

Міжнародна психологічна асоціація проєктивних методик



Терапевтичні казки для дітей, які стикнулися з війною



Книга-збірник терапевтичних казок

**"Терапевтичні
казки для дітей,
які стикнулися
з війною"**

Створено в рамках авторського навчального курсу
Ольги Шабловської - «Казкотерапія»

Для дошкільного, молодшого та середнього шкільного віку.

Ця книга-збірник видана в електронному форматі
за підтримки Міжнародної психологічної асоціації проєктивних методик,
для реабілітації травматичного досвіду та корекції психо-емоційного стану дітей,
які зазнали травм в наслідок військових дій.

Не для продажу!

***Якщо ви бажаєте навчатися писати терапевтичні казки та стаття
казкотерапевтом, доєднуйтеся до навчального курсу за посиланням
<https://mpapm.com/navchalni-programy/kazkoterapiya/>
або за телефоном 0680271071***



https://instagram.com/psy_mpapm_ua



<https://www.facebook.com/mpapm>



https://t.me/psy_mpapm_ua



<https://mpapm.com/>

Авторка ідеї – Шабловська Ольга

Головна редакторка – Шабловська Ольга

Художня редакторка – Тимків Марта

Літературні редактори - Ольга Андрєєва і Андріяна Дронюк

Книга-збірник є інтелектуальною власністю

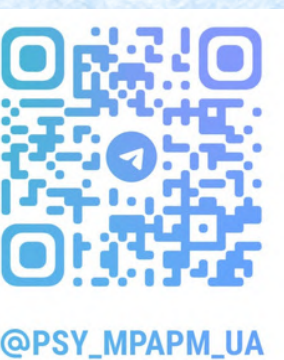
Міжнародної психологічної асоціації проєктивних методик (МПАПМ).

Без посилання на першоджерело – МПАПМ, заборонено публікувати,
копіювати та поширювати, будь яку частину книги або збірник загалом.

© Міжнародна психологічна асоціація проєктивних методик (МПАПМ).

© Автори терапевтичних казок, які увійшли в збірник.

2023 рік



@PSY_MPAPM_UA

ЗМІСТ

Передмова _____ 5

Дошкільний період

"Пані Копитко" - Олеся Тивонюк _____ 7

"Кульбабки та Реп'яхи" - Лялякіна Юлія _____ 10

"Сім'я Єдинорогів" - Наталя Плетньова _____ 13

"Сміливі ластівки" - Лариса Герасимова _____ 15

«Казка про сонячне Королівство» - Асєєва Лариса _____ 18

"Мати цілий світ" - Наталія Негода _____ 21

"Сила єдності" - Ткаченко Алла _____ 23

"Лисенятко Рудько" - Наталія Пряхіна _____ 26

Молодший шкільний вік

"Лисиця Мандрівниця" - Кирилюк Альона _____ 30

"Мрійник" - Андрєєва Ольга _____ 34

ЗМІСТ

"Хоробре лисеня" - Семків Христина	36
"Цьом в щічку" - Олена Нарижна	40
"Нове життя Хомика" - Бойко Мирослава	42
"Щасливе Лисеня" - Андріяна Дронюк (Оріяна)	45
"Порятунок Хороброї" - Зуб Ліліана	48
"Зернятко" - Похілько Діана	51
Середній шкільний вік	
"Молоко з пінкою" - Синицька Людмила	54
"Зламана гра" - Ольга Ківа	57
"Прохання долі" - Осипченко Ольга	60
"Сила серця, що сяє" - Куликова Анастасія	63

ПЕРЕДМОВА ДЛЯ ПСИХОЛОГІВ ТА БАТЬКІВ

Зцілюючі казки були написані психологами-казкотерапевтами, для українських дітей, дитинство яких було затьмарене військовими діями російської федерації на українській землі.

Ця книга-збірник, створена в рамках навчального курсу «Казкотерапія».

Казкотерапія - один з найефективніших психологічних методів у роботі з дітьми, який також чудово зарекомендував себе в роботі з дорослими. Цей метод, вважається найбільш безпечним та лагідним способом психокорекції.

У терапевтичних казках, які увійшли до збірника відображаються усі аспекти людського життя: проектується моделі стосунків, проживаються кризові періоди, визначаються цінності та ідеали, що сприяють формуванню духовно здорової, компетентної особистості. А обов'язковий «щасливий кінець», допомагає українським дітям прожити біль, психологічну травму, позбутися страхів та комплексів, завданих війною.

Ці казки рекомендовано читати з психологом, з батьками, або з близькими дорослими.

Читаючи казку, будьте уважні до емоцій дитини, реагуйте на них, за потреби можна зупинитися та запитати про роздуми та відчуття дитини, також поділитися своїми відчуттями та думками.

Прочитавши казку, обговоріть її.

Запитайте дитину:

- Що сподобалося в казці, а що не сподобалося?
- Хто повадився добре, а хто вчинив погано?
- Чи були в тебе схожі ситуації?
- Чого вчить ця казка?
- Який урок несе в собі ця казка?

Після обговорення, можна запропонувати дитині намалювати до казки малюнок, що буде арт-терапевтичним продовженням проживання казки. Після того, як дитина намалювала малюнок, обговоріть його.

Також ви можете запропонувати дитині прожити ту чи іншу роль, розігравши казку в дійових особах. Запропонуйте дитині бути героєм, який зміг пережити труднощі. Хай дитина озвучує фрази цього героя. Це додасть дитині впевненості та внутрішньої сили.

