

Інструкція  
До набору карток для казкотерапії  
“Пригоди їжачка”



(с) Вікторія Назаревич



**NAZAREVICH-ART**  
NAZAREVICH-ART.COM

## Про казкотерапію

Існує певний *алгоритм (складання) терапевтичної казки*:

- 1) чітко визначити проблему, яку слід вирішити;
- 2) підібрати можливі шляхи її подолання у реальному житті;
- 3) втілити у характері головного героя казки (це може бути вже існуюча казка) ті риси, страхи, комплекси, яких слід позбутися.

Виділяють такі основні прийоми роботи з казкою: аналіз казок, розповідання казок, переписування казок, постановка казок із допомогою ляльок, малювання за мотивами казки, програвання епізодів казки, складання казок.

Створюючи психокорекційні казки важливо знати приховані причини певної поведінки, страхів та комплексів дитини. Казки повинні бути емоційно-екологічні. Казки жодною мірою не можна розглядати як цікаве дозвілля чи приємне, доступне дитині заняття. Навпаки, це дуже суттєвий механізм тонкого розуміння світу, внутрішнього стану людей, спосіб зняття тривоги, агресії та виховання впевненості в своєму майбутньому. За допомогою казок можна долати негативні сторони особистості, яка знаходиться в стадії формування.

Даний метод виконує такі *функції*:

- 1) діагностичну (дозволяє визначити стан дитини і поставити основну мету для подальшої роботи);
- 2) прогностичну (відкриваються особливості поведінки дитини);
- 3) виховну (допомагає навчити дитину простих істин, виховати в ній якості та властивості особистості);
- 4) коригувальну (полягає у заміні «небажаної» поведінки на необхідну, за допомогою корекції в стані та поведінці дитини спостерігаються зміни на краще).

## **I. Створення казки.**

Створення казки про шлях і випробування їжачка може бути творчим і феєричним заходом.

Ось кілька методів і мотивів, які варто розглянути:

**Розвиток персонажа:** почніть зі створення схожого героя-їжачка з унікальними якостями чи прагненнями. Дайте їжакові ім'я та риси характеру, з якими читачі зможуть зв'язатися.

**Подорож героя:** використовуйте класичну структуру подорожі героя, де їжак вирушає в пригороду, стикається з труднощами та зазнає особистісного зростання. Кожне випробування може означати крок у цій подорожі.

**Магічні елементи:** представити магичні елементи або істот, які допомагають або заважають їжаку на його шляху. Це можуть бути розмовляючі тварини, мудрі старі дерева або зачаровані предмети.

**Символіка:** Використовуйте символіку, пов'язану з їжаками, наприклад, їхні гострі голки символізують стійкість і захист. Вплетення цих символів у розповідь може додати глибини.

**Випробування та перешкоди:** придумайте серію випробувань або перешкод, які їжак має подолати. Це можуть бути фізичні труднощі, моральні дилеми або головоломки, які вимагають розумних рішень.

**Теми та мораль:** визначте головні теми чи мораль історії. Це про наполегливість, доброту чи цінність внутрішніх якостей над зовнішністю?

**Обстановка:** створіть чарівну та захоплюючу обстановку для історії. Це може бути чарівний ліс, приховане королівство або фантастичне царство, де відбуваються випробування їжачка.

**Союзники та антагоністи:** створіть союзників, які допомагають їжакові, та антагоністів, які їм протистоять. Розвивайте цих персонажів з їх власними мотиваціями та арками.

**Голос розповіді:** виберіть голос розповіді, який відповідає тону вашої казки, будь то химерна, поетична чи пригодницька.

**Розв'язка та перетворення:** завершіть історію задовільною розв'язкою, показавши, як їжак змінився під час їхньої подорожі та випробувань.

Пам'ятайте, що казки часто передають глибший зміст і повчання. Подумайте, яке повідомлення чи урок ви хочете передати читачам у подорожі свого їжачка, і вплетіть це в розповідь. Насолоджуйтесь творчим процесом створення своєї казки про їжака!

## **II. Символіка.**

Використання символу їжака в психологічній практиці для вирішення травматичних переживань може бути творчим і ефективним підходом.

