

# Інструкція до набору “Слоненя і мушля”



(с) Вікторія Назаревич

## План

1. Про набір.
2. Інструкції для психолога щодо використання казки “Слоненятко і мушля”.
3. Інструкція для психолога щодо використання карток "Слоненя і мушля".
4. Методологічні рекомендації щодо подолання травми у дитини через іграшку “Слоненя і мушля”.
5. Розширений список вправ до методики.



## Про набір

Набір «Слоненя і мушля» – це комплексний терапевтичний інструмент, створений для підтримки емоційного здоров'я дітей, які пережили стрес чи травматичні події. **Його основна мета:**

- допомогти дитині впоратися з емоційними труднощами, розвинути внутрішню стійкість та знайти ресурси для подолання викликів.
- створити безпечний простір для дитини, де вона зможе досліджувати свої почуття та переживання, пов'язані з травмою.
- допомогти дитині зрозуміти, що вона не одна зі своїми проблемами, і що є способи впоратися з ними.
- розвинути у дитини навички саморегуляції та копінг-стратегії.
- підтримати дитину в процесі зцілення та повернення до повноцінного життя.

Набір адресує одну з найпоширеніших травматичних реакцій – стан, коли дитина емоційно «закривається» та віддаляється від світу. Через казку, розмальовки та творчі завдання дитина вчиться знову взаємодіяти зі світом, висловлювати свої почуття та активізувати свої внутрішні ресурси. Через символічну історію про слоненя дитина проживає травматичну ситуацію у безпечній формі, отримуючи позитивний фінал, який допомагає сформуванню віри в можливість змін на краще.

Історія про слоненя та пов'язані з нею завдання допомагають дитині ідентифікувати свої емоції, такі як страх, тривога, сум або радість. Це є основою для розвитку емоційного інтелекту. Дитина вчиться знаходити шляхи виходу зі складних ситуацій, долаючи перешкоди та страхи за допомогою творчості та уяви.

Набір сприяє зниженню емоційної напруги, допомагаючи дитині почуватися захищеною та вільною у вираженні своїх почуттів. Казковий сюжет створює атмосферу, в якій дитина може відкрито обговорювати свої емоції.

Зміни в рутині, нове середовище чи важкі життєві обставини – усе це може викликати в дитини тривогу. Набір допомагає опанувати навички адаптації, спираючись на історію, яка вчить долати страх невідомого.



Дитина має можливість стати співавтором казки, доповнюючи її своїми малюнками та сюжетними лініями. Це не лише сприяє самовираженню, але й дозволяє висловлювати переживання у творчій формі. Використання наліпок допомагає дитині візуалізувати свій внутрішній світ, будувати власні образи та знаходити способи виразити свої думки та почуття.

Образ слоненяти, яке, попри страхи, знайшло в собі сили подолати труднощі, допомагає дитині повірити у свої здібності. Відчуття завершеного проекту, такого як розфарбована історія чи створений арт-об'єкт, підсилює впевненість у собі та своїх можливостях. Афірмації та життєствердні меседжі, вбудовані у терапевтичну історію, поступово змінюють сприйняття світу на більш оптимістичне.

«Слоненя і мушля» не лише знайомить дітей із важливими темами емоційного самопізнання та подолання труднощів, але й дозволяє зробити це через гру, творчість та інтерактивну взаємодію. Це інструмент, який допомагає дитині не лише розуміти себе, але й діяти впевнено навіть у складних обставинах.

## Для кого створений набір?

Набір «Слоненя і мушля» – це універсальний інструмент, який може бути використаний широким колом спеціалістів для роботи з **дітьми від 4 років**. Кожна категорія фахівців може застосовувати його відповідно до своєї професійної діяльності, щоб підтримати емоційний розвиток, адаптацію та самовираження дитини:

### 1. Психологи.

- *Дитячі психологи.* Для роботи з наслідками стресу, травматичних подій, тривожності, страхів чи емоційної замкнутості.
- *Клінічні психологи.* Для глибшого аналізу травматичних переживань дитини та побудови індивідуальних програм психотерапії.
- *Сімейні психологи.* Для проведення спільних занять з батьками та дітьми, спрямованих на покращення взаєморозуміння в родині та зменшення впливу стресових факторів.

- *Шкільні психологи.* Для інтеграції терапевтичних вправ у шкільні програми або групові заняття з дітьми, які потребують емоційної підтримки.

## **2. Логопеди.**

Для роботи з дітьми, які мають мовленнєві труднощі через емоційне напруження або травму. Набір може бути використаний для розслаблення та створення сприятливої атмосфери, а також для розвитку мовлення через обговорення історії чи створення власних сюжетів.

## **3. Педагоги та вихователі.**

- *Дошкільні педагоги.* Для інтеграції елементів набору в навчально-ігровий процес, спрямований на розвиток емоційного інтелекту та адаптацію дітей до змін.
- *Учителі початкових класів.* Для роботи з учнями, які мають труднощі в навчанні чи спілкуванні через емоційні бар'єри.
- *Вихователі спеціалізованих закладів.* Для підтримки дітей із особливими потребами, які стикаються зі стресом, труднощами адаптації або емоційною нестабільністю.

## **4. Арт.терапевти.**

Набір ідеально підходить для терапії за допомогою творчих методів. Він дозволяє поєднувати роботу з метафорою, казкотерапією, малюванням та створенням арт-проектів, що допомагає дітям виразити свої почуття через творчість.

## **5. Соціальні працівники.**

Для роботи з дітьми, які перебувають у складних життєвих обставинах (переселенці, діти з неблагополучних родин), допомагаючи їм адаптуватися до нових умов і зняти емоційне напруження.

## **6. Реабілітаційні фахівці.**

Для використання у програмах психологічної реабілітації дітей після пережитих травм, втрат або складних життєвих обставин.

## **7. Фахівці з інклюзивної освіти.**

Для роботи з дітьми з особливими освітніми потребами, які мають труднощі з соціалізацією, комунікацією чи адаптацією.

## **8. Батьки та члени родини.**

Набір стане в нагоді батькам, які хочуть допомогти своїй дитині впоратися зі стресом, розвивати емоційну стійкість, підтримувати її у складних ситуаціях або просто створити теплу, довірливу атмосферу в родині.

Цей набір є багатофункціональним і підходить для різних ситуацій, коли дитині необхідна емоційна підтримка, мотивація та натхнення.

## **Що входить до набору?**

### **1. Розмальовки для створення власних історій.**

Цей компонент набору містить розмальовки з чітко розробленими сюжетами, які базуються на терапевтичній історії про слоненя. Кожна сторінка пропонує дитині зображення ключових моментів історії, які мають відкритий і ненав'язливий характер, дозволяючи кожній дитині інтерпретувати їх відповідно до свого досвіду.

*Призначення:*

1) Терапевтична функція. Розмальовки служать інструментом для ненав'язливого вивільнення емоцій. Через малюнок дитина може:

- безпечно виразити свої почуття, які важко описати словами.
- зобразити страхи, тривоги або спогади у символічній формі, що полегшує їх обговорення та опрацювання.
- відчувати контроль і впевненість, завершуючи незакінчені малюнки чи додаючи власні елементи до сюжету.

2) Креативний розвиток. Розфарбовування й створення власних історій сприяє розвитку фантазії та творчого мислення. Стимулює бажання експериментувати з кольорами, формами, сюжетами, що позитивно впливає на загальний когнітивний розвиток. Допомогає дитині навчитися будувати логічний ланцюг подій, поєднуючи різні сюжетні лінії у розмальовках.

3) Рефлексія. Розмальовки створюють простір для самовираження та самоаналізу. Дитина може ілюструвати свої переживання, асоціюючи їх із ситуаціями, зображеними в історії. Через малювання та розфарбовування дитина відкривається до діалогу.

