Хто йому допомагає?

Чому йому допомагає?

### **Вправа «Головне».**

*Інструкція:* запитання по картах:

Що на цій картинці для тебе головне?

Чому це головне?

### **Вправа «Символ».**

*Інструкція:* знайди на картинці символ щастя (сили, впевненості). Поясни, чому цей персонаж щасливий, і що йому допомагає?

## Вправи по кожній картинці

### Карта 1. Помагайко сумний і в колючках.

#### Вправа 1.

*Інструкція:* Оце є картка страху. А який страх у вас? Намалюйте його.

*Запитання після малювання:*

1. Чи важко було малювати малюнок?
2. Які Ви відчували емоції, коли малювали свій страх?
3. Чи хотілось би щось додати в цей малюнок?
4. Чи хотіли б ви змінити свій малюнок?

#### Вправа 2. «Ваш страх та його колючки».

*Мета:* зрозуміти специфіку свого страху.

*Інструкція:* розкажіть про свій страх і його колючки, якщо вони є?

*Запитання:*

1. Який розміром ваш страх?
2. Який настрій у вашого страху?
3. Якщо є колючки, то які вони?
4. Чи є ще щось, що б ви хотіли розказати про свій страх?



### **Вправа 3. «Відкрий свій страх».**

*Мета:* зрозуміти те, що дитина боїться.

*Інструкція:* зобразити свій страх та розказати про нього.

*Запитання:*

1. Які були відчуття та емоції що супроводжували вас у процесі малювання?

### **Вправа 4. «Що відчуває Помагайко, коли боїться».**

*Інструкція:* на представлене зображення розповісти початок історії.

*Запитання:*

1. Хто зображений на картинці?

2. Що ще зображено на картинці?

3. Що він робить?

4. Де він знаходиться?

5. Якого кольору страх?

### **Вправа 5. Намалювати малюнок на тему «Колір мого страху».**



## **Карта 2. Коробка із страхом.**

### **Вправа 1. «Закритість від світу».**

*Інструкція:* намалюйте свою коробку, де ви ховаєтесь від світу.

*Запитання:*

1. Як ви себе відчуваєте?
2. Який був настрій та емоції у процесі малювання?
3. Чи хочеться щось змінити чи додати на малюнку?

### **Вправа 2. «Дім страху».**

*Інструкція:* Подивіться на цю картку і розкажіть про свій дім страху, та як страх туди потрапив.

*Запитання:*

1. Який ваш дім страху?
2. Де він знаходиться?
3. Якого кольору будинок страху?
4. Як ваш страх потрапив туди?
5. Чи зручно вашому страху в цій коробці?
6. Чи бажаєте ви залишити свій страх в цій коробці?

### **Вправа 3. «Страх тікає в коробку».**

*Інструкція:* виготовлення коробки, де буде жити страх, куди потрібно помістити свій страх (малюнок).

*Аналіз:*

1. Чи ще присутній страх біля тебе?

2. Страх вже в коробці?
3. Чи потрібен тобі страх, чи ні?
4. Якщо так, то навіщо?

**Вправа 4. «Коробка зі страхом».**

*Інструкція:* Задати запитання по зображенню: якого кольору коробка, що в ній знаходиться, що є навкруги, що відчуває Помагайко, коли знаходиться в коробці?

**Вправа 5. Малюнок на тему «Що знаходиться у коробці із страхами?»**



### **Карта 3. Помагайко дивиться з коробки крізь щілину.**

#### **Вправа 1.**

*Інструкція:* Розкажіть, яка ця коробка, пуста, чи в ній щось є, чи не хотіли б ви змінити якомось свою коробку (форму, розмір), чи зручна вона, чи пустите ви туди друзів, знайомих, родичів.

#### **Вправа 2. «Очима страху».**

*Інструкція:* погляньте на картинку та намалюйте малюнок на тему «Світ, який бачить ваш страх через коробку».