Ось кілька психологічних вправ для дітей, які містять символ їжачка:

### *Вправа 1. Малювання їжачка.*

Попросіть дитину намалювати їжачка, а потім обговоріть, що символізує кожна голочка. Голочка може символізувати різні емоції або травматичний досвід, і ця вправа може допомогти їм висловити та обробити свої почуття.

### *Вправа 2. Розповідь про їжака.*

Разом створіть історію про їжака, який стикається з труднощами та вчиться з ними справлятися. Це може забезпечити безпечний простір для обговорення власного досвіду та стійкості.

### *Вправа 3. Дихання їжачка.*

Навчіть дитину вправам на глибоке дихання, використовуючи їжачка як наочний посібник. Зробіть вдих, уявляючи, як їжачок згортається калачиком, і видихніть, коли він розгортається. Це може допомогти розслабитися та саморегулюватися.

#### *Вправа 4. Колесо почуттів їжачка.*

Створіть «колесо почуттів», використовуючи їжачка як центр. Випишіть різні емоції та заохочуйте дитину вказувати, що вона відчуває в будь-який момент. Це допомагає дітям розпізнавати та передати свої емоції.

#### *Вправа 5. Щоденник їжачка.*

Нехай дитина веде щоденник, де вона може записати або намалювати свої думки та почуття, пов'язані з травматичним досвідом, використовуючи їжачка як символ підтримки.

#### *Вправа 6. Гра «Їжачок-іграшка».*

Використовуйте іграшку-їжачка, щоб розіграти різні сценарії, пов'язані з досвідом дитини. Це може допомогти їм висловити свої почуття назовні та отримати бачення ситуації.

#### *Вправа 7. Афірмації їжачка.*

Створюйте з дитиною афірмації, які стосуються її процесу зцілення, наприклад «Я витривалий, як їжак». Регулярно повторюйте ці твердження, щоб зміцнити самооцінку та впевненість.

#### *Вправа 8. Ритуал релаксації їжачка.*

Розробіть з дитиною ритуал релаксації, використовуючи плюшеву іграшку їжачка. Вона може тримати їжачка, практикуючи техніки релаксації або керовані образи, щоб зменшити тривогу та стрес.

### *Вправа 9. Колаж із зображенням їжака.*

Попросіть дитину створити колаж, використовуючи зображення їжаків і слова чи фрази, які представляють їхні надії та цілі на майбутнє. Це може бути потужним способом зосередитися на позитивних результатах.

### *Вправа 10. Сімейне дерево їжака.*

Використовуйте символ їжака, щоб створити генеалогічне дерево, де кожен член сім'ї представлений їжачком. Обговоріть сімейну динаміку та стосунки, дозволяючи дитині висловити свої почуття щодо кожного члена.

## **III. Створення історії.**

Ось коротка історія про мандрівного їжака, яку дитячі психологи можуть вважати цікавою для маленьких дітей:

### **«Велика пригода їжака»**

Давним-давно в затишному лісі жив маленький їжачок на ім'я ... Він не був схожий на інших їжаків; він був допитливим і завжди мріяв про далекі місця. Одного сонячного ранку, коли він згорнувся в колючий клубок, щоб насолодитися теплом сонця, він почув тихий шепіт вітру. Це було запрошення досліджувати світ за межами його лісової домівки.

Зі своїм крихітним рюкзаком, наповненим закусками та маленькою картою, їжачок вирушив у свою грандіозну пригоду. Його першою зупинкою стала Зачарована галявина, де він зустрів стару мудру сову, яка навчила його важливості прислухатися до своїх почуттів і робити крок за кроком.

Далі їжачок подорожував Туманними горами, де зустрів дружніх істот, які показали йому цінність командної роботи та допомоги іншим. Разом вони перейшли хиткий міст через бурхливий струмок.

Подорож їжачка привела його до лісового оазиса, де він зустрів друзів. Вони сміялися та гралися на піску, нагадуючи, що це нормально робити перерви та розважатися по дорозі.

Продовжуючи свою пригоду, їжачок досяг чарівного лісу, де, здавалося, розмовляли дерева. Вони сказали йому повірити в себе та свої здібності, підвищивши його впевненість.

Нарешті, після багатьох місяців мандрів, їжачок повернувся до свого затишного лісового дому. Він був мудрішим, сильнішим і сповнений неймовірних історій, якими міг поділитися зі своїми лісовими друзями.

