

Інструкція до карток для казкотерапії  
та психологічної корекції  
“Помагайко”



(с) Вікторія Назаревич

## План

1. Інструкція по роботі з картками.
2. Як користуватись картами «Шлях героя».
3. Навіщо потрібний шлях героя у повсякденному житті?
4. Загальне значення карток. Аналіз картки.
  - Картка 1. Помагайко під дощем;
  - Картка 2. Помагайко. Вхідження до лісу;
  - Картка 3. Помагайко на перехресті доріг;
  - Картка 4. Помагайко біля печери;
  - Картка 5. Помагайко під деревом;
  - Картка 6. Помагайко, який намагається зірвати яблуко;
  - Картка 7. Помагайко під веселкою;
  - Картка 8. Помагайко біля будинку з озером.
5. Алгоритм роботи з картками для казкотерапії та психологічної корекції «Помагайко».
6. Запитання до казок.
7. Вправи до набору малюнків «Помагайко».
8. Вправи по кожній картці.
9. Поради батькам: як використовувати «Помагайко».
10. Посібник з методик.
11. Артбук «Помагайко».



Для психологів, які працюють із проблемою подолання наслідків психотравмуючих подій в Україні, пропоную набір тематичних карток для корекції дитячих страхів «Помагайко».

Методика складається з 8 карт, на кожній з яких зображено героя, який є об'єктом прямого проєктивного перенесення - Помагайка.

Помагайко – персонаж, який не має архітепічних, гендерних та соціально-обумовлених статусів, що дозволяє створити атмосферу безпеки, безоцінності, а також уникнути заздалегідь сформованих позитивних чи негативних програм клієнтів. Набір карт “Шлях героя” може використовуватися в поєднанні з базовим, а також є якісною повноцінною методикою для окремої роботи. Набір передає різні механізми та особливості проходження життєвих етапів та взаємодії з ними.

**Оскільки набір є метафоричним, його використання передбачає різні форми роботи:**

- *Перемальовка карток* – для індивідуалізації шляху клієнта, за допомогою проєкції клієнта.
- *Дорисовка* – для деталізації проблеми.
- *Сторітелінг* – під час роботи з мотиваційно-спрямованими процесами у роботі. Дати зрозуміти клієнту можливості його взаємодії із проблемою, етапом тощо.
- *Створення казок* – як механізм передачі досвіду подолання невдач, обмін досвідом між внутрішнім мудрецем та учнем.

Важливим є те, що даний набір не має вікових обмежень у використанні. Помагайко – герой, який легко сприймається як дітьми, так і дорослими.

У наборі представлено систему проєкції можливих негативних емоційних станів через візуалізацію реакцій казкового героя та форми психологічного захисту. Варіантів використання цього інструментарю безліч: починаючи від запитання до дитини: «Що побачив Помагайко?», до створення казок і зцілювальних історій, придуманих дитячою групою на тему «Як Помагайко покине коробку страху». Так само досить ефективною виступає



така інструкція: розглянути картинки і розібратися, як Помагайко перестав боятися того, що він побачив чи почув.

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

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

Приклади казок або алгоритмів корекційних історій:

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

Будь-яке комерційне використання матеріалів заборонено.

**Автор створення карт: Вікторія Назаревич  
Психолог, психотерапевт, арттерапевт.**



## Інструкція по роботі з картками

Кожна людина хоче бути готовою до змін. На жаль, коли вони відбуваються, ми найчастіше не знаємо, чого чекати далі. Наскільки зручніше було мати на руках сценарій, за яким відбувається кожен значний поворот у нашому житті. Тоді ми могли б підготуватись і заздалегідь знати, як вчинити.

Як виявилось, такий сценарій існує. І навчитися ним користуватись досить просто.

Картки «Шлях героя» створені для швидкого розуміння, як і куди рухатися, за допомогою метафоричних зображень вже існуючого героя – Помагайка.

Методика створена за принципом «Шляхи героя» за Джозефом Кемпбеллом. Для того, щоб розуміти, як з нею ефективно взаємодіяти, потрібно розібратися з тим, як влаштований цей цикл, який регулярно повторюється в нашому житті, тільки тоді можна навчитися швидше долати кризи та наближати досягнення.

Спочатку необхідно ближче познайомитися з кроками-елементами.

### **Основні етапи «шляху героя»:**

#### *1. Життя у звичайному світі.*

Будь-яка подорож має початок. Час, коли ми живемо у стані статус-кво. Ми створили для себе непорушний порядок і діємо відповідно до нього, не думаючи про зміни. Тут починаються усі подорожі.

#### *2. Поклик.*

Що закликає нас змінюватись? Неприйняття дійсності. Момент, коли ми отримуємо знак, що поточний стан речей може призвести до трагедії. Людина розуміє, що її друзі досягли професійних успіхів, а вона залишилася на тому самому місці. Курець дізнається, що його товариш помер від раку. У цей момент ми замислюємося: залишити все як є чи наслідувати поклик?

#### *3. Відмова від поклику.*

Напевно, ви очікували, що наступним етапом буде ухвалення необхідності змін. На жаль, більшість людей, почувши поклик, відмовляються

відповідати на нього. Вони списують знаки на тимчасові труднощі чи вплив оточуючих. Для них поклик - це просто момент, який потрібно подолати, щоб повернутися до колишнього життя. За теорією Кемпбелла на цьому етапі герой зустрічає воротаря, який відмовляє його від подорожі. У житті це може бути внутрішній голос чи люди, які не підтримують нас. Тому людина ще більше сумнівається в тому, чи варто слідувати поклику, і тут настає четвертий етап.

#### *4. Зустріч із наставником.*

Як говорилося вище, часто нам бракує власної волі, щоб розпочати подорож. За Кемпбеллом, у цей момент у долі героя має з'явитися наставник, який допоможе вирушити в дорогу. У житті цю роль може зіграти як реальна людина – друг чи родич, – так і щось неживе, наприклад надихаюча книга чи фільм. Головне, що без каталізатора, без підтримки ми вирішимо відмовитися від поклику та повернутися до звичного життя.

#### *5. Перетин порога.*

За допомогою наставника герой перетинає поріг звичного світу та зустрічається з його зворотним боком. Він розуміє, що життя, яке він бачив раніше лише з одного ракурсу, має безліч відтінків. Насправді на цьому етапі ми робимо перший крок до великих змін: йдемо з ненависної роботи, знайомимося з новою людиною. Тоді ж ми розуміємо, що страх чогось нового насправді не такий великий, як нам здавалося. Особливо, якщо нас продовжують підтримувати наставники.

#### *6. Зустріч з «драконами» та союзниками.*

Коли герой переходить поріг, він стикається з першими випробуваннями. Йому не вистачає колишнього досвіду, щоб справлятися з новими завданнями, і, природно, він припускається помилок. Тут на нього чекають «дракони», які намагаються його зупинити: сумніви, страхи, брак знань тощо. Наприклад, якщо ми пішли з роботи, то починаємо боятися, що не знайдемо іншу чи не освоїмося у новій професії. На цьому етапі герой має шукати союзників, які допоможуть перемогти «драконів». Поради колег, знайомих, експертів ми заручаємося підтримкою для того, щоб гідно пройти перші випробування.

#### *7. Крапка «смерті».*

Якщо герою вдається подолати всі випробування, він набирається досвіду і досягає точки смерті: найважчого випробування на своєму шляху. Це може бути складне завдання, серйозна розмова чи доленосне рішення. Наприклад, ми запитуємо себе, чи справді ця робота є нашим справжнім



покликанням. На цьому етапі вирішується, чи зможе герой винести зі свого шляху цінний урок чи піде з тим самим досвідом, який мав.

### 8. Подарунок сили.

Якщо герой долає точку «смерті», отримує новий досвід, який допоможе йому справлятися з новими випробуваннями. Як подарунок сили може виступати нова стратегія, принцип, навик або звичка. Щось, чого людина не мала раніше. Тут він робить головне відкриття свого шляху.

### 9. Випробування.

Щоб переконатись, що подарунок сили працює, герой стикається з новими випробуваннями. Але тепер він озброєний. Він навчається по-іншому реагувати на колишні ситуації та досягає в цьому успіху.

### 10. Дорога додому.

Після проходження випробувань герой вирішує зробити новий отриманий досвід частиною повсякденного життя.

### 11. Майстерність.

У цей час він практикується у використанні набутого досвіду, щоб стати у ньому майстром і закріпити його. Так випробування, які зустрілися його шляху, стають не просто подіями, а уроками, які він зберігає протягом усього життя.

### 12. Історія сили.

Останнім кроком є передача історії про свою подорож. Щоб зберегти пережитий досвід, герой ділиться інформацією про нього зі своїм племенем, сім'єю, друзями, людьми, які оточували та підтримували його. Так він дає можливість іншим використовувати його знання та спростити їх особистий «шлях героя».



## Як користуватись картами «Шлях героя»

Будь-які метафоричні карти мають свою символіку та наповненість. Потрібно знати та розуміти ті сенси, які вкладені у цьому наборі. Робота з проходженням життєвих етапів, шляхів, перешкод, виборів у системі створення історій, передбачає утворення мономіфу або єдиного міфу — це термін, що означає єдину для будь-якої міфології структуру побудови мандрівок та життя героя.

*Мономіф* – це не тільки єдиний архетип всіх народів, а й єдиний, універсальний міф. У цьому сенсі мономіф з'являється ще за часів Стародавньої Греції, коли культ Ізиди починає поширюватися по всьому Середземномор'ю. При цьому міф не тільки змінюється під впливом тих культур, в які він потрапив, але й згодом починає набувати спільних рис для всіх культур, стираючи тим самим межі між ними.

Згідно з Дж. Кемпбеллом, герой проходить кілька стадій подорожі, перш ніж міф досягає свого апогею, перш ніж герой стає героєм.

### **Сепаративна стадія.**

Сепаративна стадія або стадія розставання - це вихід із колишнього соціального або іншого статусу, відхід від культурних функцій, руйнування соціальної ролі. У міфі це символізується відходом, втечею, мандрівками та поневіряннями героя. Перед цим він чує заклик до цих мандрівок; і прислухається він до нього чи ні, але це завжди початок міфу. Типова форма такого призову - відома казкова приказка-попередження на роздоріжжі, що надає вибір: «Направо підеш - дружину знайдеш, ліворуч - коня втратиш, прямо - сам пропадеш» (що має різноманітні варіанти)

### **Лімінальна стадія.**

Друга, лімінальна стадія, представлена перетином кордонів, перебуванням у незвичайному проміжному стані. Подібний стан маркується сліпотю, мовчанням, наготою або безглуздим одягом і так далі. Лімінальність завжди поєднується з відірваністю від світу людей, людина в цей час сприймається як живий мрець, який має нове народження або переродження у вигляді царя, володаря або бога.