*Запитання*

1. Який цей світ?
2. В яких він кольорах, тонах?
3. Які в цьому світі є деталі?
4. Що вам подобається на малюнку?
5. Чи хотіли б ви щось змінити?

#### **Вправа 3. «Що викликає радість».**

*Мета:* переключення від страху на інші речі, отримання ресурсу, що допоможе позбутися страху.

*Інструкція:* намалювати зображення на тему «Що викликає позитивні емоції».

*Аналіз:*

1. Розкажіть що знаходиться на малюнку?

#### **Вправа 4. «Що потрібно мені?»**

*Інструкція:* представити зображення з такими словами: “Помагайко визирає крізь щілину і бачить Смайлика, який не боїться і весело проводить час”.

*Запитання:*

1. Що є в Смайлика, чого немає в мене?
2. Чому я в коробці, а він на дворі?
3. Чому Помагайко спостерігає крізь щілину і не виходить?
4. Що відчуває Помагайко в коробці?
5. Що відчуває Смайлик на галявині?

**Вправа 5.** Малюнок на тему: «Що потрібно мені, щоб не боятись».

## **Карта 4. Помагайко виходить з коробки.**

### **Вправа 1. «Відкритість до світу»**

*Інструкція:* подивіться на картинку і намалюйте малюнок на тему «Відкритість до світу» та опишіть його.

*Запитання:*

1. Чи важко було малювати малюнок?
2. Чи подобається вам малюнок?
3. Який у вас настрій?

### **Вправа 2. «Сходишки страху».**

*Мета:* знайти вихід від закритості, страху.

*Інструкція:* побудуйте сходишки, мотузку, драбину виходу із страху.

*Запитання:*

1. Яка довжина сходинок?
2. Скільки сходинок?
3. Як ви будете виходити за допомогою даного способу із ситуації?
4. Чи легкий вихід із ситуації таким способом?
5. Допоможе даний засіб вийти із страху?

### **Вправа 3. «Вихід».**

*Інструкція:* це Помагайко, що виходить із чорної коробки і вже нічого не боїться.

*Запитання:*

1. Що відчуває Помагайко без коробки?
2. Що буде робити Помагайко?

### **Вправа 4. Малюнок на тему: «Що залишилося в коробці?»**



## **Карта 5. Коробка із замком, Помагайко виглядає із-за пагорба.**

### **Вправа 1. «Відправка поштою».**

*Мета:* дати можливість відкинути страхи.

*Інструкція:* у вас є коробка зі страхом, що замкнута на замок, і її потрібно відправити по пошті. Куди ви її відправите?

*Запитання:*

1. Чи хочете ви позбавитись цієї коробки?
2. Яким способом ви її відправите?
3. Куди ви її відправите?
4. Це далеко чи близько?
5. Намалюйте місце на карті куди ви її відправите.
6. Що ви хочете щоб з нею сталось там, куди ви її відправите?

### **Вправа 2. «Закрий міцніше».**

*Інструкція:* виготовлення замків, ключів з глини, пластиліну, або малювання, яке закрий твій страх у коробці. Можна прикрасити коробку стрічками, бусинами, щоб вона не виглядала загрозливо.

### **Вправа 3. «Замок».**

*Інструкція:* Помагайко запечатав свій страх в коробці і більше не буде повертатися до неї.

*Запитання:*

1. Чи міцно закрита коробка?
2. Який замок на коробці?
3. Хто може зламати цей замок?

**Вправа 4.** Малюнок на тему «Замок на коробці мого страху».



## Карта 6. Помагайко приглядається до світу.

### Вправа 1. «Я без скриньки».

*Інструкція:* розкажи, який ти без скриньки, що змінилося, який в тебе настрій, емоції.

*Аналіз:*

1. Чи є ще десь коробка?
2. Де вона?
3. Як тобі без неї?

### Вправа 2. «Приглядання».

*Інструкція:* Помагайко приглядається до світу, він уже не в коробці. На картинці є 2 чарівні квіточки, одну з яких Помагайко зірвав собі. Це виявилася квіточка сміливості.