### **Як використовувати розмальовки**

- Обговорення перед початком роботи. Спеціаліст може розповісти коротку історію чи задати контекст, наприклад: «Уяви, що це слоненя шукає мушлю, яка його захищає. Як ти думаєш, що він відчуває зараз?»
- Створення ілюстрацій. Дитина розмальовує або завершує сюжет, додаючи свої деталі. Наприклад, вона може намалювати місце, де слоненя знаходить підтримку, або зобразити, як виглядає його мушля захисту.
- Обговорення готової роботи. Бесіда про малюнок допоможе дитині усвідомити свої почуття та побачити ситуацію з іншої точки зору.
- Повторення для відстеження прогресу. Порівнюючи різні малюнки, можна побачити, як змінюється емоційний стан дитини та її сприйняття ситуацій.

## **2. Робочий зошит.**

Робочий зошит є методичним посібником, який забезпечує фахівця покроковими інструкціями для використання набору «Слоненя і мушля». Він включає:

- Вправи та техніки. Досвідчені фахівці розробили конкретні завдання, спрямовані на роботу з емоційними, когнітивними та поведінковими аспектами дитини.
- Сценарії занять.
- Питання для обговорення. Відкриті та направляючі запитання для полегшення діалогу з дитиною.
- Шаблони нотаток. Для запису спостережень, висновків та відстеження динаміки емоційного стану дитини.

## Призначення

1) Індивідуалізація терапії. Робочий зошит дозволяє адаптувати заняття до унікальних потреб кожної дитини:

- оцінити початковий емоційний стан і специфіку переживань дитини.
- вибрати найбільш підходящі вправи й техніки для роботи з конкретними страхами, тривогами чи іншими проявами стресу.
- побудувати індивідуальний план терапевтичної роботи, враховуючи вікові особливості, рівень розвитку та поточні емоційні труднощі.

2) Практичний інструмент. Зошит містить широкий спектр завдань, спрямованих на:

- розвиток емоційного інтелекту.
- формування навичок розпізнавання та вираження емоцій у безпечний спосіб.
- підвищення самооцінки.
- роботу з позитивними установками.
- розвиток копінг-стратегій:

3) Підтримка психолога. Робочий зошит полегшує організацію занять і забезпечує системність у роботі.

### 3. Картки з життєствердними фразами.

Картки — це набір із кольоровими ілюстраціями та надихаючими фразами, розробленими для створення позитивного емоційного фону під час роботи з дітьми. Вони базуються на ключових темах казки «Слоненя і мушля» та включають такі мотиви, як:

- Сила і впевненість.
- Підтримка та дружба.
- Віра у власні здібності.
- Здатність подолати труднощі.

Кожна картка оформлена яскраво та привабливо, із зображеннями, що викликають у дітей позитивні асоціації: слоненя, яке долає перешкоди, дружні персонажі, сонячні пейзажі, символічні образи (наприклад, мушля як місце сили).

## Призначення

1) Ресурсний компонент. Картки виступають джерелом емоційної підтримки та ресурсу:

- Позитивні установки допомагають дитині формувати віру в себе.
- Символічні зображення полегшують асоціацію з героями казки, які змогли подолати свої труднощі.
- У кризових моментах дитина може повернутися до карток як до особистого «ресурсного простору», отримуючи впевненість і емоційну стабільність.

2) Інструмент для рефлексії. Картки використовуються для обговорення з дитиною її емоцій і переживань:

- Дитина вибирає картку, яка найбільше відповідає її поточному стану, і пояснює свій вибір.
- Фрази та ілюстрації на картках допомагають виявити важливі для дитини теми: чого вона боїться, чого прагне, що її підтримує.
- Це створює безпечний простір для вираження своїх почуттів і думок.

3) Психоемоційна підтримка. Картки сприяють формуванню позитивного мислення:

- Зниження тривожності. Дитина концентрується на позитивних образах і думках, відволікаючись від страхів і негативу.
- Формування оптимізму. Регулярне використання карток допомагає закріплювати позитивні установки.
- Розвиток внутрішніх ресурсів. Через повторення афірмацій дитина поступово інтегрує їх у свою поведінку й мислення.

## 4. Унікальна іграшка.

Унікальна іграшка слоненя — це спеціально розроблений символічний предмет, які мають зв'язок із темами казки «Слоненя і мушля».

## Призначення

1) Емоційний зв'язок. Іграшка стає для дитини фізичним утіленням підтримки, безпеки та довіри. Тримання м'якого слоненяти чи мушлі

допомагає створити відчуття спокою та надійності. Символіка іграшки дозволяє дитині ідентифікувати себе з героєм казки, який знаходить сили подолати труднощі. Вона сприяє формуванню прихильності до терапевтичного процесу через створення «друга», який супроводжує дитину під час роботи.

## 2) Символічна опора.

- Мушля як захист. Дитина може уявляти, що мушля є її особистим «захисним простором», де вона почувається безпечно. Це особливо важливо для дітей, які пережили стрес чи травму.
- Слононя як друг. Персонаж, який супроводжує дитину, підтримує її емоційно, виступає прикладом сили й рішучості.
- Через іграшки діти можуть проєктувати свої страхи, тривоги та бажання, що полегшує їх вербалізацію та обговорення в безпечній атмосфері.

3) Розвиток уяви. Іграшки активно використовуються в ігрових сценах, де діти створюють власні сюжети за мотивами казки. Це стимулює їхню фантазію та креативність. Уявна гра з об'єктами допомагає дитині опрацьовувати свої емоції й моделювати успішні стратегії поведінки в складних ситуаціях.

## 5. Набір наліпок.

Набір складається з різноманітних тематичних наліпок, які відповідають ключовим образам казки «Слононя і мушля».

### Призначення

1) Візуалізація процесу зцілення. Дитина може створювати візуальні «карти» свого емоційного стану, додаючи символи, які асоціюються з підтримкою, захистом або досягненням бажаних цілей.

2) Творчий розвиток. Робота з наліпками стимулює уяву дитини, адже вона може самостійно створювати власні сюжети, використовуючи готові образи. Залучення дрібної моторики (відклеювання, розміщення наліпок) сприяє розвитку координації рук і загальної моторики. Поєднання

сюжетних наліпок із малюванням чи іншими творчими завданнями дозволяє реалізувати креативний потенціал дитини.

3) Інструмент для діалогу. Спільне створення сюжетів із використанням наліпок допомагає зміцнити довіру між дитиною й дорослим (психологом, батьками). Наліпки стають «містком» до вербалізації емоцій, адже дитині простіше виражати свої переживання через гру й творчість.

4) Формування позитивних установок. Використання символічних образів допомагає зміцнювати впевненість у собі, формуючи асоціації з радістю, підтримкою та успіхом. Наліпки можуть бути включені до індивідуальних терапевтичних історій, у яких персонажі долають труднощі й досягають мети, що є прикладом для дитини.

## **Інструкції для психолога щодо використання казки “Слоненятко і мушля”**

Казка "Слоненятко і мушля" - це чудовий інструмент для психологів, який можна використовувати в різних ситуаціях для роботи з дітьми.

Наприклад:

*Робота з травмою.*

- Полегшення емоційного стану. Казка допомагає дітям, які пережили травматичні події, виразити свої почуття та зрозуміти, що вони не самотні зі своїми переживаннями.
- Розвиток копінг-механізмів. Історія про Слоненятко, яке знайшло в собі сили вийти з мушлі, допомагає дітям розвивати навички подолання труднощів.
- Створення безпечного простору. Казка створює атмосферу довіри, де дитина може відкрито говорити про свої страхи та тривоги.

*Робота зі страхами та тривогою.*

- Візуалізація страхів. Образ мушлі, в яку сховалося Слоненятко, допомагає дітям візуалізувати свої страхи та тривоги.
- Розвиток впевненості в собі. Історія про подолання страху Слоненятком допомагає дітям вірити в свої сили та можливості.

- Зменшення тривожності. Регулярне читання казки та обговорення її змісту допомагає знизити рівень тривожності у дитини.

*Розвиток емоційного інтелекту.*

- Розпізнавання емоцій. Казка допомагає дітям розпізнавати свої та чужі емоції.
- Розуміння причинно-наслідкових зв'язків. Дитина вчиться розуміти, як її дії впливають на її почуття та на оточуючих.
- Розвиток емпатії. Історія про Слоненятко допомагає розвинути в дитині здатність співпереживати іншим.