### **Кінцева стадія.**

Кінцем будь-якого міфу чи міфологічної історії є повернення героя до (axis mundi), пупу Землі. Кінець міфу - це смерть героя, коли з його тіла створюється новий світ або, принаймні, відбувається перетворення світу, тобто знищення всього хтонічного і зведення героя в сонм богів.

### **Я хочу розповісти про застосування “шляху героя” у повсякденному житті.**

- *Цілі та план подорожі.* Перш ніж розпочати шлях, нам треба зробити кілька підготовчих кроків.
  1. По перше, поговорити про мету подорожі. Навіщо нам потрібен шлях героя, що він дасть нам, що ми сподіваємося отримати від цього знання?
  2. По-друге, визначити маршрут - в даному випадку порядок публікацій.
- Я також пропоную до кожного посту виконувати *невеликі вправи* (адже так заведено в цій спільноті?), щоб закріпити матеріал.



## **Навіщо потрібний шлях героя у повсякденному житті?**

Історії, міфи, архетипи не дарма мають такий сильний вплив на нас. Давньогрецькі боги та герої українських народних казок, тотеми індіанців і навіть персонажі міського фольклору – все це персоніфікації конкретних явищ природи, властивостей людської особистості. Ми всі стикаємося з ними, але у різні епохи називаємо різними іменами.

Кожна людина протягом життя проходить свій шлях героя, є головним героєм свого сценарію. Ви, мабуть, знаєте, що свій сценарій ми отримуємо у спадок від батьків і часто засуджені до нього задовго до того, як навчимося говорити та критично мислити. Сценарії бувають щасливі та не дуже, бувають трагічні. Але кожен сценарій можна змінити самому своєю волею. Можна вибрати та прожити свою історію, а не нав'язану кимось іншим.

Шлях героя - це той самий персональний сценарій, але взятий з іншого ракурсу. Це точка зв'язку з усіма людьми, які будь-коли жили на планеті. Знання про те, що ти не самотній, і кожен свого часу відчуває схожі почуття, виявляється у схожій ситуації.

Як на мене, ця проста думка має деякий терапевтичний ефект. Ідея зв'язку всіх людей через архетипи – ситуації та переживання, подібні настільки, що їхні моделі закріпилися глибоко у наших. Ми розповідаємо власну казку, формулюємо свій шлях героя, щоб розібратися у собі, пережити важкі часи чи підготуватися до них, зробити висновки, узагальнити власний досвід та передати його далі. Не треба думати, що лише видатні особи, харизматичні лідери та обрані гідні того, щоб про них складали історії. Швидше навпаки – у їхніх історіях ми бачимо себе, і тому вони є цінними для нас.

**Ви вже герой власної історії. Розкажіть її самому собі – дізнаєтесь багато важливого.**



## Загальне значення карток. Аналіз картки.

*Картка 1. Помагайко під дощем*

### ТЕХНІКА

**Інструкція:** пропонуємо клієнту попрацювати з карткою «Помагайко під дощем» та з метафорою: «зцілюючий дощ».

«Уявіть, що Помагайко потрапив під дощ, який приніс йому неймовірну кількість енергії, ресурсу, розуміння та просвітлення».

- Що то був за чарівний дощ?
- Як Помагайко зміг отримати від нього ресурс?
- Що нового він довідався з дощу?
- Про що співав, шепотів, розповідав дощ герою?
- Скільки часу потрібно простояти під дощем, щоб полегшало, стало зрозуміліше?

**Символіка дощу:** Всі боги Неба запліднюють Землю дощем. Дощ часто зв'язувався в землеробських культурах з божественним насінням, містить первісну і очевидну символіку початку, що запліднює, і відноситься до загального символізму життя і води. Крім того, означає очищення у зв'язку з цінністю води як «універсальної субстанції» та сполучної ланки між неформальною чи газоподібною, формальною чи твердою — момент, що є спільним у всіх символічних традиціях. Символіка дощу обумовлена тим, що він ллється з неба. Звідси його спільність зі світлом. Тут пояснення того, чому дощ часто вважається символом «духовних впливів», що сходять на землю.

### Основні символи:

- краплі істини;
- запліднення землі, сприятливий вплив неба, родючість ґрунту, природи та духу;
- поєднує символіку води та вогню (блискавки);
- божественне благословення, сходження небесного блаженства та очищення;
- поділяє символізм сонячних променів, коли уособлює запліднення та духовне відкриття.

**Хмари** – означають Небо, повітря, невловимість, дощ чи небесний стан, наприклад, коли ангел чи інша істота зображується, стоячи на хмарі, або з хмари з'являється рука Бога. Хмара світла означає теофанію ( явище Бога). Цей образ часто використовувався у Біблії для позначення присутності Божого серед обраного народу. Хмари символізують одкровення та



божественну присутність. Хмари, що затягли весь обрій, здаються горами, вони стають символом неприступних гір і символом недосяжності взагалі.

### **Два важливі аспекти хмар:**

1. У першому випадку хмара - символ форми як вияву і видимості, мінливої та приховує від очей постійну якість вищої істини.
2. У другому - виявляється тісний зв'язок із символікою родючості та всього, чому судилося плодоносити.

У природних релігіях повсюдно сприймається як носій дощу та родючості. Щоб ув'язнена у них вода могла пролитися, їх треба було зачепити, наприклад, “громовим клином”. Чоловіча родючість, фізична та духовна. Крім того, що хмари несуть символіку достатку, як провісники дощу, вона також символізує Божественне Одкровення і саму присутність Бога. Посередники між землею і небом, духом і матерією, сном і реальністю, хмари символізують туманність, неясне уявлення про щось, а також меланхолію та смуток. На думку Башляра, хмару можна інтерпретувати як символ вісника. У казках вираз «розчинитися у хмарах» означає зникнути, перетворитися на чисту енергію.

**Символ Сонця**— один із дванадцяти символів влади. У більшості культур це основний символ творчої енергії. Сонце часто сприймається як саме верховне божество або як втілення його всепроникної влади. Незважаючи на геоцентричну картину всесвіту, яка домінувала в давній астрономії, деякі ранні картини всесвіту показували Сонце як символічний центр чи серце Космосу. Як джерело тепла Сонце є життєвою силою, пристрастю, хоробрістю і вічною молодістю. Як джерело світла воно символізує знання, інтелект.

### **Питання для роботи з карткою:**

1. Куди йшов Помагайко, коли почався дощ?
2. Як відчувається Помагайко під дощем?
3. Там видно сонечко, чи дочекається його Помагайко?
4. Як давно йде дощ?
5. Чи любить Помагайко гуляти під дощем?
6. Чому Помагайко плаче?
7. Що спричинило смуток?
8. Що буде після того, як дощ скінчиться?



## Картка 2. Помагайко. Вхідження до лісу

### ТЕХНІКА

**Інструкція:** попрацюйте із карткою «Помагайко. Вхідження до лісу», напишіть історію чи казку про те, як Помагайко йшов, через дрімучий ліс, опишіть у деталях усіх, кого він зустрів на шляху, які були союзники, труднощі, перешкоди, що бачив Помагайко, у які моменти було дуже страшно... Напишіть історію про проходження лісу.

**Символ лісу.** Складна символіка лісу пов'язана на всіх рівнях із символікою жіночого початку чи Великої матері. Ліс – місце достатку рослинного життя, вільного від будь-якого контролю та впливу. А оскільки його листя закриває сонячне світло, воно також протилежне владі сонця і вважається символом землі. У міфології друїдів ліс та сонце вступають у шлюбні стосунки. Так як жіночий початок прийнято ототожнювати з несвідомим у людині, ліс також сприймається як символ несвідомого. Саме з цієї причини Юнг стверджує, що лісові страхи, які найчастіше зустрічаються в дитячих казках, символізують небезпечні аспекти несвідомого, тобто. тенденцію до пожирання чи приховування розуму. Тому ліси насамперед були місцем культів богів, а умилюючі жертви підвішувалися на деревах (дерево в цьому випадку - еквівалент жертвовного стовпа).

Ліс - це широко поширений символ зовнішнього світу, що протистоїть мікрокосму, що символізується розчищеною під рілля землею. У легендах і казках він населений загадковими істотами (відьмами, драконами, велетнями, карликами, левами, ведмедями і т.д.), які втілюють усі ті небезпеки, з якими повинен вступити в суперечку юнак, якщо він через свою ініціацію (іспит на зрілість) хоче стати повноцінним чоловіком: картина сягає тих часів, коли ліси покривали більшу частину землі і становили загрозу для ріллі. Сам ліс як безладна дика природа відчувається моторошним і загрозливим, що викликає фантазії про дикунів, замшеліх лісових істот, але також і про феїв, які можуть прийти на допомогу. З іншого боку, для одухотворених людей він може стати місцем самотності від життєвої метушні. Путівників не лякають його небезпеки, оскільки вони захищені вищими силами. Іншим, ніж ліс є гай, що розрісся не надто широко і являє собою осяжне місце божественної



природи. У глибинній психології ліс розуміється як символ тривожної жіночності, що є в юнакові, яку він ще тільки повинен досягнути.

Загально визнаним у сенсі є образ “зелених, то світлих, то темних сутінок несвідомої, зовні не очевидного життя”. Ліс, що сниться у сні, як символ містить у собі “різноманітні нешкідливі або небезпечні істоти, але в ньому може зосередитися і те, що одного разу, можливо, виявить себе у світлій як день сфері нашого духовного культурного ландшафту” (Еплі). Розбійники в цьому образі переживань є персоніфікація «примітивної і все ж таки небезпечної частини нашої сутності, яка, звичайно, не завжди позитивна, як нам може здаватись».

### **Питання для роботи з карткою:**

1. Як Помагайко опинився у лісі?
2. Навіщо він пішов туди?
3. Яку частину шляху він уже подолав?
4. Кого він зустрів по дорозі?
5. Чи є в цьому лісі місце для відпочинку?
6. З ким би Помагайко хотів іти лісом?
7. Що чекає на його з іншого боку стежки?



*Картка 3. Помагайко на перехресті доріг*  
**ТЕХНІКА**

**Інструкція:** намалуйте ситуацію, в якій Ви опинилися у вигляді доріг... подумайте, скільки їх і куди веде кожна з них... Намалуйте Помагайка, який зараз перебуває десь на одній із цих доріг, визначте в якому саме місці попереднього малюнка він перебуватиме, і куди хоче дійти.

**Питання, які ми можемо ставити для аналізу:**

1. Як давно Помагайко опинився на цьому перехресті?
2. Куди він хотів дійти?
3. Куди хоче дійти зараз?
4. Що чи хто може допомогти йому знайти правильний шлях?

Намалуйте Помагайка, який дійшов до мети.

