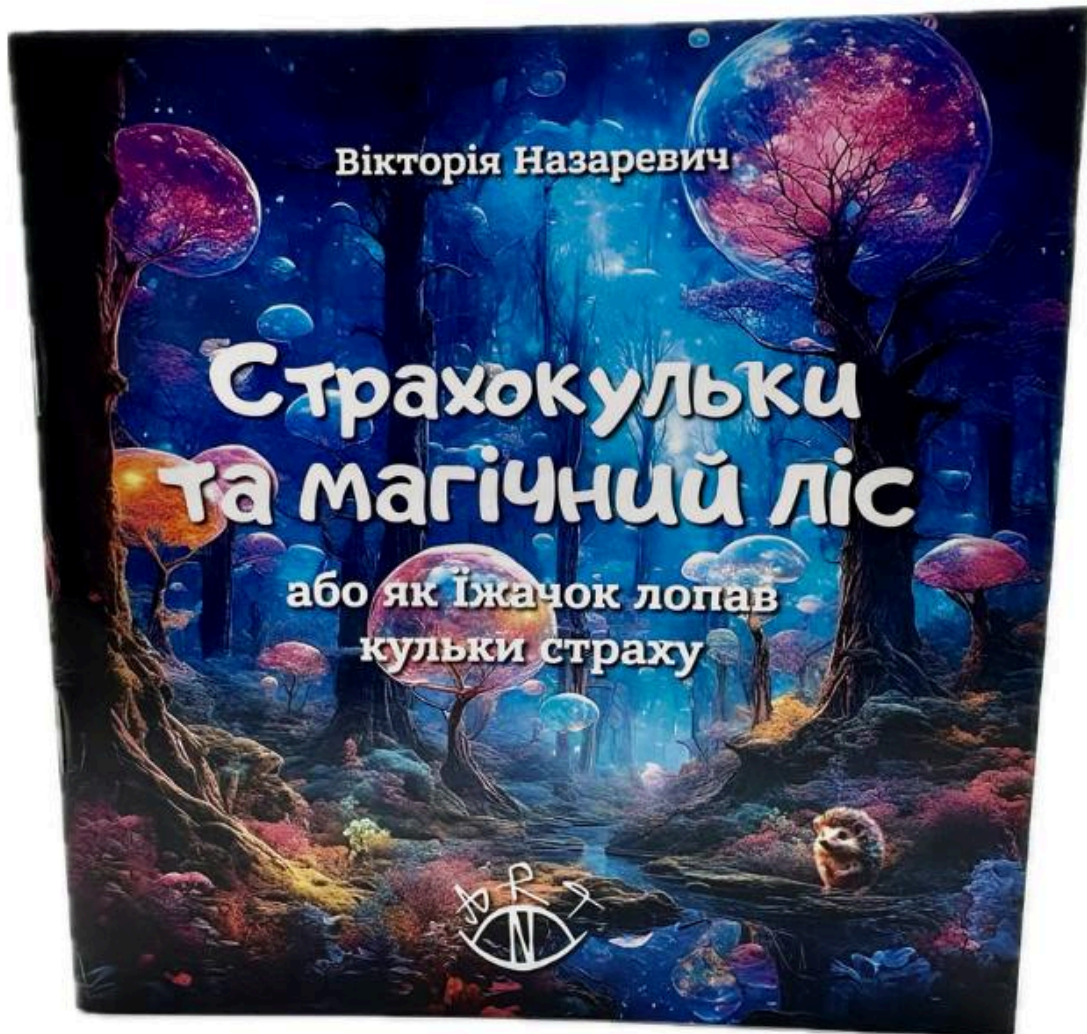


Робочий зошит
за методикою
“Страхокульки і магічний ліс”



(с) Вікторія Назаревич

1. Казкотерапія. Теорія.

Людство із покоління в покоління, передаючи зміст казок, давало відповіді на основні життєво важливі; питання, адже історію розвитку взаємин між людьми закладено в сюжетах багатьох казок. Кожній людині для того, щоб розвиватися, необхідно перш за все знати:

- своє походження (*Хто я, звідки взявся і яким є мій родовід?*);
- про оточуючих (*Хто вони — свої та чужі, як їх можна розрізнити? Чого можна навчитись у іншої людини? Як це знадобиться мені в майбутньому?*);
- про свій шлях (*Як знайти свій шлях? Як ставити свою мету і досягати її?*);
- про своїх помічників (*Як їх розгледіти і не втратити?*);
- про віру і місію (*Навіщо я прийшов у цей світ? Якою є моя віра у власні сили? Як зробити світ світлішим, добрішим?*).

Якщо звернутись до знайомих нам казок, то відразу можна сказати, що їх герої шукають відповіді саме на ці запитання. А разом із героями і кожна людина поповнює свою «життєву скриньку» нормами і правилами поведінки, важливими людськими цінностями.



У казці детально викладається певна схема дій, що послідовно виконуються. Це дуже важливо для дитини, для того, щоб засвоїти зв'язок між причиною і наслідками. Казка в ранньому та дошкільному віці повинна бути наглядною.

Казкотерапія — це інтегрована діяльність, у якій дії уявної ситуації пов'язані з реальним спілкуванням, що спрямоване на самостійність, активність, творчість, регулювання дитиною власного емоційного стану. Казкотерапія сприяє розвитку у дошкільників:

- активності;
- самостійності;
- емоційності;
- творчості;
- зв'язного мовлення.

Казкотерапія — це метод, у якому казкова форма застосовується для інтеграції особистості, розвитку її творчих здібностей, удосконалення взаємодії з навколишнім світом. До казок у своїй творчості звертались відомі закордонні та вітчизняні психологи: Е. Фромм, Е. Берн, Е. Гарднер, А. Менегетті, М. Осоріна, Є. Лисіна, О. Петрова, Р. Азовцева, Т. Зінкевич-Євстигнєєва.

Казка — це образне зображення життєвих реалій. Дії, що відбуваються в казках, можуть трапитись і в реальному житті, але не в буквальному сенсі. За допомогою казкових сюжетів дошкільники вперше опановують основні життєві принципи, можуть порівняти добрі та погані вчинки. Діти можуть самостійно вирішувати, хто позитивний герой, а хто—негативний. І хоча діти не відразу зможуть це зрозуміти, однак, саме в дошкільні роки вони отримують перші уявлення за допомогою казок.

Казкотерапія — це вплив практичної психології на внутрішній світ і дитини, і дорослого. Казкотерапія більше зорієнтована на дітей дошкільного віку тому, що вони ще не здатні оцінити події, які відбуваються в реальному житті, та проаналізувати їх для прийняття самостійних рішень. Дошкільники потребують допомоги дорослих. Але і дорослі не завжди вчасно можуть зрозуміти деякі негаразди в житті дітей, адже не завжди мають відповідь на те, що саме спонукало дитину так вчинити.



Під час гри, перевтілюючись у казкового героя, малюк може спокійно розповісти про свої почуття, думки. Саме під час сеансів казкотерапії діти засвоюють необхідні моделі поведінки, учаться реагувати на життєві ситуації, підвищують рівень знань про себе й оточуючих, тому що казки

зрозуміліші їм порівняно з поясненнями педагогів та батьків.

Казки сприяють пізнавальному розвитку дітей, виховують моральні почуття, впливають на уявлення особистості дитини, спрямовуючи розвиток бажань і вчинків малюка. Казки спираються на те найкраще, що вже є у кожної дитини. Кожна дитина саме з казок дізнається, що добро майже завжди перемагає зло, а негативні герої будуть покарані за свої вчинки.

Казкотерапія відрізняється від решти методів тим, що психологічна дія відбувається на ціннісному рівні. Тобто, взаємодіючи з іншою людиною, ми завжди спираємось на базові життєві цінності: Співпрацю, Істину, Любов, Віру, Гідність, Спокій, Ентузіазм, Доброту тощо. Коли ми говоримо з людьми про ці найважливіші речі «прямим» текстом, то це виглядає дуже дидактично. Усі й так знають, «що таке добре і що таке погано». Казкові історії, легенди, міфи, притчі дають можливість розповісти про цінності у вигляді ненав'язливих цікавих і захоплюючих сюжетів. Тому інформація, запропонована в такому вигляді, дуже легко, без опору сприймається людьми. Казки попереджають про наслідки тих чи інших наших учинків, але не нав'язують життєвих програм.

Таким чином, **перший принцип казкотерапії** — донести до свідомості дитини інформацію про базові життєві цінності у доступному, ненав'язливому, цікавому для неї вигляді.

Другий принцип казкотерапії — принцип Життєвої Сили, що є необхідною умовою для позитивних змін. На підставі другого принципу вихователь і психолог роблять усе можливе* щоб дитина вчилася

знаходити і відновлювати власну Життєву Силу. Казки, які ми складаємо або добираємо, обов'язково зміцнюють віру дитини у власні сили, несуть позитивну життєву програму.

Третій принцип — принцип багатогранності, що розглядає будь-яку життєву ситуацію і казкову історію як кристал із безліччю граней або пиріг із безліччю шарів. Бачення цього дає можливість розширюватись світогляду дитини.

Четвертий принцип — зв'язок між реальностями, де, пізнаючи психічну реальність дитини, психолог допомагає їй взаємодіяти в соціальній реальності.

Казки мають вагомe значення у вихованні та розвитку дітей, виконуючи різні **функції**:

- діагностичну;
- прогностичну;
- виховну;
- коригувальну.

Залежно від того результату, який необхідно отримати, ставиться певна мета і вже після цього добираються казки, основні функції яких могли б допомогти в реалізації мети.

Діагностична функція відіграє важливу роль на первинному етапі казкотерапії. Вона дозволяє визначити стан дитини і поставити основну мету для подальшої роботи.

Прогностична функція казок полягає в тому, що ми можемо побачити не тільки сьогодні людини, але і заглянути в її майбутнє. Цієї мети ми можемо досягти, аналізуючи казки разом із дитиною, даючи відповіді на її запитання. У кінцевому результаті завдяки цій функції нам відкриваються особливості поведінки дитини, бачення нею навколишнього світу і стратегії своєї подальшої поведінки.





Виховна функція допомагає нам за допомогою простих сюжетів і яскравих, барвистих образів навчити дитину простих істин, виховати в ній якості та властивості особистості, що потрібні їй в певний момент для розв'язання ситуації, що склалася, і знадобляться в подальшому житті.

Коригувальна функція є тим кінцевим результатом, який ми хочемо отримати наприкінці казкотерапії. Вона полягає в заміні «небажаної» поведінки на необхідну. Саме за допомогою корекції в стані та поведінці дитини спостерігаються зміни на краще.

У процесі казкотерапії використовують різні жанри та види казок. Серед жанрів можна визначити: притчі, байки, легенди, міфи, билини, казки, анекдоти та інші. Казки залежно від своєї **мети** можуть бути діагностичними, коригувальними і психотерапевтичними.

Діагностичні казки застосовуються на початковому етапі казкотерапії, оскільки дозволяють діагностувати, виявити певні властивості особистості, проблеми, рівень розвитку необхідних знань про навколишню дійсність, життєві цінності тощо.

Після проведення діагностики використовуються казки, основною метою яких є корекція, тобто зміна, розвиток необхідних навичок, умінь, набуття знань, що можуть допомогти людині надалі. За допомогою коригувальної дії виявляється вплив на поведінку людини, формується позитивний стиль поведінки.

Наприклад, якщо проводиться сеанс казкотерапії із замкнутою, невпевненою в собі дитиною, у процесі діагностичної роботи з'ясується, що причиною такої поведінки є не просто певні риси темпераменту, а дитячі страхи, то психолог, проводячи корекцію, використовує в своїй роботі такі казки, що допомогли б позбавити дитину них. Після декількох сеансів казкотерапії дитина набуває упевненості в собі, їй легше впоратися зі своїми труднощами, спілкуватися з оточуючими.



Психотерапевтичні казки можуть застосовуватися як на завершальному етапі казкотерапії, так і на будь-якому іншому. Тобто вони можуть бути використані замість коригувальних або замість діагностичних. Основним завданням психотерапевтичних казок є дія не безпосередньо на образ мислення людини або її поведінку, а на сферу її несвідомого, тобто на її духовну складову. Вони не дають конкретних готових відповідей на запитання, що хвилюють людину, а дозволяють їй самій знайти їх. Особливістю цього виду казок є те, що вони здебільшого використовуються в роботі з дорослими, оскільки у дитини ще бракує знань, щоб самій знайти вихід із ситуації, що склалася, вона потребує допомоги і підтримки з боку дорослих.

Казки можуть класифікуватися залежно від того, ким вони написані. Існують авторські та народні казки.

Авторські казки складають казкотерапевти, батьки або вихователі залежно від того, у чому необхідно допомогти дитині, які проблеми необхідно розв'язати, яких навичок набути.

Народні казки — це казки різних народів світу, відомі всім із дитинства. Вони дуже важливі для дітей. Необхідно читати українські народні казки і казки інших народів, оскільки діти засвоюють із них не тільки моральні цінності, у них формується дружнє ставлення до інших народів, національностей. Ці самі казки дозволяють дитині дізнатися особливості побуту і культури інших народів.

Важливим критерієм для класифікації казок є вибір об'єктів або аудиторії, для якої вони призначені. Тут можливим є розподіл казок на *індивідуальні та групові*, спрямовані на дитячу аудиторію, підлітків і дорослих людей.

Групова казкотерапія застосовується здебільшого в дитячих садках і школах із дітьми дошкільного і молодшого шкільного віку. Група дітей повинна містити від 3 до 10 осіб. Чим більше дітей у групі, тим важче відстежити проблеми кожної дитини і подолати складнощі в інтерпретації казок. Діти цього віку орієнтуються на думку однолітків і схильні до впливу більшості. Отже, доцільніше проводити казкотерапію індивідуально або в невеликих групах.

Казки, *призначені для дитячої аудиторії, підлітків і дорослих*, різняться своїми метою і проблемами, що порушуються в них. Так, наприклад, казки, що використовуються в роботі з підлітками, спрямовані на подолання комплексу неповноцінності, поліпшення взаємин з однолітками і батьками.

Казкотерапія для роботи з дітьми спрямована на подолання дитячих страхів, підвищення самооцінки, розвиток творчих здібностей, соціальної компетентності, моральних якостей тощо. Казки необхідно добирати залежно від мети, яку ставлять психолог, педагог і батьки; від ситуації, що склалася в житті дитини, її проблем, від бажаного результату процесу казкотерапії.

Поняття казкотерапії у психологічних теоріях



Можна сказати, що наразі єдиного визначення казкотерапії нема. Але спільним у всіх визначеннях є те, що казка розкриває внутрішній світ особистості, щоб покращити його. Можна сказати, що казкотерапія – це терапія середовищем, особлива казкова атмосфера, в якій можуть проявитися потенційні можливості особистості, може матеріалізуватися мрія; а головне, в ній з'являється відчуття захищеності та присмак таємниці.

Метою казкотерапії є підведення людини до усвідомлення своєї внутрішньої сутності, своєї цілісності і неповторності, до відчуття гармонії із собою і світом. У процесі казкотерапії людина навчається сприймати себе такою, якою вона є, усвідомлювати себе й інших людей, як неповторну індивідуальність. У кожної людини є потреба у самовираженні, яка здебільшого, залишається незадоволеною, що породжує внутрішній конфлікт.

В основі психологічної проблеми часто лежить незакінченість, незавершеність. Людина зупиняється перед тим, що її лякає, повертаючись багато разів до того самого, доходячи до найстрашнішого. Це може бути

залишком психологічної травми, коли індивід знову і знову повертається до її початку, доходить майже до кульмінації – і тут зупиняється, витісняє у несвідоме травматичний матеріал. Клієнт вважає, що якщо страшне місце пройти, настає гарна кінцівка, з'являється світло і проблема вирішується, людина залишається живою. Життя означає продовження, прихід нового дня після завершення старого. Все це підкреслює важливість залучення самих клієнтів до складання терапевтичних метафор. Не можна придумати для іншої людини казку, яка мала б для неї більше значення, ніж метафора, придумана нею для самої себе. Тому, з огляду на природу проблеми і темперамент, клієнта можна попросити завершити метафоричну казку, розпочату терапевтом.



Першорядну важливість представляє початок казки, він повинен бути правдивим. Головним героєм казка намагається зробити самого слухача, а для цього треба коротко і ясно описати йому сутність його життя. Гарний слухач - це той, хто намагається себе впізнати. Слухач, особливо дитина, стає героєм, і далі розділяє його долю. Таким чином, *ідентифікація* дозволяє говорити про казку не тільки як про опис поведінкових можливостей, але і як про досить активне, хоча і не директивне, навіювання.

Важливою рисою казки є і те, що в ході її розповіді відбувається трансформація змісту, героя. Хтось, маленький і слабкий на початку, в кінці перетворюється на сильного, значущого і багато в чому самодостатнього. Описуються історії про подорож героя, про нових помічників, про смерть і воскресіння, про перемогу і возз'єднання. У результаті розширюється сфера свідомого, що вже само по собі дає цілющий ефект. В основі казок лежать обряди *ініціації* – сконцентровані процеси перетворення дитини в дорослого.

Розвиваючи теорію про провідні види діяльності, як головні критерії психологічного віку, **Д. Б. Ельконін** для дошкільного віку визначив як провідну діяльність сюжетно-рольову гру. Вчений вказував на велике значення образотворчої діяльності, елементарної праці, сприйняття казки і ближче до 7 років – навчання.



Сприйняття казок можна назвати діяльністю, приймаючи до уваги співпереживання герою казки, що переживає дитина. Вона стає на позицію героя твору, намагається перебороти перешкоди, які з'являються на його шляху. У цьому значенні співпереживання герою подібне до ролі в грі. З іншого боку, ігрова діяльність дозволяє дитині краще осмислити цікаві сюжети. Таким чином, на цьому віковому етапі гра, малювання і сприйняття тісно пов'язані в єдиний комплекс, завдяки якому дитина найбільш повно виробляє моделі поведінки зі світу дорослих.



Д. Б. Ельконін стверджував, що класична (чарівна) казка максимально відповідає дійсному характеру сприйняття дитиною художнього твору, в неї є арсенал тих дій, які повинна виконати дитина. Якщо такого ходу подій в казці немає, то дитина губиться, відволікається від сюжетної лінії пригод. Цим самим пояснюються труднощі дошкільників у сприйнятті більш складних творів.

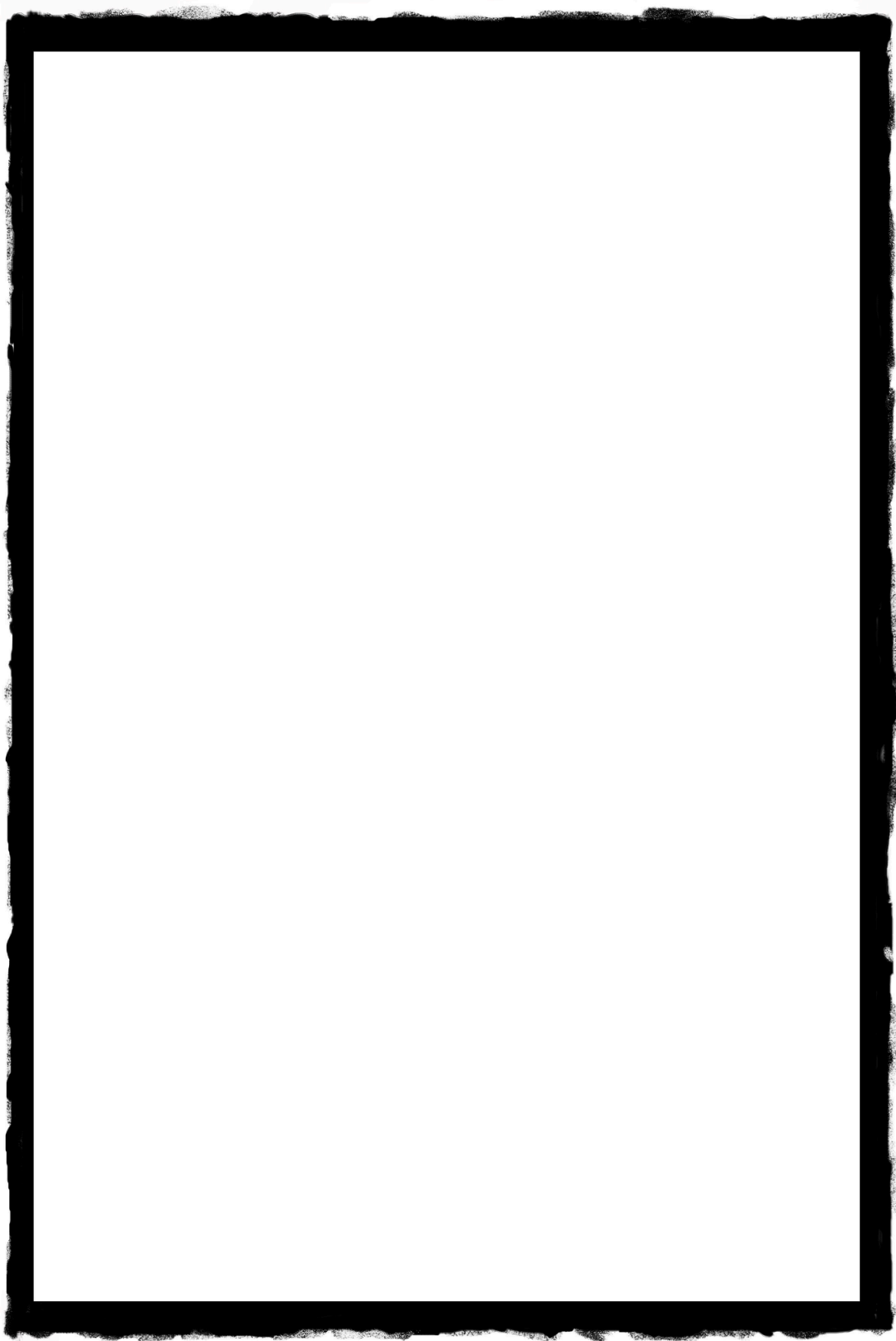
Деякі дослідники наголошують на сприйнятті дитиною за допомогою казки соціально значимих моделей поведінки. Так, **В.В.Абраменкова** вважає: «Народна казка в поетичній художній формі дає суспільно-типові приклади соціально-психологічних стосунків: подружжя між собою, батьків до дітей і навпаки, відношення до старших членів сім'ї».