Мораль цієї історії полягає в тому, що пригоди, як і життя, можуть бути складними, але корисними. Їжачок отримав цінні уроки про стійкість, командну роботу, віру в себе та важливість насолоди від подорожі. Дитячі психологи можуть використовувати цю історію, щоб допомогти дітям зрозуміти ці важливі життєві навички, насолоджуючись казкою про мандрівного їжачка.

Не соромтеся адаптувати та розширювати цю історію відповідно до вашої конкретної аудиторії та цілей!

### **План роботи по створенню історій з картинок**

Казкотерапія з використанням малюнків із їжачком як головним героєм може бути творчим і захоплюючим підходом до допомоги дітям з емоційними чи поведінковими проблемами. **Ось основний план того, як така терапія може працювати:**

1. **Створення малюнків:** Дітям пропонується намалювати або розфарбувати малюнки, на яких головним героєм є їжак. Ці малюнки можуть бути створені на основі їхньої власної уяви чи досвіду.
2. **Розповідь:** терапевт може попросити дитину описати свою картинку та створити історію навколо героя їжака. Це може допомогти дитині висловлювати свої думки та емоції безпечно та образно.
3. **Символізм:** дослідіть символізм персонажа їжачка в історії дитини. Які риси чи якості має їжак? Як вони пов'язані з почуттями або переживаннями дитини?
4. **Вирішення проблем:** використовуйте пригоди їжачка в історії, щоб вирішити конкретні проблеми дитини. Допоможіть дитині придумати рішення чи стратегії, проводячи паралелі між подорожжю їжачка та її власним життям.

5. **Розширення прав і можливостей:** підкресліть ідею, що, як і їжачок у цій історії, дитина має здатність долати труднощі та рости. Це може підвищити їхню самооцінку та стійкість.
6. **Рефлексія:** заохочуйте дитину розмірковувати над історією та її уроками. Чого вони навчилися з досвіду їжака і як вони можуть застосувати ці уроки у своєму житті?
7. **Перегляд:** з часом переглядайте малюнки та історії дитини, щоб відстежувати її прогрес і розвиток. Це також може бути способом перевірити їхнє емоційне благополуччя.

Пам'ятайте, що казкотерапію має проводити кваліфікований терапевт, який навчений використовувати творчі методи підтримки емоційного благополуччя дітей. Це може бути цінним інструментом для того, щоб допомогти дітям дослідити свої почуття та розвинути навички подолання в ігровій та беззагрозливій формі.

#### **IV. Порівняння.**

Порівняння їжаків може бути творчим способом пояснити певні поняття в дитячій психології. Ось кілька порівнянь, якими можна скористатися:

- *Емоційна стійкість:* «Подібно до того, як перо їжака захищає його від шкоди, наші емоції можуть бути схожими на наші власні «пір'я», які допомагають нам справлятися з важкими ситуаціями та повертатися назад».
- *Самоідентичність:* «Їжаки мають унікальні візерунки на перох, так само як кожен із нас має свої унікальні якості та характеристики, які роблять нас особливими».
- *Довіра та стосунки:* «Їжачки згортаються в клубок, щоб захистити себе, коли вони налякані. Іноді нам може здатися, що хочеться зробити те саме, але важливо довіряти людям навколо нас, щоб ми почувалися в безпеці».
- *Співчуття та доброзичливість:* «Коли їжак відривається від свого захисного клубка, він трохи вразливий. Так само, коли хтось ділиться з нами своїми почуттями, важливо відповідати добротою та турботою».

- *Вирішення проблем:* «Їжаки використовують свої пера, щоб знайти їжу. Ми можемо використовувати свої навички та ресурси, щоб розв'язувати проблеми та досягати своїх цілей».
- *Адаптивність:* «Їжаки добре пристосовуються до навколишнього середовища. Ми можемо вчитися у них і адаптуватися до нових ситуацій і викликів».

Ці порівняння можуть зробити складні психологічні поняття більш пов'язаними та зрозумілими для дітей.

## **V. Пошук легенд та історій.**

Легенди та історії про їжаків можуть бути цінним ресурсом у дитячій психології для викладання різноманітних уроків і стимулювання дискусій.