**Перехрестя доріг як символ.** Символ проблеми вибору, невпевненість, туга за втраченим пастирем, вождем, провідником; втрата надії...

Перехрестя — місце, на якому відчуваєш сумнів: якою дорогою піти? Зазвичай це два шляхи; крім того, перехрестя наводить на думку про необхідність бути особливо чуйним і обережним — адже біля перехресть розбійники найчастіше влаштовують засідки. Згідно з грецьким міфом, юним Геракл сидів біля схрещення доріг, розмірковуючи про свою долю.

Перехрестя - багатозначність того чи іншого відомого божества; взаємозв'язок трьох елементів (трьох доріг), утвердження сутності трьох основ: що несе лише Добро; двоякий; і шкідливою, що несе Зло. Наприклад, ту ж Афродіту можна побачити в трьох аспектах: як богиню небесну, морську і цілком земну - що забезпечує родючість ґрунту; божество абсолютно безневинне з людської точки зору, і водночас дарує плоди та любов.

Перехрестя – зустріч із Долею. У відомому грецькому міфі про Едіпа - саме на схрещенні доріг зустрів він свого батька, якого до того ніколи не бачив, і в результаті сварки вбив його. Античні греки на дорожніх перехрестях приносили жертви богині магії та нічних кошмарів — Гекаті

«Трьохдорожній». Вона й зображувалась з трьома особами, або навіть трьома тілами; жертвою їй зазвичай служили зарізані собаки. Вважалося, що сама богиня з'являється саме на перехрестях — в образі вовчиці чи собаки.

Перехрестя - як двері або ворота: перехід від одного етапу життя до іншого, або від життя до смерті. Цей момент, звісно, вимагав заступництва вищих сил. На перехрестях клали камені з написами, ще пізніше стали зводити хрести, каплиці, скульптури святих.

### **Питання для роботи з карткою:**

1. Скільки стежок уже пройшов Помагайко?
2. В яку смугу він хотів би піти?
3. Навіщо йому всі ці доріжки?
4. Що можуть дати йому ароматні квіти, які він бачить по дорозі?
5. Чи легко вибрати шлях?
6. Де і чим закінчується подорож Помагайка?
7. Що цікаво і нового героя може впізнати по дорозі?



*Картка 4. Помагайко біля печери*  
*ТЕХНІКА*

**Інструкція:** пропонуємо клієнту написати казку, історію, легенду міф, про те, як Помагайко подолав усі свої побоювання та зайшов до печери.

**Питання, які ми можемо ставити для аналізу:**

1. Що допомогло героєві зайти всередину?
2. Що його там чекало?
3. Яка таємна сила ховалась у печері?
4. Як це допомогло Помагайку у проходженні колії?
5. Що змінилося після того, як він вийшов?

*ТЕХНІКА*

**Інструкція:** пропонуємо представити печеру, яка наповнена всіма благами та силами, які потрібні на шляху подолання труднощів. Просимо її намалювати, та описати все те, що в ній ховається.

**Подумайте:**

1. Як ви можете взяти ті блага, що знаходяться усередині?
2. Хто може Вам у цьому допомогти?
3. З якою метою вони вам потрібні?
4. Як Ви їх використовуватимете?

**Символізм печери.** Насамперед печера символізує утробу Землі, те місце, де зароджується нове життя. Це місце зустрічі божественного із звичайним, людським. Печера – центр усього світу, його серце. Не дарма позначення печери, серця та жінки схожі – це трикутник, спрямований униз. У печерах часто відбувалися й обряди посвячення. Присвячуваний входив у печеру, немов у могилу, щоб народитися знову. Ставлення до печер завжди було двоїстим: з одного боку, це надійний і таємний притулок, з іншого – небезпечне місце, де живуть різні злі духи, чудовиська. Печери приваблювали та лякали. В одних печерах були підземні церкви, святилища (буддистські гроти Індії, храми Цейлону), інші печери використовувалися для страти злочинців. В одних печерах молилися самотники, в інших – ховали награбоване розбійники (наприклад, казка Алі-баба та сорок розбійників). Оскільки печера



призначена для зберігання чогось, то символічне значення його пов'язане з секретом, таємницею, невідомістю, чимось цінним, а іноді навіть священним.

Подвійна символіка печери вбачається також у тому, що вона є місцем народження всіх богів, а й місцем поховання. Саме тому народності, які проводять обряд ініціації, робили це в печері. Адже через умертвіння проходить шлях до відродження та оновлення. Не кожному було дано увійти до печери, необхідно було подолати певні перешкоди – лабіринт, чудовисько чи якісь надприродні сили зла. Пройти через печеру означало повернутися в лоно Матері Землі, долаючи багато небезпек. У цьому сенсі вони включені до комплексу життя – смерть. Оскільки печера символізує поховання та відродження одночасно, то вона є місцем поєднання кількох світів, укладення шлюбу між Землею та Небом. Китайці ототожнювали печеру з жіночим початком «їнь», а гору – з чоловічим «янь», поєднання яких є єдина велика таємниця. Таким чином, печери виконували принаймні п'ять функцій: народження, посвяти, поховання, зберігання коштовностей та відновлення сил. Еліаде помічав, що печери мають потенціал, вони є сакральними. Печера пов'язана з такими символами, як жіноче лоно, утроба, живіт, нора, яйце, будинок, огорожа. Всі ці символи співвідносяться із пасивним жіночим принципом. «Це тип судини в Жіночому вкриває ненароджене в судині тіло, але також повертає мертве в печеру». Будинок, огорожа – з захищаючою та блокуючою, ворота та двері, як входи в матку материнської судини. Печера – материнський символ, тому що він контейнує, і це одразу відсилає нас до образу внутрішньоутробного розвитку дитини та зв'язку з Архетипом матері, материнським комплексом. І так само, як і будь-який архетип печера має як позитивний, так і негативний полюс.

### **Питання для роботи з карткою:**

1. Що страшного може ховатися у печері?
2. Чи має печера господар чи мешканець?
3. Що хорошого може бути приховано у печері?
4. Чи небезпечна чи корисна вона, для нашого героя?
5. Як давно Помагайко стоїть біля печери?
6. Що його там налякало, здивувало, збентежило?
7. Хто йому міг би допомогти впоратися зі страхом зайти всередину?



*Картка 5. Помагайко під деревом*  
*ТЕХНІКА*

**Інструкція:** Пропонуємо нашому клієнту картинку «Помагайко під деревом», і просимо уявити, що йому потрібно виростити це дерево. Домалювати систему дерева, яка буде основою для досягнення мети, символічно вирощуючи її. Зупиняємось тільки тоді, коли клієнт говорить про те, що такої крони йому достатньо, щоб подолати шлях. Далі пропонуємо намалювати на ньому плоди, визначаючи їх як певний результат, або мікромета, яку він досягає.

**Запитання для аналізу методики:**

1. Як Помагайко почувається поряд із цим деревом?
2. Що він йому дає?
3. Що може у реальному житті відповідати малюнку?
4. Що б ви хотіли змінити чи домалювати?

Можемо аналізувати картинку за допомогою методики: *«Людина, яка зриває яблуко з дерева»*. З великою часткою ймовірності можна судити про домінуючі способи досягнення цілей або особливих поєднаннях стратегій, що утворюють певний стильовий тип прийняття рішень. Отже, отриманий результат значною мірою несе у собі відбиток особистості малювальника, його настрої, стану, почуттів, особливостей уявлень, відносин, особистого життєвого досвіду, переважають стратегій поведінки тощо.

Яблуко – символ проблем та завдань (кількість).

Висота – що нижче, то гостріша проблема.

У руках яблуко – вирішує проблему в даний час.

Зелене яблуко – Незріла проблема.

Червоні, жовті яблука – те, що вже можна вирішувати, робити (зріла проблема).

Черви, чорні, зморщені яблука, людина піднімає яблука з підлоги – негативний стан.

Яблука на землі – проблеми, які відлетіли самі собою.

У кошику яблука – вирішуюю проблеми одну за одною.

Сходи – накручування проблем.

Динаміка (людина підняла руку) – активна життєва позиція у вирішенні проблем.

Грунт (не важливо як і чим намальовано) – міцність соціальних позицій.

Дерево в повітрі – ситуація альтернативи, життєвого вибору.

Корені дерева – добре промальовані – людина готова приймати життєві сценарії батьків.

*“Одного разу за забганкою випадку дерево виростало в занедбаній халупі без вікон і вирушило на пошуки світла. Людині потрібне повітря, рибі — вода, а дереву — світло. Корінням воно йде в землю, а гілками до зірок, воно - шлях, що з'єднує нас з небом.”*

*Антуан де Сент-Екзюпері «Цитадель»*

Дерево є одним із найуніверсальніших символів духовної культури людства. Воно символізувало центральну вісь світу, що з'єднує Небо та Землю; людини та її шлях до духовних висот; цикли життя, смерті та відродження; Всесвіт та його процеси вічного оновлення; сокровенну Мудрість та таємничі закони буття. У давнину його пов'язували з богами та містичними силами природи.

У міфах багатьох народів світу часто присутні два центральні дерева: Дерево життя та Дерево пізнання Добра та Зла. Коріння Древа життя, або Світового дерева глибоко проникають у підземний світ. Його стовбур, мов міст, простягається від Землі до Неба. Його гілки піднімаються до найвищих небесних сфер, досягають загадкового світу витоків всього сущого, де живуть боги та зірки. Це центр Всесвіту, стрижень, навколо якого відбувається видиме та невидиме життя всього Космосу. Стовбур цього Древа є віссю простору та часу, але його коріння та гілки виходять далеко за межі самого життя та смерті.

Соки Древа життя - це небесна роса, життєдайний напій, що дає можливість відродження, а той, хто куштує плоди його, стає безсмертним. Часто Дерево життя зображується як Arbor Inversa - перевернуте дерево, коріння якого знаходиться на небі, а гілки опускаються вниз.

Перевернуте дерево - символ Макрокосму, його законів, нескінченного числа паралельних вимірів, світів та процесів еволюції. Воно символізує



також вічні принципи створення та народження життя. Якщо Древо життя охоплює і поєднує в собі всі закони та форми існування Космосу, то Древо пізнання відображає лише ту його частину, яка доступна розумінню людини.

Якщо плоди Древа життя дарують велику єдину універсальну мудрість, усвідомлення безсмертя та критеріїв Неба, то вплив плодів Древа пізнання повністю залежить від того, як і заради чого ними користується сама людина. Тому плоди Древа пізнання можуть принести і користь, і шкоду, вести до усвідомлення як Добра, і Зла. Якщо Древо життя - це Вчитель, то Древо пізнання Добра і Зла - це, швидше, спокусник, що ставить перешкоди і випробування на шляху до Істини і Мудрості, щоб людина навчилася відрізнити фальшиве від справжнього і нести відповідальність за свої думки.