*Запитання:*

1. Що він робить?
2. Як він себе відчуває?

### Вправа 3. Малюнок на тему «Навколишній світ без коробки страхів».



## **Карта 7. Помагайко тримає квітку.**

### **Вправа 1. «Що я подарую друзям».**

*Мета:* переключення уваги на те, що оточує дитину.

*Інструкція:* виготовити подарунок своїми руками, подарувати близьким.

### **Вправа 2.**

*Інструкція:* завершити історію словами, що зображено на малюнку.

Запитання:

1. Який настрій у Помагайка?
2. Що він здобув?
3. Чому не було цього раніше?
4. Які емоції він відчуває?

### **Вправа 3. Малюнок на тему «Мій чудовий настрій».**



## **Карта 8. Помагайко зі Смайликом тримають квіти.**

### **Вправа 1.**

Хто зображений на цій карті?

На кого вони схожі в твоєму реальному житті?

Чому вони дружні?

Що їм допомагає бути дружними?

### **Вправа 2. «Вручення подарунка».**

*Мета:* залишити позитивні емоції.

*Інструкція:* подарувати виріб.

*Аналіз:*

1. Які емоції, почуття у вас були коли ви дарували подарунок?

### **Вправа 3. «Вдвох».**

*Інструкція:* розкажіть, що робить Помагайко зі Смайликом на малюнку?

1. Як відчуває себе Помагайко?

2. Хто для Помагайка є Різнобарвник?

3. Чого Помагайко раніше не гуляв із ним?

4. Що йому заважало?

### **Вправа 4. Малюнок на тему: «Хто мене розрадить?»**



## Поради батькам, як використовувати «Помагайко»

1. Розкласти зображення по черзі і попросити дитину розказати історію.
2. Дати дитині зображення «Помагайко» та попросити дитину розказати історію.
3. Розповісти казку про «Помагайка» із візуальними підкріпленнями зображеннями.
4. Після казки можна задавати запитання відповідно до сценарію казки.

Наприклад:

1. Хто зображений на картинці?
2. Де він знаходиться?
3. Хто ще є біля нього?
4. Що вони роблять?
5. Який настрій в головного героя?
6. Яке його ім'я?
7. Що він боїться?
8. Як йому перебороти свій страх?
9. Що для цього йому допоможе?
10. Хто йому може допомогти?
11. Що треба зробити щоб позбутися страху?
12. Що дає життя без страху?
13. Про що думає головний герой?
14. Що він буде робити в майбутньому?
15. Які емоції відчуває головний герой на цій картинці (певне зображення)?
16. Після розповіді дитини по зображеннях можна запропонувати їй намалювати який страх у неї, як він виглядає.
17. Запропонувати дитині зліпити її страх із пластичного матеріалу (глина, пластилін, керамопласт, тісто).



18. Запропонувати зробити страх із підручних матеріалів, в техніках лялькотерапії (нитки, тканина, пап'є-маше).
19. Запропонувати зробити захист від страху у вигляді амулетів, оберегів.
20. Запропонувати зробити коробку для страху і разом з дитиною помістити туди її страх та запакувати.
21. Намалювати життя із страхом та життя без страху.



# ПОСІБНИК З МЕТОДИК

## Урок 1 "Помагайко і система ідентифікації"

Дата заповнення форми \_\_\_\_\_

АВТОР \_\_\_\_\_

### Техніка 1. "Емоційний інтелект".

*Інструкція:* пропонуємо клієнту вибрати 2 карти з протилежними емоціями, за допомогою карт з не проявленими станами даємо можливість перейти з негативної емоції до позитивно наповненої, проаналізувати свій стан, те, чому дана карта допомогла здійснити цей перехід. Можемо запропонувати поділити карти на категорії:

Таблиця 1.

Позитивні емоції	Щось не проявлене	Негативні емоції

За допомогою цих категорій пропонуємо клієнту самому ідентифікувати свої емоції, здійснюючи трансформації з негативного в позитивний стан або емоцію. Завершенням буде створення книжки, альбому, об'єкта, в якому клієнт збалансував би свої емоції радості, і до якого завжди зможе звернутися за потреби.