*Підвищення самооцінки.*

- Віра в себе. Історія про те, як Слоненятко пододало свої страхи, допомагає дитині повірити у власні сили.
- Прийняття себе. Казка навчає дитину приймати себе такою, яка вона є, зі своїми силами та слабкостями.

*Розвиток комунікативних навичок.*

- Обговорення історії. Обговорення казки з психологом допомагає дитині розвивати навички спілкування та вираження своїх думок.
- Співпраця. Спільні творчі завдання за мотивами казки сприяють розвитку навичок співпраці.

### **Як використовувати книгу і казку**

**Індивідуальна робота.** Використовуйте казку під час індивідуальних сеансів з дитиною.

**Групова робота.** Читайте казку в групі дітей і обговорюйте її разом.

**Домашнє завдання.** Запропонуйте дитині прочитати казку вдома разом з батьками і обговорити її.

**Творчі завдання.** Використовуйте розмальовки, наліпки та інші матеріали для створення власних історій на основі казки.

**Мета використання казки:**

- Створити безпечний простір для дитини, де вона зможе обговорити свої почуття та переживання.

- Допомогти дитині зрозуміти, що вона не одна зі своїми проблемами і що є способи впоратися з ними.
- Розвинути у дитини навички саморегуляції та копінг-стратегії.
- Підтримати дитину в процесі зцілення та повернення до повноцінного життя.

**Вікова категорія:** казка підходить для дітей дошкільного та молодшого шкільного віку.

### **Матеріали:**

1. Книга "Слоненятко і мушля" з ілюстраціями.
2. Робочий зошит або аркуші паперу.
3. Олівці, фломастери, фарби.
4. Іграшки (якщо необхідно).

### **Хід роботи:**

#### *1. Створення атмосфери.*

Створіть спокійну та комфортну атмосферу, де дитина відчуватиме себе безпечно. Розташуйтеся зручно, щоб дитині було легко розглядати ілюстрації та слухати казку.

#### *2. Читання казки.*

Читайте казку повільно, роблячи паузи після кожної сторінки або розділу. Звертайте увагу на емоції дитини під час читання. Задавайте відкриті запитання, щоб заохотити дитину до роздумів:

- Що ти відчуваєш, коли читаєш про Слоненятко?
- Чому Слоненятко сховалося в мушлі?
- Як ти думаєш, чому Слоненятку стало легше, коли воно вийшло з мушлі?
- Чи було у тебе коли-небудь так, як у Слоненяти?

#### *3. Обговорення казки.*

Обговоріть з дитиною основні ідеї казки. Допоможіть дитині встановити паралелі між історією Слоненяти і її власним досвідом.

- Що таке важкі ситуації?
- Як люди по-різному реагують на проблеми?

- Які почуття виникають, коли нам страшно або сумно?
- Що можна зробити, щоб подолати труднощі?

#### *4. Творчі завдання.*

Запропонуйте дитині намалювати або розфарбувати ілюстрації до казки. Створіть спільну історію про те, що сталося зі Слоненятком після того, як воно вийшло з мушлі. Використовуйте іграшки для відтворення сюжету казки.

#### *5. Розробка копінг-стратегій.*

Допоможіть дитині розробити свої власні стратегії впоратися з важкими емоціями та ситуаціями. Використовуйте образ Слоненяти, яке вийшло з мушлі, як метафору для подолання труднощів. Наприклад, дитина може вибрати для себе певну дію або предмет, який буде символізувати її силу і допоможе їй відчувати себе безпечно.

#### *6. Закріплення результатів.*

Підсумуйте сесію, підкресливши позитивні зміни, які відбулися з дитиною. Домовтеся про наступну зустріч, якщо це необхідно.

Терапевтична казка є потужним інструментом для роботи з травмою у дітей. Вона дозволяє м'яко зануритися у підсвідомість дитини, обробити травматичні переживання і сприяти процесу загоєння.

### **Принципи використання терапевтичної казки при роботі з травмою**

*Метафора як мова підсвідомості.* Казки використовують метафори, які дозволяють дитині неособливо болісно зіткнутися зі своїми страхами та переживаннями. Це створює безпечний простір для обробки травматичного досвіду.

*Ідентифікація з героєм.* Дитина ідентифікує себе з героєм казки, який переживає схожі труднощі. Це допомагає їй відчути, що вона не одна зі своїми проблемами.

*Емоційна розрядка.* Казки дозволяють виразити почуття, які важко висловити словами. Через співпереживання з героєм дитина може "прожити" свої емоції в безпечному просторі.

*Позитивне закінчення.* Більшість терапевтичних казок мають позитивне закінчення, що дає дитині надію на подолання труднощів і зміну ситуації на краще.

*Активне залучення.* Дитина не просто слухає казку, а й активно бере участь у процесі, відповідаючи на запитання, малюючи ілюстрації, придумуючи власні продовження історії. Це допомагає їй глибше зануритися в казку і пов'язати її зі своїм досвідом.

### **Як використовувати терапевтичну казку:**

- Вибір казки. Казка повинна бути підібрана відповідно до віку дитини та характеру травми. Важливо, щоб вона була зрозумілою і цікавою для дитини.
- Створення атмосфери. Створіть спокійну та безпечну обстановку для читання казки. Можна використовувати м'які іграшки, свічки, приємну музику.
- Читання казки. Читайте казку повільно, виразно, роблячи паузи, щоб дитина могла уявити описані в ній картини.
- Обговорення. Після читання обговоріть з дитиною її враження від казки. Задавайте відкриті запитання, щоб заохотити її до роздумів.
- Творчі завдання. Запропонуйте дитині намалювати ілюстрації до казки, придумати продовження історії або зіграти її роль.
- Повторення. Читайте казку кілька разів, кожного разу акцентуючи увагу на різних аспектах.

### **Запитання дитині після прочитання терапевтичної казки**

Запитання, які ви ставите дитині після читання терапевтичної казки, мають бути відкритими, щоб стимулювати її до роздумів і самоаналізу. Вони повинні допомогти дитині встановити паралелі між історією в казці та її власним досвідом, а також сприяти розвитку навичок саморегуляції та подолання труднощів.

### **Запитання, спрямовані на розуміння історії:**

1. Що тобі найбільше сподобалося в цій казці? Чому?
2. Які почуття викликала у тебе ця історія?
3. Як ти думаєш, чому герой/героїня так почувалися?

4. Що було найважчим для героя/героїні? Чому?
5. Як ти думаєш, чому герой/героїня вирішив/вирішила зробити саме так?

***Запитання, спрямовані на встановлення паралелей з власним досвідом:***

1. Чи було у тебе колись щось подібне до того, що сталося з героєм/героїнею?
2. Що ти відчував/відчувала тоді?
3. Як ти впорався/впоралася з цією ситуацією?
4. Що б ти порадив/порадила герою/героїні?
5. Чи є щось, чого ти навчився/навчилася від героя/героїні?

***Запитання, спрямовані на розвиток емоційного інтелекту:***

1. Які емоції ти відчуваєш, коли думаєш про цю історію?
2. Як ти думаєш, чому важливо розуміти свої почуття?
3. Як ти думаєш, що відчували інші персонажі казки?
4. Що б ти сказав/сказала герою/героїні, щоб його/її підтримати?

***Запитання, спрямовані на розробку стратегій подолання:***

1. Як ти думаєш, що допомогло герою/героїні подолати труднощі?
2. Які інші способи ти знаєш, щоб впоратися з подібними ситуаціями?
3. Що ти можеш зробити, щоб відчути себе краще, коли тобі сумно або страшно?
4. Якщо б ти міг/могла змінити щось у цій історії, що б це було? Чому?

***Запитання, спрямовані на узагальнення:***

1. Що ти запам'ятав/запам'ятала з цієї казки найбільше?
2. Який урок ти виніс/винесла з цієї історії для себе?