**Питання для роботи з карткою:**

1. Чому Помагайко прийшов до цього дерева?
2. Звідки прийшов Помагайко?
3. Чи любить він яблука?
4. Хто може допомогти йому поласувати плодами?
5. Чи може сам герой пригоститися яблуками?
6. Скільки яблук зірвав Помагайко?
7. Скільки яблук він з'їв?



### *Картка 6. Помагайко, який намагається зірвати яблуко*

Зривання яблука логічно розглядати у тих динамічних символів як дію, під час якого людина виявляє здатність просуватися до мети свого психічного «визволення». На думку Р. Ассаджіолі, техніка свідомого використання символів шляхом їхньої візуалізації сприяє інтеграції свідомих елементів особистості з несвідомими, а також певною мірою — логічного мислення з несвідомими нелогічними особистісними проявами.

Уява (в сенсі здатності до виклику та створення образів) – одна з найважливіших спонтанно-активних функцій людської психіки як на свідомому, так і на несвідомому рівні. Кожен образ містить у собі моторний імпульс, який можна перетворити на дію. Словом, образи здатні створювати фізичні умови та відповідні їм зовнішні дії. Візуалізувати, викликати в уяві символічне яблуко, яке зриває людина, означає представити дію, що відбувається в часі.

Ці процеси також супроводжуються феноменом ідентифікації автора з динамічними символічними сценами, що є об'єктивною основою якісної інтерпретації малюнків. Динамічний образ людини, що зриває яблуко, можна віднести до так званих «дитячих символів». Це враження раннього дитинства, які здатні пробудити позитивні почуття, позитивні емоції: Різдво, повітряні кулі, парад на святі, річка на заході сонця, дитяча пісенька чи книжка.

### *ТЕХНІКА*

**Інструкція:** пропонуємо клієнту картинку “Помагайко під деревом”, і просимо позначити, де він на початку шляху чи вже досяг мети. Далі створюємо із клієнтом «шлях до мети».

#### **Запитання для аналізу:**

1. Скільки етапів довелося пройти по дорозі до мети?
2. Скільки часу він витратив на це?
3. Було легко чи складно?
4. Чому його шлях починається чи закінчується під яблучним деревом?
5. Що для Вас дерево з яблуками?
6. Що для Вас яблуко?



**Символізм яблука.** Грецьке Melon і латинське - Malum означають не тільки яблуко, але і всякий великий плід, для точного позначення та визначення якого потрібно додати власну назву. Якщо розрізати його на дві рівні половини, стануть видні насінні коробочки, складені у вигляді пентаграм (п'ятикутної зірки), яка, у свою чергу, є знаком знання та ініціації. Яблуко (завдяки своєму кулястому вигляду, в давнину) - Вічність без початку і без кінця.

У християнській традиції має подвійне значення. З одного боку означає зло (латинською malum) і є плодом спокуси Адама та Єви. З іншого боку, зображений із Христом чи Дівою Марією, воно вказує на нового Адама та на спасіння. Мавпа з яблуком у роті означає гріхопадіння. У християнській традиції пов'язане зі спокусою. Запропонувати яблуко означає зробити освідчення в коханні. Подібно до квітки апельсина (символ плодючості), квітка яблуні використовувалася як прикраса для наречених. Символізм, можливо, пов'язаний із тим, що серцевина яблука в поздовжньому розрізі нагадує вульву. Плід дерева життя, символ самого життя, як реальний образ означає успіх у житті та отримання задоволення від успіху.

### **Основні значення:**

1. Вічності; цілісності;
2. Землі; зірки;
3. Життя, здоров'я, омолодження, вічної юності, безсмертя;
4. Дитини, весни, початку; осені, кінця, смерті; пророцтва, мудрості, знання, потаємності;
5. Воно також символізує божественну присутність; відкуплення; гріх; царську владу; любов, спокуса, тілесні втіхи, мінущі радості, плодючість; небезпека, невдачі, шахрайство; єдність; гравітацію.
6. Емблема знання і в той же час потаємності, таємничості;
7. Кохання, омолодження;
8. Безсмертя;
9. Блаженство, особливо сексуальне;
10. Яблуко широко використовується як символ родючості, кохання, шлюбу, весни, радості, молодості, довголіття чи безсмертя;
11. Радість, знання, мудрість, обожнювання та розкіш, але водночас оманливість і смерть.



Яблуко – дитя, дитина, а яблуня – сім'я. Означає родючість, любов, радість, знання, мудрість, обожнювання та розкіш, але водночас оманливість і смерть. Вічність без початку і без кінця; безсмертя. вічна молодість, чи пізня старість. любов і тілесний потяг, Квіти яблуні - весна, початок року, початок кохання; квітка молодої дівчини. Яблуко – осінь, кінець року, кінець життя. Будучи круглим (кулястим) за формою, воно представляє цілісність і єдність і протиставляється гранату, що складається з безлічі зерен.

**Питання для роботи з карткою:**

1. Скільки ще яблучних дерев довкола?
2. Що це за місце (сад, ліс, галявина)?
3. Хто виростив дерево, до якого прийшов Помагайко?
4. Куди далі піде Помагайко?
5. Що чекає на це попереду?



## *Картка 7. Помагайко під веселкою*

### *ТЕХНІКА*

**Інструкція:** пропонуємо клієнту попрацювати з карткою «Помагайко, під веселкою» і подумати, як кожен колір може допомогти героєві пройти свій шлях.

### *ТЕХНІКА*

**Інструкція:** уявіть, що м'ячик, намальований на картинці, котиться, а Ви йдете за ним, як за провідником, який веде Вас шляхом виходу з проблеми. Подумайте: Як довго триває шлях? Що на Вас чекає на іншій стороні шляху? Чим у реальному житті може виступати м'ячик?

**Веселка як символ.** Веселка символізує перетворення, небесну славу, трон бога Неба, зустріч Неба із Землею, міст чи кордон між світами. У багатьох культурах вона була знаком нескінченного милосердя Бога та його любові до людей. З веселкою асоціюється небесна змія, оскільки вона також може бути мостом між двома світами. У традиційній символіці веселка представлялася величезним змієм, який випиває моря, річки, озера; його дугоподібний хвіст сяє чудовими фарбами. Напівкругла форма веселки наводила людей на думку про кільце, що охоплює землю. Крім того, в європейських народних віруваннях веселка часто пов'язана з звісткою про майбутнє багатство або знаходження скарбу там, де веселка торкається землі. Якщо йде дощ, придивися в непривабливу «стіну» води, і ти неодмінно побачиш рай в образі веселки. Веселка - це уособлення всіх фарб життя.

**Символ м'яча.** М'яч співвідносили із сонячною кулею, яка переміщається небом. Доріжок або стежок символ. Символ життєвого шляху, шляхи душі в потойбіччя, особливо значущий у перехідних ритуалах; місце, де проявляється доля, частка, успіх людини при його зустрічах з людьми, тваринами та демонами. Різновид кордону між «своїм» та «чужим» простором; міфологічно "нечисте" місце. Особливо небезпечні схрещення двох або декількох стежок, розвилки та узбіччя.



**Питання для роботи з карткою:**

1. Із ким хоче пограти Помагайко?
2. Хто живе на веселці?
3. Чим м'ячик знайшов Помагайко?
4. Куди котиться м'ячик?
5. Як давно закінчився дощ?
6. Що стало причиною виходу сонечка?
7. Який колір у веселці найбільше подобається Помагайко?



*Картка 8. Помагайко біля будинку з озером*  
*ТЕХНІКА*

**Інструкція:** просимо клієнта подивитися на зображення та подумати, що в цій картинці приносить Помагайко радість. Що може стати причиною смутку? Що в ній є стабільним, а що не стабільним? Що хотілося б змінити у цьому зображенні? Таким чином, робимо діагностику стану клієнта, його ресурсу, страхів, невпевненості щодо ситуації проходження шляху, а також механізмів взаємодії з проблемою.

**Символ будинку.** Будинок, насамперед, це освоєне місце та обитель людини; він виступає як символ космосу як упорядкованого простору. Будинок ототожнюється з родом (наприклад, у геральдиці), з храмом (у зв'язку іноді містить вівтар для домашнього культу, наприклад, у римській традиції; також у ролі вівтаря може виступати домівка). Будучи житлом людини, у своїй просторовій організації будинок уподібнюється до людського організму: різні його частини ототожнюються з членами та органами тіла (дах – голова, вікна – очі, вогнище – серце будинку). У деяких традиціях житло розділяється між статями, що відображає уявлення про дуальну структуру світобудови. Загалом пов'язується з жіночим початком, материнським лоном. У духовному плані будинок може розглядатися як сховище родової мудрості людства, традиції.

**Озеро як символ.** Багато стародавніх культурах існувало уявлення у тому, що озера — це священні місця, де живуть боги. Озеро представляє жіночий початок. З його підземних палаців у наш світ виходять феї та німфи. Занурення в озеро означало, з одного боку, смерть і руйнування, з другого — відродження і відновлення. Озеро було символом очищення та зцілення, а також було джерелом життя взагалі. Так, у міфології наздоганянь бог Номмо спускається з небес у ковчезі з предками людей, тварин, рослинами, мінералами, а сам набуває початкової форми і ховається в озері. Поверхня озера, його гладь має значення дзеркала і уособлює спокій, споглядання і роздуми, а негативному аспекті — безплідні фантазії, втеча у світ ілюзій. Вода спокійного озера — це можливість споглядання як свого віддзеркалення, і духів озера. Крім того, це очі землі, якими жителі підземного світу можуть бачити наш світ. Озеро



символізує ідею «рівнів» — вода завжди пов'язується із відносинами між глибоким та поверхневим, зовнішнім та внутрішнім.

**Символ мосту.** Міст уособлює сполучення між Небом та Землею, об'єднання людини та божества. Це образ зв'язку між різними точками сакрального простору. Міст завжди означав перехід з одного стану в інший, зміна чи бажання змін. Землю і Небо колись з'єднував міст (чи дерево, чи ліана), завдяки чому люди легко спілкувалися з богами, оскільки смерті не існувало. З того часу сполучення між Землею і Небом було перервано, мостом можна пройти тільки як «дух», тобто для цього необхідно померти або увійти в стан екстазу. Цей перехід важкий, він таїть у собі безліч небезпечних перешкод, і всі душі може його подолати.

**Символ квітки.** Квітка - лаконічний символ природи, безмежності її досконалості, емблема кругообігу - народження, життя, смерті та відродження. Квіти уособлюють красу (особливо жіночу), природну невинність, божественне благословення, весну, молодість, доброту, радості раю, а також стислість буття. Все в квітці може нести певну символіку: і її форма, і кількість пелюсток, і колір, і запах.