Розглядаючи казково-фольклорний світ, О. Є. Сапогова звертає увагу на наступні його особливості:

- «мовлення», екстравертність; в ньому людина переважно діє, виявляє свої думки і почуття зовні;
- у казковому світі представлені квазі-реальність і квазі-логіка;
- світ давньої казки все-таки досить замкнутий, обмежений;
- казкова розповідь демонструє своєрідну абсолютизацію, максимальність присутніх у казці характеристик і високий ступінь злиття індивіда з навколишнім світом;
- поза часовість казкового змісту.



**Пропонуємо вам намалювати малюнок, написати казку або створити
колаж для усвідомлення матеріалу!**



2. План роботи психолога з казкою.

Кожна «чарівна» казка неоднорідна і складається з декількох взаємопов'язаних частин.

Перша частина, початок казки, знайомить читачів із сюжетом, основною темою, готує до подальших подій. Це —вступна теоретична частина. Її завдання — розкриття головної проблеми, висвітленої в казці; підготовка читача до відповіді про те, що читач може дізнатися з цієї казки і чого вона може навчити.

Основна частина — розвиток сюжету — відіграє практичну роль. Вона відображає позицію головного героя. У ній до кінця розкриваються:

- 1) проблеми, які доводиться розв'язувати героєві;
- 2) засіб (здебільшого—це казковий помічник), який допомагає героєві казки упоратися з труднощами, що виникають, і досягти поставленої перед ним мети;
- 3) ставлення головного героя до себе, його самооцінка; ставлення до навколишнього світу і тих казкових героїв, які його оточують.

З цієї частини казок дуже важливо зробити висновок, зрозуміти й усвідомити основні проблеми і труднощі героя, допущені ним помилки, щоб, маючи справу з подібними ситуаціями в реальному житті, по можливості, не припускати таких помилок самому. У дітей, які тільки-но починають вивчати життя, розуміння цих проблем відбувається більше на підсвідомому рівні, у дорослих же усвідомленіше, хоча компонент несвідомого, поза сумнівом, присутній.

Завершальною складовою кожної казки є розв'язання проблеми, конфлікту, що виник у другій частині. У ній герой долає всі труднощі, нагороджується долею за створене ним добро, а зло, що неодмінно присутнє в кожній казці, виявляється переможеним і покараним.

Кінець казки є найважливішим для дитини, оскільки саме наприкінці казки висловлюється її мораль і робляться необхідні висновки, що необхідно було донести до дитини зі всієї казки.



Таким чином, кожна казка є сукупністю структурних елементів, що допомагають здійснити основні функції казок і досягти поставленої мети.

Поступово, проходячи з головним героєм усі етапи, дитина засвоює необхідні життєві цінності, вчиться долати труднощі та розв'язувати проблеми.

Сучасні казкотерапевти застосовують традиційні методи і прийоми роботи з казкою: читання, розповідь, переказ, бесіду. О. Бреусенко-Кузнецов, розглядаючи вербальність творчих процесів казкотерапії, наголошує на застосовуванні малювання, ліплення, драматизації в роботі з казкою. Це дасть змогу «вивести» образи у фізичний простір, опрацювати емоційний аспект проблеми.

Водночас набувають поширення нетрадиційні технології роботи з казкою: складання авторської казки, переплутування сюжетів і героїв, змінювання характеру героя, місця, часу подій, кінцівки казки тощо. За допомогою казки, яку склав сам психолог, створюється можливість емоційного відреагування на проблему дитиною. Крім того, така казка уможлиблює моделювання ситуацій, коли значущий для дитини стимул з її оточення, що спричинив неадаптивну захисну реакцію, перетворюється з небезпечного для неї на безпечний. Таку саму терапевтичну функцію виконує і казка, складена психологом разом із дитиною. Рекомендації зі складання терапевтичних і релаксаційних казок для дітей знаходимо у роботах Д. Брет, Р. Ткач. Психологи наголошують, що казкотерапія ефективно працює з енурезом, енкопрезом, нічними страхами, гіперактивністю, логоневрозами, поведінковими проблемами.

У роботі казкотерапевта особливу роль відіграють клієнтські казки. Для кращого розуміння своєї екзистенціальної ситуації (розуміння того, наскільки справді твоїм є життя, яким ти живеш) людині слід звертатися до особистої чарівної казки. Найбільш дієвим засобом звернення до своєї казки є її написання.

Казка – текст, який моделює ситуацію подолання життєвих труднощів, впливає на людину як на творця символічної реальності.

Т. Зінкевич-Євстигнєєва радить проводити сесію з написання клієнтської казки в три етапи:

- уповільнення як творча дія, пов'язана із заспокоєнням і налаштуванням на подальший процес написання казки;
- написання казки: клієнту пропонується написати казку;
- прочитання казки, завершення: після того як клієнт прочитає казку, важливо провести обговорення почуттів клієнта.

Відповідно до принципів положень казкотерапії, виділяють такі блоки роботи з дітьми:

- *блок психологічної діагностики* – реалізує функцію збору матеріалу про ускладнення або потреби розвитку й самовираження. Він включає виконання проєктивних тестів у формі казок (наприклад, тест «Казка» Л. Дюсс), бесіду з батьками, членами сім'ї;
- *блок психолого-педагогічної корекції* – спрямований на збагачення спектру позитивних прийомів взаємодії, представлених у казковій формі (створення казкового контексту й подорож по Казковій країні, розв'язання казкових завдань);
- *блок соціально-психологічної адаптації* – служить для закріплення нових форм позитивної поведінки й взаємодії, адаптації до умов життя у соціумі. До складу блоку входять такі прийоми: зустрічі з казковими істотами, складення казок, різні форми розповідання казок, побудова картин із піску (пісочна терапія) та ін.;
- *блок творчого самовираження* – реалізує завдання розвитку творчих проявів у повсякденному житті, посилення спонтанності й сепарації від умов тренінгового процесу. Блок включає такі прийоми: самостійне складання картин з піску, постановка спектаклів, малювання казок об'ємними фарбами, вигадання власної казки та ін.;
- *блок роботи з батьками, членами родини й соціальним оточенням* – виконує завдання позитивної асиміляції дитини у звичне соціальне середовище (навчання батьків доступним формам роботи з казкою,





використання казок як коректного способу вирішення внутрішньосімейних проблем).

Методи казкотерапії ефективні також у психологічному консультуванні. Зокрема, це пов'язано з тим, що створення творчого продукту відкриває підсвідомість і допомагає людям висловлювати приховані конфлікти, привносячи у свідомість думки і почуття, які були до цього заховані (Liebmann). Водночас казка виконує роль

метафори для конфліктів,

емоцій, ситуацій, що описуються клієнтами; допомагає людям в уявленні себе або своїх труднощів у конкретній об'єктивній манері.

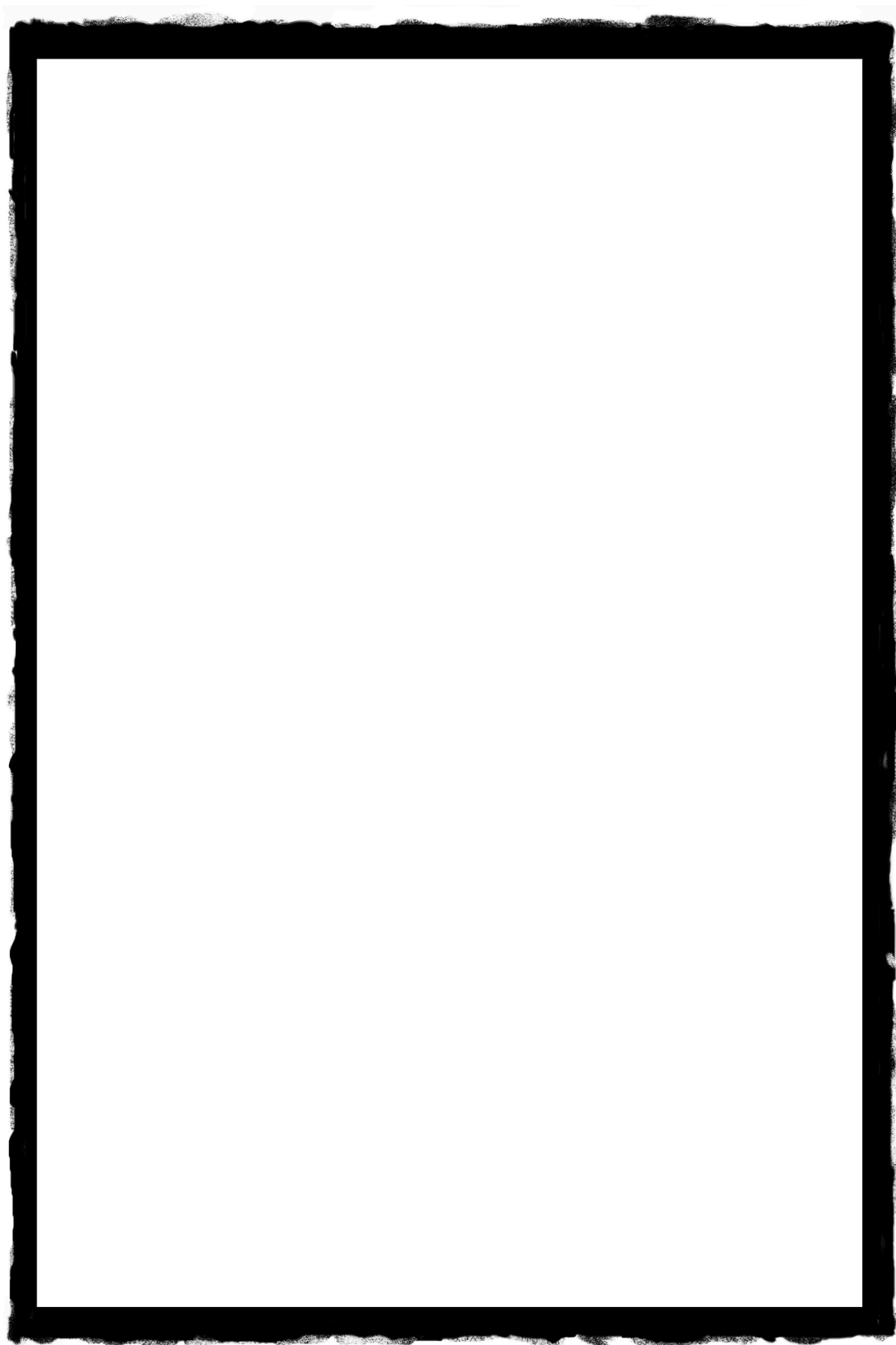
Науковці, спираючись на положення, що певна інформація може бути засвоєна свідомістю лише завдяки її передачі за посередництвом образів, визначають аргументи на користь ефективності використання образів у консультуванні. А саме: образи дають змогу виражати почуття; вони також викликають різноманітні емоційні реакції і слугують психологічним змінам; символічні образи стосуються як свідомого, так і несвідомого рівнів психічної діяльності; допомагають у розкритті проблемного психологічного матеріалу та подоланні захистів; техніки спонтанної та спрямованої уяви забезпечують психологічні зміни навіть за відсутності інтерпретацій.

Розглянемо прийоми роботи з казкою у груповому терапевтичному процесі:

1. *Пригадування відомої казки* (улюбленої, тієї, яка найбільше вразила, або першої, яка спала на думку) як привід для психологічної роботи.

Згадування про казку терапевтом являє собою порівняно легку терапевтичну інтервенцію. Задумавши казку, що спливла в пам'яті, клієнти самі вирішують, що малювати. Як «посилений» варіант цієї форми залучення казки до арт-терапевтичної роботи можлива також візуалізація клієнтом вибраного ним моменту (етапу розвитку) казки. При цьому діагностичними є й вибір казки (вказує на загальний характер глибинної проблематики особистісного зростання клієнта), і вибір героя для ідентифікації, і вибраний момент казки (звичайно, що відповідає сучасній ситуації особистісного розвитку).

**Пропонуємо вам намалювати малюнок, написати казку або створити
колаж для усвідомлення матеріалу!**



3. Символіка персонажів казки.

Казки як символічне відображення несвідомих прагнень у дослідженнях З. Фрейда

Згідно з дослідженнями З. Фрейда, казки мають те ж саме енергетичне джерело, що й сновидіння та невротичні симптоми: вони позбавляють від напруги, яка виникає в людини при обмеженні її прагнення до задоволення. У цьому розумінні казка завжди – «викривлення дійсності». Вона належить до спотворених пережитків бажань, фантазій цілих народів, до світових уявлень. З. Фрейд вважає, що «щаслива людина не фантазує – лише невдоволена. Нездійсненні бажання є суттю рушійної сили фантазії, а також окрема фантазія є уявним виконанням бажання, виправленням дійсності». Нещасна, невдоволена людина уявляє життєву ситуацію, якої не існує в дійсності і, як наслідок, є лише казкою.



З. Фрейд звернув увагу на зв'язок творів мистецтва з внутрішнім світом митця, і на те, що будь-який продукт творчої діяльності людини дозволяє, за умови правильного тлумачення, багато чого зрозуміти про внутрішній світ автора. У міфах і казках З. Фрейд знаходив численні підтвердження свого бачення людської природи. Зокрема, з їхньою допомогою він аналізував неусвідомлювані переживання і спонукання людей.

З. Фрейд одним з перших звернувся до явищ людської культури при аналізі психічної діяльності. У багатьох своїх роботах він показав, як відображається психічна реальність у міфології, релігії та мистецтві. З привнесенням схованого, зашифрованого змісту в усе, що створює людина, казки, як і міфи й інші твори мистецтва, перестають бути просто казками, а стають іносказанням глибинних людських переживань.

Безпосередньо казкам З. Фрейд приділяв мало уваги, у порівнянні з епічними жанрами в міфології і творами високого мистецтва. Однак нас цікавить те, з якими реаліями психічної діяльності пов'язані казки, що З. Фрейд визначав як один із проявів міфології.

Аналізуючи міфи, казки і літературні твори, З. Фрейд переносить на них спосіб тлумачення сновидінь, дотепності та інших психічних утворень. Крім того, він використовує казки для підтвердження певної символіки сновидіння або літературного твору. У казці «Дванадцять братів» зі збірника братів Грим він бачить підтвердження того, що німоту можна трактувати як символ смерті.

В іншому випадку З. Фрейд зіштовхується з казковими образами і сюжетами в явному змісті сновидінь, куди вони потрапляють з раннього дитячого досвіду сприйняття казок. Зокрема образ вовка з казок про Червону Шапочку і про сімох козенят у снах одного з пацієнтів З. Фрейда пов'язаний з дитячими враженнями від батька, страхом кастрації (розпоротий живіт).

У своїх роботах З. Фрейд не займається безпосередньо тлумаченням казок, а цікавиться ними лише у відношенні до того місця, яке вони займають у переживаннях його пацієнтів або у зв'язку з міфологією й авторською

літературою. Проте, уже тут намічається нове бачення місця казок у людському житті:

- людська фантазія відіграє важливу роль у регуляції психічної діяльності, тому що з її допомогою людина може знімати напругу, що накопичується через неможливість задоволення всіх її бажань. Частковий вихід енергії, що накопичилася, відбувається в момент творчості, плоди якої, зокрема, припустимі та заохочуються суспільством;
- у казках, як і в інших продуктах людського духу в зашифрованій формі укладені глибокі і сильні емоційні переживання, пов'язані з конфліктом між бажаним (принцип задоволення) і реальним світом (принцип реальності);
- додаткове емоційне забарвлення казки одержують за рахунок тісного зв'язку з дитячими переживаннями, тому що з ними діти знайомляться у дуже ранньому віці.

Іншою особливістю теорії З. Фрейда, є скептичний погляд на уявлення про цивілізованість людини. Роботи З. Фрейда змушують, як мінімум, почати сумніватися, чи так вже далеко пішла сучасна людина від свого первісного стану.

Прояви архетипної символіки у казках в дослідженнях К. Г. Юнга

Основи психоаналітичної інтерпретації чарівних казок започаткував К.-Г. Юнг. Він стверджував, що герої чарівних казок є проєкціями різних архетипів, визначаючи архетип як прообраз, ідею, вроджені психічні структури, первинні схеми образів фантазії, що містяться в колективному несвідомому, апріорно формують активність уяви й лежать в основі загальнолюдської символіки. В аналітичній психології К.-Г. Юнга архетипи – це компоненти "колективного несвідомого", які сформувалися у найдавніші часи і визначають структуру моральної, естетичної і пізнавальної діяльності людини. Основу духовного життя складає досвід, який передається від минулих поколінь наступним і є сукупністю архетипів. Архетипи, проєктуючись на зовнішній світ, визначають своєрідність культури суспільства.

Серед найважливіших архетипів колективного несвідомого К.-Г. Юнг називав такі: "Тінь, Старий, Дитина (включаючи й юного героя), Мати ("прамати" і "земна мати") як верховна особистість ("демонічна" і тому верховна, така, що стоїть згори) і відповідна їй протилежність – дівчина, потім Аніма у чоловіка й Анімус у жінки".

Тінь – це друге "Я" героя (alter ego), його недиференційована несвідома частина, один з виявів архетипу Духа. Тінь може бути позитивною (у казках це – помічник героя), або негативною (антагоніст героя), її різновидом є образ трікстера. На думку К.-Г. Юнга, всі архетипи мають і позитивний, і негативний, і хтонічний аспекти: "з яким аспектом архетипу духа зіштовхнеться герой, залежить від нього самого. Він може спочатку відчувати на собі негативний, а потім позитивний аспект. У казці завжди існує вибір між правильною і неправильною поведінкою. Якщо герой поводить себе правильно, то антигерой – навпаки і те, що він отримує в нагороду за свою поведінку, протилежне нагороді героя".

Архетип Духа (його різновиди: Самість, Тінь, Аніма/Анімус) може об'єктивуватися в казці в образі тварини, що свідчить і про його "демонічно-надлюдську та тваринно-недолюдську" семантику.

Архетип Аніма – це персоніфікована "фемінність" у несвідомому чоловіків, яка об'єктивується тільки в "чоловічих" казках, оскільки вони є метафоричними сценаріями індивідуалізації чоловіка, а, отже, передбачають розвиток його Аніми або ж досягнення її в процесі складних випробувань. Аніма може проектуватися на молодих героїнь і залежно від їх ставлення до героя матиме або позитивну або негативну семантику (позитивна Аніма, справжня фемінність / негативна, демонічна). Як зазначає В. Шинкаренко, "аніма часто потрапляє під негативний вплив духа. І тому для того, щоб нею оволодіти, героєві потрібен підйом свідомості, що відбувається тільки в результаті різноманітних випробувань; внаслідок кожного з яких здійснюється проникнення несвідомого в свідомість".

Згідно з концепцією К.-Г. Юнга, образ старої жінки в "чоловічих" казках є персоніфікацією материнської Аніми (доброї або демонічної матері). У "жіночих" казках постає архетипний образ **Анімуса** – уособлення "маскулінного" в психіці жінки. Він проектується на чоловічі персонажі.

Об'єкт кохання героїні є уособленням конструктивного Анімуса (справжньої маскулінності), а її переслідувач або викрадач є проєкціями негативного (демонічного) Анімуса, на батьківський персонаж проєктується інфантильний прояв цього архетипу.

Архетип мудрого Старого (в "чоловічих" казках) та **Старої** (в "жіночих") є регулюючим центром несвідомого, котрий К.-Г. Юнг назвав Самістю. На думку вченого, в Самості криється весь психічний зміст особистості, "вона є регулюючим центром колективного несвідомого. Будь-який індивід і будь-яка нація мають свої власні способи усвідомлення й взаємодії з цією психічною реальністю". На головного героя/героїню казки проєктується Его ("Я") або імпульс Его, але у фіналі він/вона має досягти рівня Самості.

На думку К.-Г. Юнга, саме казка дає змогу найкраще вивчити "порівняльну анатомію" людської психіки, адже, на відміну від легенд і міфів, у яких архетипний зміст людської психіки криється під пластом багатовікових культурних нашарувань, казки відображають основу психіки більш зрозуміло й чітко, тому що містять набагато менше специфічного культурного матеріалу.

К. Г. Юнг, досліджуючи казки, зазначав, що вони відображають вічні проблеми людського буття від народження до смерті. Образи казкових героїв і сюжети чарівних історій пов'язують індивідуальну свідомість дитини з колективним несвідомим. Змістом колективного несвідомого є архетипи. Архетип становить несвідомий зміст, який змінюється, стаючи усвідомленим. Одним із виражень архетипів, за К. Г. Юнгом, є казки. Саме їх символічна мова здатна передавати психологічні стани, які переживає людина, вибираючи той чи інший казковий сюжет або героя. Персонажі казок символічно виражають різні архетипи, впливаючи певним чином на розвиток і поведінку особистості. Образи казок впливають на людину незалежно від того, усвідомлює вона їх дію чи ні, оскільки вони є частиною колективного несвідомого.

У результаті тривалих спостережень К. Г. Юнг зіштовхнувся з загальними мотивами, що зустрічаються як у міфах і казках, так і в сновидіннях і фантазіях сучасних людей. Ці спостереження привели його до висновку про існування архетипічних уявлень глибоко в несвідомому. Архетип

«можна співставити зі структурою кристалу, яка формує його, не існуючи сама при цьому насправді». Тобто, сам по собі архетип - це порожній формальний елемент, дана апріорі можливість тої, чи іншої форми уявлень. У той же час архетипи впливають на людське життя, передаючись спадково, подібно до інстинктів, і формуючи передумови сприйняття й аналізу навколишньої дійсності. Саме тому їхні сліди можна побачити в усіх продуктах діяльності людини. Слідом за введенням поняття «архетип», К. Г. Юнг уводить поняття "колективного несвідомого", розуміючи його як сфера психіки спільний для всіх людей, що складається з архетипів та інстинктів.

Казки мають особливе значення для розуміння колективного несвідомого, тому що в них «архетипи є оформленням вічного сенсу та змісту». К. Г. Юнг неодноразово говорить про те, що архетип сам по собі не має змісту, і не може бути до кінця усвідомлений. Він пізнається за рахунок опису індивідуальних асоціацій і символічного ряду, вираженого в казках і міфах. Усе різноманіття казкових образів можна представити як варіанти вираження обмеженого числа архетипів. За образною системою тієї чи іншої казки стоять духовні переживання людських поколінь.