**Ось кілька способів використання казок про їжака:**

1. **Стійкість:** здатність їжака згортатися в захисну кульку можна використовувати, щоб навчити дітей стійкості та справлятися зі складними ситуаціями. Обговоріть, як їжачок стикається з труднощами та повертається назад.
2. **Дружба та інклюзія:** поділіться історіями про те, як їжаки створюють малоймовірну дружбу з іншими тваринами. Це може допомогти дітям зрозуміти цінність інклюзивності та прийняття відмінностей.
3. **Вирішення проблем:** розповіді про їжаків, які долають перешкоди, можуть сприяти розвитку навичок вирішення проблем. Обговоріть з дітьми, як їжак використовує свої колючки для вирішення проблем і адаптації.
4. **Самосприйняття:** деякі казки підкреслюють унікальні фізичні риси їжака. Ці історії можуть заохочувати приймати себе та відзначати свою індивідуальність.
5. **Безпека та кордони:** захисні колючки їжаків можна використовувати, щоб навчити дітей встановлювати особисті кордони та важливість почуття безпеки.
6. **Емпатія:** історії, де їжаки допомагають іншим створінням, які потребують допомоги, можуть сприяти розвитку співчуття та доброти у дітей.

Використовуючи ці легенди та казки як метафори, психолог може залучати дітей до обговорень, діяльності та рольових вправ для вирішення різних психологічних та емоційних аспектів.

## **VI. Характеристики.**

Їжаки мають кілька цікавих біологічних характеристик, які можна використовувати в дитячих історіях:

**Перо:** найбільш характерною рисою їжаків є гострі перо. Ви можете створити персонажа з головним героєм їжака, який використовує свої пера для різних цілей, наприклад для захисту, будівництва чи вирішення проблем.

**Нічна поведінка:** їжаки ведуть переважно нічний спосіб життя, що може додати елемент таємничості та пригод у вашу історію, коли їжак досліджує нічний світ.

**Зимовий сон:** їжаки впадають в зимову сплячку. Ви можете включити цю природну поведінку в історію, де їжак готується до зимової сплячки, отримує цінні уроки або вирушає в зимову пригоду.

**Дієта:** Їжаки - комахоїдні. Ви можете використовувати їх раціон як основу для історій, де їжак полює на комах або стикається з іншими тваринами в пошуках їжі.

**Одиночний спосіб життя:** їжаки, як правило, самотні істоти. Цю характеристику можна використовувати для створення тем незалежності та самовпевненості в історії ваших дітей.

**Унікальні звуки:** їжаки видають різні звуки, включаючи бурчання та вереск. Ці звуки можна використовувати, щоб надати вашому персонажу характерний голос або для спілкування в історії.

**Природні середовища проживання:** Їжаки часто зустрічаються в садах і лісистих місцевостях. Ці місця проживання можуть стати місцем для вашої історії, коли їжак взаємодіє з іншими тваринами та природою.

Включення цих біологічних рис до історії ваших дітей може зробити її освітньою та розважальною, а також навчити дітей світу природи та важливості співчуття та розуміння тварин.

## **VII. Використання образу їжачка.**

Ось кілька технік арт-терапії з використанням образу їжака як джерела натхнення:

*Автопортрет їжака:* заохочуйте дитину намалювати автопортрет, але з характеристиками їжака. Це може символізувати їх захисну або вразливу сторону.

*Середовище існування їжака:* нехай діти створять візуальне зображення природного середовища проживання їжака, яке також може представляти їхній безпечний простір або зону комфорту.

*Емоції їжака:* попросіть людину намалювати або проілюструвати різні емоції на мордочці їжачка, допомагаючи їм досліджувати та виражати власні почуття.

*Трансформація їжачка:* запропонуйте намалювати серію зображень їжака, які показують його трансформацію або зростання, пов'язуючи це з особистим розвитком.

*Голка їжака:* використовуйте голки їжака як метафору для сильних сторін або проблем. Нехай дитина намалює кожну голочку зі словом або фразою, що описує її саму.

*Історія їжака:* заохочуйте дитину створювати коротке оповідання чи комікс із зображенням їжака як головного героя, враховуючи власний досвід чи прагнення.

*Мандала їжака:* Порадьте створити мандалу з мотивами їжака, що дозволить самовираження за допомогою візерунків і кольорів.