#### **Питання для роботи з карткою:**

1. Як швидко Помагайко прийшов до хати?
2. Хто мешкає в озері?
3. Куди прийшов Помагайко?
4. На цьому шляху Помагайко закінчується чи починається?
5. Куди далі піде Помагайко?
6. Чий будинок знайшов Помагайко?
7. Скільки квітів довкола Помагайка?
8. Хто висадив квіти?



## Алгоритм роботи з картками для казкотерапії та психологічної корекції “Помагайко”

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

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

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

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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

### *Казка «Сяйво»*

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

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



## Запитання до казок

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



## Вправи до набору малюнків «Помагайко»

### Вправа «Картковий будинок».

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

**Інструкція:** скласти із картинок будинок.

#### Інтерпретація:

1. Будинок направлений вгору – людина прагне до розвитку, хоче змінити своє положення.
2. Широкий будинок – хоче захистити свою життєву позицію.
3. Що це за будинок? (Сімейний, навчальний заклад, промисловий).
4. Хто або що живе в цьому будинку? Чим займаються в цьому будинку?

### Вправа «Доброта і страх».

**Інструкція:** вибери найдобрішу і найстрашнішу карту.

1. Чому ця карта добра?
2. Чому ця карта страшна?
3. Чим вони відрізняються?
4. Яка картинка і чому вона тобі подобається?

### Вправа «Що робить Помагайко».

**Інструкція:** Пояснить, що на кожній картинці робить Помагайко.

1. Що він робить звичайно?
2. Що б він хотів робити?
3. Що він ніколи не буде робити?
4. Хто йому допомагає?
5. Чому йому допомагає?

### Вправа «Головне».

**Інструкція:** запитання по картах:

1. Що на цій картинці для тебе головне?
2. Чому це головне?

### Вправа «Символ».

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



## **Вправи по кожній картці**

*Карта 1. Помагайко сумний і в колючках.*

### **Вправа 1.**

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

**Запитання після малювання:**

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

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

**Мета:** зрозуміти специфіку свого страху.

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

**Запитання:**

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

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

**Мета:** зрозуміти те, що дитина боїться.

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

**Запитання:**

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

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

**Інструкція:** на представлене зображення розповісти початок історії.

**Запитання:**

1. Хто зображений на картинці?
2. Що ще зображено на картинці?
3. Що він робить?
4. Де він знаходиться?
5. Якого кольору страх?

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



## *Карта 2. Коробка із страхом.*

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

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

**Запитання:**

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

### **Вправа 2. «Дім страху».**

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

**Запитання:**

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

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

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

**Аналіз:**

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

### **Вправа 4. «Коробка зі страхом».**

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

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



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

**Вправа 1.**

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

**Вправа 2. «Очима страху».**

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

**Запитання:**

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

**Вправа 3. «Що викликає радість».**

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

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

**Аналіз:**

1. Розкажіть що знаходиться на малюнку?

**Вправа 4. «Що потрібно мені?»**

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

**Запитання:**

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

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

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

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

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

**Запитання:**

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

### **Вправа 2. «Сходишки страху».**

**Мета:** знайти вихід від закритості, страху.

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

**Запитання:**

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

### **Вправа 3. «Вихід».**

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

**Запитання:**

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

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



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

**Вправа 1. «Відправка поштою».**

**Мета:** дати можливість відкинути страхи.

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

**Запитання:**

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

**Вправа 2. «Закрий міцніше».**

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

**Вправа 3. «Замок».**

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

**Запитання:**

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

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



*Карта 6. Помагайко приглядається до світу.*

**Вправа 1. «Я без скриньки».**

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

**Аналіз:**

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

**Вправа 2. «Приглядання».**

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

**Запитання:**

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

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

*Карта 7. Помагайко тримає квітку.*

**Вправа 1. «Що я подарую друзям».**

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

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

**Вправа 2.**

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

**Запитання:**

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

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



*Карта 8. Помагайко зі Смайликом тримають квіти.*

**Вправа 1.**

1. Хто зображений на цій карті?
2. На кого вони схожі в твоєму реальному житті?
3. Чому вони дружні?
4. Що їм допомагає бути дружними?

**Вправа 2. «Вручення подарунка».**

**Мета:** залишити позитивні емоції.

**Інструкція:** подарувати виріб.

**Аналіз:**

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

**Вправа 3. «Вдвох».**

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

1. Як почуває себе Помагайко?
2. Хто для Помагайка є Різнобарвник?
3. Чого Помагайко раніше не гуляв із ним?
4. Що йому заважало?

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



## Поради батькам: як використовувати «Помагайко»

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

### Наприклад:

- Хто зображений на картинці?
  - Де він знаходиться?
  - Хто ще є біля нього?
  - Що вони роблять?
  - Який настрій в головного героя?
  - Яке його ім'я?
  - Що він боїться?
  - Як йому перебороти свій страх?
  - Що для цього йому допоможе?
  - Хто йому може допомогти?
  - Що треба зробити щоб позбутися страху?
  - Що дає життя без страху?
  - Про що думає головний герой?
  - Що він буде робити в майбутньому?
  - Які емоції відчуває головний герой на цій картинці (певне зображення)?
5. Після розповіді дитини по зображеннях можна запропонувати їй намалювати який страх у неї, як він виглядає.
  6. Запропонувати дитині зліпити її страх із пластичного матеріалу (глина, пластилін, керамопласт, тісто).
  7. Запропонувати зробити страх із підручних матеріалів, в техніках лялькотерапії (нитки, тканина, пап'є-маше).
  8. Запропонувати зробити захист від страху у вигляді амулетів, оберегів.
  9. Запропонувати зробити коробку для страху і разом з дитиною помістити туди її страх та запакувати.
  10. Намалювати життя із страхом та життя без страху.

# ПОСІБНИК З МЕТОДИК

## Урок 1 “Помагайко і система ідентифікації”

Дата заповнення форми \_\_\_\_\_

АВТОР \_\_\_\_\_

### Техніка 1. “Емоційний інтелект”.

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

*Таблиця 1.*

Позитивні емоції	Щось не проявлене	Негативні емоції

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

### Особливості проведення техніки:

1. Історія клієнта, причина запиту

---

---

---

---

---

2. Коментарі в процесі аналізу (труднощі та інсайти)

---

---

---

---

---

### 3. Рекомендації з подальшого аналізу реальності

---

---

---

---

### **Техніка 2. “Помагайко - Нерозумійко”.**

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

#### **Запитання для аналізу методики:**

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

#### **Особливості проведення техніки:**

1. Історія клієнта, причина запиту

---

---

---

---

---

2. Коментарі в процесі аналізу (труднощі та інсайти)

---

---

---



---

---

### 3. Рекомендації з подальшого аналізу реальності

---

---

---

---

#### **Техніка 3. “Адаптація до нового середовища перебування”.**

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

#### **Запитання для аналізу методики:**

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

*Таблиця 2.*

<b>Предмет</b>	<b>Функція</b>

7. Завершити створенням арт-буку “Помагайко любить школу (університет, роботу тощо)”.

### **Особливості проведення техніки:**

1. Історія клієнта, причина запиту

---

---

---

---

---

2. Коментарі в процесі аналізу (труднощі та інсайти)

---

---

---

---

---

3. Рекомендації з подальшого аналізу реальності

---

---

---

---

### **Техніка 4. "Визначення емоцій".**

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

#### **Запитання для роботи з непроявленими емоціями:**

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



Таблиця 3.

№	Питання	Відповіді клієнта і коментарі
1.	Уявіть, що Помагайко має емоцію, яку?	
2.	Чому емоція не проявляється?	
3.	Із яких причин у нього не проявляються емоції?	
4.	Яку б емоцію хотілося б мати, чому?	
5.	Чи можливо, щоб у нього проявлявся якийсь емоційний стан?	
6.	Що привабливого в цьому емоційному стані?	
7.	Що б йому хотілося проявити в цих емоціях?	

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

**Питання для роботи з полярними емоціями:**

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



## Особливості проведення техніки:

1. Історія клієнта, причина запиту

---

---

---

---

---

2. Коментарі в процесі аналізу (труднощі та інсайти)

---

---

---

---

---

3. Рекомендації з подальшого аналізу реальності

---

---

---

---

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

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

Таблиця 4.

Зображення, його назва	Характеристика зображення

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

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

Таблиця 5.

№	Питання за методикою	Відповіді клієнта і коментарі
1.	Який Помагайко?	
2.	Які він відчуває емоції?	
3.	Чи комфортно йому так?	
4.	Може, йому хочеться щось змінити в собі?	
5.	Який рівень цілісності Помагайка?	

Запропонуйте створити книгу “Про єдність себе”.

### Особливості проведення техніки:

1. Історія клієнта, причина запиту

---

---

---

---

---

2. Коментарі в процесі аналізу (труднощі та інсайти)

---

---

---



5. Чому він з'явився?
6. Що стало мотивом для його появи?

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

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

**Особливості проведення техніки:**

1. Історія клієнта, причина запиту

---

---

---

---

---

2. Коментарі в процесі аналізу (труднощі та інсайти)

---

---

---

---

---

3. Рекомендації з подальшого аналізу реальності

---

---

---

---



## Техніка 7. “Я в цьому світі”.

**Інструкція:** Проаналізуйте кожну картинку, заповнивши таблицю:

Таблиця 6.

№	Питання	Відповіді та коментарі клієнта
1.	Я щасливий з іншими тоді, коли...	
2.	Я сумний, засмучений, розсерджений тоді, коли...	
3.	Я спостерігаю, ховаюся, приймаю пасивну позицію, не проявляю себе тоді, коли...	
4.	Я йду від якихось активних взаємодій тоді, коли...	
5.	Мене взагалі немає, я б хотів утекти, сховатися, щоб мене не знайшли інші тоді, коли...	
6.	Я частково можу проявити ініціативу, але при цьому ніколи не доводжу справу до кінця тоді, коли...	