На відміну від З. Фрейда, К. Г. Юнг намагався описати людину як цілісну істоту, намагаючись перебороти ту конфліктність і роз'єднаність, якою була пронизана психологія З. Фрейда. Він шукав у колективному несвідомому джерело, що компенсує слабкість людської свідомості, вважаючи, що мисленню не повинна бути віддана вирішальна роль у людському житті. Колективне несвідоме, перетворюючи досвід, накопичений протягом поколінь, може давати нове бачення в нерозв'язних для свідомості ситуаціях, прикладом чого в казках можуть бути образи старця, карлика, маленьких лісових чоловічків та інше. Ці персонажі за К. Г. Юнгом є окремими вираженнями «архетипу Духу», що крім іншого символізує функцію інтуїції в людському житті. На думку К. Г. Юнга, персонажі, що виражають архетип Духу, з'являються героям казок у моменти, коли вони не в змозі розв'язати ситуацію, яка склалася, залишаючись у старих рамках свідомості. Таким чином, Дух зв'язує героя зі світом несвідомого, відкіля приходить допомога в критичній ситуації. Це може бути корисна порада, предмет, наділений чарівною силою або чарівний звір, що допомагає герою досягти своєї мети.

У той час як З. Фрейда більш хвилювало високе мистецтво, К. Г. Юнг, як містична натура, зацікавився саме міфологічним світом, зокрема казками. Його ідеї підхопила ціла плеяда психологів, зокрема М.-Л. фон Франц, почавши систематичне вивчення казок. До цього ж майже всі автори з руслу аналітичної психології, що говорили про казки, захоплювалися переломленням архетипів у казкових образах. Для них казка була танцем асоціацій навколо невимовної суті архетипів колективного несвідомого. Саме невимовність і невизначеність дозволяють тлумачити все різноманіття казок, у той же час це різноманіття залишається в рамках декількох архетипів. Особливо часто це архетипи Самості, Духа, Аніми, Анімуса і Тіні.

К. Г. Юнг приймає головний для його аналітичної і терапевтичної роботи «факт», «що несвідоме іноді здатне розуміти реальність і цілеспрямованість, перевищуючи свідоме розуміння в даний момент». Цю цілеспрямованість мають сновидіння, які є не просто «фантазіями» а «самовідображенням несвідомого розвитку». Душа людини являє собою автономну сутність: «В кожній людині разом з особистими спогадами існують великі образи, дані нащадкам можливості людської уяви».

Гарна кінцівка або відсутність її перш за все є вказівкою на те, що казка в цьому значенні є прикладом вдалої компенсації й індивідуалізації. Події казки розгортаються скрізь і ніде, її час – це завжди і ніколи. Вона є свідченням несвідомого, оскільки свідомість людини обмежена простором і часом, тут і тепер. Переваги такого розуміння в тому, що казка вже не пояснюється чисто редуکتивно, а тому не редукується. К. Г. Юнг визначає невроз як заміну законного страждання, тому казка являє собою необхідний для людини досвід фрустрації і терпіння, а тому також взаємозв'язок страждань і щастя, їх метаморфозу. На протиположному фрейдівському розумінню казка зображає здорову людину.

В юнгіанській психології казка інтерпретується, виходячи з ідеї метаморфозу. «У міфах і казках душа розповідає про саму себе, а архетипи розкриваються в своєму взаємозв'язку», говорить К. Г. Юнг з приводу «Фауста» Гете та його сприйняття «у вигляді вічної розмови про вічний смисл». Цією метаморфозою і є «образи життя», «великі сили», як їх

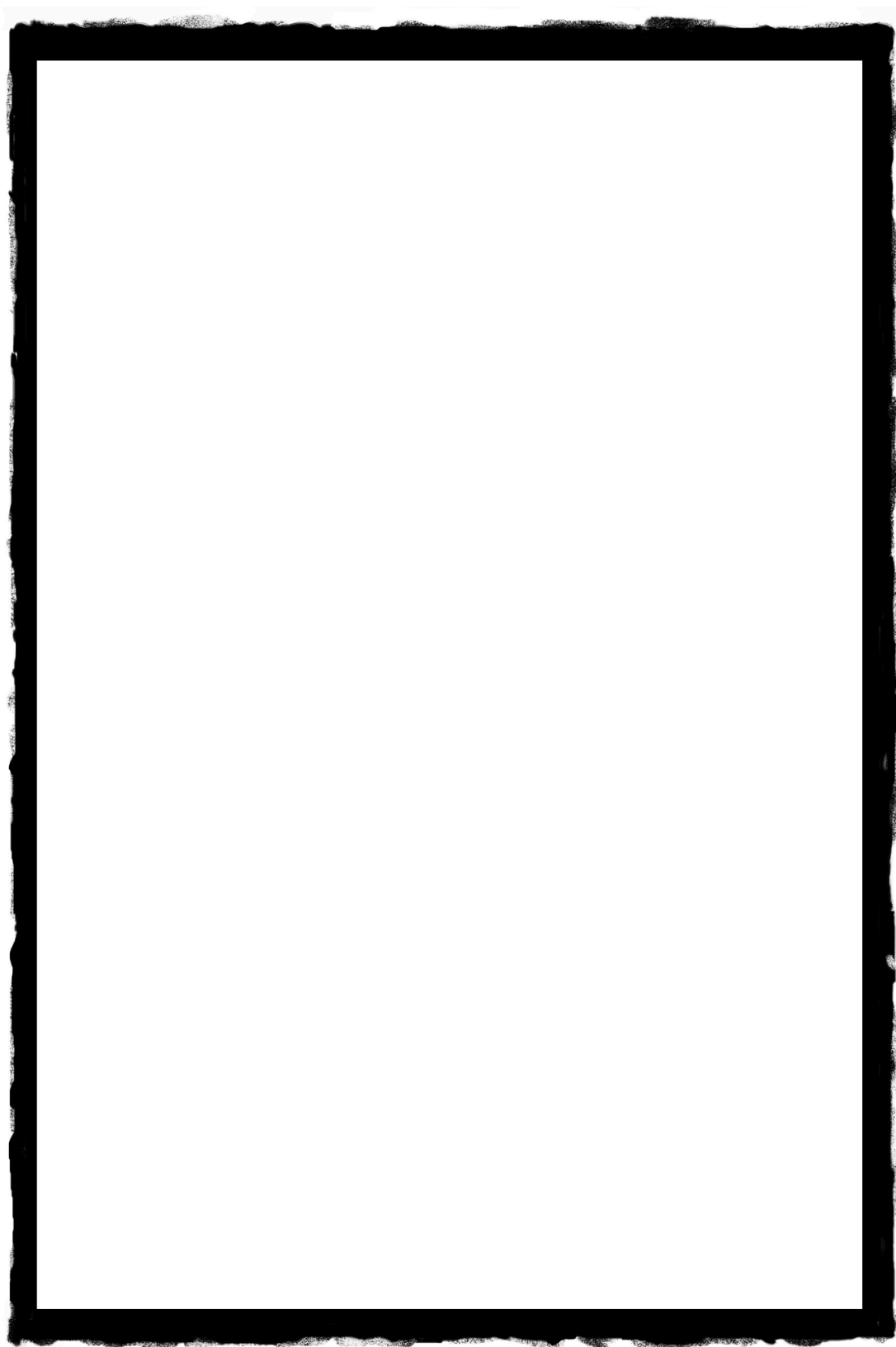
називає Гете. Створений К. Г. Юнгом напрям в психоаналітичному дослідженні казок і символів спрямований на розуміння цих образів життя. Розрізняючись в залежності від статі, віку, соціальної ролі і досвіду людини, ці образи відображують зусилля і звершення, невдачі і успіх, нетерпимість і примирення, впертість і переконання, розлуку і нову зустріч на так званому життєвому шляху. Розвиток людей у казці часто зводиться до мандрівок героя, в результаті яких набувається щось цінне. Сама мандрівка пов'язана з труднощами: доводиться відповідати на питання, розгадувати загадки, виконувати доручення, тримати своє слово, відшукувати недоступні місця або пробиратися туди, слідкувати за часом, витримувати іспити і боротися, часто повторюючи це декілька разів – зазвичай тричі, оскільки герой щось робив невірно і терпів невдачі. Аналогічні за своїм змістом події відносяться і до героїнь жіночої статі. Ці герої і героїні не є лише фігурами минулого, для нас сьогодні це люди, які проходять іспити, потрапляють в конфліктні ситуації, складні обставини і вони повинні чекати. Часто мова йде про життя і смерть, а значить про різні зміни. Мандрівки й випробування є типовими мотивами казок. Цей стан природний для кожної людини. Героїв, яких випробовують, часто оточує група родичів – ними можуть бути мачуха і зведені сестри та старші брати, які своїм зовсім іншим, відчуженим і навіть ворожим ставленням підкреслюють особливе завдання казкового героя.

Послідовниця К.-Г. Юнга, **М.-Л. фон Франц**, дійшла висновку, що всі чарівні казки намагаються описати такий психічний феномен як прагнення людини до осягнення власної Самості, до усвідомлення сенсу життя. Пізнання Самості, котра у всіх своїх різноманітних проявах дуже складна для нашого розуміння, можливе лише в далекому майбутньому.

"Саме тому, – пише дослідниця, – нам необхідні сотні казок і тисячі їх повторів з різними композиційними варіаціями. Але навіть тоді, коли цей феномен буде усвідомлено, тема не буде до кінця вичерпана".

За слушним спостереженням фольклориста юнгіанської школи **Х.Дікманна**, "казку можна використовувати для тлумачення чоловічої і жіночої психології, а також для вирішення проблем, пов'язаних із настанням різних життєвих етапів". Тому вважаємо вдалою класифікацію О.Нікіфорова, який у праці "К вопросу о морфологическом изучении

**Пропонуємо вам намалювати малюнок, написати казку або створити
колаж для усвідомлення матеріалу!**



4. Арттерапевтичні вправи з допомогою казки.

Методичні рекомендації для дитячого психолога

Казка “Страхокульки та магічний ліс, або Як Їжачок лопав кульки страху”

У світі дивного лісу Їжачок лопав страхи у вигляді кульок. Інші тварини також носили свої страхи, які впливали на їхній настрій та поведінку. Їжачок вмів лопати не тільки свої, але і страхи інших, зробивши ліс щасливішим місцем.

Мета вправ:

1. Розуміння та виявлення власних страхів.
2. Розвиток навичок саморегуляції та стратегій подолання страху.
3. Сприяння емпатії та взаємодопомоги в групі.

Вправи

Вправа 1. "Мої страхи у кульках"

Мета: Самовираження, розуміння власних емоцій.

Завдання: Дитина малює кульки різного кольору, представляючи свої страхи.

Вправа 2. "Лопання кульок"

Мета: Розвиток саморегуляції та розуміння, як подолати страх.

Завдання: Дитина обговорює стратегії, які можна використовувати для подолання своїх страхів.

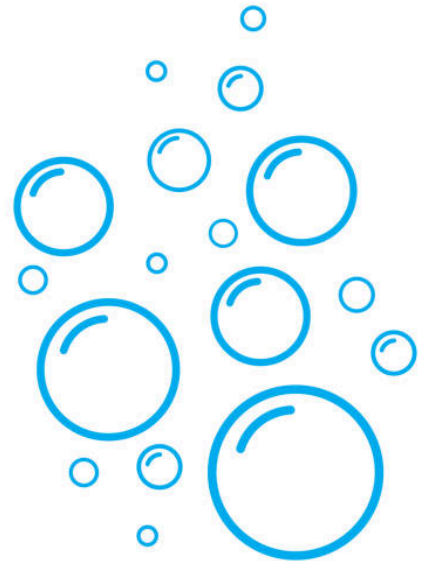
Вправа 3. "Емоційний годинник"

Мета: Свідомість часу та динаміки емоцій.

Завдання: Дитина малює годинник та розміщує на ньому свої страхи у різних годинах.

Вправа 4. "Спільне лопання"

Мета: Взаємодопомога, підтримка та формування позитивного емоційного клімату.



Завдання: Групова вправа, де діти спільно обговорюють та лопають кульки страхів.

Питання для аналізу:

1. Які страхи виявилися у дітей під час вправи "Мої страхи у кульках"?
2. Які стратегії подолання страху запропонували діти в ході вправи "Лопання кульок"?
3. Як використання "Емоційного годинника" може допомогти дітям керувати своїми емоціями?
4. Як взаємодія та спільне лопання кульок сприяє формуванню позитивного емоційного клімату в групі?

Ці вправи сприятимуть розвитку емоційної інтелігенції та допоможуть дітям подолати страхи, адаптуючи позитивні стратегії з казки "Страхокульки та магічний ліс".

Арттерапевтичні вправи за казкою "Страхокульки та магічний ліс, або Як Їжачок лопав кульки страху"

Казка про Їжачка та його чарівні голочки, які лопали страхи, відкриває можливості для арттерапії. Ці вправи спрямовані на використання творчості для розвитку самовираження та подолання емоційних труднощів.

Вправи

Вправа 1. "Створення образів страхів"

Мета: Самовираження через творчість та визначення конкретних емоцій.

Завдання: Діти створюють образи своїх страхів за допомогою малюнків чи ліплення. Кожна дитина обирає емоційно заряджений колір та створює образ свого страху. Потім діти пояснюють обрані елементи та кольори.

Вправа 2. "Лопання кульок емоцій"

Мета: Символічне подолання емоційних перешкод.

Завдання: Діти отримують аркуші паперу у вигляді кульок, які символізують їхні страхи. За допомогою



голочок вони "лопають" кульки. Під час цього процесу вони розповідають, що відчувають та як це допомагає їм впоратися з емоціями.

Вправа 3. "Театр тіней"

Мета: Експресія та вираження емоцій через театральний елемент.

Завдання: Діти використовують тіні або ляльки для відтворення сцен з казки, інтерпретуючи свої власні емоції. Кожна дитина може додати свої елементи та емоційні висловлювання.



Вправа 4. "Історія голочок"

Мета: Розвиток творчого мислення та збудження позитивних образів.

Завдання: Діти створюють свої чарівні голочки, які лопають страхи, і розповідають їхню історію.

Питання для аналізу:

1. Які почуття виникали під час створення образів страхів?
2. Як символічне "лопання" кульок допомогло вам подолати емоційні труднощі?
3. Як театр тіней відображає вашу інтерпретацію казки та особистих емоцій?
4. Які елементи ви додали до театральних вистав на основі казки?
5. Які образи голочок відображають ваші стратегії подолання страхів?
6. Які історії ваші голочки розповідали? Як вони допомагали вам або іншим дітям у подоланні страхів?

Методичні рекомендації для дитячого психолога

Вправа 1: "Спостереження за страхокульками"

Мета: Розвинути усвідомлення власних страхів, виявлення їх форм та кольорів.

Завдання: Дитина має вигадати свою власну страхокульку та намалювати її.

Питання для аналізу:

1. Які кольори ви обрали для своєї страхокульки?
2. Чому саме цей колір асоціюється з вашим страхом?
3. Як ви вважаєте, чи можна змінити колір страхокульки?



Вправа 2: "Лопання страхокульок"

Мета: Сприяти усвідомленню можливостей самостійного подолання страху.

Завдання: Дитина має придумати ім'я своєму власному "чарівному інструменту" для лопання страхокульок та описати, як він працює.

Питання для аналізу:

1. Як вас звати чарівний інструмент для лопання страхокульок?
2. Яким чином ваш інструмент допомагає вам подолати страх?
3. Як ви відчуваєте себе, коли лопаєте страхокульки?



Вправа 3: "Записи в зошиті Їжачка"

Мета: Закріпити позитивний досвід подолання страхів та вдягнути в роль літературного героя.

Завдання: Дитина має створити свій власний "зошит лопання страхів" та записати або намалювати свої досягнення.

Питання для аналізу:

1. Які успіхи ви вже досягли у лопанні своїх страхів?
2. Які враження ви маєте від ведення свого зошита лопання страхів?
3. Чи бажаєте ви ділитися своїми історіями лопання страхів з іншими?

Вправа 4: "Малюнок страху"

Мета: Вивчити, як страх впливає на вигляд та настрій тваринки, а також розвивати емпатію.

Завдання: Дитина має намалювати страх своєї улюбленої тваринки з казки та вибрати, які кольори представляють страх цієї тваринки.

Питання для аналізу:

1. Які особливості ви вибрали для вигляду тваринки, щоб вона виглядала налякано?
2. Як ви відчуваєте страх через малюнок тваринки?

3. Які кольори вам допомогли передати страх у малюнку?

Вправа 5: "Танець страху"

Мета: Розвивати тілесну свідомість та виявлення емоцій через рух, а також зменшити напругу, пов'язану зі страхом.

Завдання: Дитина має вигадати та покрокувати танець, відображаючи страх обраної тваринки.

Питання для аналізу:

1. Які рухи та жести ви обрали для вигляду танцю страху?
2. Як ви відчуваєте себе, танцюючи страх обраної тваринки?
3. Які враження ви хочете передати іншим через цей танець?



Вправа 6: "Рольова гра: звірятковий обмін страхами"

Мета: Розвивати вміння вживати роль та емпатію, а також розуміння різних страхів у лісових мешканців.

Завдання: Дитина обирає роль одного з лісових звірят та виконує дії, які відображають страхи обраної тваринки.

Питання для аналізу:

1. Які страхи ви врахували, граючи обраною тваринкою?
2. Як ви думаєте, чому саме це звірятко має такі страхи?
3. Як ви допомагаєте своєму персонажу подолати страхи?



Вправа 7: "Страхова казка"

Мета: Розвивати творчість та вміння конструювати позитивні сценарії для подолання страхів.

Завдання: Дитина створює власну казку, де герої мають подолати свої страхи, інспіруючись та допомагаючи один одному.

Питання для аналізу:

1. Які герої зустрічаються у вашій казці?
2. Як вони подолали свої страхи?
3. Як ви думаєте, ця казка може бути корисною для інших дітей, які мають страхи?

Вправа 8: "Малюнок Їжачка-ловця кульок"

Мета: Розвивати мистецькі та творчі навички, а також виявлення позитивного впливу на малюнок у подоланні страху.

Завдання: Дитина намагається самостійно намалювати малюнок Їжачка, який лопає кульки страху.

Питання для аналізу:

1. Які деталі ви включили до малюнка Їжачка-ловця кульок?
2. Як саме ви уявляєте процес лопання кульок на малюнку?
3. Як ви відчуваєте себе, дивлячись на свій малюнок?



Вправа 9: "Розповідь про пригоди Їжачка"

Мета: Розвивати уяву та розширювати уявлення про подолання страхів через творчий наратив.

Завдання: Дитина складає історію чи оповідання про подорожі Їжачка у світі лопання кульок.

Питання для аналізу:

1. Які пригоди ви вигадали для Їжачка-ловця кульок?
2. Як Їжачок допомагає іншим тваринам у своїх подорожах?
3. Які важливі уроки можна вивчити з пригод Їжачка?

Вправа 10: "Створення кульки страху"

Мета: Відчути контроль над своїми страхами, перетворюючи їх на щось, що можна подолати.

Завдання: Дитина самостійно малює чи вирізає кульку страху, яку Їжачок лопає у своїй історії.

Питання для аналізу:

1. Як виглядає ваша кулька страху?
2. Як ви відчуваєте себе, лопаючи цю кульку у власному малюнку?
3. Які символічні деталі ви використовуєте для визначення свого страху?

Вправа 11: "Видування мильних бульбашок страху"

Мета: Допомогти дитині виразити та звільнити свої страхи через творчий процес видування мильних бульбашок.

Завдання: Дитина використовує мильні розчини та мильні пузири для того, щоб видувати бульбашки, представляючи в них свої страхи.

Питання для аналізу:

1. Які образи чи форми ви намагаєтеся утілити в мильних бульбашках?
2. Як ви відчуваєте себе, видуючи ці бульбашки страху?
3. Що відбувається з вашими почуттями, коли бульбашки летять далеко від вас?

Тілесно орієнтована терапія за казкою "Страхокульки та магічний ліс, або Як Їжачок лопає кульки страху"

Дихальна вправа "Дихання Їжачка"

Мета: Зменшення напруги та стресу через свідоме дихання, відчуття контролю.

Завдання: Дитина уявляє, що вона Їжачок, який витягується і вдихає повітря, як лопає страхокульки, а потім видихає все злітаючи їх далеко.

Питання для аналізу:

1. Як вам вдалося відобразити вдихання та видихання Їжачка?
2. Як ви відчуваєте себе після цієї вправи?



Рухлива вправа "Ловець кульок"

Мета: Збільшення свідомості тіла та виявлення фізичного виразу для подолання страхів.

Завдання: Дитина рухається у просторі, ловлячи уявні кульки страху, що летять навколо, і лопаючи їх.

Питання для аналізу:

1. Які рухи ви обрали для ловіння кульок страху?
2. Як фізична активність впливає на ваш стан?

Сенсорна вправа "Дотик до голочок"

Мета: Заспокоєння через сенсорний досвід та зосередження на відчуттях.

Завдання: Дитина розгортає голочку для вишивання чи звичайну гумку та відчуває її текстуру, асоціюючи це з голочками Їжачка.

Питання для аналізу:

1. Як ви описуєте відчуття дотику до голочки?
2. Як ця вправа впливає на вашу сприйнятливність до тіла?

Тілесно орієнтована терапія за казкою допомагає дитині відчувати своє тіло, взаємодіяти з емоціями та стимулювати позитивні тілесні відчуття для подолання страхів.

Ігрова терапія за казкою "Страхокульки та магічний ліс, або Як Їжачок лопав кульки страху"

Рольова гра "Лісові герої"

Мета: Розвивати вміння взаємодіяти, вирішувати проблеми та відчувати підтримку одне від одного.

Завдання: Діти обирають ролі різних лісових героїв (Їжачка, Ведмедя, Лисички, Білчеля тощо) та розігрують короткі сценки, в яких кожен герой подолає свій страх.

Питання для аналізу:

1. Як ви відчували себе, граючи свою роль?
2. Які стратегії подолання страху використовували ваші герої?
3. Які взаємодії між героями вам сподобались?



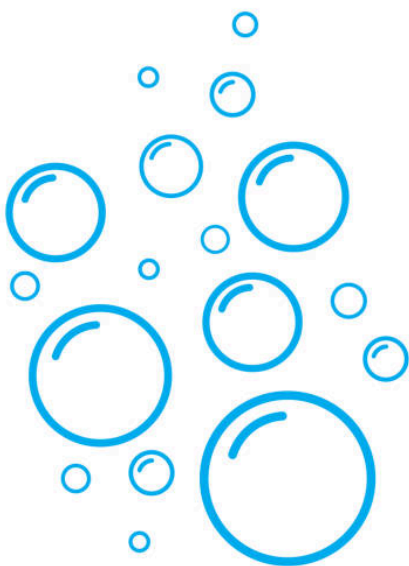
Гра-конструктор "Страхолопальник"

Мета: Стимулювати творчість, самовираження та вигадкування унікальних шляхів подолання страху.