### Особливості проведення техніки:

1. Історія клієнта, причина запиту

---

---

---

---

---



## 2. Коментарі в процесі аналізу (труднощі та інсайти)

---

---

---

---

---

## 3. Рекомендації з подальшого аналізу реальності

---

---

---

---

## **Техніка 2. "Помагайко - Нерозумійко".**

*Інструкція:* вибрати з колоди зображення, яке максимально передаватиме актуальний внутрішній стан клієнта. Потім помістити цю карту на першу сторінку книги, створену для визначення емоцій, і запропонувати клієнту заповнити її. Визначаючи, прописуючи і промальовуючи емоції - визначати емоції, які зараз проживає Помагайко. Створити символічний шлях від незрозумілої емоції до зрозумілої (позитивної).

*Запитання для аналізу методики:*

1. Як зараз Помагайко?
2. Чому він опинився в такому стані?
3. Що це був за стан?
4. Що цей стан дав Помагайку?
5. Які емоції він відчуває зараз?
6. Що б хотілося змінити для повного комфорту?

**Особливості проведення техніки:**

## 1. Історія клієнта, причина запиту

---

---

---

---

---

## 2. Коментарі в процесі аналізу (труднощі та інсайти)

---

---

---

---

---

## 3. Рекомендації з подальшого аналізу реальності

---

---

---

---

### **Техніка 3. Адаптація до нового середовища перебування".**

*Інструкція:* Знайти в колоді й описати зображення, яке найбільше визначає, як себе почуває Помагайко в новому середовищі перебування. Потім знайдіть у колоді карту, яка б символізувала стан, який він хоче, щоб був. Далі запропонуйте уявити клієнту, що між цими двома картинками є ще інші зображення, і якщо вони з'являтимуться, то Помагайку стане легше.

*Запитання для аналізу методики:*

1. Чому Помагайку стало легше?
2. Що сталося, коли з'явилися нові зображення?

3. Що має статися, щоб нове середовище перебування подобалося Помагайку ще більше?
- 4 Які емоції він відчуває зараз?
5. Намалюйте малюнок, коли Помагайко вже адаптувався до нового середовища.
6. Придумайте, що в Помагайка може бути такого, щоб він став ідентифікувати себе як особистість із цією соціальною роллю. Кожному предмету придумайте функцію, яку він буде виконувати.

Таблиця 2.

Предмет	Функція

7. Завершити створенням арт-бука "Помагайко любить школу (університет, роботу тощо)".

### Особливості проведення техніки:

1. Історія клієнта, причина запиту

---



---



---



---



---

2. Коментарі в процесі аналізу (труднощі та інсайти)

---



---



---



---



---

### 3. Рекомендації з подальшого аналізу реальності

---

---

---

---

#### Техніка 4. "Визначення емоцій".

*Інструкція:* Пропонуємо подивитись на зображення не проявлених емоційних станів і обрати те, на якому максимально відображена ситуація тієї емоції, яку не розуміють.

Запитання для роботи з не проявленими емоціями:

1. Уявіть, що Помагайко має емоцію, яку?
2. Чому емоція не проявляється?
3. Із яких причин у нього не проявляються емоції?
4. Яку б емоцію хотілося б мати, чому?
5. Чи можливо, щоб у нього проявлявся якийсь емоційний стан?
6. Що привабливого в цьому емоційному стані?
7. Що б йому хотілося проявити в цих емоціях?

#### Фіксація відповідей у таблиці:

Таблиця 3.

№	Питання	Відповіді клієнта і коментарі
1.	Уявіть, що Помагайко має емоцію, яку?	
2.	Чому емоція не проявляється?	
3.	Із яких причин у нього не проявляються емоції?	

4.	Яку б емоцію хотілося б мати, чому?	
5.	Чи можливо, щоб у нього проявлявся якийсь емоційний стан?	
6.	Що привабливого в цьому емоційному стані?	
7.	Що б йому хотілося проявити в цих емоціях?	