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

**Дайте відповідь на запитання:**

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

## Особливості проведення техніки:

### 1. Історія клієнта, причина запиту

---

---

---

---

---

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

---

---

---

---

---

### 3. Рекомендації з подальшого аналізу реальності

---

---

---

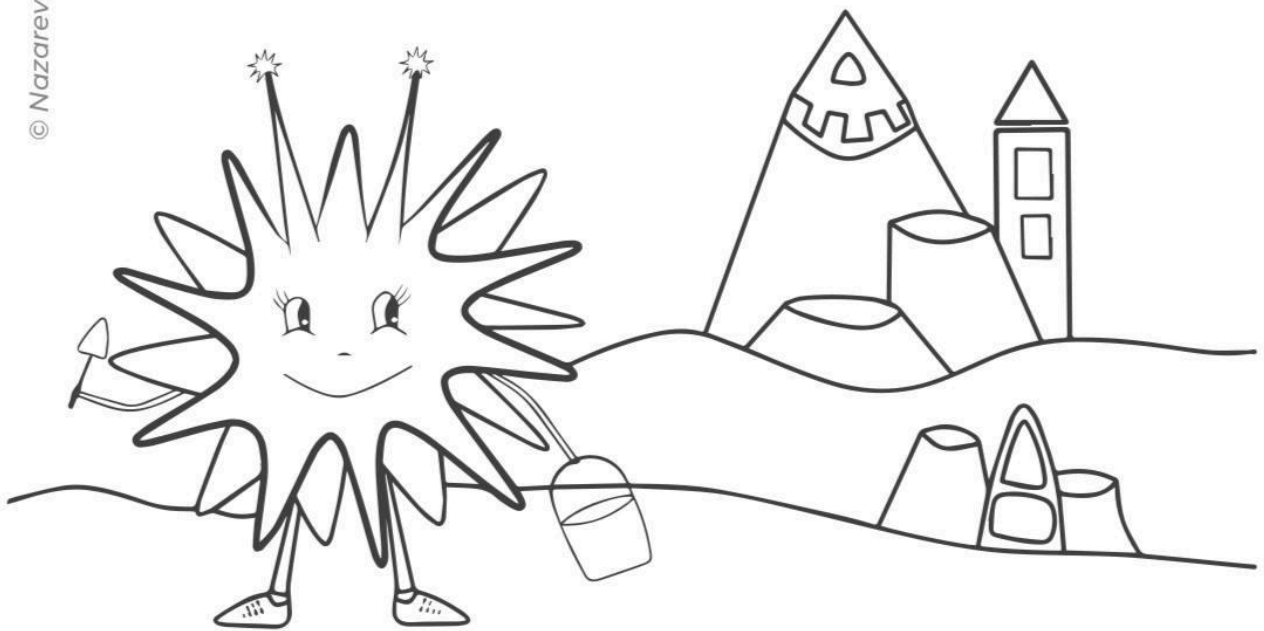
---



## Артбук “Помагайко”

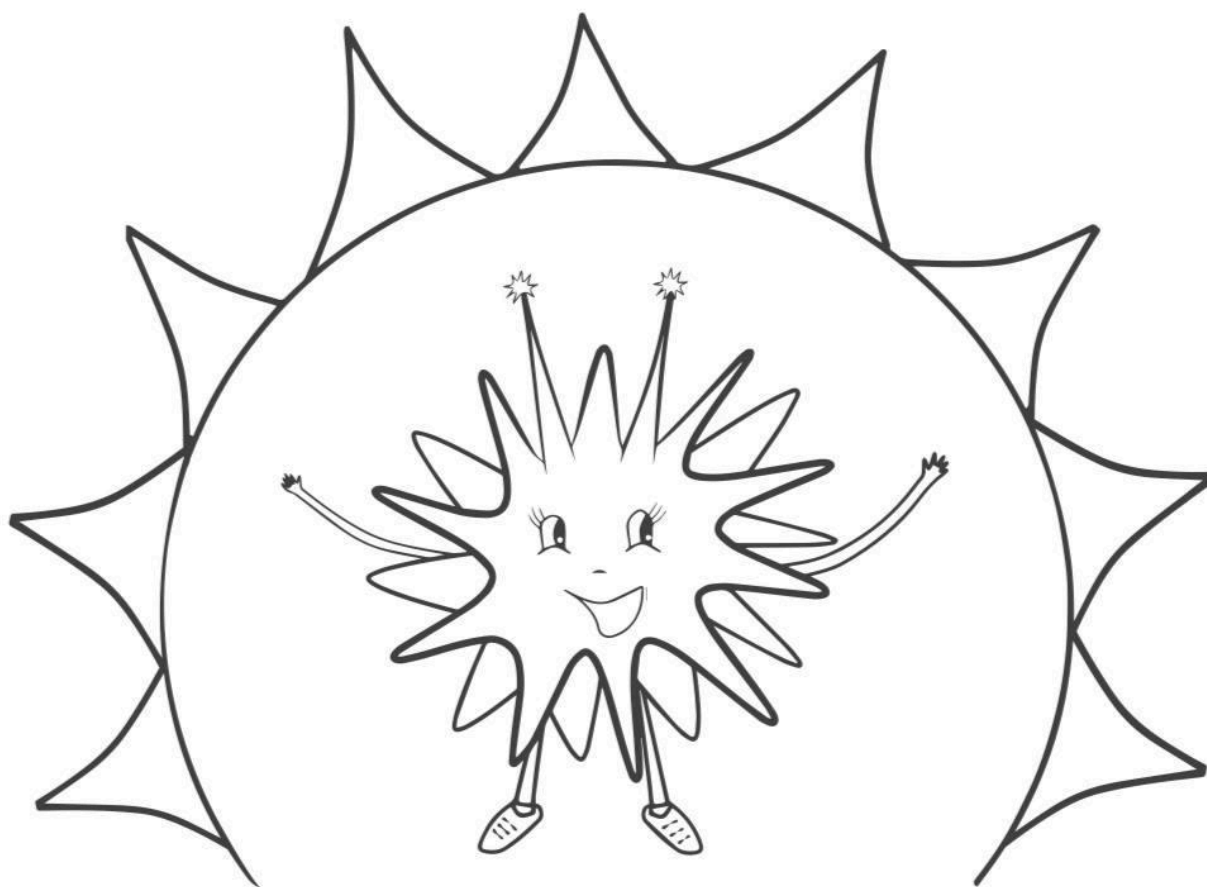
Розмалюйте Помагайко, який буде дім. Подумайте, які емоції він відчуває під час цього процесу. Які емоції ви відчуваєте, коли створюєте щось нове? Напишіть або домалюйте це на зображенні.

© Nazarevich.art

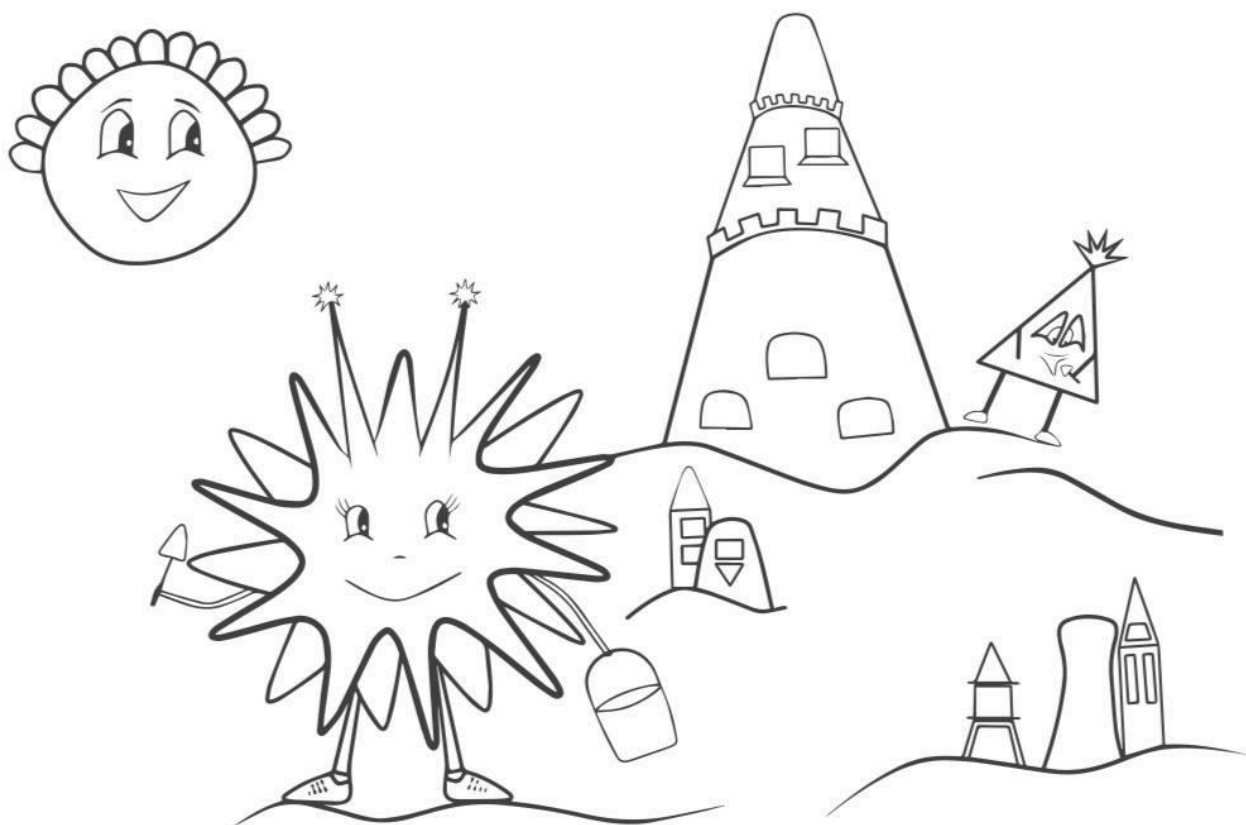


Розмалюйте Помагайка, що стоїть під сонцем. Уявіть, що сонце передає Помагайку особливу енергію або силу. Яку саме? Як він використовує цю енергію або силу?

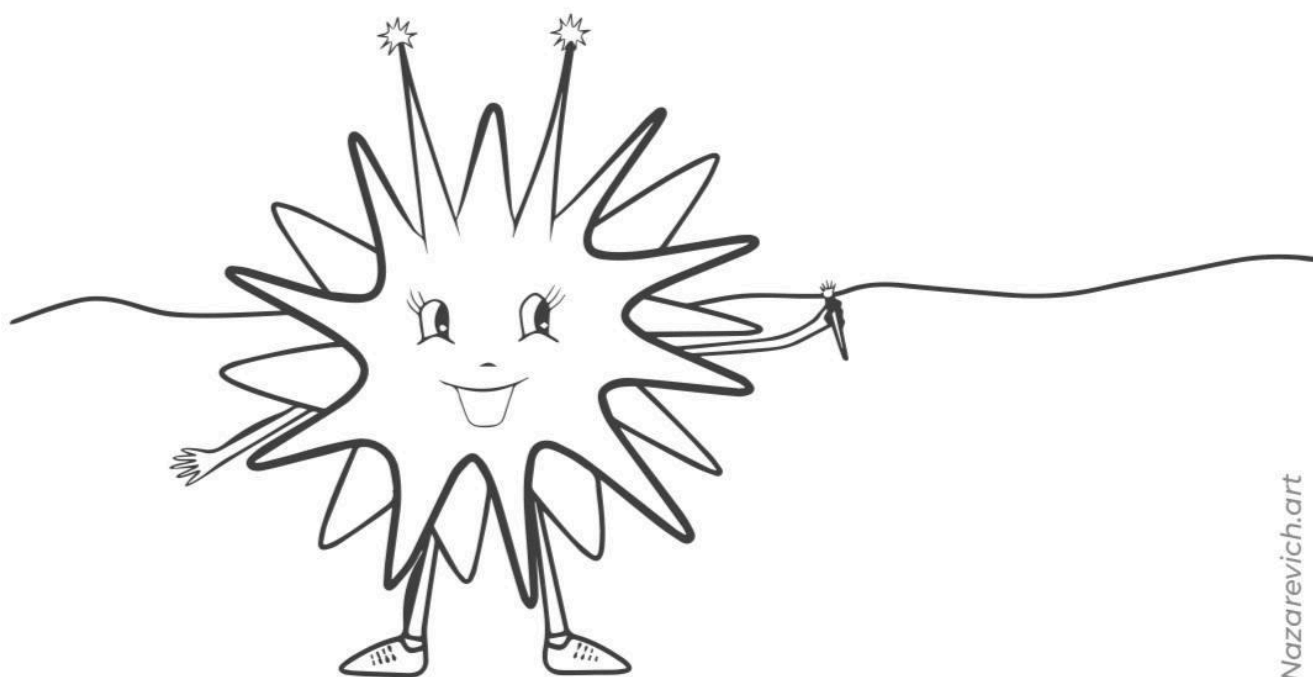
© Nazarevich.art



Розмалуйте Помагайка біля чарівного піщаного замку. Які секрети ховаються в цьому замку? Як Помагайко може розгадати ці секрети?