Завдання: Діти створюють свого власного героя-лопальника страхів, вибираючи його характер, властивості та придумуючи ім'я.

Питання для аналізу:

1. Які характеристики ви обрали для свого героя-лопальника?
2. Як ваш герой взаємодіє із страхами інших персонажів?
3. Як ви уявляєте пригоди вашого героя-лопальника в лісі?



Маскова гра "Вираження емоцій"

Мета: Розвивати емоційну інтелігенцію та усвідомлення виразів обличчя.

Завдання: Діти виготовляють маски різних емоцій та виражають свої страхи, носячи вибрані маски і граючи короткі сценки.

Питання для аналізу:

1. Які емоції ви виражаєте через свою маску?
2. Як це допомагає вам виразити свої страхи?
3. Які емоції ви відчуваєте, граючи роль з обраною маскою?

Гра "Путівник через ліс"

Мета: Розвивати вміння переймати ініціативу та подолати страхи шляхом розв'язання завдань.

Завдання: Діти прокладають власний шлях через ліс, стикаючись із завданнями та перешкодами, що представляють страхи. Кожен успішний крок допомагає подолати певний страх та наближає до мети.

Питання для аналізу:

1. Які завдання ви обрали для подолання своїх страхів?
2. Як вам вдалося перейти через ліс та подолати страхи на шляху?

Гра "Будівнича команда страхолопальників"

Мета: Сприяти розвитку співпраці та виявлення творчих рішень для створення безпечного середовища.

Завдання: Діти формують команду "страхолопальників", щоб побудувати захисний будинок від страхів, використовуючи конструктори або інші будівельні матеріали.

Питання для аналізу:

1. Які частини будинку символізують подолані страхи?
2. Як команда співпрацює для побудови будинку?



Гра "Пошук скарбу страхолопальника"

Мета: Підкреслити імпорнтність освоєння власних страхів та навичок пошуку внутрішньої сили.

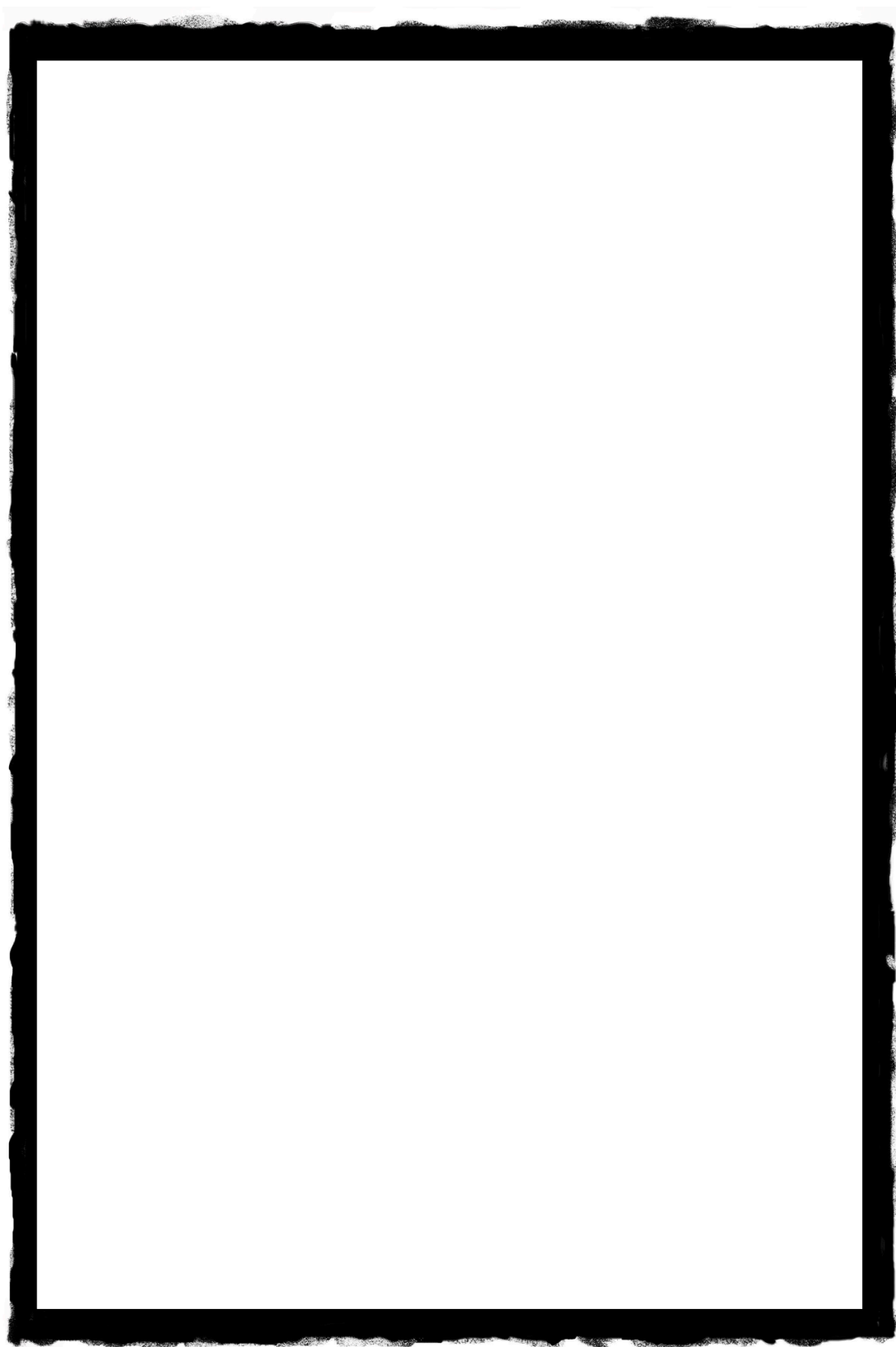
Завдання: Діти вирушають у пошукову експедицію, щоб знайти скарб, який символізує внутрішню силу та справжню відвагу у подоланні страхів.

Питання для аналізу:

1. Які вам зустрічались завдання та випробування під час пошуку скарбу?
2. Як знайдений скарб вплинув на ваше сприйняття страхів та власної сили?

Ці ігри спрямовані на інтерактивний та цікавий спосіб подолання страхів, сприяючи розвитку та збагаченню дитячого досвіду.

**Пропонуємо вам намалювати малюнок, написати казку або створити
колаж для усвідомлення матеріалу!**



5. Створення та продовження казки.

Казка "Їжачок та зіркові кульки"

Жив Їжачок у веселому лісі, де кожен вечір зірки грали в своїй грі. Одного разу він вирішив подивитися на цю чарівну гру зірок. Та виявилось, що кожна зірка носила на собі кульку страху. Їжачок розумів, що і зірки теж бояться чогось.

З допомогою своїх чарівних голочок, Їжачок не тільки лопає кульки страху, але і перетворює їх на веселі зіркові кульки. Тепер зірки світили яскравіше, а ліс став ще веселішим місцем для всіх його мешканців.

Казка "Пригоди Їжачка та літаючих кульок"

Одного разу весняного ранку Їжачок виявив, що його страхокульки отримали новий розмір – вони почали летіти! Виявляється, чим більше віра та радість Їжачок приносить іншим тваринкам, тим кульки ставали легшими і підносилися вгору.

Тепер веселі кульки розносилися по лісу, розносячи оптимізм та добро. Інші тваринки веселилися, ловлячи літаючі кульки, і всі разом робили ліс магичним місцем, наповненим радістю та надією.

Казка "Їжачок та серцеві кульки"

У казковому лісі жив Їжачок, який виявив особливість – бачити страх і радість у серцях інших тваринок. Кожен раз, коли хтось зі страхом або радістю, серце Їжачка лупало в такт.

За допомогою своїх чарівних голочок, Їжачок не тільки видаляв страх, але і формував чудові серцеві кульки. Він дарував ці кульки тим, хто потребував їхньої допомоги. Таким чином, серця ставали легше, а ліс наповнювався любов'ю та злагодою.

Казка "Подорож Їжачка у країну емоцій"

Існував особливий світ за віддаленим гаєм, де кожен емоційний вихід Їжачка набував форму магічної кульки. Їжачок вирушив у захопливу подорож у цей Край Емоцій, де його голочки допомагали тваринкам виражати свої почуття.

З кожним новим днем, Їжачок вчив інших мешканців лісу, як ловити та розуміти кульки емоцій, надаючи кожній почуттєві та емоції особливий вигляд. Так ліс став країною, де кожен вмів виражати свої емоції та розуміти інших.

Казка "Їжачок та казкові кульки"

Після того, як Їжачок привів гармонію до лісу, він помітив, що кожна тваринка мала свій унікальний колір емоцій. Вирішивши розширити свою магічну справу, він створив чарівні кульки, що виражали емоції різними кольорами.

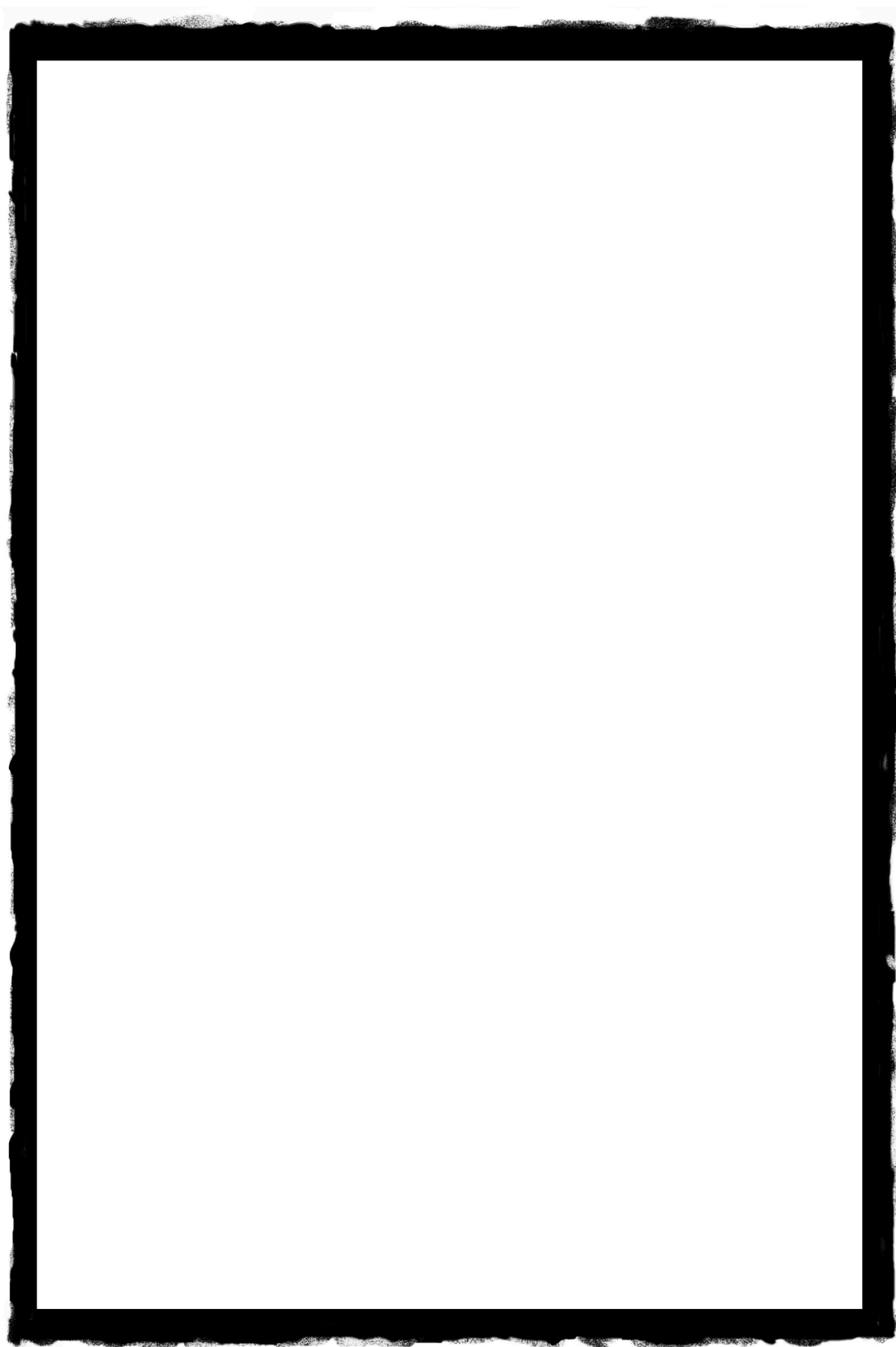
Тепер тваринки лісу не лише висловлювали свої почуття словами, але і мали казкові кульки, які змінювали колір у залежності від їхнього настрою. Ліс став кольоровим та веселим, а кожен зміни колір, розповідав про унікальність кожної тваринки.

Казка "Велика Казкова Вечірка"

Одного разу, коли ліс наповнювався чудовими емоціями, Їжачок вирішив влаштувати Велику Казкову Вечірку для всіх мешканців. Тваринки зібрались разом, несучи свої казкові кульки і колірочки.

Під чарівною зірковою веселкою та звучанням веселих мелодій, вони виражали свої емоції та радість. Літні кульки летіли вгору, а серцеві кульки сприяли спілкуванню та розумінню. Так почалася традиція Великої Казкової Вечірки, яка робила ліс найвеселішим та найбільш згуртованим місцем в усьому світі.

**Пропонуємо вам намалювати малюнок, написати казку або створити
колаж для усвідомлення матеріалу!**



6. Загальні рекомендації.

Рекомендації психологу

1. **Створення безпечного простору:** використовуйте казку для створення безпечного та невимушеного простору, де дитина може відчувати, що її страхи розуміються та приймаються.
2. **Ідентифікація із героєм:** поширюйте історію про Їжачка як приклад, щоб діти могли ідентифікувати свої власні страхи через персонажів та їхні історії.
3. **Техніка "Лопання страхів":** розвивайте ідею "лопання страхів" через чарівні голочки Їжачка як символ позбавлення від страхів та переживань.
4. **Творчість як засіб виразу:** Підкреслюйте творчий бік героя, який замальовує страхокульки у своєму зошиті, надихаючи дітей використовувати творчість для вираження своїх емоцій.
5. **Спільна діяльність:** заохочуйте дітей обговорювати свої страхи та емоції, використовуючи історію як спільний пункт об'єднання.
6. **Розширення історії:** запрошуйте дітей розширювати казку власними ідеями та персональними додатками, щоб вони могли включити свої власні досвіди.
7. **Групові обговорення:** використовуйте історію як основу для групових обговорень, щоб діти могли обмінюватися власними стратегіями подолання страхів.
8. **Використання символів:** поясніть дітям, як символи у казці можуть відображати реальні ситуації, допомагаючи їм краще розуміти та управляти своїми почуттями.
9. **Подальший розвиток навичок:** закликайте дітей визначати свої сильні сторони та розвивати навички подолання страхів, навчені з історії.
10. **Дотримання розповіді:** підтримуйте дотримання розповіді у межах реальних ситуацій та надайте засоби, які можуть бути корисними у реальному житті дітей.

Рекомендації батькам

- 1. Спільне читання:** читайте казку разом з дитиною, витрачаючи час на обговорення персонажів та їхніх емоцій. Це буде можливість відкрито вислухати її думки та відчуття.
- 2. Використання ситуацій:** обговоріть ситуації у казці, які нагадують про страхи дитини. Спробуйте зрозуміти, які саме аспекти викликають страх та як це можна подолати.
- 3. Ідентифікація з героєм:** наголосіть, як герой казки подолує свої страхи. Підкресліть, що це нормально мати страхи, і важливо шукати способи подолання.
- 4. Творчі завдання:** запропонуйте дитині виконати творчі завдання, пов'язані з казкою, наприклад, малювання своїх власних "страхокульок" та спробу лопати їх.
- 5. Рольові ігри:** використовуйте рольові ігри, де дитина може відігравати роль героя та експериментувати із способами подолання страхів.
- 6. Дискусії:** пориньте у відкриті обговорення з дитиною про те, які саме ситуації викликають її страхи та як вона може управляти ними, навчаючись від героя казки.
- 7. Створення безпечного місця:** спробуйте визначити разом із дитиною "безпечне місце" або символ, який вона може уявляти для заспокоєння в моменти стресу.
- 8. Поділ досвіду:** розкажіть власні історії, які демонструють подолання страхів, щоб підтримати дитину та показати, що вона не сама.
- 9. Поступове підходження:** якщо страхи дитини сильні, розгляньте можливість підходження до них поступово, крок за кроком, підкреслюючи прогрес.
- 10. Підтримка та заохочення:** завжди підтримуйте та заохочуйте дитину, надаючи позитивний підхід до вирішення страхів та відзначаючи її зусилля.

Рекомендації педагогам

- 1. Інтеграція в навчальний процес:** включіть казку у навчальний процес, створюючи уроки чи завдання, які сприяють розвитку емоційного інтелекту та подоланню страхів.
- 2. Використання візуальних засобів:** використовуйте ілюстрації чи мультимедійні матеріали, щоб зробити історію більш доступною та цікавою для дітей.
- 3. Спільні діалоги:** проводьте групові обговорення про те, як герой казки подолує страхи, стимулюючи дітей аналізувати та обговорювати власні враження.
- 4. Рольові ігри в класі:** організуйте рольові ігри, де учні можуть відігравати ролі персонажів та експериментувати із стратегіями подолання страхів.
- 5. Творчі завдання:** запропонуйте творчі завдання, наприклад, написання власної розширеної версії казки або створення власних ілюстрацій.
- 6. Психологічна підтримка:** розгляньте можливість залучення психолога чи експерта з психології дітей для надання консультацій та допомоги в роботі із страхами.
- 7. Стимулюйте емпатію:** вчіть учнів розуміти емоції та переживання інших, підкреслюючи, як герої казки взаємодіють та допомагають одне одному.
- 8. Сприяйте взаємодії:** сприяйте взаємодії між учнями, допомагаючи їм ділитися своїми власними досвідами та стратегіями подолання страхів.
- 9. Підкреслення практичних результатів:** акцентуйте практичні результати вирішення проблем та подолання страхів, спонукаючи учнів застосовувати вивчені навички у реальному житті.
- 10. Взаємодія із батьками:** запрошуйте батьків до участі у навчальному процесі, надаючи їм інформацію про теми та завдання, щоб вони могли підтримати дитину вдома.

Квест "Лопання страхокульок":

Задача 1: Страхокульки лісових тварин.

- Гравці отримують картки із зображеннями різних лісових тварин та їхніх страхокульок.
- Завдання – знайти та "лопати" страхокульки, розпізнавши ситуацію, яка викликає страх у конкретної тварини.

Задача 2: Творчий зошит Їжачка.

- Кожен гравець отримує "творчий зошит", аналогічний до того, який використовує Їжачок у казці.
- Завдання – вигадати свої страхи та зобразити їх у вигляді кольорових кульок, а потім "лопати" їх уламками або через зображення, як вони зникають.

Задача 3: Рольова гра "Подолання страхів".

- Кожен гравець обирає роль лісового персонажа (ведмедя, лисички, білчеля тощо).
- Завдання – використовуючи рольові ситуації, гравці повинні подолати свої страхи та "лопати" страхокульки інших, співпрацюючи для досягнення цілей.

Задача 4: Битва зі страховим монстром.

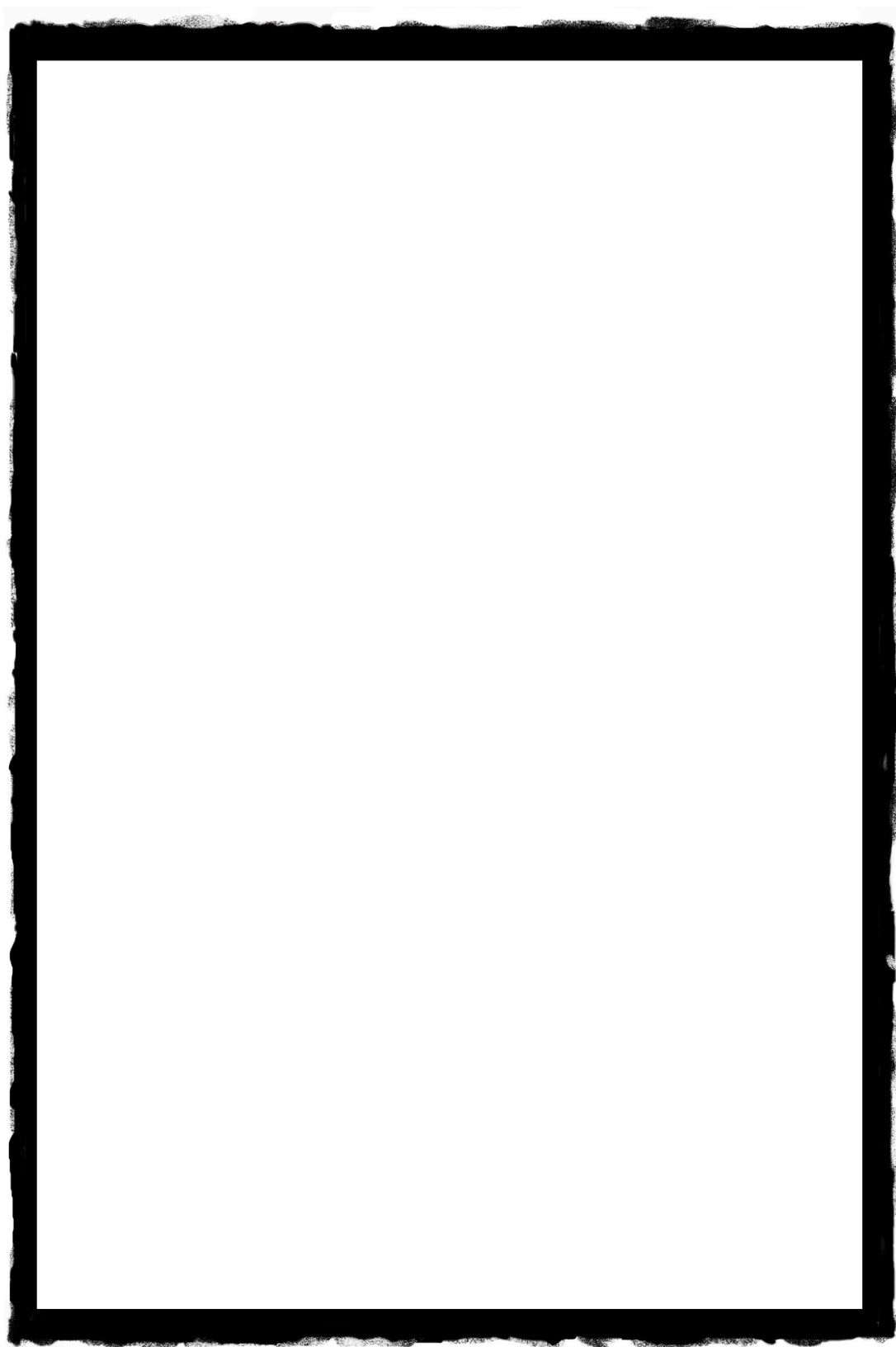
- Гравці потрапляють у вигадану обстановку, де страховий монстр випускає страхокульки усіма напрямками.
- Завдання – гравці повинні об'єднатися, використовуючи свої "лопати" та стратегії, щоб подолати страхи та зробити ліс безпечним.