*Колаж із зображенням їжака:* надайте журнали або зображення їжаків і різних емоцій, а потім попросіть людину створити колаж, що відображає її поточний емоційний стан чи прагнення.

Ці техніки можуть допомогти людям досліджувати свої емоції, самоідентичність та особистісне зростання у творчий та терапевтичний спосіб, використовуючи образ їжачка як символічного посилання.

## **VIII. Використання метафор.**

Створення вправ для дітей, які включають метафору їжачка, що грає на музичному інструменті, може бути цікавим і творчим способом задіяти їхню уяву та мовні навички. Ось кілька вправ:

- Намалуйте та опишіть: нехай діти намалюють їжачка, який грає на музичному інструменті, а потім попросіть їх написати короткий опис або розповідь про цю сцену. Заохочуйте їх використовувати описові слова та фрази, пов'язані з музикою та їжачками.
- Дослідження метафори: поясніть дітям концепцію метафори. Потім попросіть їх придумати власні метафори, використовуючи їжачка та музичний інструмент як відправну точку. Наприклад, «Колючки їжачка були як музичні ноти». Це може допомогти їм зрозуміти, як працюють метафори.
- Створіть пісню: нехай діти напишуть просту пісню або вірш про їжачка, який грає на музичному інструменті. Вони можуть вигадувати слова, мелодії і навіть виконувати їх, якщо їм це зручно.
- Музична пригода їжачка: запропонуйте дітям уявити історію, де їжак відправляється у музичну пригоду зі своїм інструментом. Нехай вони напишуть або розкажуть історію, наголошуючи на різних музичних викликах, з якими стикається їжак.
- Рукоділля: поєднайте творчі здібності з дрібною моторикою, попросивши дітей створити музичний інструмент або іграшку на тему їжачка. Вони можуть його прикрасити, назвати, а потім використовувати для «влаштування» власних міні-концертів.
- Полювання на метафори: надайте список поширених метафор і порівнянь і попросіть дітей визначити, які з них стосуються їжачка, який грає на музичному інструменті. Це може бути чудовим способом зміцнити їхнє розуміння образної мови.

## Наприклад:

1. Їжачок-захисник
2. Їжачок-помічник
3. Їжачок-порадник
4. Їжачок-мудра тваринка
5. Їжачок відводить страх
6. Їжачок-сміливі гілочки
7. Їжачок-переможець
8. Їжачок-друг
9. Їжачок-сміхотун
10. Їжачок-пустунчик

- Розповідь у групі: у груповій обстановці почніть історію з їжачка, який грає на музичному інструменті, і по черзі нехай кожна дитина додасть речення чи два, щоб продовжити історію. Ця спільна вправа може викликати творчість і співпрацю.
- Мистецтво «Музичне мистецтво їжачка»: надайте художнє приладдя та попросіть дітей створити колаж або твір мистецтва, який поєднує в собі елементи їжачка та музичного інструменту. Це дозволяє їм досліджувати як візуальні, так і тематичні аспекти метафори.

Ці вправи можна адаптувати відповідно до віку та рівня навичок дітей, і вони можуть бути чудовим способом розвитку творчості, розвитку мови та критичного мислення.

## ІХ. Створення казок по картинкам.

### *Казка про воду*



Давним-давно в затишному лісочку жив їжачок на ім'я ... На відміну від більшості їжаків, які задовольнялися тим, що скочувалися в колючі кульки, вона мала особливу пристрасть – любила плавати.

Друзі в лісі не могли зрозуміти її захоплення водою. Вони часто збиралися біля краю блискучого струмка, з подивом спостерігаючи, як ... занурює свої крихітні ніжки в прохолодну воду й граціозно пливе навколо. Здавалося, що її голочки пливуть на поверхні, як човники, а очі блищать радістю.

Одного сонячного ранку ... вирішила, що настав час для великої пригоди. До неї дійшли чутки про чарівний ставок глибоко в серці лісу, який, як кажуть, був найкрасивішим місцем у всій країні. Сповнена рішучості знайти його, вона спакувала маленьку сумку з закусками та вирушила в подорож.

Крізь хащі та через дзюркотливі струмки ... наважилася заглибитися в ліс. По дорозі вона зустріла мудру стару черепаху, який жив там століттями. Він запропонував провести її до прихованого ставка.