Далі просимо клієнта на заготовленому шаблоні домалювати емоцію, після цього на іншій стороні, пропонуємо зобразити емоцію, яку хотілося б мати клієнту.

*Питання для роботи з полярними емоціями:*

1. Що хотілося б змінити в актуальному стані?
2. Що допоможе прожити ці емоції?
3. Яким ти став, коли дозволив собі ці емоції?
4. Що змінилося після проживання цього стану?

### **Особливості проведення техніки:**

1. Історія клієнта, причина запиту

---



---



---



---



---

2. Коментарі в процесі аналізу (труднощі та інсайти)

---



---

---

---

---

### 3. Рекомендації з подальшого аналізу реальності

---

---

---

---

### Техніка 5. "Якості моєї цілісності".

*Інструкція:* Виберіть 3 зображення, які максимально схожі на вас, і позначте ці зображення, даючи їм назви. Опишіть їх, мінімум 5 характеристик.

Таблиця 4.

Зображення, його назва	Характеристика зображення

Створіть свого Помагайка на основі шаблону, позначте його, пропишіть, помалюйте.

1. Який Помагайко?
2. Які він відчуває емоції?
3. Чи комфортно йому так?
4. Може, йому хочеться щось змінити в собі?
5. Який рівень цілісності Помагайка?

## Фіксація відповідей у таблиці:

Таблиця 5.

N	Питання за методикою	Відповіді клієнта і коментарі
1.	Який Помагайко?	
2.	Які він відчуває емоції?	
3.	Чи комфортно йому так?	
4.	Може, йому хочеться щось змінити в собі?	
5.	Який рівень цілісності Помагайка?	

Запропонуйте створити книгу "Про єдність себе".

### Особливості проведення техніки:

1. Історія клієнта, причина запиту

---

---

---

---

---

2. Коментарі в процесі аналізу (труднощі та інсайти)

---

---

---

---

---



4. Як у нього відбувався процес появи?
5. Чому він з'явився?
6. Що стало мотивом для його появи?

**Завдання за методикою 3.** Знайдіть ті картинки, які можуть заважати Помагайку бути собою. Дайте відповідь на запитання:

1. Як це можна подолати?
2. Які особливості подолання?
3. Який шлях треба пройти Помагайку?
4. Як ця казка про Вас?

### **Особливості проведення техніки:**

1. Історія клієнта, причина запиту

---

---

---

---

---

2. Коментарі в процесі аналізу (труднощі та інсайти)

---

---

---

---

---

3. Рекомендації з подальшого аналізу реальності

---

---

---

---

## Техніка 7. "Я в цьому світі".

*Інструкція:* Проаналізуйте кожну картинку, заповнивши таблицю:

Таблиця 6.

N	Питання	Відповіді та коментарі клієнта
1.	Я щасливий з іншими тоді, коли...	
2.	Я сумний, засмучений, розсерджений тоді, коли...	
3.	Я спостерігаю, ховаюся, приймаю пасивну позицію, не проявляю себе тоді, коли...	
4.	Я йду від якихось активних взаємодій тоді, коли...	
5.	Мене взагалі немає, я б хотів утекти, сховатися, щоб мене не знайшли інші тоді, коли...	
6.	Я частково можу проявити ініціативу, але при цьому ніколи не доводжу справу до кінця тоді, коли...	

Намалюйте себе, а навколо себе – інших людей, які є важливі і значущі, які можуть чи не можуть впливати на ваше життя. Дайте відповідь на запитання:

1. Навіщо мені інші?
2. Що вони мені дають?
3. Що вони мені можуть дати для того, щоб зрозуміти і проявити себе?