Задача 5: Побудова безпечного місця.

- Гравці отримують матеріали для створення свого власного "безпечного місця".
- Завдання – вони повинні створити символ або місце, яке символізує захист та заспокоєння від страхів.

Цей квест створить цікавий та взаємодійний досвід для учнів, сприяючи їхньому розвитку та вмінню подолати страхи.

**Пропонуємо вам намалювати малюнок, написати казку або створити
колаж для усвідомлення матеріалу!**



7. Створення арттерапевтичного альбому як засобу додання страхів.

Обкладинка альбому:

- Створіть яскраву та привабливу обкладинку альбому, яка відображатиме основну тему "Лопання страхів".
- Використовуйте ілюстрації або власні малюнки.

Герої та сцени:

- Створіть сторінки для кожного героя казки.
- Додайте їхні портрети.
- Додайте ілюстрації важливих сцен із їхнього життя про подолання страхів.

Символіка "Страхокульок":

- Розробіть сторінку, присвячену символіці "Страхокульок".
- Використовуйте різні форми та кольори для вираження різних видів страхів.

Творчий зошит Їжачка:

- Створіть сторінку, де їжачок малює свої страхокульки у своєму творчому зошиті.
- Додайте його роботи та можливі текстові пояснення.

Рольова гра в лісі:

- Додайте сторінку, присвячену рольовій грі лісових тварин.
- Вставте фотографії чи малюнки, як учасники гри втілюють історії власних героїв в життя та долають страхи.

Створення безпечного місця:

- Запропонуйте завдання для створення сторінки, де діти будують своє "безпечне місце".
- Використовуйте малюнки, колажі чи навіть невеликі моделі.

Творчість проти страху:

- Додайте сторінку, де діти малюють або ліплять свої інтерпретації страхокульок, використовуючи різні матеріали.

Фрази та цитати:

- Запропонуйте завдання для створення сторінки із фразами та цитатами з казки.
- Діти можуть вибирати свої улюблені моменти та розміщувати їх на сторінці.
- Можна оформити в великий малюнок або колаж.

Листівка з позитивним повідомленням:

- Створіть сторінку із листівкою, де діти можуть написати позитивне повідомлення один одному щодо подолання страхів.

Особисте враження від казки:

- Додайте сторінку, де діти можуть висловити свої особисті враження від казки.
- Написання відгуків.
- Малювання власних вражень.
- Записування аудіоматеріалу.

Перелік завдань, які можна використовувати під час створення альбому:

1. *"Малюнки на складання страху"*: Створіть сторінку із малюнками, які зображають страхокульки та дитячі спроби їх лопати.
2. *"Моя улюблена сцена"*: Попросіть дітей обрати свою улюблену сцену з казки та намалювати її, додаючи свої особисті деталі.
3. *"Моя персональна лопатка сміливості"*: Дозвольте дітям виготовити свою особисту "лопатку сміливості" і розповісти, як вони її використовуватимуть для лопання своїх страхів.
4. *"Веселий танець страхокульок"*: Створіть сторінку із веселими малюнками та ідеями, як можна "танцювати" разом із страхокульками.
5. *"Кульки страху на запуск"*: Попросіть дітей створити паперові кульки та записати на них свої страхи. Потім разом запускайте їх у повітря!

6. *"Страхи-тваринки на малюнку"*: Створіть завдання малювання тварин, які представляють страхи дітей. Потім намалюйте сцени, як вони лопають кульки страху.
7. *"Магічний портфель"*: Запропонуйте дітям створити "магічний портфель" із малюнками та фразами, які надихають їх подолати страхи.
8. *"Герої моєї казкової світлини"*: Попросіть дітей вибрати героїв казки та намалювати їхній власні версії. Додайте веселі деталі та кольори.
9. *"Моє місце без страху"*: Дозвольте дітям створити малюнок або колаж свого "місця без страху", де всі страхи розтануть.
10. *"Відгуки друзів"*: Створіть сторінку для відгуків, де діти можуть ділитися власними думками та враженнями від казки та завдань.

Використання прийомів кольоротерапії за книгою

В контексті допомоги дітям в боротьбі зі страхами кольоротерапія може бути корисною через свою здатність впливати на емоційний стан і створювати позитивний психологічний вплив. Вибір кольорів для оточення чи використання у декораціях може допомогти зменшити стрес та покращити настрій. Заохочуйте дітей малювати чи розфарбовувати малюнки, які відображають їхні емоції та страхи. Використання різних кольорів для різних частин малюнка може висвітлити їхні внутрішні переживання та сприяти вираженню емоцій. Створення кольорового приміщення може формувати сприятливий емоційний фон. Наприклад, помаранчеве світло може допомогти зняти напругу та страх. Допомагайте дітям уявляти себе в кольоровому світі, де кожен колір відповідає певному позитивному стану або емоції.

"Лікувальна палітра":

Створіть сторінку із розкішними кольоровими малюнками, що відображають різні емоції та колірну терапію, доповнену короткими вправами.

"Кольорова мандала-терапія":

Дозвольте дітям створити свої унікальні мандали, використовуючи різні кольори та форми для вираження їхніх почуттів.

"Експресивне малювання страхокульок":

Попросіть дітей виразно намалювати свої страхи за допомогою яскравих кольорів та додати елементи, що символізують лопання цих кульок.

"Терапевтичний альбом емоцій":

Створіть сторінки для різних емоцій, де діти можуть використовувати кольори та форми для вираження своїх почуттів.

"Арт-колаж лікування":

Дозвольте дітям створити колажі, використовуючи вирізки з журналів та кольоровий папір для створення власних арт-терапевтичних робіт.

"Кольорові афірмації":

Запропонуйте дітям створити сторінку з кольоровими афірмаціями, де кожен колір представляє певну позитивну ідею або стан.

"Колірна терапія від страху":

Дозвольте дітям малювати антистрах в різних кольорах, виражаючи свою енергію та емоційний стан.

"Холодні та теплі відтінки емоцій":

Створіть сторінку, де діти можуть використовувати холодні кольори для вираження негативних емоцій і теплі кольори – для позитивних.

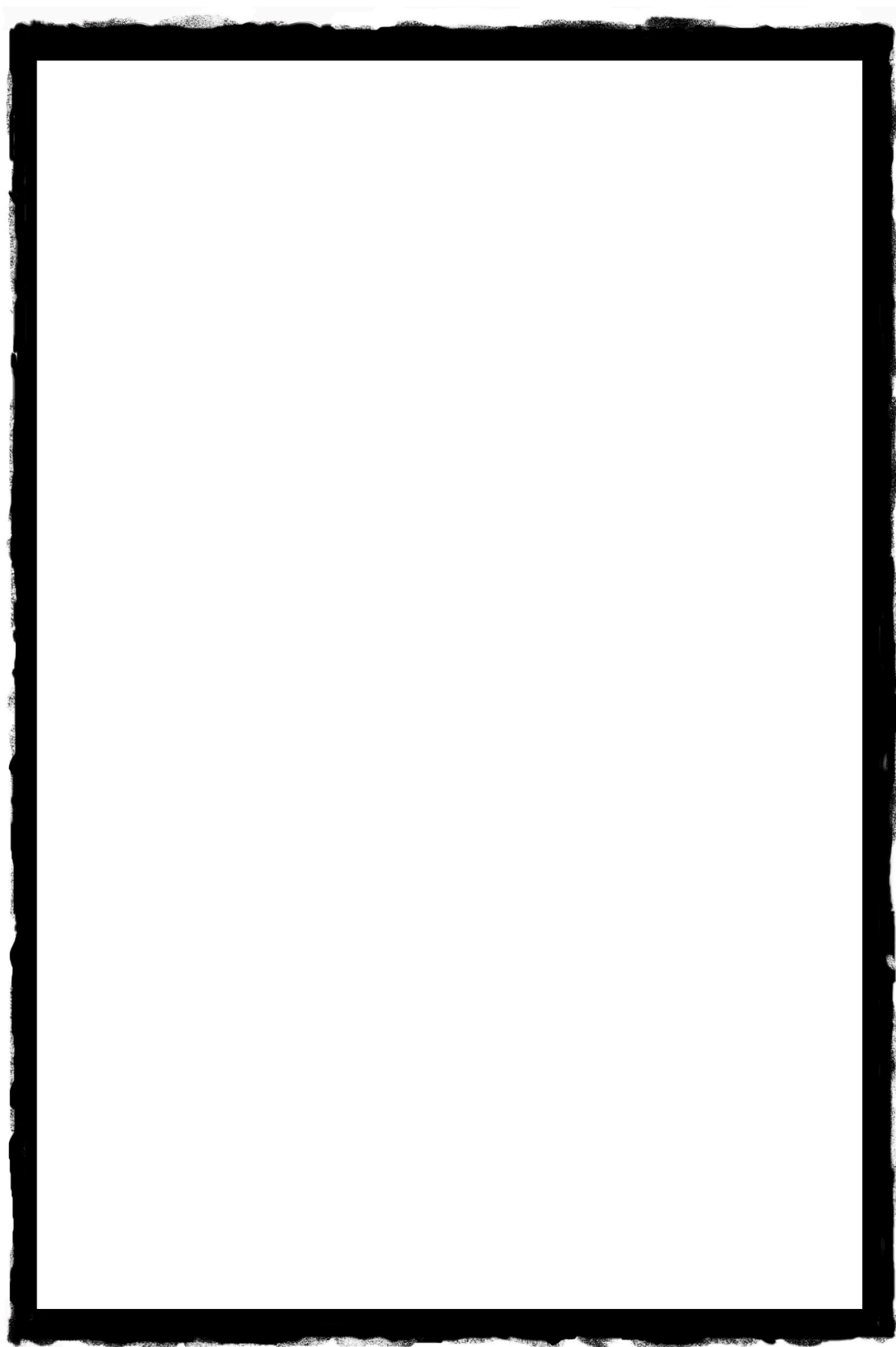
"Абстракція емоцій":

Дозвольте дітям створювати абстрактні картини, що відображають їхні емоції, використовуючи різні форми та кольори.

"Терапія кольоровими тіншовими боксами":

Створіть сторінку, де діти можуть створювати "тіншові бокси" з різними кольорами, щоб представити та лопати свої страхокульки.

**Пропонуємо вам намалювати малюнок, написати казку або створити
колаж для усвідомлення матеріалу!**



8. Робочий зошит для дітей.



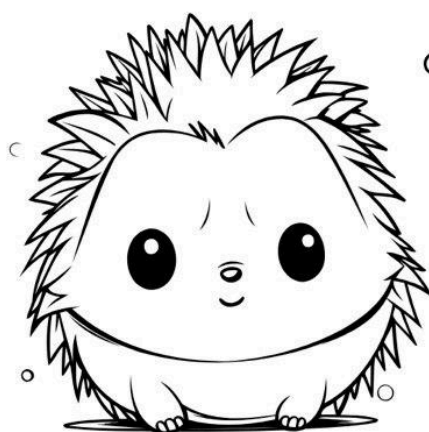
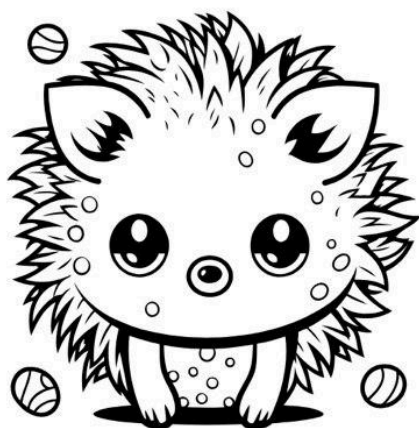
СТРАХОКУЛЬКИ

*Розфарбовка для роботи з дітьми при подоланні
страхів*

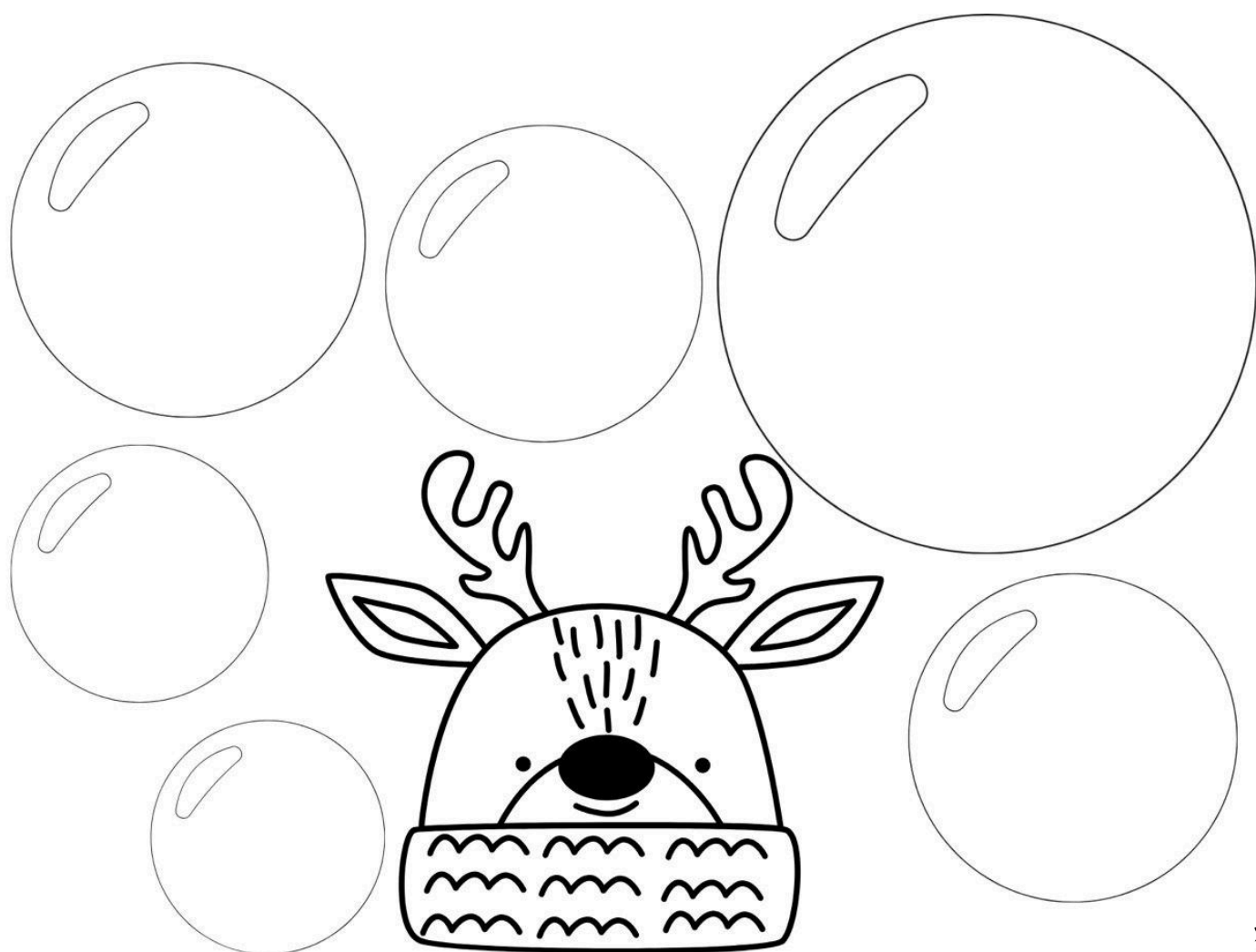
nazarevich-art.com



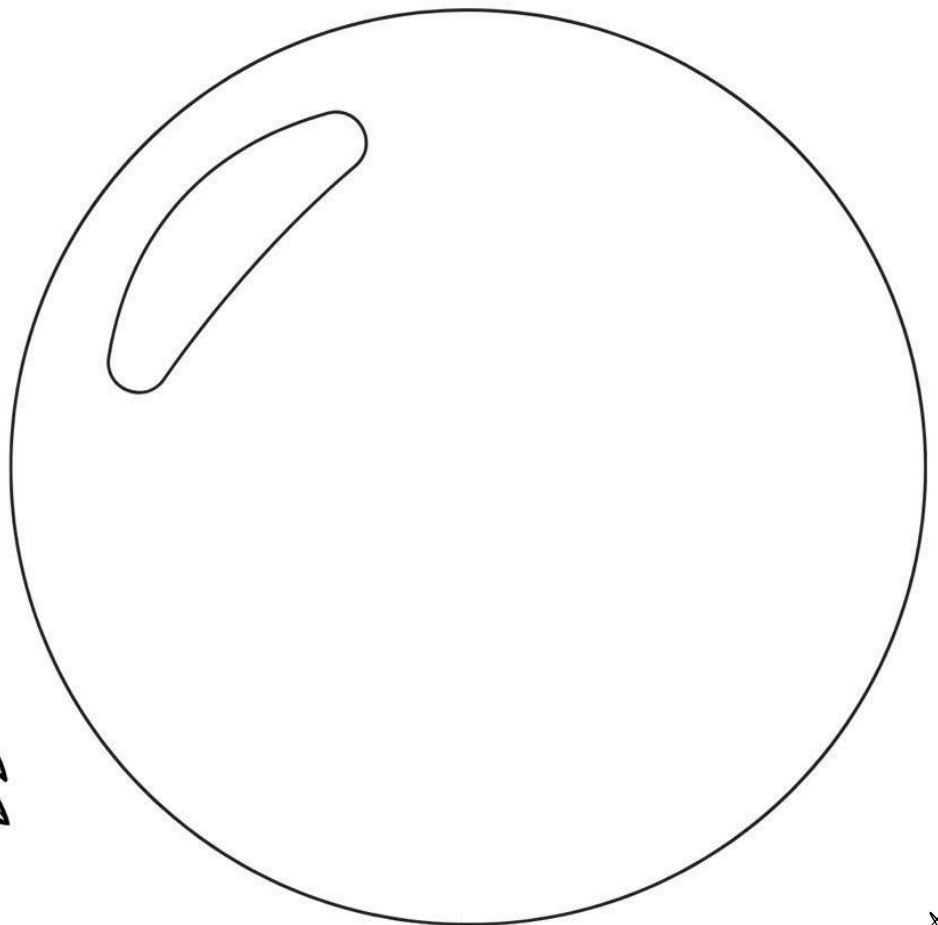
Привіт! Це - команда хоробрих їжачків, які
допомагатимуть тобі боротися зі страхами.
Напиши щось про себе і розфарбуй їх кольорами, які
надають тобі впевненості!



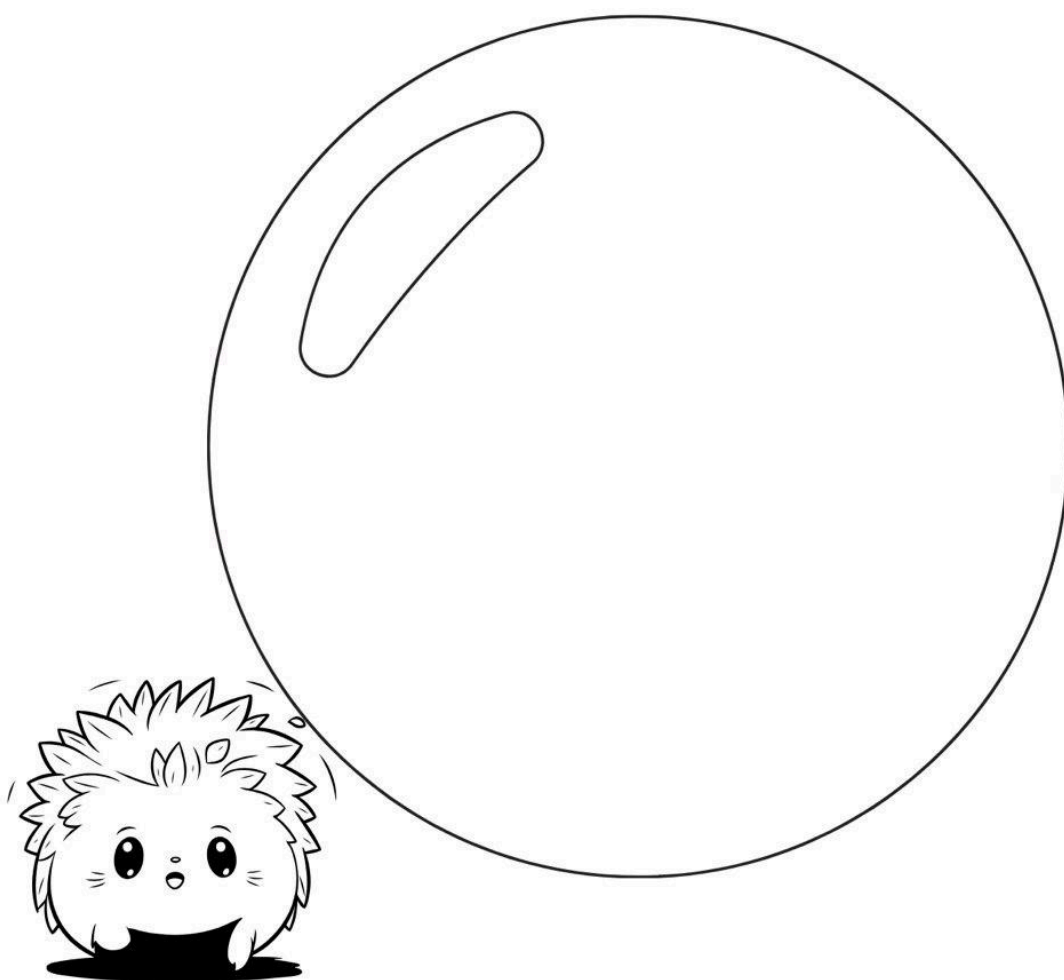
А цей олень вміє лопати страхокульки своїми
рогами! Намалюй, чим ще можна лопати
страхокульки.