Після довгої та звивистої подорожі вони прибули до найчарівнішого місця, яке коли-небудь бачила ... Ставок розташувався в гаю вікових дерев,

оточений яскравими квітами та мерехтливими бабками. Вода була кришталево чистою, віддзеркалюючи блакитне небо.

... більше не могла протистояти спокусі. Вона обережно ступила у ставок і почала щосили плисти. Її крихітні голочки гострилися по воді, створюючи чарівні візерунки. Черепаха із благоговінням спостерігав, як вона пливла від чистого щастя, залишаючи за собою слід крихітних бульбашок.

Коли сонце почало сідати, їжачиха і черепаха насолоджувалися спокійним пікніком біля ставка. ... знала, що знайшла свій рай. Вона вирішила зробити чарівний ставок своїм домом, де можна було б купатися досхочу.

Чутки про неймовірні навички ... у плаванні поширилися по всьому лісу, і незабаром її друзі приєдналися до неї біля ставка. Навіть інші їжачки, які спочатку були спантеличені її любов'ю до води, занурилися та відкрили радість плавання.

І ось у самому серці лісу їжачок ... та її друзі насолоджувалися життям, наповненим сміхом, купанням і магією таємного ставка. Це лише показує, що інколи слідування своїм унікальним захопленням може привести вас у найкрасивіші місця світу, навіть якщо ви їжак, який любить плавати.

## *Казка про стежки у лісі та невгамовного їжачка*



Давним-давно в тихому лісі жив маленький їжачок на ім'я .... Вона не була типовим їжачком; вона мала невгамовну цікавість до навколишнього світу. У той час як інші їжаки були задоволені, згорнувшись калачиком у своїх затишних норах, ... любила досліджувати лісові стежки, що петляли крізь вікові ліси.

Щоранку, коли перші промені сонця пронизували крону лісу, ... вирушала назустріч своїм пригодам. Вона згорталася в тугий клубок, з якого стирчали лише її колючі голки, а потім починала брести по звивистій стежці. Її крихітні ніжки несли її з рішучістю, а яскраві очі виблискували хвилюванням.

... мала хист до пошуку схованих скарбів. Чи була це ділянка лісових грибів, блискучий струмок або рідкісний проблеск сором'язливого кролика, вона насолоджувалася красою лісу. Її улюбленим місцем була тиха галявина, де дзюркотливий струмок протікав крізь мохове русло. Там вона розгорталася й сідала біля води, слухаючи заспокійливі звуки природи.

Лісові прогулянки ... не залишилися непоміченими. Вона подружилася з лісовими створіннями, від балакучих білок до мудрих старих сов. Вони часто приєднувалися до неї під час її прогулянок, ділячись історіями та

сміючись по дорозі. Навіть дерева, здавалося, схвально кивали головами, коли вона проходила повз, їхнє листя шепотіло таємниці лісу.

Одного прохолодного осіннього дня ... виявила щось надзвичайне — приховану стежку, що веде глибше в серце лісу. Ця стежка була не схожа на жодну з тих, що вона бачила раніше, з її таємничим сяйвом золотого листя та слабким запахом польових квітів. Її авантюрний дух запалав, і вона вирішила слідувати йому.

У міру того, як ... заглиблювалася в ліс, вона на кожному кроці стикалася з новими дивами — блискучими крапельками роси на павутині, сімейством оленів, що мирно паслися, і далекою мелодією прихованого водоспаду. Це було чарівне місце, і ... почувалася найщасливішим їжаком у світі.

Чутка про неймовірні пригоди ... поширилася по всьому лісу, і тварини з усіх куточків приходили послухати її розповіді. Ліс, який колись був тихим і усамітненим місцем, став живою спільнотою істот, об'єднаних любов'ю до досліджень, натхненних маленьким їжачком, який наважився слідувати своїй цікавості.

І ось у серці лісу ... знайшла свій справжній дім серед друзів, які поділяли її пристрасть до відкриттів. Її прогулянки лісовими стежками тривали, але тепер вона ніколи не була самотньою, бо вона відкрила, що найбільші пригоди – це ті, які розділені з спорідненими душами.