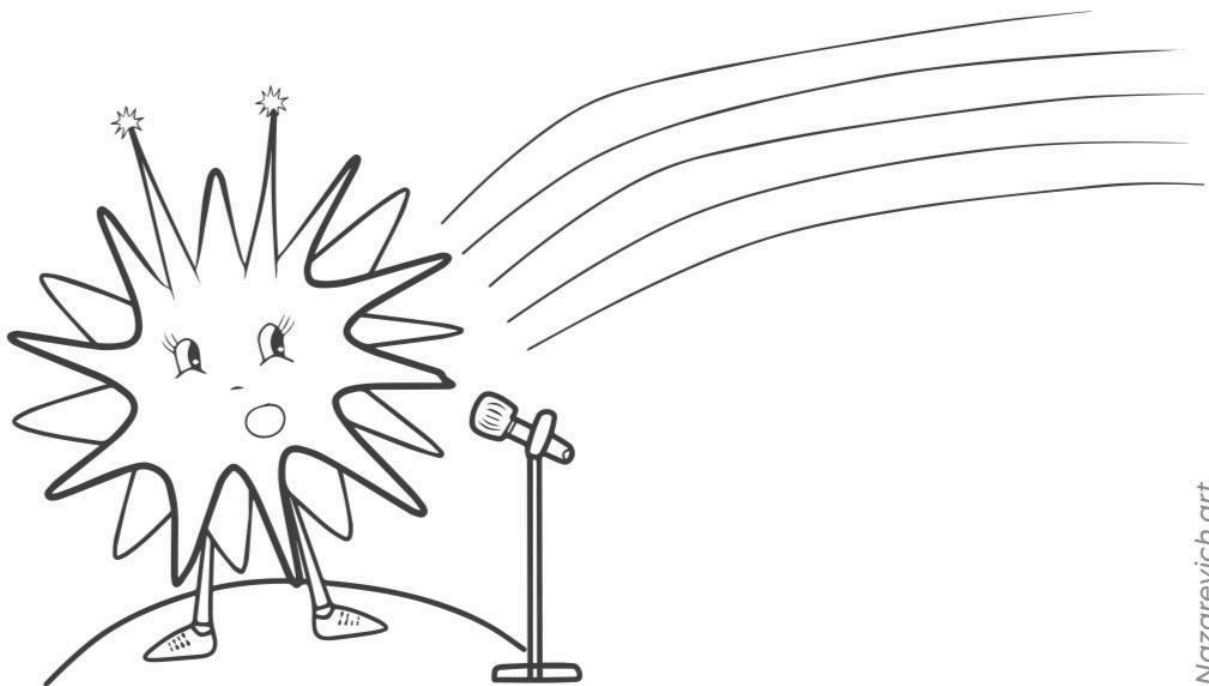


Розмалуйте Помагайка, що плаває в океані. Уявіть, що в океані є щось важливе для нього. Що це може бути? Як він може це знайти? Створіть історію!

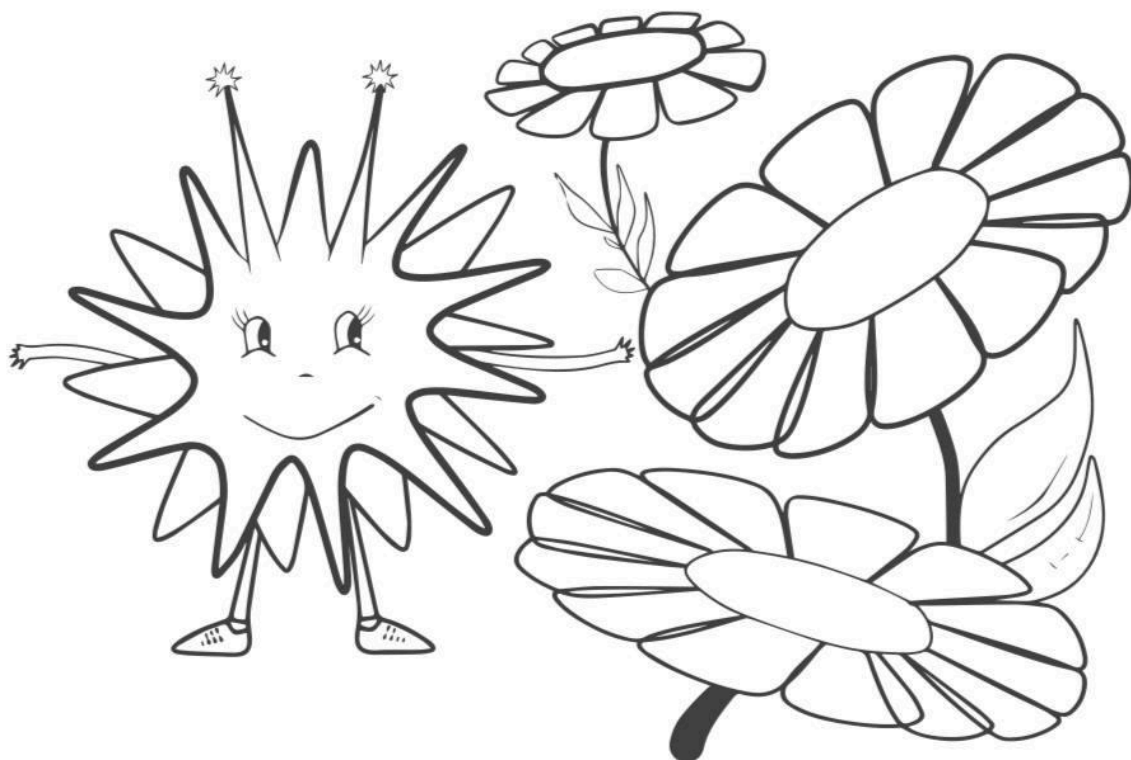


© Nazarevich.art

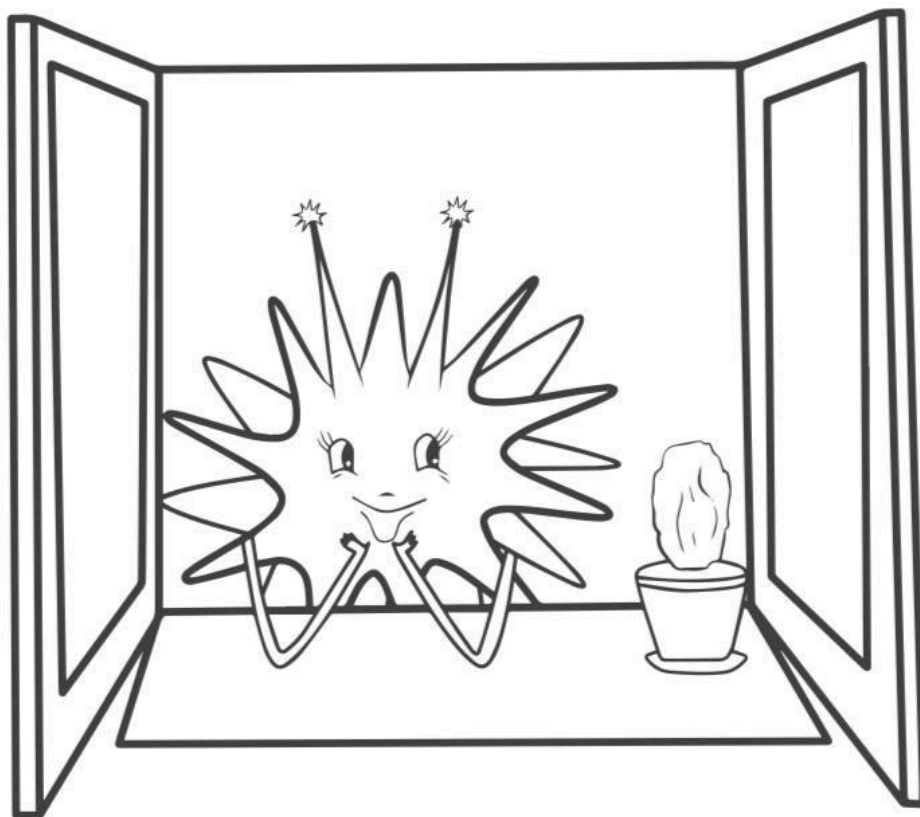
Розмалюйте Помагайка під веселкою. Які почуття він відчуває, дивлячись на веселку? Що ця веселка символізує для нього? Напишіть або розкажіть історію.



Розмалюйте Помагайка з квітами. Які це квіти? Що вони символізують для Помагайка? Як квіти можуть змінити його настрій?