***Запитання, спрямовані на емоційну сферу:***

1. Як ти думаєш, чому Слоненятко вирішило сховатися в мушлі? (Це допоможе дитині усвідомити, що ізоляція може бути реакцією на біль.)
2. Що б ти сказав/сказала Слоненятку, щоб його заспокоїти? (Це розвиває емпатію та навички підтримки.)

3. Які почуття ти відчував/відчувала, коли Слоненятко вийшло з мушлі? (Це допомагає дитині усвідомити позитивні емоції, пов'язані з подоланням труднощів.)

### ***Запитання, спрямовані на когнітивну сферу:***

1. Як ти думаєш, чому море забрало мушлю? (Це стимулює уяву та розвиває творче мислення.)
2. Що б сталося зі Слоненятком, якби воно так і не вийшло з мушлі? (Це допомагає дитині зрозуміти наслідки своїх виборів.)
3. Які інші способи можна було б використовувати, щоб подолати труднощі? (Це розвиває навички вирішення проблем.)

### ***Запитання, спрямовані на поведінку:***

- Що ти зробив/зробила б на місці Слоненяти? (Це допомагає дитині уявити себе в ролі іншої людини і зрозуміти її вчинки.)
- Як ти думаєш, що допомогло Слоненятку знайти в собі сили вийти з мушлі? (Це допомагає дитині ідентифікувати власні ресурси.)
- Що ти можеш зробити сьогодні, щоб відчути себе сильнішим і впевненішим? (Це допомагає дитині перенести отримані знання на практику.)

### ***Запитання для більш старших дітей:***

1. Чому мушля стала символом захисту для Слоненяти?
2. Як ти думаєш, чому важливо просити про допомогу, коли тобі важко?
3. Які уроки можна винести з цієї історії для всього життя?

## **Інструкція для психолога щодо використання карток "Слоненя і мушля"**

### **Мета карток:**

- Розвивати емоційний інтелект.
- Знаходити внутрішні ресурси для подолання страхів та стресу.
- Формувати позитивні установки через афірмації.

## **Підготовка до роботи:**

### *1. Створення атмосфери.*

Для того щоб дитина відчувала себе комфортно та безпечно, важливо створити сприятливу обстановку:

- **Приміщення.** Оберіть затишну кімнату без зайвих подразників. Можна використовувати м'яке освітлення, наприклад, лампу з теплим світлом або нічник.
- **Атрибути.** Використовуйте подушки, ковдри або м'які іграшки для створення куточка, де дитина почуватиметься захищено.
- **Музика.** Якщо дитині подобається, можна включити легку інструментальну музику або природні звуки (шум моря, спів пташок).
- **Запахи.** Для релаксації інколи доречно використати легкі аромати, наприклад, ефірні олії лаванди або цитрусових.

### *2. Підготовка матеріалів.*

Щоб робота була цікавою та продуктивною, заздалегідь підготуйте необхідні матеріали:

- Набір карток «Слоненя і мушля».
- Канцелярські матеріали: олівці, фломастери, пастель або фарби.
- Білий папір чи альбом для малювання.
- Додаткові матеріали: наліпки, ножиці, клей, журнали для створення колажів.

## **Проведення роботи**

### *1. Ознайомлення з картками.*

Розкладіть картки перед дитиною. Нехай вона вільно розглядає зображення, торкається їх, обирає ту, яка їй найбільше сподобалася. Задавайте відкриті запитання, наприклад:

1. «Що ти бачиш на цій картці?»
2. «Як ти думаєш, що відчуває слоненя на малюнку?»
3. «Що тобі нагадує це зображення?»

Якщо на картці є текст, прочитайте його разом. Запитайте:

1. «Що, на твою думку, означає ця фраза?»
2. «Як вона може стосуватися тебе?»

## 2. Використання карток для рефлексії.

Попросіть дитину обрати картку, яка найбільше відображає її поточний настрій або стан. Допоможіть дитині глибше зрозуміти свої почуття через такі запитання:

1. «Чому ти обрала саме цю картку?»
2. «Що відчуваєш, дивлячись на цей малюнок?»
3. «Що ти думаєш про ситуацію, зображену на картці?»

Запропонуйте дитині подумати, що може допомогти змінити її стан:

1. «Як, на твою думку, слоненя може вирішити цю проблему?»
2. «Що може допомогти тобі почуватися краще?»

## 3. Творчі завдання з картками.

Творчість дозволяє дитині виразити свої емоції і знайти шляхи їх вирішення у безпечний спосіб. Попросіть дитину намалювати продовження історії з обраної картки. Наприклад: «Що відбувається зі слоненям далі?» Запитайте, які емоції дитина хоче зобразити у малюнку.

Запропонуйте дитині скласти казку про слоненя, яке переживає подібні емоції. Допоможіть їй уявити сюжет:

- «Що сталося зі слоненям?»
- «Як воно впоралося зі своїми страхами чи труднощами?»
- «Хто допоміг слоненяті на цьому шляху?»

Використовуйте додаткові матеріали (наліпки, журнали). Запропонуйте дитині створити композицію навколо картки:

- «Який світ оточує слоненя?»
- «Що є в цьому світі, щоб підтримати його?»

Афірмації допомагають формувати позитивне мислення та створювати ресурсний стан. Попросіть обрати картку з фразою, яка найбільше сподобалася. Розберіть разом зміст фрази:

- «Що означають ці слова?»

- «Як вони можуть допомогти тобі у складній ситуації?»

Допоможіть дитині придумати позитивне твердження, наприклад: «Я сильний і можу подолати будь-які труднощі!». Попросіть дитину написати цю афірмацію великими літерами або намалювати її на окремому аркуші, щоб вона могла звертатися до неї в майбутньому.

#### 4. Підсумки роботи.

Запитайте дитину:

1. «Що нового ти дізналася про себе сьогодні?»
2. «Які картки допомогли тобі почуватися краще?»
3. «Що тобі найбільше сподобалося у цій вправі?»
4. Підтримка: Підкресліть її успіхи та позитивні зрушення:
5. «Мені сподобалося, як ти придумала цю історію!»
6. «Твій малюнок дуже красивий і відображає твої сильні сторони.»

Запропонуйте дитині обрати одну картку або фразу, яка їй сподобалася, та подумати, як вона може її використати у своєму житті.

### Вправи з використанням карток "Слоненя і мушля"

#### Вправа 1. "Моє сьогоднішнє слоненя".

**Мета:** Допомогти дитині визначити свій поточний емоційний стан та знайти ресурси для покращення настрою.

**Хід виконання:** Запропонуйте дитині вибрати картку, яка найбільше відображає її настрій. Обговоріть обрану картку, запитуючи:

1. «Що на ній зображено?»
2. «Чому ти обрала саме її?»

Запропонуйте дитині намалювати або розказати історію про те, як слоненя з цієї картки справляється з подібними емоціями. Підсумуйте разом, що допомагає слоненяті почуватися краще, і обговоріть, як це може допомогти дитині.

## **Вправа 2. "Шлях до мушлі".**

**Мета:** Підтримати розвиток копінг-стратегій через метафору пошуку захищеного місця.

**Хід виконання:** Розкладіть картки перед дитиною у вигляді «дороги». Попросіть дитину обрати першу картку — її початкову точку, і останню — «мушлю», де вона почувається в безпеці. Запропонуйте вигадати історію про подорож слоненяти з першої картки до «мушлі». Нехай дитина розповість:

1. «Які труднощі слоненя зустріло?»
2. «Хто йому допоміг?»

Обговоріть, які ресурси або допомога потрібні для проходження цього шляху.

## **Вправа 3. "Картка-підтримка".**

**Мета:** Формувати позитивне мислення та знайти внутрішні ресурси.

**Хід виконання:** Попросіть дитину вибрати картку, яка надає їй відчуття сили, радості чи підтримки. Запитайте:

1. «Чому ти вибрала цю картку?»
2. «Що на ній зображено, що тебе підтримує?»