І там, в обіймах чарівного лісу, довго і щасливо жив їжачок ..., символ краси, яку можна знайти в тому, щоб прийняти свою цікавість і радість ділитися нею з іншими.

## *Казка про цілющий гриб*



Давним-давно в самому серці густого чарівного лісу жив маленький їжачок на ім'я ... Вона була відома на всі боки своїм м'яким характером і добрим серцем. Вона жила мирним життям, проводячи дні, згортаючись у тугий клубок, щоб захиститися від небезпеки, і насолоджуючись простими лісовими задоволеннями.

Одного сонячного ранку, коли ... прогулювалася лісом, вона випадково почула групу тварин, які схвильовано розмовляли про легендарний цілющий гриб, відомий як «Елізійський цвіт». Говорили, що цей рідкісний гриб мав неймовірні цілющі властивості, здатний вилікувати навіть найзапекліші недуги.

Цікавість ... була збуджена, і вона відчула глибоке бажання знайти Елізійський цвіт. Вона вірила, що такий чудодійний гриб може допомогти її лісовим друзям у скруті. З її рішучістю вона вирушила на пошуки цього особливого гриба.

Її подорож була сповнена випробувань. Вона пройшла крізь колючі зарості, перетнула бурхливі потоки й зіткнулася з грізними тінями ночі. По дорозі вона зустрічала різних тварин, які пропонували свої поради та мудрість, кожна з яких допомагала їй дізнатися про місцезнаходження невловимого гриба.

Після багатьох днів невтомних пошуків ... нарешті дісталася до серця лісу, місця, залитого м'яким золотистим світлом, де, за чутками, цвів Елізійський цвіт. Там, серед грядки яскравих польових квітів, вона знайшла скупчення грибів, яких вона ніколи раніше не бачила.

З великою обережністю ... зірвала гриб, обережно стиснувши його своїми гострими лапами. Тримавши гриб, вона відчувала його неймовірну цілющу енергію. Вона знала, що має поділитися цим подарунком зі своїми лісовими друзями.

Їжачиха повернулася до свого лісового дому, її серце було сповнене радістю. Вона дбайливо приготувала зілля з есенції Елізійського цвіту і поділилася ним з тими, хто її потребував. Зілля творило чудеса, зцілюючи рани та хвороби, приносячи надію та щастя всім, хто його приймав.

Чутка про безкорисливі пошуки ... і чудесний гриб поширилася по всьому лісу, і вона стала улюбленою легендою серед інших створінь. Ліс розцвів новознайденим здоров'ям і щастям, усе завдяки їжачку, який вирушив на пошуки особливого цілющого гриба, керований своїм добрим серцем і непохитною рішучістю.

## *Їжачок, який шукав домівку*



Давним-давно на тихій галявині жив маленький їжачок на ім'я ... У нього була затишна нірка, яку він називав домом. Вона притулилася під корінням велетенського дуба, забезпечуючи йому тепло й безпеку. Одного яскравого ранку накотився потужний шторм, принісши з собою сильний вітер і проливний дощ. Шторм бушував годинами, і коли він нарешті вщух, їжачок наважився вийти зі своєї нори, щоб оцінити збитки. На своє розчарування він виявив, що буря вирвала дуб з корінням, а його улюблену нору знищило.

Почуваючись бездомним і вразливим, малий не знав, що робити. Він блукав лугом, шукаючи нове місце для життя, але кожне місце, яке він знаходив, здавалося занадто відкритим або вже зайнятим. Коли дні переходили в тижні, їжачок втомлювався і знеохочувався. Одного вечора, шукаючи притулку під великим каменем, він зустрів добру білочку. Білча побачила смуток в очах їжачка й запропонувала допомогу. Вона розповіла йому про приховану нору неподалік. Під керівництвом друга їжачок знайшов покинуту нору і вирішив зробити її своїм новим домом. Він почистив його та додав кілька затишних штрихів, зробивши його власним. Звірята швидко подружилися, і він був вдячний за її доброту та підтримку під час його потреби. З того дня їжачок зрозумів, що навіть перед обличчям труднощів можуть бути нові починання та несподівана дружба. І ось їжачок, який втратив свій будиночок, знайшов новий дім і тепле місце в серці для свого друга.