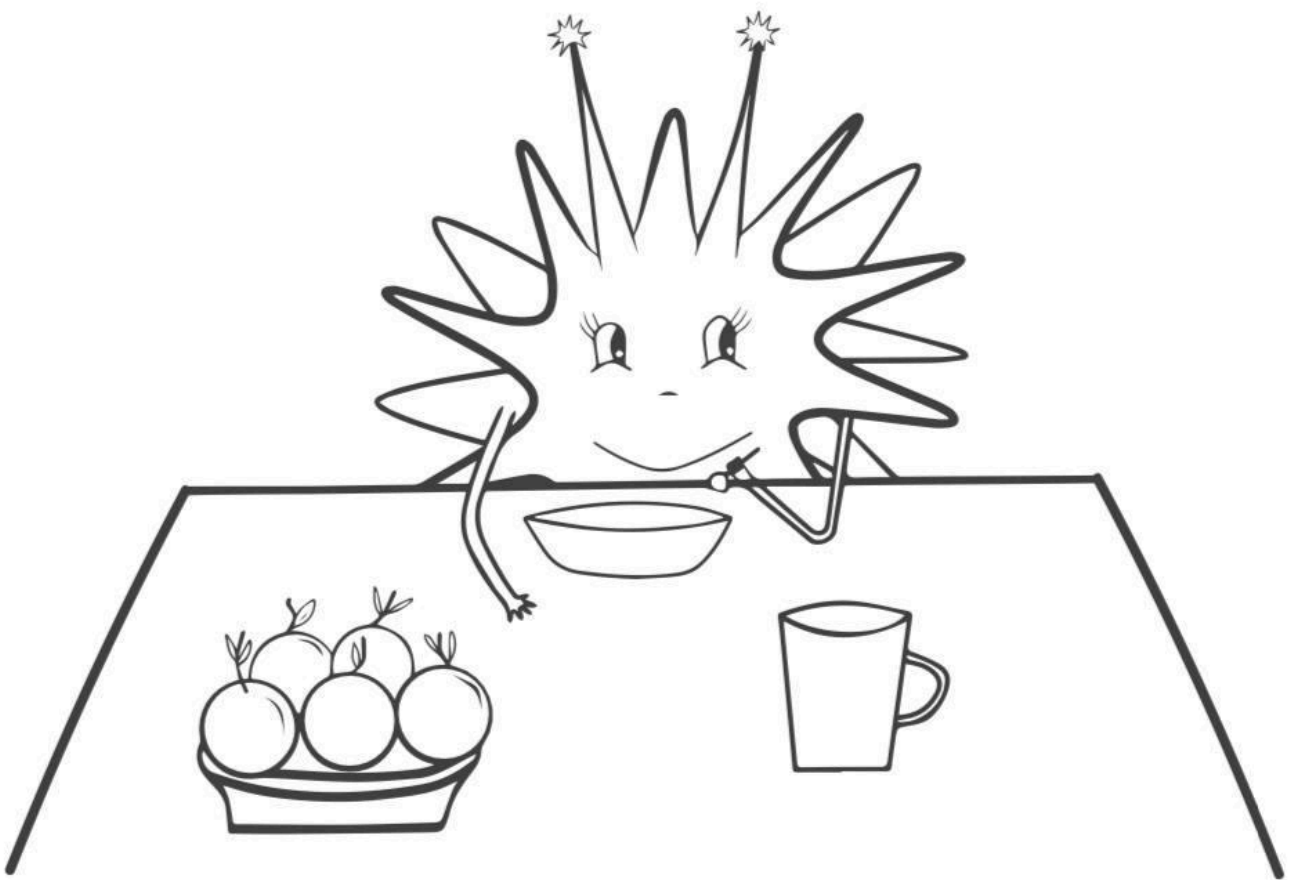


Розмалуйте Помагайка, що дивиться у вікно. Що він бачить за вікном? Які почуття це викликає у нього? Намалуйте те, що він бачить і відчуває.

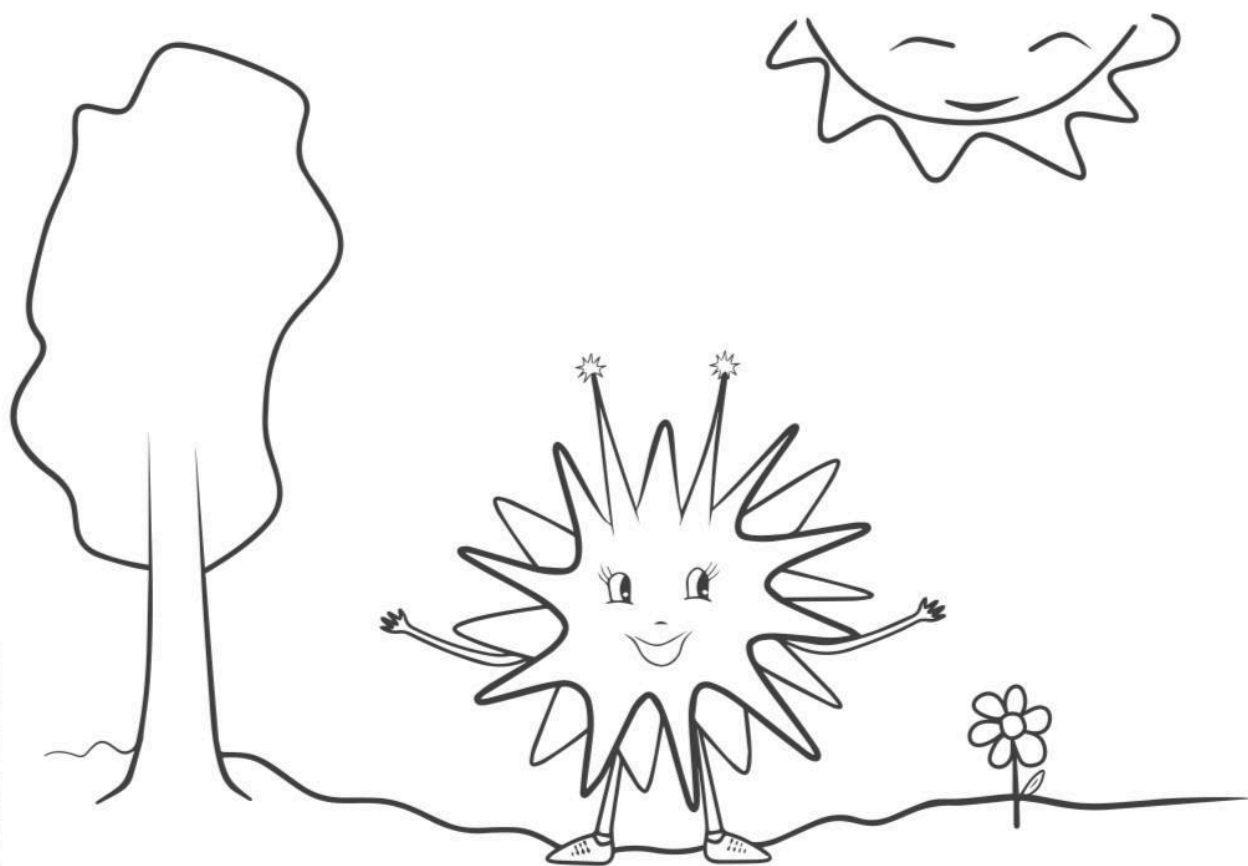


Розмалюйте Помагайка під час сніданку. Які страви у нього на столі? Як починається його день? Подумайте, які думки у нього зранку.

© Nazarevich.art

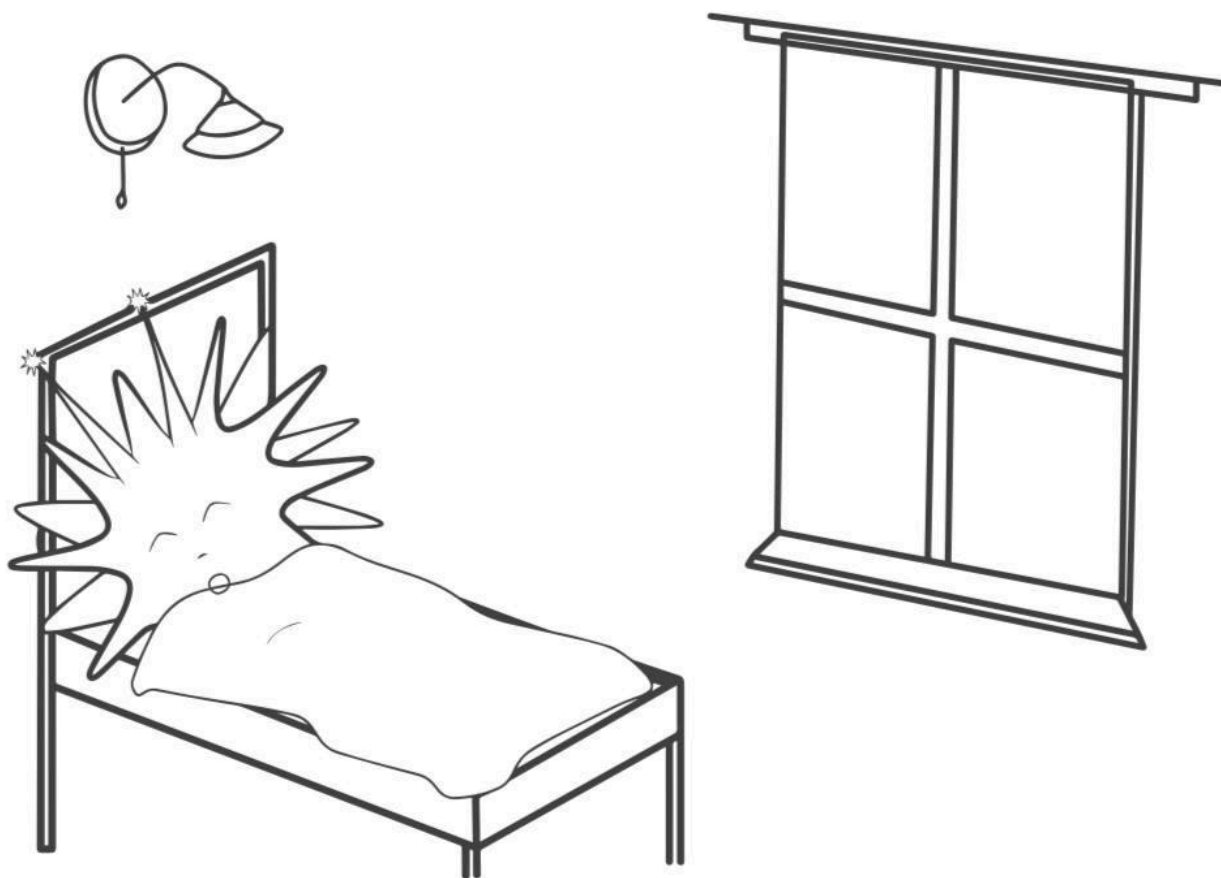


Розмалюйте Помагайка та ліс, уявіть, що він зустрів чарівну істоту. Як би він взаємодіяв з цією істотою?



© Nazarevich.art

Розмалюйте Помагайка, який спить і бачить сні. Що йому сниться? Чи ці сні добрі чи погані? Як ці сні можуть вплинути на його життя? Напишіть або намалюйте історію про його сні.



© Nazarevich.art

Розмалюйте Помагайка біля його міцного будинку. Що робить цей будинок особливим і міцним? Як цей будинок захищає його від негараздів?