Запропонуйте дитині повторити афірмацію або створити свою. Наприклад, «Я можу подолати будь-які труднощі!» Нехай дитина намалює предмет або символ, який асоціюється у неї з цією підтримкою, і залишить його як "свій талісман".

## **Вправа 4. "Казковий гість".**

**Мета:** Допомогти дитині розвивати емпатію та висловлювати свої почуття через проекцію.

**Хід виконання:** Запропонуйте вибрати одну картку і уявити, що слоненя з цієї картки прийшло в гості до дитини. Попросіть дитину уявити та розказати:

1. «Як почувається це слоненя?»
2. «Чого воно боїться або чого йому бракує?»

3. «Що ти можеш зробити, щоб допомогти слоненяті почуватися краще?»»

Після розмови запропонуйте намалювати або зробити маленький подарунок для слоненяти.

### **Вправа 5. "Країна радості".**

**Мета:** Підвищити рівень позитивного настрою та допомогти дитині уявити бажаний стан.

**Хід виконання:** Виберіть разом картку, яка асоціюється з радістю чи щастям. Запитайте:

1. «Якою виглядає країна, де це слоненя живе?»»
2. «Що робить цю країну такою радісною?»»

Попросіть дитину створити малюнок цієї країни або скласти про неї казку. Включіть у казку елементи, які дитина може використати в реальному житті, щоб почуватися щасливішою. Обговоріть, як елементи цієї країни можна перенести у її повсякденне життя.

### **Поради для психолога щодо використання карток "Слоненя і мушля"**

#### **1. Інтегруйте картки у комплексну терапію.**

Картки ефективніші, коли їх використовують разом з іншими елементами набору:

- **Розмальовки.** Допоможуть дитині виразити свої емоції через творчість. Запропонуйте розфарбувати зображення, пов'язане з картокою.
- **Іграшка слоненя.** Використовуйте її як фізичний символ підтримки. Наприклад, дитина може уявити, що картка розповідає історію про її слоненя.
- **Казка.** Після вибору картки прочитайте відповідний розділ казки, щоб допомогти дитині глибше зрозуміти свої почуття.

## **2. Адаптуйте вправи до віку дитини.**

Для молодших дітей використовуйте прості й яскраві завдання, наприклад, малювання або наклеювання наліпок. Для старших дітей додавайте більше вербальної рефлексії, створення історій або розробку афірмацій.

## **3. Сприяйте безпечному вираженню емоцій.**

Якщо дитина обирає картку, що викликає сумні або тривожні асоціації, дайте їй можливість розкрити ці почуття через гру чи розмову.

Підкреслюйте, що всі емоції — це нормально. Уникайте оцінювання реакцій дитини, створюючи підтримуюче середовище.

## **4. Аналізуйте динаміку вибору карток.**

Слідкуйте за тим, які картки дитина обирає найчастіше.

## **5. Використовуйте картки для відстеження прогресу.**

Порівнюйте вибір карток на різних сесіях, щоб побачити зміни в емоційному стані дитин. Обговоріть, чи помічає сама дитина ці зміни.

Підкресліть позитивну динаміку, наприклад: *«Ти часто обираєш картки, де слоненя долає труднощі. Це означає, що ти теж стаєш сильнішим.»*

## **6. Робіть акцент на ресурсах.**

Навіть якщо дитина обирає тривожні картки, завжди завершуйте сесію позитивним моментом. Попросіть обрати ще одну картку, яка може підтримати її. Разом обговоріть, як образи або фрази на картці допоможуть відчувати себе краще.

## **7. Створюйте індивідуальні історії.**

Заохочуйте дитину придумувати власні сюжети на основі обраних карток.

Це дозволить їй виразити свої переживання через метафору. Допоможіть знайти позитивне закінчення історії, що сприятиме розвитку оптимізму.

## **8. Підтримуйте баланс між емоціями та діями.**

Якщо картка викликає сильну емоційну реакцію, допоможіть дитині знайти практичний спосіб її опрацювати. Наприклад, разом складіть план

дій або розробіть просту стратегію, яка допоможе впоратися зі складною ситуацією.

### **9. Використовуйте картки для взаємодії з батьками.**

Запропонуйте батькам використовувати картки вдома. Вибирати разом з дитиною картку для обговорення її настрою. Створювати сімейні історії, у яких дитина, батьки та слоненя долають труднощі разом.

### **10. Дбайте про позитивне завершення сесій.**

Завжди закінчуйте роботу з картками на ресурсній ноті. Попросіть дитину обрати картку, яка передає радість, спокій або надію. Підкресліть, що навіть у складних обставинах завжди можна знайти підтримку. Наприклад, скажіть: *«Ця картка нагадує, що ти завжди можеш знайти світло навіть у темряві.»*

## **Методологічні рекомендації щодо подолання травми у дитини через іграшку “Слоненя і мушля”**

Іграшка "Слоненя і мушля" може стати потужним інструментом у процесі терапії травми у дитини. Вона дозволяє створити безпечний простір для обговорення почуттів, переживань та розробки стратегій подолання.

### **Основні принципи використання іграшки**

*Створення безпечного простору.* Важливо, щоб дитина відчувала себе комфортно під час терапевтичних сесій. Іграшка стає посередником, дозволяючи дитині виражати свої емоції через гру.

*Ідентифікація з персонажем.* Дитина може ідентифікувати себе зі Слоненям, переживаючи схожі емоції та ситуації. Це допомагає їй зрозуміти, що вона не одна зі своїми проблемами.

*Візуалізація та драматизація.* За допомогою іграшки можна візуалізувати різні ситуації, що викликали травму. Це дозволяє дитині пропрацювати свої почуття та страхи в безпечній обстановці.

*Поступове подолання.* Іграшка стає інструментом для поступового подолання страхів. Дитина може "проживати" різні сценарії, відновлюючи своє почуття безпеки.

*Розробка копінг-стратегій.* Через гру з іграшкою дитина може розробляти свої власні стратегії подолання стресу та негативних емоцій.

## **Методичні рекомендації**

### *1) Знайомство з іграшкою.*

Розгляньте іграшку разом з дитиною, обговоріть її зовнішній вигляд, матеріал. Вигадайте історію про те, звідки з'явилося Слоненя і чому воно опинилося в мушлі. Запропонуйте дитині дати ім'я Слоненятку.

### *2) Створення безпечного простору.*

Виділіть спеціальне місце для гри з іграшкою, де дитина буде почувати себе захищено. Використовуйте приємні аромати, м'яке освітлення та заспокійливу музику для створення атмосфери спокою.

### *3) Розігрування ситуацій.*

Запропонуйте дитині розіграти різні ситуації з життя Слоненяти, використовуючи іграшку. Допоможіть їй виразити свої почуття через дії іграшки. Обговоріть, що відчуває Слоненя в кожній ситуації.

### *4) Розробка копінг-стратегій.*

Разом з дитиною придумайте різні способи, які допоможуть Слоненятку вийти з мушлі і подолати свої страхи. Наприклад, Слоненя може знайти друга, який його підтримає, або навчитися дихальних вправ.

### *5) Перенос на власний досвід.*

Допоможіть дитині встановити паралелі між історією Слоненяти і своїм власним досвідом. Запитайте, чи були у неї ситуації, коли вона хотіла сховатися від проблем, як Слоненя. Обговоріть, які стратегії подолання можуть бути корисними для неї в реальному житті.

## *б) Позитивне підкріплення.*

Хваліть дитину за її зусилля і досягнення. Підкреслюйте її силу і сміливість. Створіть позитивну атмосферу, яка сприятиме розвитку довіри і безпеки.

*Приклади запитань для дитини:*

1. Що відчуває Слоненя, коли воно перебуває в мушлі?
2. Як ти думаєш, чому Слоненятку важко вийти з мушлі?
3. Що б ти порадив/порадила Слоненятку?
4. Чи було у тебе коли-небудь так, що ти хотів/хотіла сховатися від усіх?
5. Що тобі допомогло подолати труднощі в минулому?