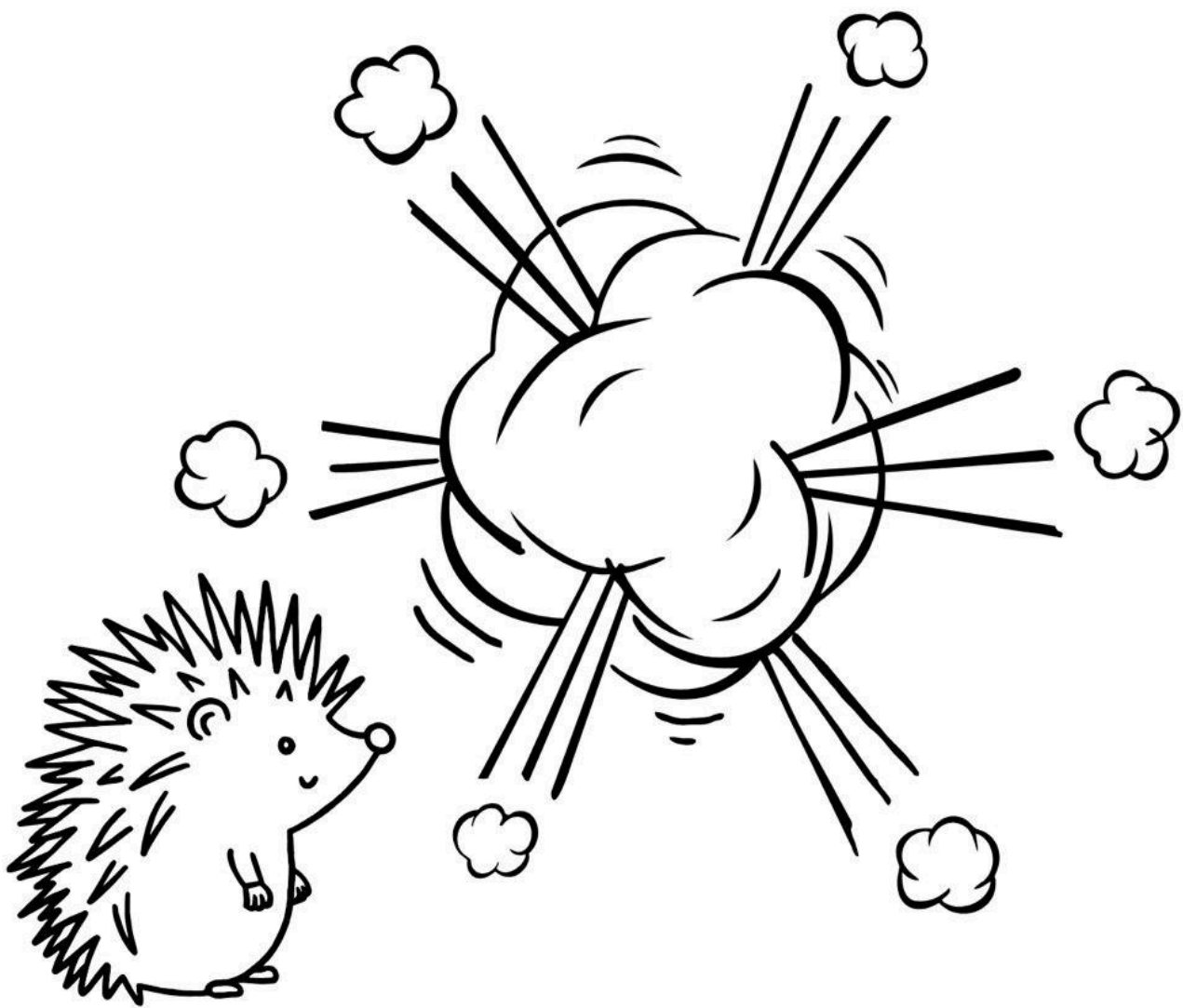
Ця кулька набагато більша за їжачка.. Намалюй йому друзів, які можуть прийти на допомогу і побороти страх!



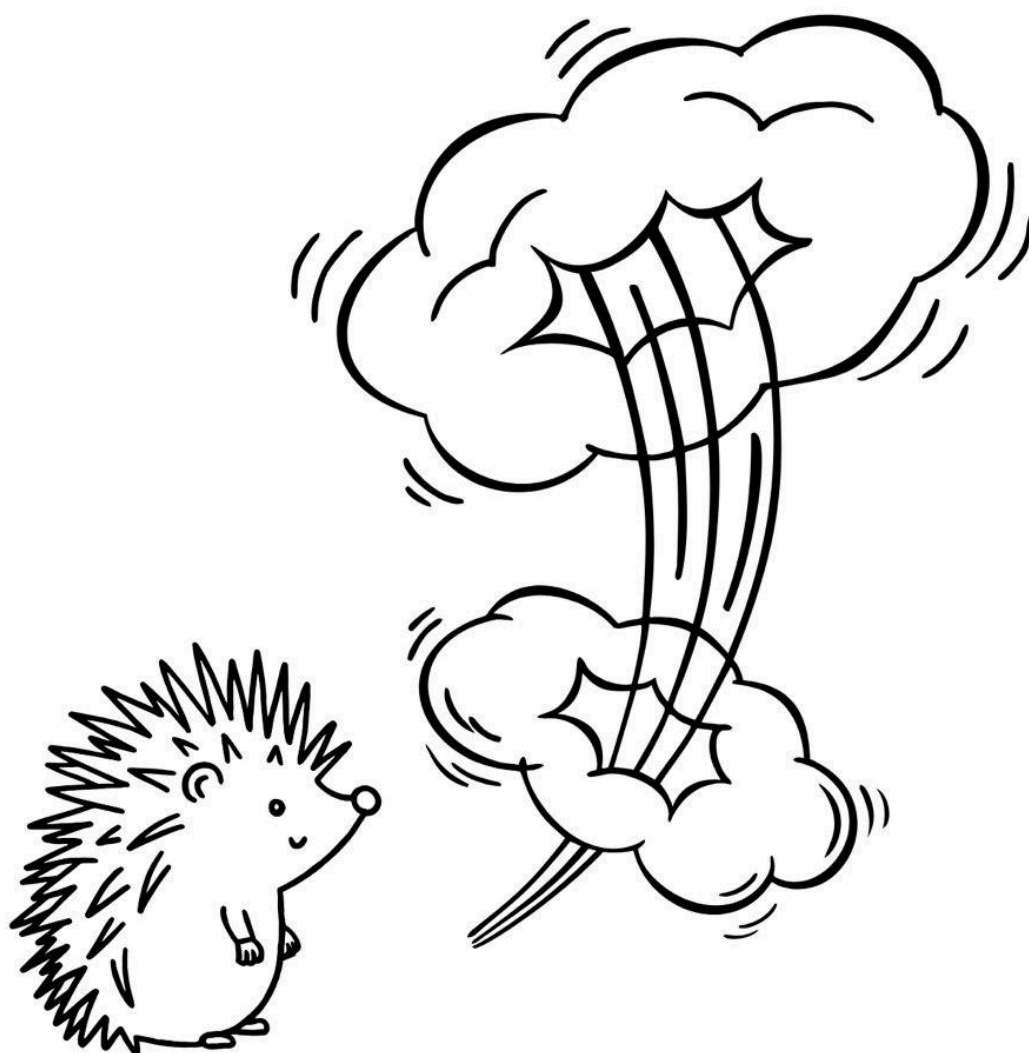
А ще їжачок може лопати страхокульки своїми голками! А якими частинами тіла ти можеш лопати їх? Намалюй!



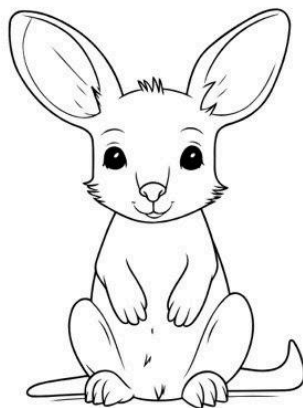
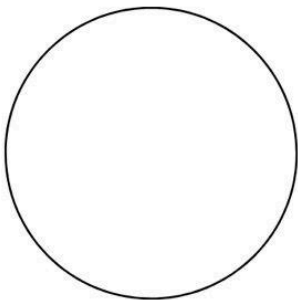
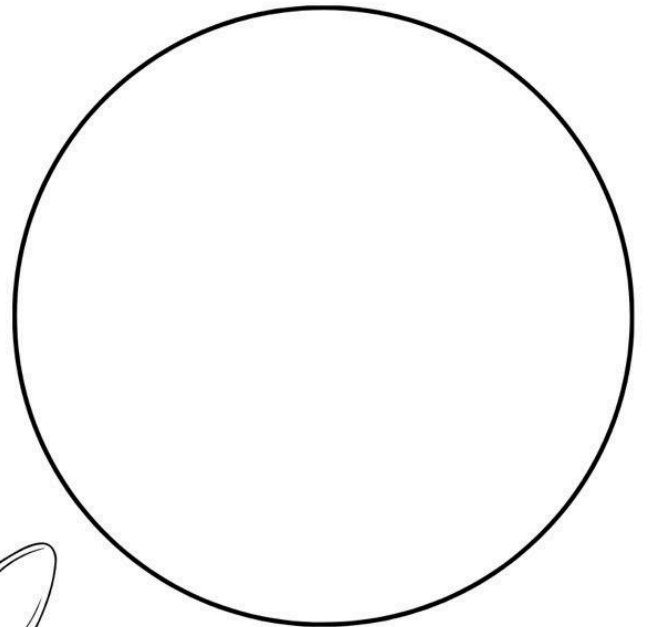
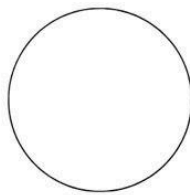
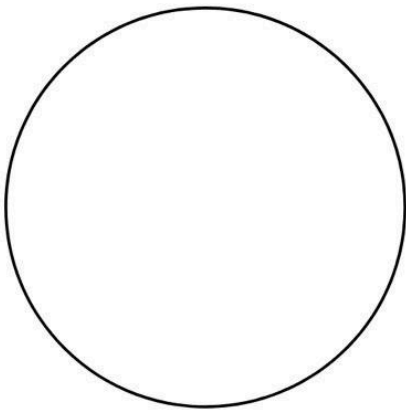
Ось так і лопаються страхокульки! На що вони
можуть перетворитися?



А ця кулька лопається і зникає в повітрі. Намалюй
щось добре замість неї!



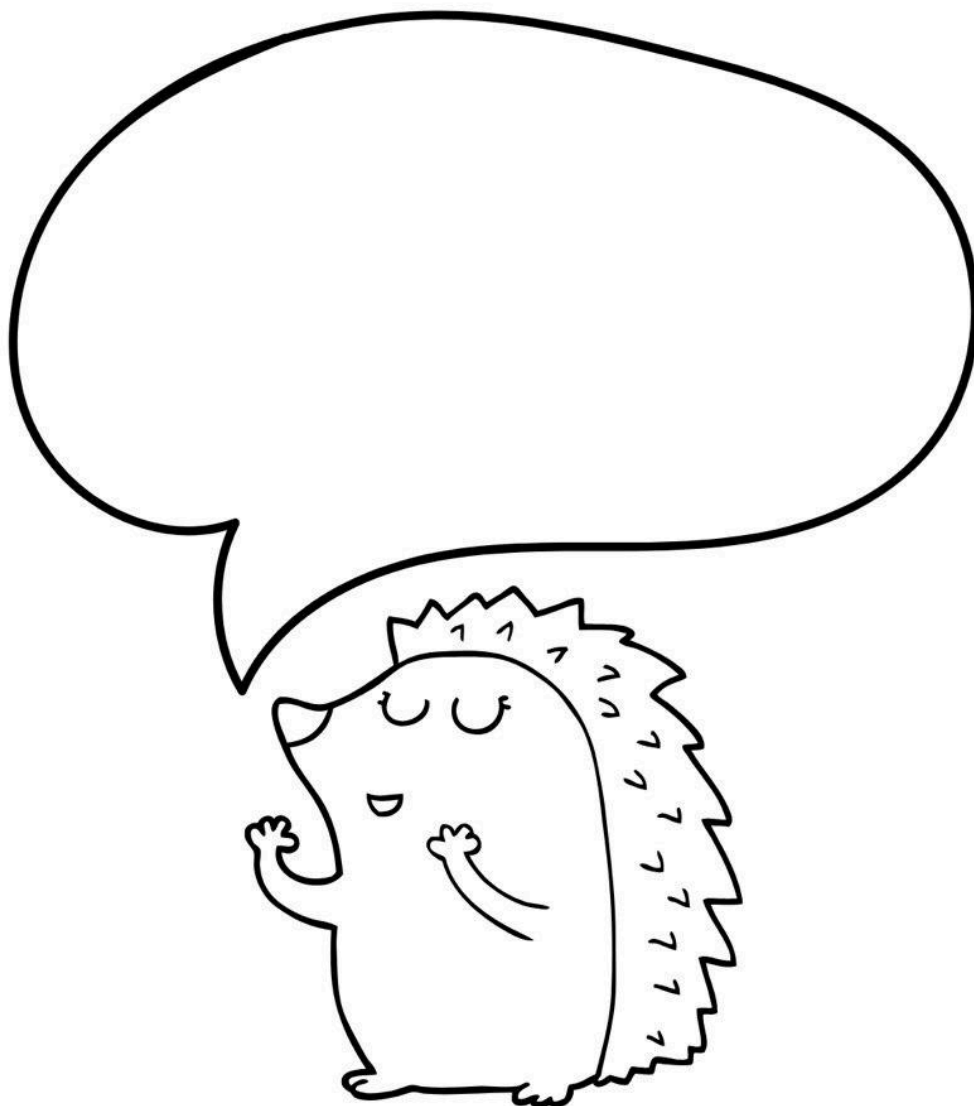
А тепер намалюймо кульки щастя для цього
звірятка! Як би вони виглядали?



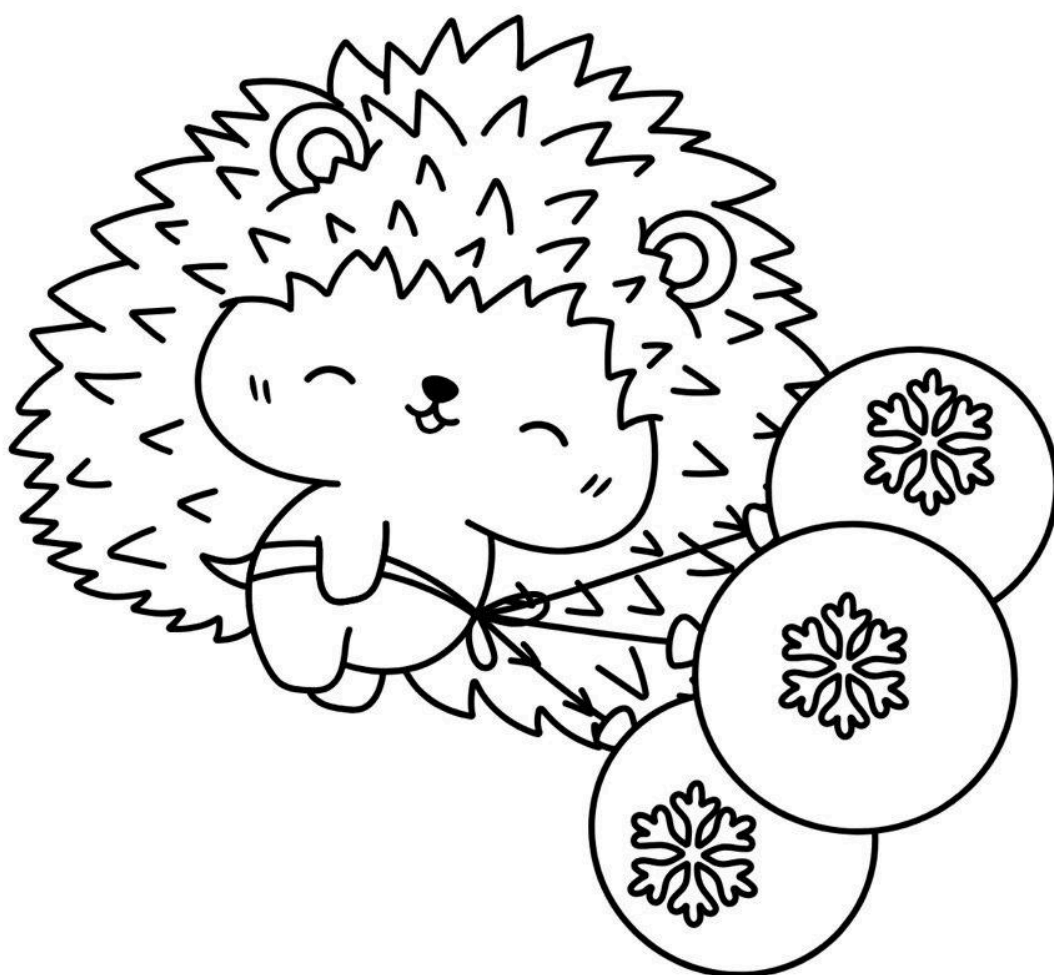
А як би виглядали кульки спокою для оленя?

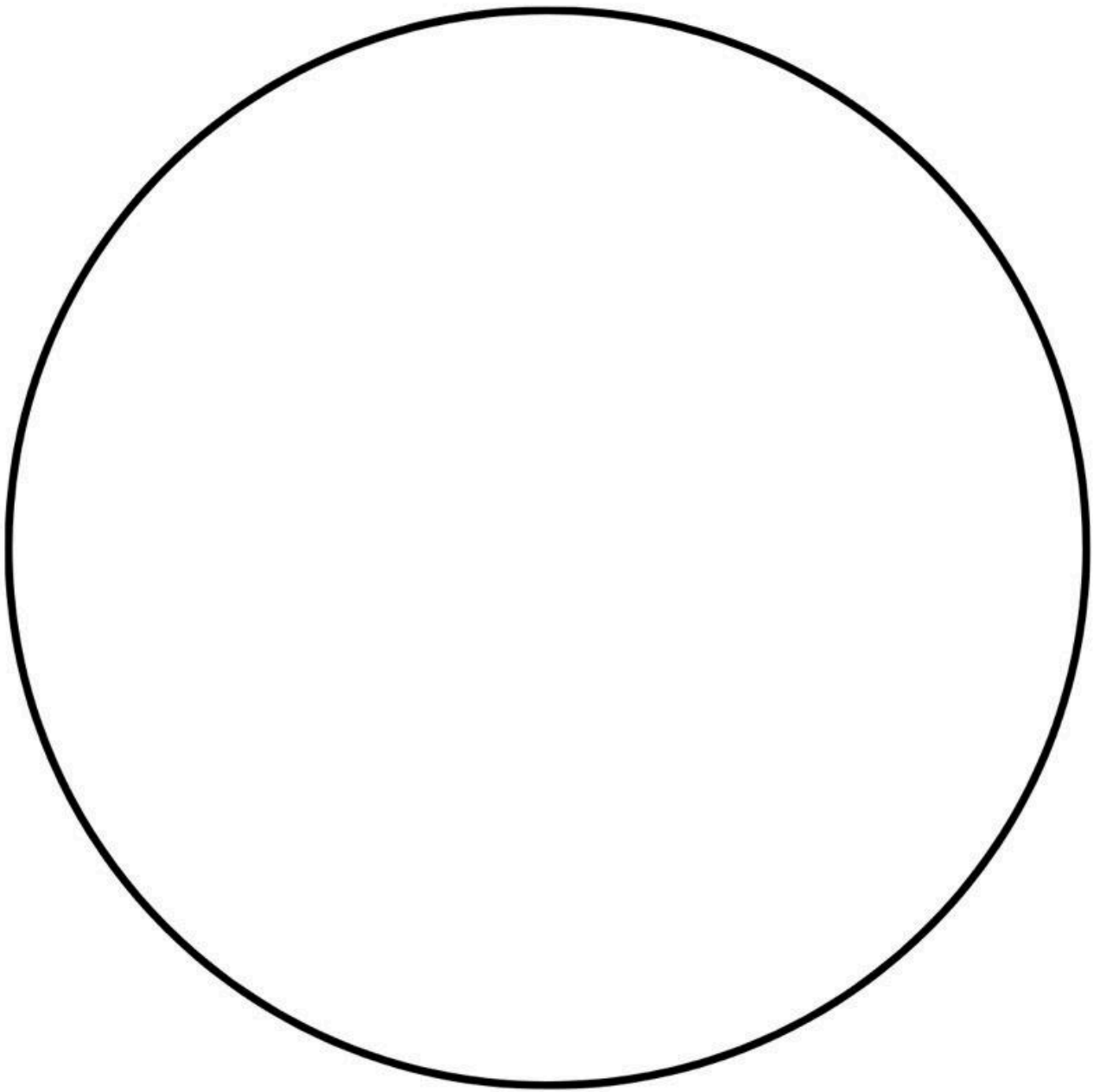


Напиши, яку пораду може дати тобі їжачок, щоб перестати боятися! А ти йому?