## Особливості проведення техніки:

### 1. Історія клієнта, причина запиту

---

---

---

---

---

### 2. Коментарі в процесі аналізу (труднощі та інсайти)

---

---

---

---

---

### 3. Рекомендації з подальшого аналізу реальності

---

---

---

---

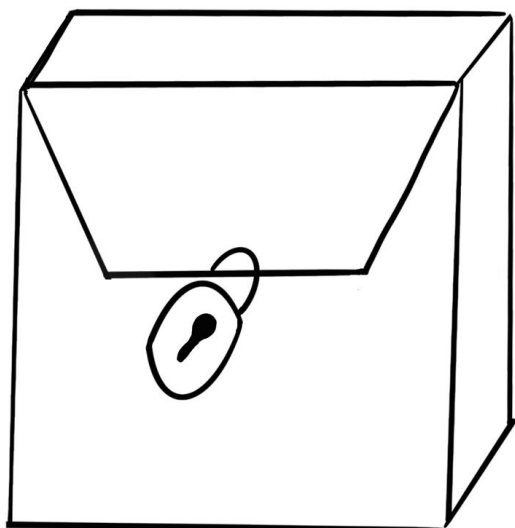


# Артбук «Помагайко»



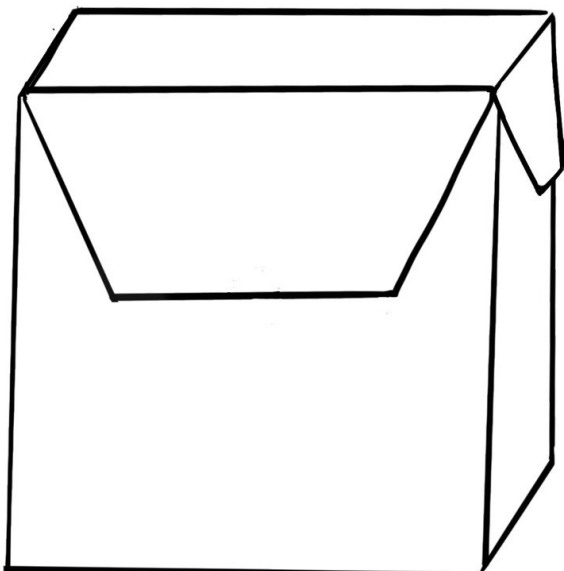
(с) Вікторія Назаревич

Ой! Помагайко злякався і сховався у своїй коробці!  
Допоможи йому подолати страх. Намалюй, як Помагайко  
вилазить з коробки.

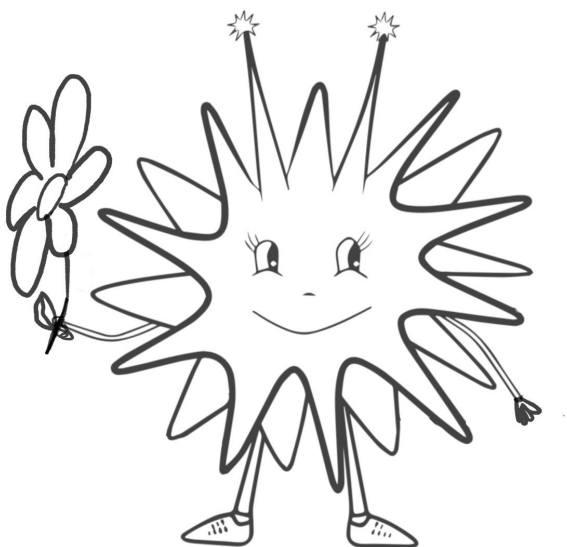


Дивись, Помагайко звільнився і тепер коробка  
відкрилась!