## **Х. Вправи до карток.**

**Вправа 1.** Хатинка для їжачка.

**Мета:** саморегуляція через метафоричний супровід.

**Завдання:** рефлексія за допомогою казкотерапії.

Розкажіть дитині історію про їжачка, хатинку якого змило водою.

Запропонуйте намалювати йому новий затишний будиночок.

**Питання для аналізу:**

1. Яка на вигляд хатинка? Вона велика чи маленька? Скільки там кімнат?
2. Як почувається їжачок в своїй новій хатинці?
3. Чи живе їжачок один? Чи, можливо, він має родину та друзів?

**Вправа 2.** Їжачок шукає друзів.

**Мета:** саморегуляція через метафоричний супровід.

**Завдання:** рефлексія за допомогою казкотерапії.

Зазвичай їжачок мандрує лісом сам-один. Створіть казку про те, яких незвичайних звірів знаходить їжачок на прогулянці. Намалюйте їх.

**Питання для аналізу:**

1. Скільки друзів має їжачок?
2. Чи були труднощі у пошуку друзів для їжачка?
3. Що їжачок любить робити разом з друзями?

**Вправа 3.** Подорож їжачка.

**Мета:** саморегуляція через метафоричний супровід.

**Завдання:** рефлексія за допомогою казкотерапії.

Створіть казку про дивні місця, у яких вже встиг побувати їжачок.

Намалюйте їх якомога більше, використовуючи найяскравіші кольори!

### **Питання для аналізу:**

1. У яких місцях вже встиг побувати їжачок?
2. Що йому подобається найбільше у своїх мандрах?
3. Де б він хотів залишитися і чому?

### **Вправа 4. Мама-їжачиха.**

**Мета:** саморегуляція через метафоричний супровід.

**Завдання:** рефлексія за допомогою казкотерапії.

Маленький їжачок живе в своїй нірці з родиною. Яка сім'я у їжачка? Чи велика вона? Створіть казку і опишіть, скільки членів родини має їжачок.

### **Питання для аналізу:**

1. Як би їжачок міг описати свою родину?
2. Кого їжачок вважає найближчим з усієї родини?
3. Як їм живеться разом?

### **Вправа 5. Пустотливий їжачок.**

**Мета:** саморегуляція через метафоричний супровід.

**Завдання:** рефлексія за допомогою казкотерапії.

Наш їжачок – дуже пустотлива тваринка! Він любить гратися і досліджувати нові місця, але часто через це попадає в халепу. Створіть і розіграйте з дитиною історію про пригоди неслухняного їжачка.

### **Питання для аналізу:**

1. Чи часто їжачок потрапляє в халепу?
2. Як він долає негаразди?
3. Чи є хтось, хто допомагає їжачку в його подорожах?

### **Вправа 6. Малюнки для їжачка.**

**Мета:** саморегуляція через метафоричний супровід.

**Завдання:** рефлексія за допомогою казкотерапії.

Улюблене захоплення їжачка – це мандри, під час яких можна дізнатися купу нового. А які пригоди спіткали вас у житті? Поділіться своїми пригодами і намалюйте їх для їжачка.

**Питання для аналізу:**

1. Про які пригоди хоче розповісти їжачок?
2. Кого зустрічає їжачок в своїх подорожах?
3. Які важливі життєві уроки вже виніс їжачок зі своїх мандр?

**Вправа 7.** Дощ.

**Мета:** саморегуляція через метафоричний супровід.

**Завдання:** рефлексія за допомогою казкотерапії.

Під час прогулянки у лісі, їжачка настигла злива. Розкажіть і намалюйте, як він справляється з халепою.

**Питання для аналізу:**

1. Як їжачок справляється зі зливою?
2. Чи є хтось, хто може допомогти їжачку?
3. Як почувається їжачок під час зливи? Можливо, він ховається, чи навпаки любить дощ?

**Вправа 8.** Ласощі.

**Мета:** саморегуляція через метафоричний супровід.

**Завдання:** рефлексія за допомогою казкотерапії.

Улюблені смаколики їжачка – це гриби і різні фрукти, які він носить на своїх голочках. Але найбільше за все він любить ділитися цією радістю зі своїми друзями. Створіть казку про те, як їжачок запрошує своїх друзів на чаювання. Поділіться з їжачком вашими улюбленими ласощами, намалювавши їх.

**Питання для аналізу:**