## **Вправи з іграшкою "Слоненя і мушля" для подолання травми**

Іграшка "Слоненя і мушля" - це чудовий інструмент для проведення терапевтичних сесій з дітьми, які зазнали травми. Вона дозволяє їм безпечно досліджувати свої емоції, переживання та розробляти копінг-стратегії.

### ***Вправа 1. Подорож у світ казки.***

Створіть затишний куточок, де дитина почуватиметься комфортно. Можна використати ковдру, подушки, м'які іграшки. Розгляньте іграшку разом з дитиною, обговоріть її зовнішній вигляд, почуття, які вона викликає. Запропонуйте дитині уявити, що вона сама - маленьке слоненя, яке відчуває себе так само, як іграшкове слоненя. Нехай вона розповість, що сталося з її слоненям, які емоції воно відчувало. Разом з дитиною знайдіть у кімнаті місце, яке стане для слоненяти мушлею – місцем, де воно відчуває себе захищеним.

### ***Вправа 2. Подолання страхів.***

Запитайте дитину, чого боїться її слоненя. Можливо, це темрява, самотність, або якісь конкретні люди чи ситуації. Допоможіть дитині знайти в іграшках або інших предметах ресурси, які допоможуть слоненятку подолати страх. Це може бути маленький плюшевий ведмедик, який стане другом, або камінчик, який дає силу. Запропонуйте дитині

уявити, як її слонення повільно виходить з мушлі і починає досліджувати навколишній світ.

### ***Вправа 3. Створення позитивних сценаріїв.***

Придумайте разом з дитиною нові пригоди для слоненяти. Нехай воно зустріне нових друзів, відвідає цікаві місця, навчиться новим речам. Акцнтуйте увагу на позитивних емоціях, які відчуває слонення під час своїх пригод. Допоможіть дитині побачити паралелі між історіями слоненяти і її власним життям.

### ***Вправа 4. Розробка копінг-стратегій.***

Навчіть дитину простим дихальним вправам, які допоможуть їй заспокоїтися у стресових ситуаціях. Запропонуйте дитині лягти на підлогу, закрити очі і уявити, що вона знаходиться в безпечному місці. Запропонуйте дитині намалювати або зліпити те, що вона відчуває.

### ***Вправа 5. Закріплення результатів.***

Хваліть дитину за її зусилля і досягнення. Виділіть кілька хвилин перед сном для спілкування з іграшкою. Дитина може розповісти слоненятку про свій день, поділитися своїми почуттями.

## **Ігри з іграшкою "Слонення і мушля" для травмованої дитини**

Іграшка "Слонення і мушля" може стати чудовим інструментом для терапевтичних ігор з дитиною, яка пережила травму.

### *1. Ігри на встановлення емоційного зв'язку:*

#### **Вправа 1. Подорож в країну почуттів.**

##### **Мета:**

- Ознайомити дитину з різними емоціями та їх проявами.
- Допомогти розвинути емоційний інтелект.
- Навчити розпізнавати та називати емоції.

**Хід вправи:** Розкажіть дитині, що слонення вирушає в чарівну подорож, під час якої відвідає різні країни, кожна з яких має свій настрій та емоцію. Запропонуйте дитині уявити, що відбувається в кожній країні. Наприклад:

- У країні Радості: «Як виглядає ця країна? Що в ній є? Як себе почуває слоненя? Що його радує?»
- У країні Смутку: «Що сталося у цій країні? Як виглядає слоненя? Що допомагає йому почуватися краще?»
- У країні Гніву: «Що розлютило слоненя? Як воно себе поводить? Що допоможе йому заспокоїтися?»

Дитина може розповідати, малювати або грати ситуації з кожної країни.

### Запитання для аналізу:

1. Яка країна тобі сподобалася найбільше? Чому?
2. Яка країна здалася найважчою? Як слоненя з цим впоралося?
3. Які емоції ти відчував/-ла, розповідаючи про подорож слоненяти?

### Вправа 2. Моє безпечне місце.

#### Мета:

- Створити відчуття захищеності для дитини.
- Навчити шукати ресурси для самозаспокоєння.
- Підвищити здатність усвідомлювати свої потреби в безпеці та спокої.

**Хід вправи:** Попросіть дитину уявити, що слоненя шукає місце, де йому буде затишно та спокійно. Разом знайдіть у кімнаті місце, яке стане для слоненяти «мушлею» — безпечним місцем. Це може бути куток з подушками, намет, або просто улюблений плед. Обговоріть з дитиною, чому це місце здається безпечним. Запропонуйте дитині допомогти слоненяті облаштувати це місце: додати іграшки, м'які речі або щось, що робить його особливим.

#### Запитання для аналізу:

1. Що тобі найбільше подобається в цьому місці?
2. Що можна зробити, щоб воно стало ще кращим?
3. Як ти почуваєшся, коли перебуваєш у своєму «мушлі»?

### Вправа 3. Розповіді про слоненя.

#### Мета:

- Розвинути творче мислення та уяву дитини.

- Сприяти усвідомленню власних переживань через проектування їх на героя.
- Навчити бачити позитив навіть у складних ситуаціях.

**Хід вправи:** Запропонуйте дитині вигадати історію про слоненя.

Наприклад: «Як слоненя провело свій день?», «Що нового дізналося слоненя?», «З якими труднощами воно зіткнулося та як їх пододало?». Заохочуйте дитину створювати історію через малюнки, розповідь або лялькову виставу. Запитуйте про емоції та думки слоненяти у різних моментах історії.

**Запитання для аналізу:**

1. Що тобі найбільше сподобалося у цій історії?
2. Які труднощі були у слоненяти? Як воно їх вирішило?
3. Чи є щось, що ти сам/-а зробив/-ла б так само, як слоненя?

*2. Ігри на розвиток навичок подолання:*

**Вправа 1. Чарівна скринька.**

**Мета:**

- Навчити дитину використовувати метафори для пошуку внутрішніх ресурсів.
- Сприяти усвідомленню, що сила і спокій можна знайти у власній уяві.
- Розвинути навички самозаспокоєння і впевненості.

**Хід вправи:** Створіть разом із дитиною "чарівну скриньку". Це може бути красива коробочка або мішечок, в який кладуть символічні предмети (наприклад: камінець — сила, перо — легкість, дзеркальце — віра в себе, іграшкове сонечко — радість). Поясніть, що ці предмети мають чарівну силу допомагати, коли слоненя (або дитина) почувається погано.

Попросіть дитину вибрати один предмет, коли слоненя засмутилося, і розкажіть, як саме цей предмет може допомогти. Наприклад: «Камінчик наповнює слоненя силою і сміливістю». За бажанням, дитина може створити свій предмет, намалювавши його чи зробивши з підручних матеріалів.

**Запитання для аналізу:**

1. Який предмет тобі найбільше сподобався? Чому?
2. Як цей предмет допоміг слоненяті?
3. Чи хотілося б тобі мати такий предмет у житті? Що б він означав для тебе?

## **Вправа 2. Будівництво фортеці.**

### **Мета:**

- Розвинути відчуття захищеності та контролю.
- Допомогти дитині опанувати тривожність через створення безпечного простору.
- Підтримати креативність і уяву.

**Хід вправи:** Поясніть дитині, що слоненя хоче побудувати фортецю, щоб почуватися в безпеці. Запропонуйте використовувати для цього подушки, ковдри, м'які іграшки. Нехай дитина сама вирішує, як виглядатиме фортеця і що до неї входить. Допоможіть дитині облаштувати фортецю: додати деталі, наприклад, віконечка чи двері, «захисний талісман» тощо. Коли фортеця буде готова, запропонуйте слоненяті (або дитині) зайти в неї і відчутти, як приходить спокій і безпека.

### **Запитання для аналізу:**

1. Як ти почував/-ла себе під час будівництва?
2. Що робить фортецю безпечною?
3. Кому ти дозволив/-ла б увійти до своєї фортеці? Чому?

## **Вправа 3. Подорож до світла.**

### **Мета:**

- Допомогти дитині справлятися зі страхами через уявлення позитивного результату.
- Розвинути вміння рухатися вперед навіть у складних ситуаціях.
- Сприяти розвитку уяви та віри в свої сили.