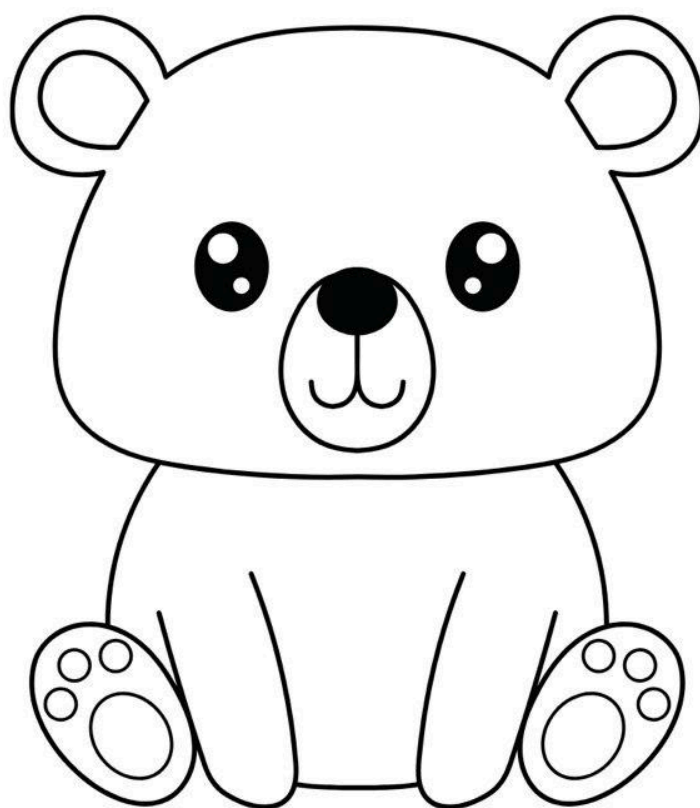
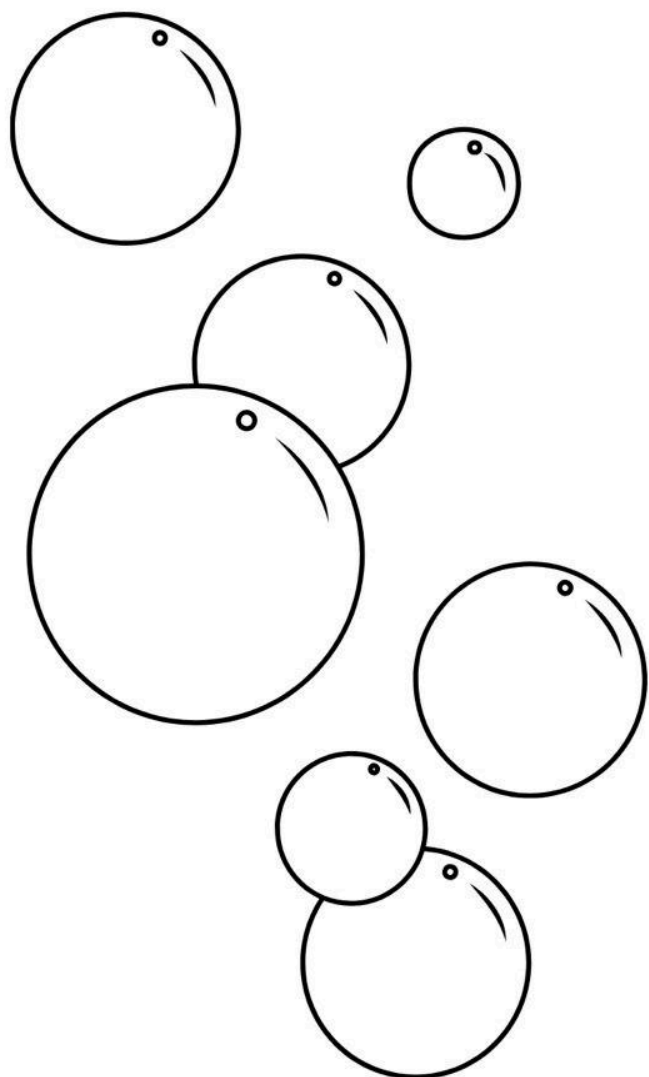
Їжачок поступово вчиться не боятися своїх
страхокульок. Здається, він навіть подружився з
ними! Зобрази, як можна подружитися зі
страхокульками.



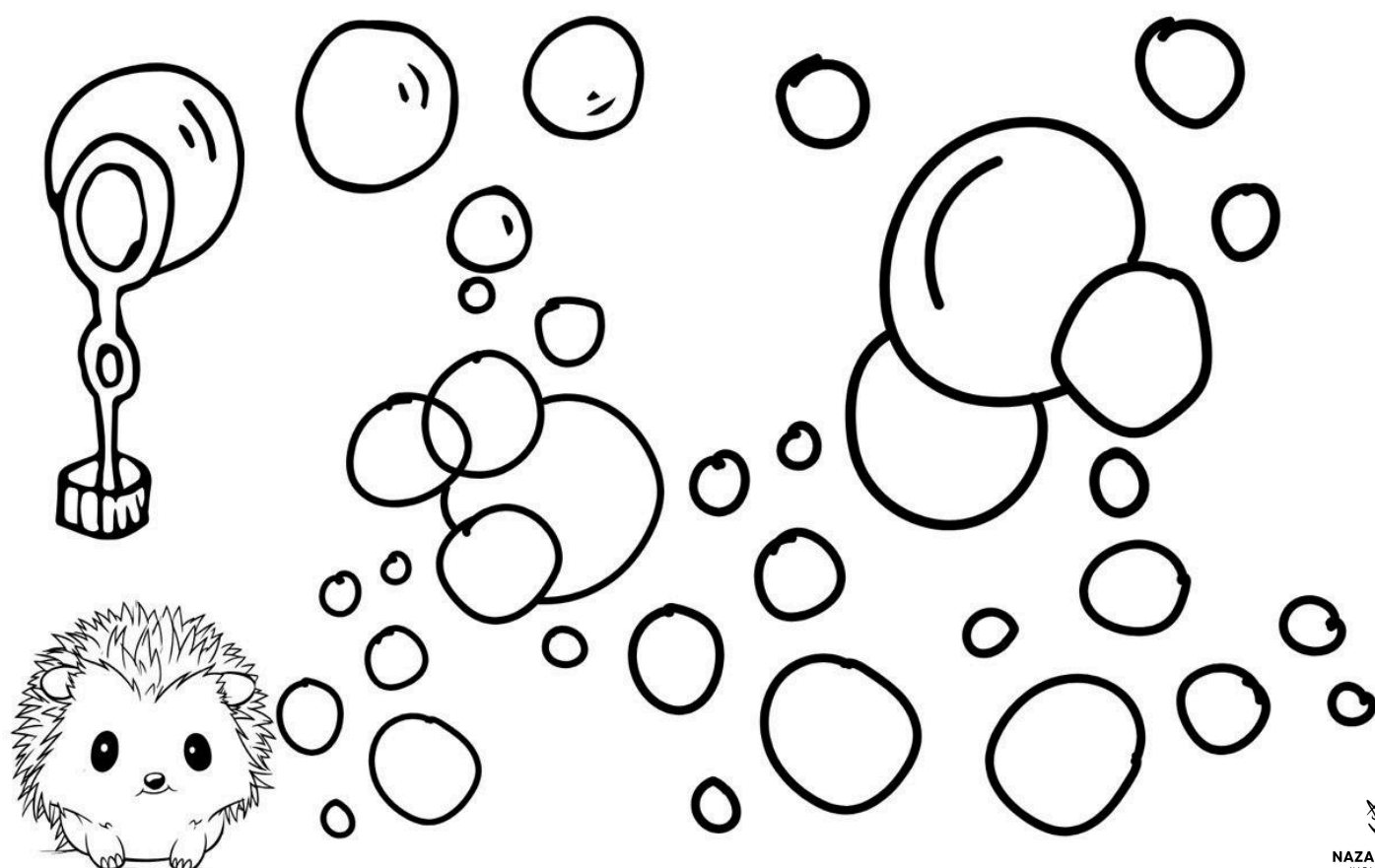


Намалюй **НАЙБІЛЬШУ** кульку щастя і хоробрості для себе!

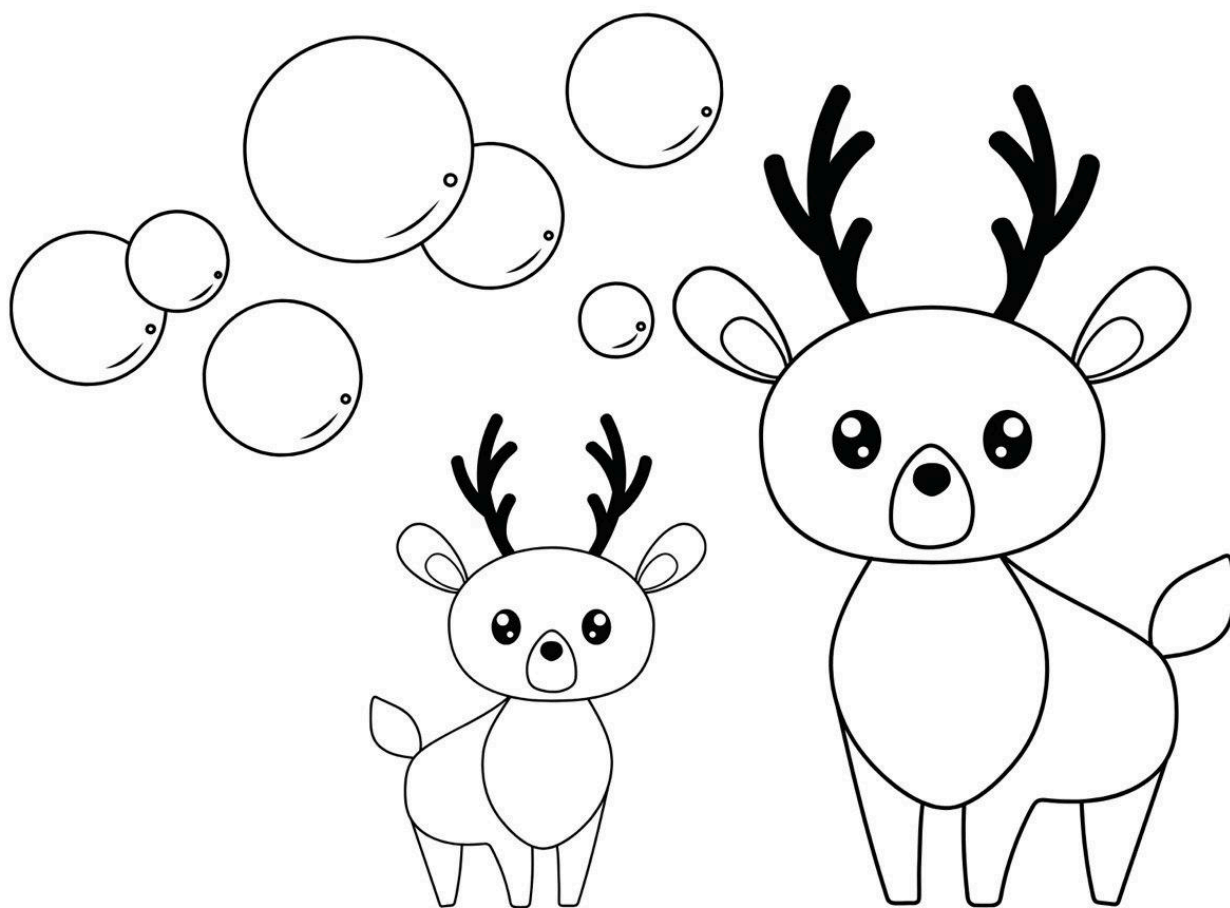
А яка кулька щастя буде у ведмедика?



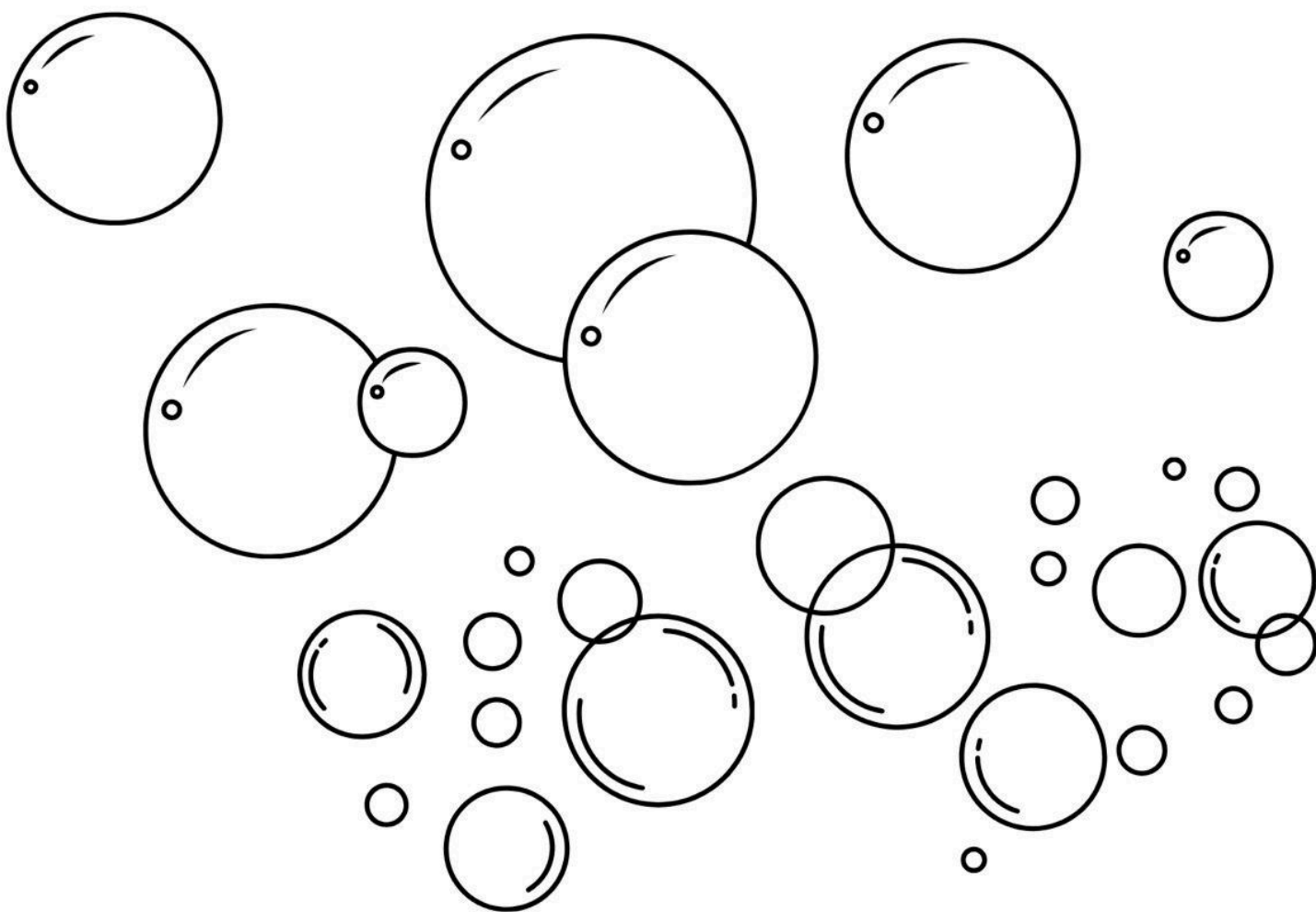
Дивись! Нам на допомогу прийшов їжачок. Він
вигадав, як можна створити сміхокульки! Допоможи
йому вигувати якомога більше бульбашок!



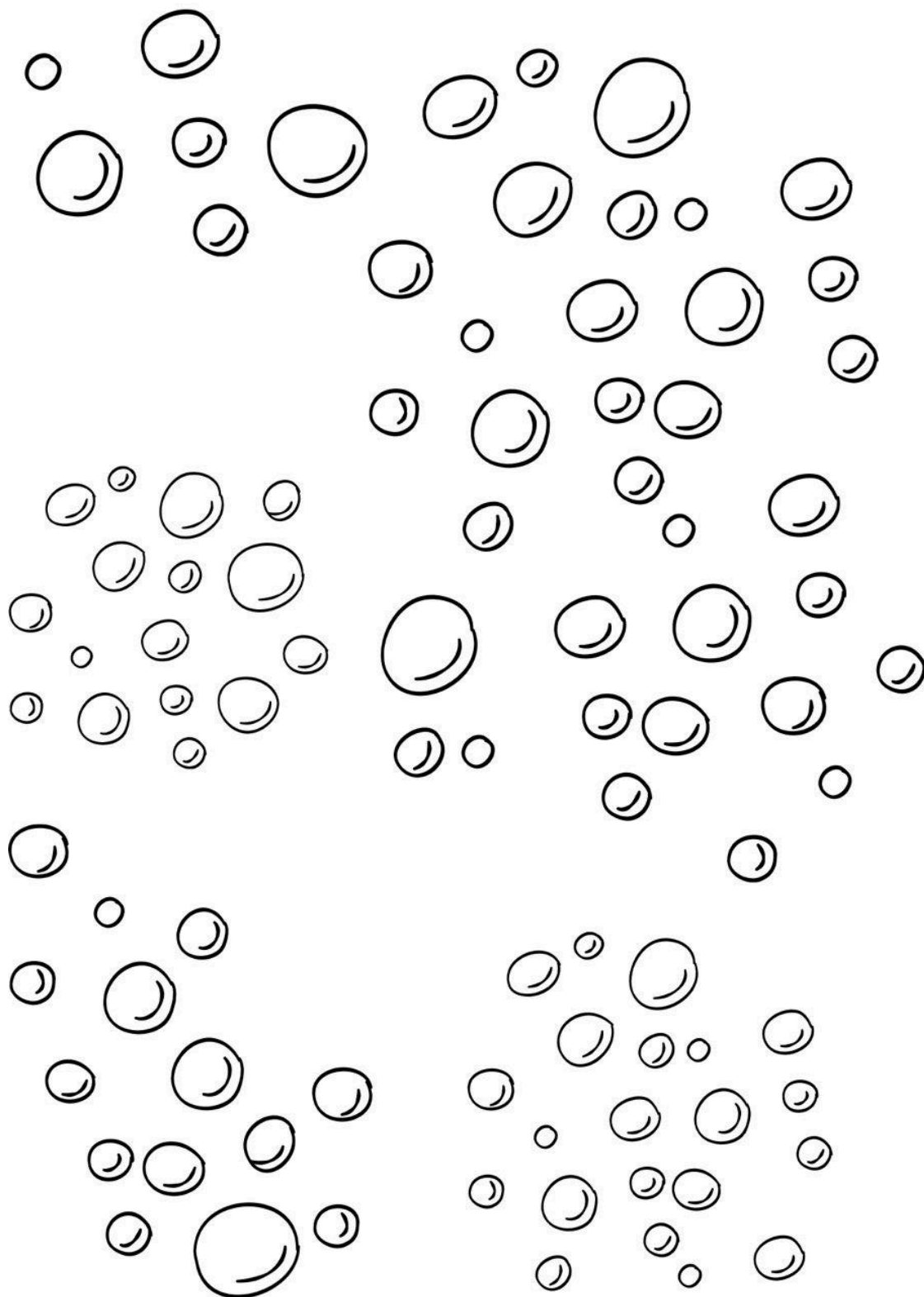
Розфарбуй ці кульки найяскравішими кольорами лісу!



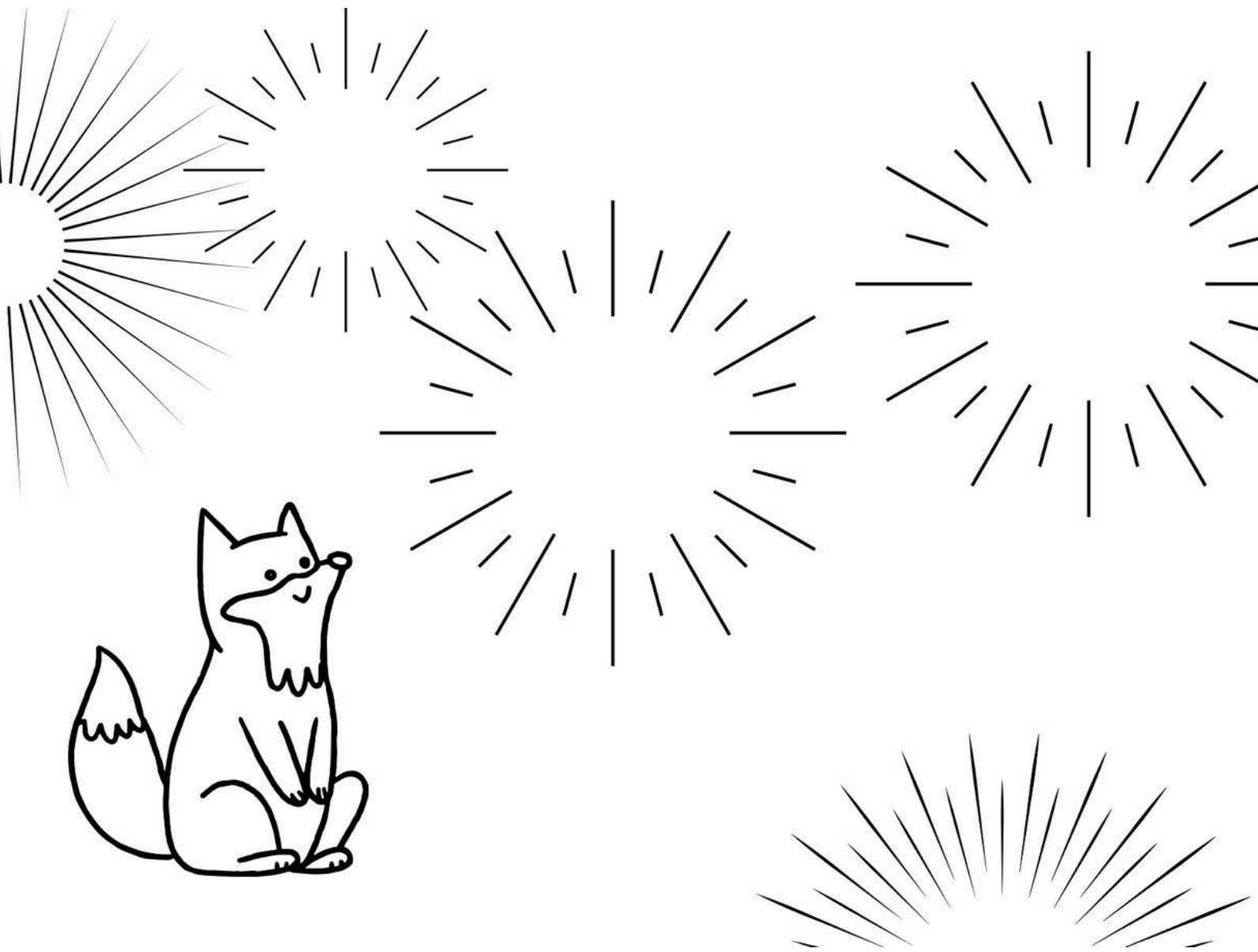
Розфарбуй різними кольорами всі ці страхокульки,
щоб вони більше не були страшними!