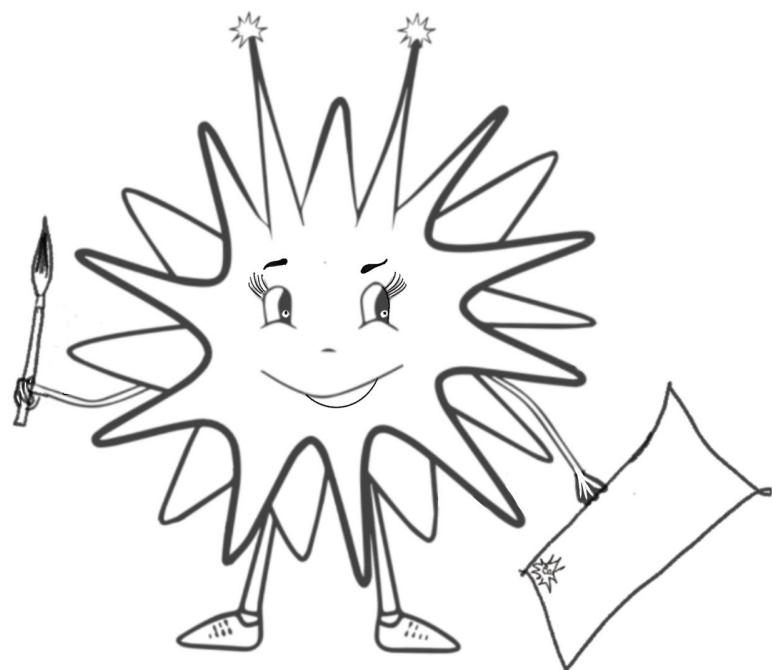
Давай вигадємо, що можна зробити, щоб Помагайко  
більше ніколи не ховався в коробку?



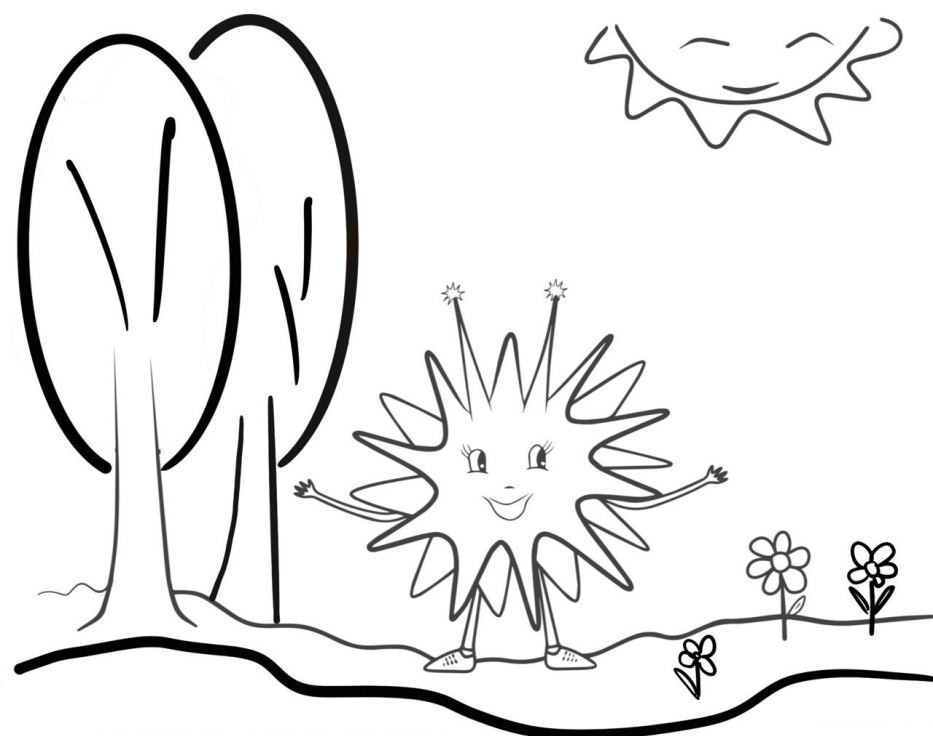
Помагайко завдячує і дарує тобі квіти!  
Намалюй найгарніший букет своїх улюблених квітів і  
поділися ними з Помагайком!



Помагайко намалював хороброго себе!  
Намалюй себе і ти.



Помагайко тепер нічого не боїться і хоче погуляти на галявині. Намалюй, де ти любиш гуляти більше за все?



Помагайко радіє, що звільнився зі своєї коробки страху!  
Намалюй, чого боїшся ти, і сховай свій страх в коробку.