**Хід вправи:** Розкажіть дитині, що слоненя опинилося у темному тунелі, але в кінці тунелю є яскраве світло, яке допоможе йому подолати страх і відчутти радість. Запропонуйте дитині уявити, що вона — слоненя. Нехай вона повільно рухається по кімнаті (можна зробити «тунель» з меблів або ковдр), відчуючи, як із кожним кроком страх стає меншим. Коли дитина

дійде до кінця тунелю (або уявного світла), запитайте, як вона себе відчуває.

### **Запитання для аналізу:**

1. Що ти відчував/-ла, коли починав/-ла подорож?
2. Що змінилося, коли ти дійшов/-ла до світла?
3. Як ти думаєш, що допомогло тобі рухатися вперед?

### *3. Ігри на розвиток творчості:*

#### **Вправа 1. Малюнки для слоненяти.**

##### **Мета:**

- Розвинути у дитини уяву та образне мислення.
- Допомогти виразити свої почуття через малювання.
- Сприяти створенню емоційного зв'язку з героєм.

**Хід вправи:** Запропонуйте дитині намалювати портрет слоненяти. Обговоріть разом: «Якого кольору воно буде? Чи має якісь особливі прикраси чи деталі?». Потім попросіть намалювати будиночок, у якому живе слоненя. Запитайте: «Що в цьому будиночку робить його затишним?». Наостанок дитина може намалювати друзів слоненяти. Поговоріть про те, хто вони і що їм подобається робити разом. За бажанням малюнки можна доповнювати деталями або створити з них цілий альбом життя слоненяти.

### **Запитання для аналізу:**

1. Що тобі найбільше сподобалося малювати? Чому?
2. Як ти думаєш, що робить слоненя щасливим у його будиночку?
3. Хто з друзів тобі здається найбільш веселим або добрим?

#### **Вправа 2. Казка про слоненя.**

##### **Мета:**

- Розвинути творче мислення та мовленнєві навички.
- Навчити дитину висловлювати свої ідеї та емоції через казкові сюжети.
- Підтримати позитивний емоційний фон через створення історій.

**Хід вправи:** Запропонуйте дитині створити казку про слоненя. Почніть з простого: «Одного разу слоненя прокинулося і вирішило...». Дайте дитині можливість самостійно придумувати події. Наприклад: «Куди пішло слоненя? Кого воно зустріло? Які пригоди його чекали?». Включайтеся в процес, додаючи деталі або запитуючи: «А що було далі?» Можна записати казку або намалювати її ілюстрації.

**Запитання для аналізу:**

1. Яка частина казки тобі сподобалася найбільше? Чому?
2. Як слоненя справлялося з труднощами у казці?
3. Що б ти змінив/-ла у цій історії, якби хотів/-ла?

**Вправа 3. Ліплення слоненяти.**

**Мета:**

- Розвинути дрібну моторику та координацію рухів.
- Сприяти розвитку уяви та творчих здібностей.
- Підвищити впевненість у власних силах через створення унікального виробу.

**Хід вправи:** Підготуйте матеріали для ліплення: пластилін, солоне тісто чи полімерну глину. Запропонуйте дитині зліпити фігурку слоненяти. Нехай вона вирішує, яким буде його розмір, поза та деталі. Якщо є час, разом з дитиною можна зробити додаткові елементи: наприклад, капелюшок для слоненяти, квітку чи їжу. Готову фігурку можна розфарбувати (якщо це солоне тісто) або поставити на видне місце як досягнення.

**Запитання для аналізу:**

1. Що було найцікавішим під час ліплення?
2. Чим тобі подобається це слоненя?
3. Що б ти додав/-ла або змінив/-ла в його вигляді?

**Розширений список вправ до методики**

## *Арттерапевтично-орієнтований варіант вправи «Слоненя і мушля»*

**Мета:** Допомогти дітям, які пережили важкі події, відновити відчуття безпеки та внутрішньої стабільності.

### **Інструкція:**

1. *Підготовка.* Знадобиться аркуш паперу, олівці/фломастери/фарби.

Запропонуйте дитині уявити себе маленьким слоненятком, яке пережило страшну подію. Запитайте, як слоненятко почувається зараз (страшно, сумно, самотньо, тощо).

2. *Малювання мушлі.* Запропонуйте дитині намалювати мушлю, в якій слоненятко може сховатися, щоб відчутти себе в безпеці. Мушля може бути будь-якої форми, кольору та розміру. Заохочуйте дитину використовувати свою фантазію та творчість.

3. *Оздоблення мушлі.* Дозвольте дитині оздобити мушлю різними візерунками, символами, або зображеннями, які дарують їй відчуття спокою та радості. Це може бути все, що завгодно: квіти, тварини, сонце, веселка, тощо.

4. *Розповідь про мушлю.* Коли мушля буде готова, попросіть дитину розповісти про неї:

- Де знаходиться мушля?
- Хто живе в ній?
- Що робить слоненятко, коли знаходиться в мушлі?
- Як слоненятко почувається в мушлі?

5. *Завершення.* Похваліть дитину за її роботу. Запропонуйте їй повертатися до малюнку мушлі, коли вона відчуває себе неспокійно, сумно або лякається. Нагадайте дитині, що вона завжди може знайти безпечне місце в собі, де їй буде затишно та спокійно.

### **Варіації:**

1. Замість мушлі запропонуйте дитині намалювати інше безпечне місце: будинок, дерево, печеру, тощо.

2. Можна використовувати пластилін, глину або інші матеріали для створення 3D-моделі мушлі.
3. Вигадайте історію про слоненятко, яке живе в мушлі.
4. Проведіть гру "Вгадай, що в мушлі": дитина описує свою мушлю, а інші діти намагаються вгадати, що в ній зображено.

**Важливо!** Не тисніть на дитину, якщо вона не хоче малювати або розповідати про свою мушлю. Дайте їй стільки часу, скільки їй потрібно, щоб виконати завдання. Зосередьтеся на емоціях дитини та її відчуттях безпеки. Будьте уважні до її потреб та надайте їй необхідну підтримку.

### *Тілесно-релаксаційний варіант вправи «Слоненя і мушля»*

**Мета:** Допомогти дітям, які пережили важкі події, відновити відчуття безпеки та внутрішньої стабільності. Надати дітям інструменти для саморегуляції та емоційної стійкості. Розвивати уяву та креативність.

#### **Інструкція:**

*1. Підготовка.* Знайдіть затишне місце, де дитина може спокійно сидіти або лежати. Приготуйте м'яку іграшку або ковдру, які можуть символізувати мушлю. Запропонуйте дитині уявити себе маленьким слоненятком, яке пережило сильний шторм.

*2. Вправи.*

#### **«Мушля».**

Запропонуйте дитині уявити, що м'яка іграшка або ковдра - це її мушля, яка захищає її від зовнішнього світу. Нехай дитина обійме іграшку або ковдру, відчуваючи їх тепло і м'якість. Запропонуйте дитині закрити очі і уявити, що вона знаходиться в безпечному місці всередині мушлі.

#### **«Відновлення».**

Нехай дитина уявить, що всередині мушлі вона може відновити свої сили після шторму. Запропонуйте дитині глибоко вдихнути і видихнути,

відчуваючи, як спокій і тиша наповнюють її тіло. Нехай дитина уявить, що мушля дає їй відчуття безпеки, любові та підтримки.

### **«Повернення».**

Коли дитина буде готова, запропонуйте їй повільно відкрити очі і повернутися до реального світу. Запитайте дитину, що вона відчувала під час вправи. Обговоріть, як мушля може допомогти слоненятку (і дитині) відчувати себе в безпеці.

### **Варіації:**

1. Запропонуйте дитині намалювати або зліпити свою мушлю.
2. Вигадайте історію про слоненятко, яке пережило шторм і знайшло притулок у мушлі.
3. Використовуйте цю вправу як частину групової терапії для дітей, які пережили важкі події.