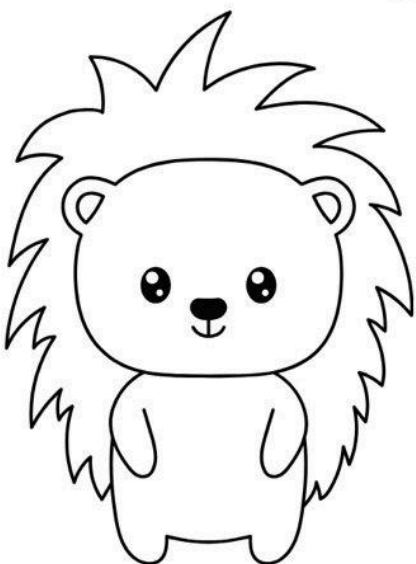
Ой-ой! Так багато страхокульок.. Швидше, полонай їх чимось!



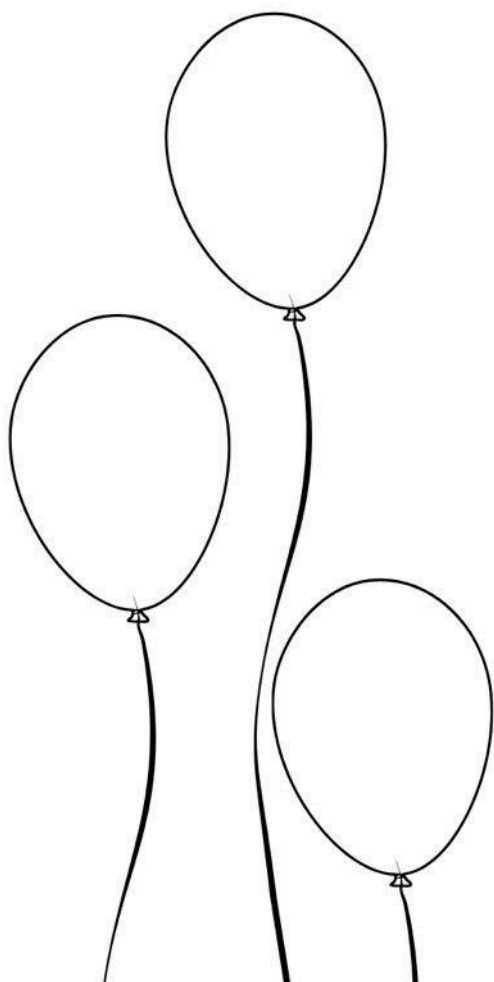
Маленька лисичка дізналась, що можна лопати
страхокульки сміхом! Посмійся на папері!



Створи колаж із цитат чи слів з твоїх улюблених казок, щоб стало легше.



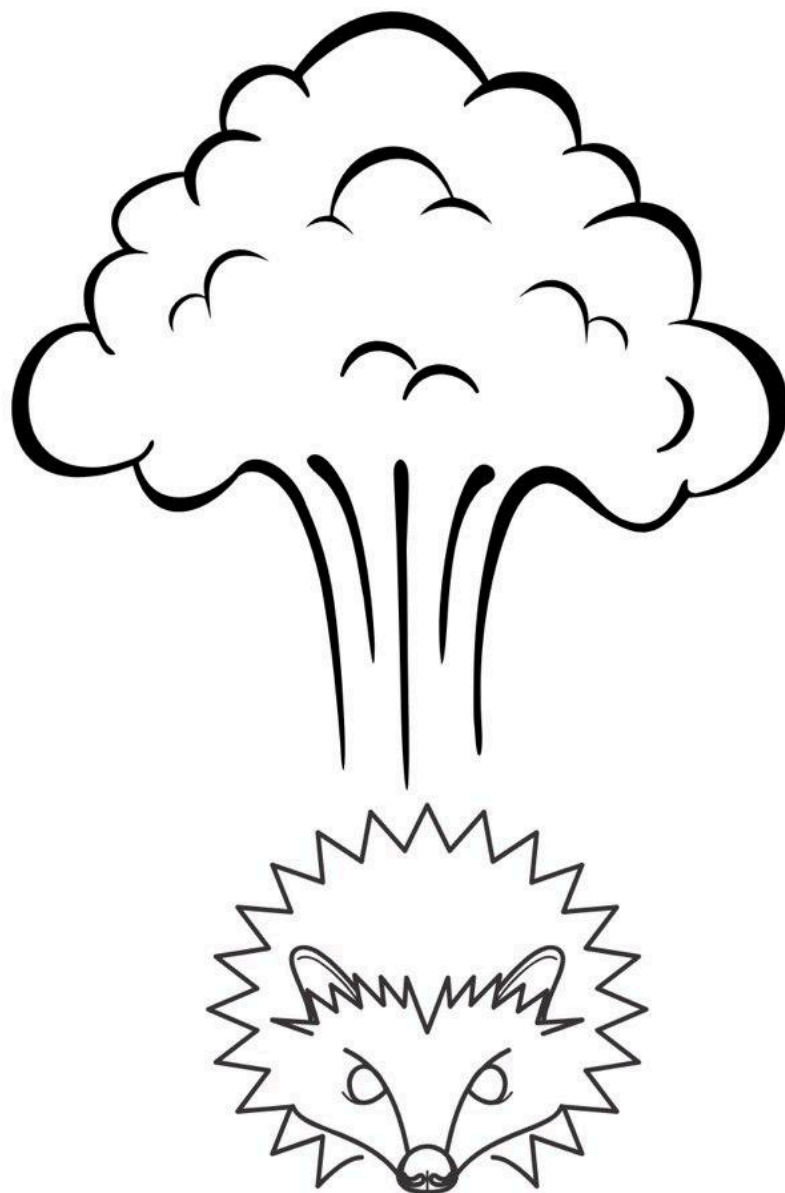
Як думаєш, що сказав їжачок, коли побачив ці кульки?
Напиши і додай ще більше!



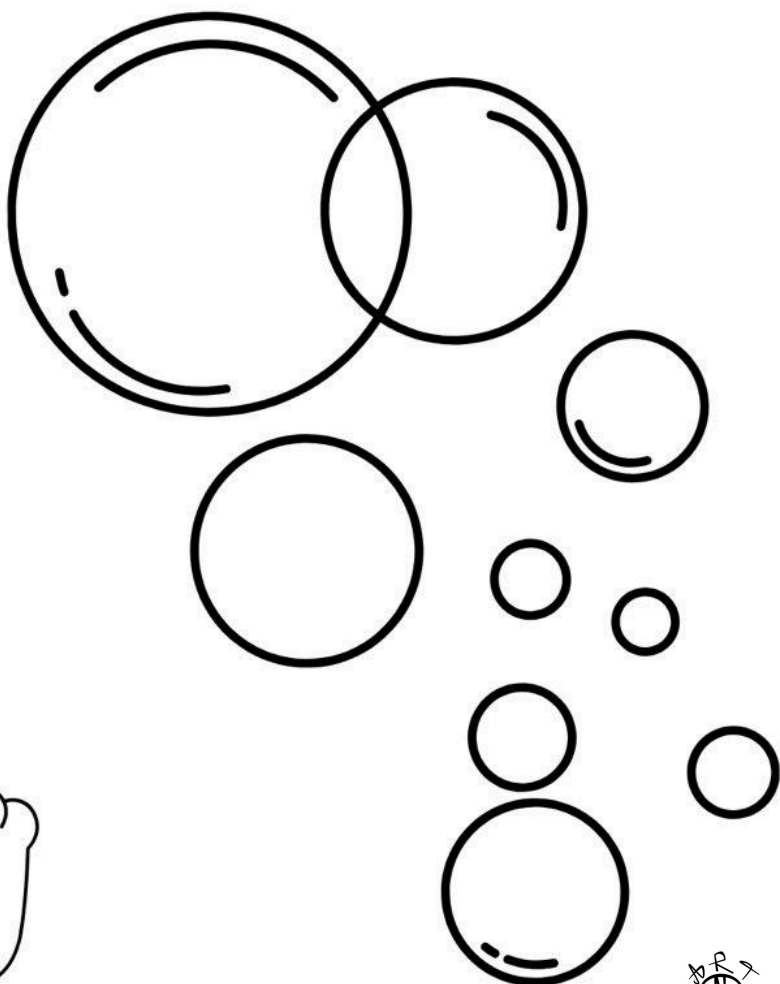
Це їжачок, що подружився зі своїми страхокульками.
Розфарбуй його, щоб тобі теж стало легше!



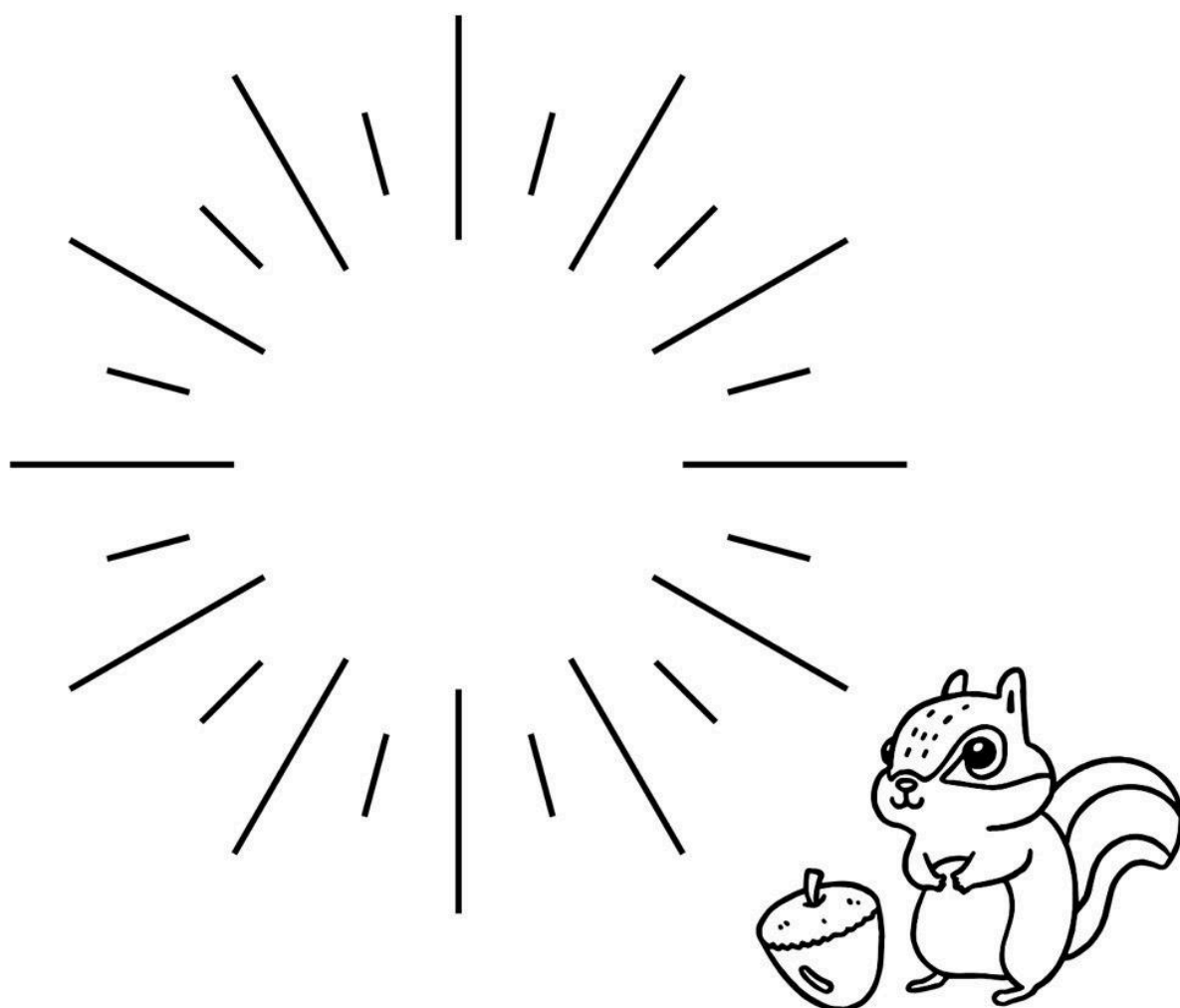
Іноколи цей їжачок злиться, бо ще не знає, як
впоратися зі страхокульками. Як можна йому
допомогти?



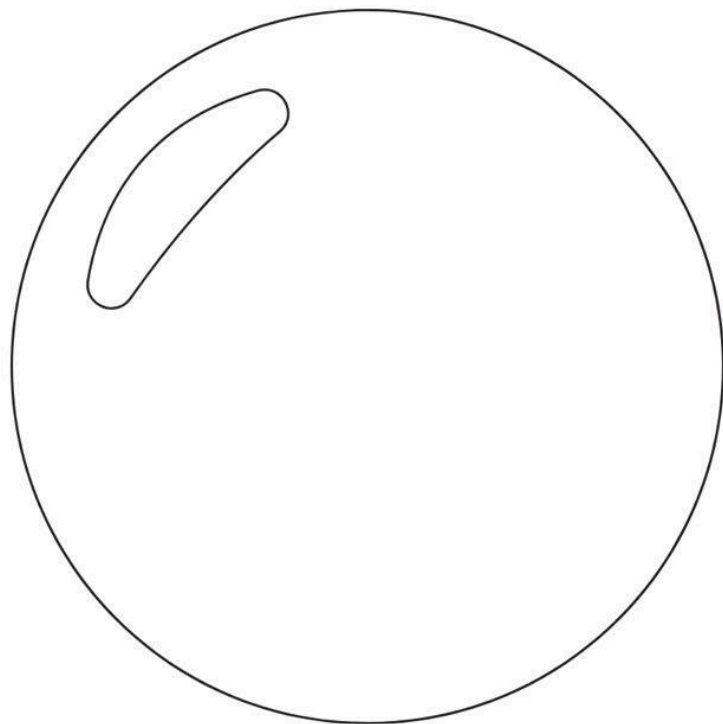
Намалюй, що заспокоює їжачка, коли він бачить
страхокульки.



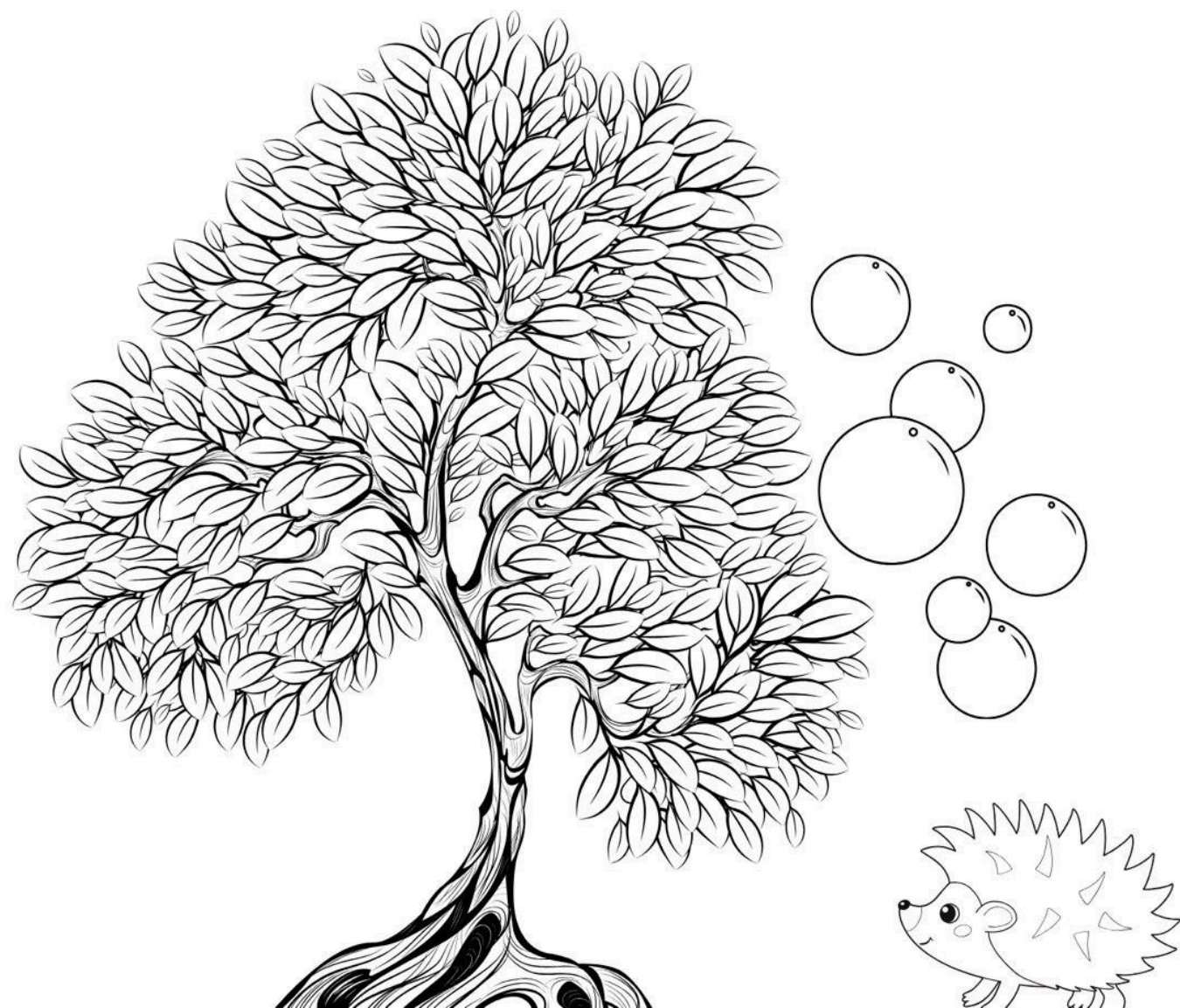
Коли страх зникає, страхокульки перетворюються на конфетті і яскравий феєрверк! Намалюй його!



А ще крізь кульки можна побачити власне
відображення. Намалюй відображення їжачка в
сміхокульках!



Нарешті їжачок подолав свій страх і подружився зі
страхокульками. Він запрошує тебе до себе в гім на
дереві. Намалюй свято для їжачка!



Вправи проти страху!

1. Лопай страхи, як герой у казці, і дивися, як вони танцюють у повітрі!

Створи свою власну казку, де ти – сміливий герой. Вигадай, як ти лопаєш кульки страху, і розповідай про це друзям.

2. Твоє усмінене обличчя – найкращий спосіб лопати кульки страху! Зроби малюнок свого усміненого обличчя, а потім розкажи, як саме ти використовуєш його для того, щоб лопати страхи.



3. Страхи – це маленькі кульки, а ти – великий і сміливий лопальник! Уяви, що ти тримаєш великий лопатель. Рухай ним, як герой, щоб лопати всі страхи навколо тебе!

4. Коли страх торкається тебе, просто думай про свого улюбленого героя і починай лопати!

Створи список своїх улюблених героїв. Коли відчуєш страх, визнач одного (або кількох!) героя і уяви, як він допомагає тобі лопати страхи.

5. Твоя уява – твій суперсиловий лопальник для страшних кульок!

Напиши добрі слова підтримки для самого себе.

6. Лопай страхи разом з друзями – разом веселіше і легше!

Придумайте разом з друзями гру, де кожен з вас – сміливий герой, який лопає страхи. Обирайте назви для ваших суперлопальників.

7. Тримай у руці свою улюблену іграшку, вона тобі допоможе лопати страхи!

Проведи час з улюбленою іграшкою і розкажи їй про свої страхи.

Придумайте разом, як разом лопати ці страхи.

8. Додай трошки казкового сміху у своє життя – і страхи зникнуть!

Сміх – це відмінний засіб для розвіювання страхів. Вигадай, з чого можна сміятись в найпростіших ситуаціях?

9. Ти молодець! З кожним кроком, ти лопаєш кульку страху і ростеш сильнішим!

Створи схему свого шляху, де кожен крок – це крок до сміливості.

Розфарбуй кожен крок яскравими кольорами.

10. Нехай твій день буде як найкраща казка, де страхи стають прекрасними пригодами!

Напиши короткий сценарій для своєї казкової денної пригоди, де ти перетворюєш страхи в цікаві пригоди.

11. Лопай кульки страху з усмішкою, і вони розсиплються, як веселий сніг!

Зроби сніжинку з паперу і відпусти її, уявляючи, як кульки страху розсипаються, коли ти усміхаєшся.

12. Твій сміливий сміх – найкращий лопальник для кольорових страхокульок!

Створи своє сміливе сміхове слово. Кожного разу, коли відчуєш страх, вигукуй його голосно, намагаючись розвеселити себе.

13. Страхокульки – це маленькі герої, які чекають, щоб їх лопнути твоєю сміливістю!

Створи своїх власних "героїв" у вигляді маленьких страхокульок. Вигадай їм історії, як ти їх лопаєш.

14. Лопай кульки страху, малюючи їх яскравими фарбами веселощів!

Візьми аркуш паперу і малюй на ньому яскраві і смішні страхокульки, щоб вони перестали бути страшними!



15. Ти магічний лопальник – кожен торкається твоєї сміливості, і таємні страхи зникають!

Вигадай, як ти можеш допомогти своїм друзям лопати їхні страхи.

16. Страхокульки – це маленькі подарунки для тебе, які чекають, щоб ти їх відкрив і подолав!

Лопай кожну страхокульку так, наче ти відкриваєш подарунок!

17. Лопай кульки, мов герой казки, і нехай кожна кулька перетвориться на щось веселе і дивовижне!

Напиши коротку розповідь про себе у вигляді героя твоєї улюбленої казки, і покажи, як ти лопаєш кульки страху, а вони перетворюються на чарівні веселощі.

18. Твоя сміливість – найкращий лопальник, а твій сміх – магічний засіб розвіювання страхів!

Запиши короткий вірш чи пісеньку про те, як твоя сміливість і сміх використовуються для лопання страхів.

19. Нехай твій день буде як чарівна казка, де кожна страхокулька перетворюється на радість!

Напиши свою власну чарівну казку, де кожна страхокулька стає приводом для щасливих подій.

20. Лопай кульки страху, наче конфетти – нехай кожен момент буде святом твоєї сміливості!

Створи свої власні сміливі конфетти, де кожна кулька є символом твоєї сміливості. Розсип їх удень, намагаючись зробити кожен момент святковим.