### *Вправа «Слоненя і мушля»*

**Мета:** Допомогти дітям, які пережили важкі події, відновити відчуття безпеки та внутрішньої стабільності.

### **Інструкція:**

1. *Підготовка.* Знайдіть затишне місце, де дитина може вільно сидіти або лежати. Запропонуйте дитині уявити себе маленьким слоненям. Покажіть дитині, як можна згорнутися клубочком, наче слоненя у своїй мушлі.
2. *Проведення вправи.* Запропонуйте дитині уявити, що мушля - це безпечне місце, де нічого поганого не може статися. Нехай дитина глибоко вдихне і на видиху згорнеться клубочком, обійнявши себе руками. Запропонуйте дитині уявити, що мушля наповнюється теплом і спокоєм. Нехай дитина залишається в цій позі стільки, скільки їй потрібно.
3. *Завершення.* Коли дитина буде готова, нехай вона повільно розгорнеться. Запитайте дитину, що вона відчувала під час вправи. Похваліть дитину за те, що вона виконала вправу.

## **Рекомендації:**

1. Дану вправу можна використовувати з дітьми будь-якого віку.
2. Адаптуйте вправу, щоб вона відповідала потребам дитини. Наприклад, ви можете запропонувати дитині уявити, що мушля наповнюється улюбленим кольором або запахом.
3. Використовуйте цю вправу як частину більшої програми з подолання травми.

### *Вправа «Мушля безпеки»*

**Мета:** Допомогти дитині відчувати себе в безпеці. Дослідити емоції та почуття дитини. Надати дитині ресурси для подолання труднощів.

## **Матеріали:**

1. Папір;
2. Олівці;
3. Фарби;
4. Пластилін.

## **Інтегративна сутність:**

- *Арттерапія.* Дитина використовує образи та символи, щоб висловити свої емоції та почуття.
- *Психотерапія.* Психолог допомагає дитині дослідити свої емоції та почуття, знайти в собі силу та спокій.
- *Ігрова терапія.* Вправа використовує ігрові елементи, щоб зробити її більш цікавою та доступною для дитини.

## **Інструкція:**

1. Дитина уявляє себе маленьким слоненятком, яке пережило травму.
2. Слоненятко шукає безпечне місце, де воно може сховатися.

3. Дитина малює або ліпить з пластиліну мушлю, в якій слоненятко буде відчувати себе в безпеці.
4. Дитина розповідає про те, що слоненятко відчуває в мушлі.
5. Психолог задає дитині питання про те, що їй подобається в мушлі, що вона відчуває, коли знаходиться в ній.
6. Дитина може придумати історію про те, що сталося з слоненятком після того, як воно вийшло з мушлі.

### **Рекомендації:**

1. Вправа може бути проведена з дітьми віком від 5 років.
2. Важливо, щоб психолог створив безпечне та комфортне середовище для дитини.
3. Психолог не повинен тиснути на дитину або змушувати її говорити про те, чого вона не хоче.
4. Психолог повинен бути емпатичним та уважним до дитини.

**Інтеграція з іншими методами.** Вправа може бути інтегрована з іншими методами арттерапії, такими як пісочна терапія, казкотерапія, музикотерапія, а також з психотерапією, ігровою терапією.

### **Варіації:**

- Вправа може бути проведена з групою дітей.
- Діти можуть створити спільну мушлю безпеки.
- Діти можуть розіграти лялькову виставу за мотивами казки про слоненятко.

### *М'яка іграшка слоненя у вправі «Слоненя і мушля»*

**1. Візуалізація безпечного місця.** Запропонуйте дитині уявити, що м'яка іграшка слоненя - це вона сама. Нехай дитина уявить, що слоненя шукає безпечне місце, де воно може сховатися. Допоможіть дитині створити це безпечне місце за допомогою ковдр, подушок, стільців або інших

предметів. Нехай дитина покладе слоненя в це безпечне місце і опише, що воно відчуває.

**2. Сенсорна стимуляція.** М'яка іграшка слоненя може дати дитині відчуття сенсорної стимуляції, що може допомогти їй заспокоїтися і відчувати себе в безпеці. Запропонуйте дитині погладити слоненя, обійняти його, притиснути до себе. Нехай дитина опише, які відчуття вона відчуває при цьому.

**3. Емоційна підтримка.** М'яка іграшка слоненя може стати для дитини другом і джерелом емоційної підтримки. Запропонуйте дитині розповісти слоненяті про свої емоції та почуття. Нехай дитина уявить, що слоненя розуміє її і дає їй підтримку.

**4. Рольова гра.** М'яка іграшка слоненя може використовуватися для рольової гри, яка допоможе дитині дослідити свої емоції та почуття. Запропонуйте дитині розіграти з слоненятком різні ситуації, наприклад, як слоненя шукає безпечне місце, як слоненя спілкується з друзями, як слоненя справляється з труднощами.

**5. Творча діяльність.** М'яка іграшка слоненя може використовуватися для творчої діяльності, яка допоможе дитині висловити свої емоції та почуття. Запропонуйте дитині намалювати слоненя, зліпити його з пластиліну, зробити для нього аплікацію. Нехай дитина розкаже, що вона хотіла висловити за допомогою своєї творчості

### *10 мотивів для малюнку «Слоненя і мушля»*

#### **1. Фантастичний світ.**

- Слоненя мандрує на спині гігантської черепахи, досліджуючи безкрайній океан.
- Воно знаходить чарівну перлину всередині мушлі, яка відкриває портал до іншого світу.
- Слоненя стає другом русалоньці, їй цікаво досліджувати підводний світ.

## 2. Пригоди.

- Слоненя рятує інших тварин від шторму, використовуючи мушлю як рятувальний круг.
- Воно знаходить карту скарбів, захovanу всередині мушлі, і вирушає на пошуки скарбів.
- Слоненя стає капітаном піратського корабля, використовуючи мушлю як мегафон.

## 3. Відпочинок.

- Слоненя гойдається на мушлі, як на гамаку, насолоджуючись морським бризом.
- Воно використовує мушлю як ванну, купаючись у теплих водах лагуни.
- Слоненя спить у мушлі, як у затишній колисці, під звуки океанських хвиль.

## 4. Дружба.

- Слоненя знаходить друга-краба, який живе всередині мушлі.
- Вони разом грають на пляжі, будуючи піщані замки.
- Слоненя і краб рятують один одного від небезпек, допомагаючи один одному.

## 5. Дослідження.

- Слоненя використовує мушлю як підзорну трубу, щоб досліджувати морських істот.
- Воно знаходить скарби на дні океану, захovanі всередині мушлі.
- Слоненя вивчає таємниці океану, записуючи свої спостереження в щоденник.

## 6. Емоції.

- Слоненя відчуває радість, досліджуючи новий світ.
- Воно відчуває страх, зустрічаючи небезпечних істот.
- Слоненя відчуває затишок і безпеку, ховаючись у мушлі.

## 7. Символізм.

- Мушля символізує захист і безпеку.
- Слоненя символізує силу і доброту.
- Малюнок може символізувати подорож життя, дослідження та самопізнання.

## 8. Різноманіття.

- Слоненя може бути будь-якого кольору та розміру.
- Мушля може бути різної форми та текстури.
- Малюнок може бути виконаний у будь-якій техніці та стилі.

## 9. Творчість.

- Додайте до малюнка інші морські істоти, такі як риби, дельфіни, медузи.
- Зобразіть слоненя в різних ситуаціях, наприклад, засмагаючим, танцюючим, співаючим.
- Використайте незвичайні кольори та матеріали, щоб зробити малюнок оригінальним.

## 10. Взаємодія.

- Запропонуйте дитині придумати історію про слоненя в мушлі.
- Розіграйте цю історію з дитиною, використовуючи іграшки або ляльки.
- Створіть спільний малюнок з дитиною, де кожен зобразить свою частину історії.

Замовлення навчання за методикою: [nazarevich.art@gmail.com](mailto:nazarevich.art@gmail.com)

+380 67 731 72 65

Виняткове авторське право @ТО Nazarevich art

Автор розробник @Вікторія Назаревич

@Україна 2024