Терапевтичні казки можуть бути самотійною одиницею в індивідуальній або груповій роботі або частиною казкотерапевтичного заняття чи психокорекційного тренінг.

Казки створені для різної вікової категорії дітей, тому в збірнику поділені у відповідні розділи.

Зцілимо зранені дитячі серця!

Ольга Шабловська
(психологиня, казкотерапевтка)

ДОШКІЛЬНИЙ ПЕРІОД

від 3-6 років





Олеся Тивонюк
(казкотерапевт)

Рекомендовано: для дітей яких торкнулася війна

Пані Копитко

Велика красива гніда кобилка пані Копитко спала у своїй затишній стаєнці. Поряд посапував її малий син. Над дверима стайні красувався герб – золоте копито на лазуровому щиті. Цей герб отримав ще прадід пані Копитко. Це було в ті давні часи, коли коні ще не жили у стайнях, а паслися табунами на галявинах. Найтемнішими ночами на них нападали вовки. Тоді сильні дорослі коні ставали в коло, брали всередину лошаток та їхніх мам, а самі відбивалися від вовків копитами. Прадід пані Копитко в одну з таких ночей відбив свій табун від двадцяти вовків. З того часу його самого називали Золоте Копитко, а його нащадків – просто Копитками.

Вдень у пані Копитко та її сина було безліч справ. Вони ганяли набридливих мух, жували смачну траву та роздивлялися нових гостей, які приїхали до них на ферму. Але коли прийшов вечір, пані Копитко із задоволенням подалася до своєї затишної оселі. Вихідний день добігав кінця, завтра знову до праці. Тож виспатись потрібно було старанно і ретельно, щоб бути сповненою сил та енергії.

Маленьке лошатко не з таким задоволенням, як його мама вкладалося спати, йому як і всякому малому бешкетнику ще хотілося попустувати.

Але біля мами так затишно і тепленько, що малюк вмиє солодко заснув.

Снилися їм соковиті трави, блакитні ріки і повний спокій від набридливих мух.

Воля, простір та безкраї луки.



Раптом пані Копитко нашорошила гострі вушка, що за дивні звуки? Вдихнула глибше ніздрями, що за запах?

Хтось шкрябався під нові двері маленької конюшні. Пані Копитко стріпнула великою головою і звелася на сильні та міцні ноги.

Роззирнулася. Малий жеребчик і собі нашорошився. Не так спритно як мама, але й собі зіп'явся на ноги.

-Ау-у- у- пронизливо завив вовцюган, який щораз ближче і ближче добирався до матусі з дитинчам.

Пані Копитко стрепенула головою і застигла.

Застигла і не могла поворухнутися. Хоча під стіною стайні уже провалилася земля. В дірці з'явилася вовча лапа з кігтями, а ще через мить – вовча вишкірена паща.

Пані Копитко дивилася у ту пащу, як заворожена. Але її син, що сховався за мамою, коли злякався вовчого виття, вискочив вперед. Він почав цюкати копитком вовкові в носа, і просив:

- Мамо, прокинься! Ми ж не просто коні, ми ж Копитки. Ми ж Копитки!

Вовк на мить зупинився. Але за мить клацнув зубами, щоб схопити за ногу маленького Копитка. Пані Копитко ступила крок вперед, щоб захистити сина. І з усієї сили вдарила копитом вовкові в голову.



Вовк провалився у вириту яму.

У дворі один поперед другого залементували собаки. Як добре, що господарі тримають аж десять собак, полегшено видихнула кобилка. Зараз тобі буде хижий вовче!

Моні, Джулія, Роллі, Матильда та Каспер примчали до стайні. Вовк блимнув на них хижими, залитими кров'ю очима, а тоді промимрив

- Я, теж во - заблуdivся. Я нікого не хотів образити...

Вони швидко оточили вовка з усіх боків і схопили.

Вовк заскавулів, а тоді вирішив перехитрити сміливих захисників

- От, мені мій дід розказував, що ми з вами брати. Тож подивіться я ж такий як ви. І скажіть, що ви не любите свіжого мяса - лукаво посміхнувся вовцюган.

Але сміливі пси ще міцніше стиснули зубами вовчі лапи і хвоста та й посунули розбійника до лісу - на суд!

Пані Копитко з полегшенням видихнула. Малий синочок притулився до мами. Зігрівшись її теплом маленький жеребчик солодко заснув.

Папні Копитко вдячно покивала головою. На її великих красивих очах виступили сльози, сльози вдячності.

Десь з околиці лісу долинуло жалібне ау - у. Але пані Копитко знала, що небезпеки в цьому вже нема.

А промова вовка про братнє походження із собаками стала для нього останньою...





Лялякіна Юлія

(психолог, казкотерапевт)

Рекомендовано: для дітей вимушено переміщених,
які відчують тривожність

Кульбабки та Реп'яхи

На одній галявині росли собі Кульбабки – ті самі, жовтенькі, які кожен із нас бачив. Кульбабки квітнули із року в рік та дивували своєю красою.

Поруч з Кульбабками росли Маки, трішки далі була галявина Волошок, за нею щедро квітнули Ромашки. Кожна галявина жила своїми клопотами: літніми ранками листям збирали росу, ділилися вологою після дощу... Взимку впадали у сплячку та з нетерпінням чекали весну, щоб з новою силою рости та квітнути.

Неподалік з ними жили і інші квіти та рослини, там були і Реп'яхи, що займали величезну площу. Реп'яхи були найбільш зухвалими серед рослин, вони вважали себе найважливішою рослиною на Землі і пишалися тим, що мають колючки, якими усіх дряпали, а своїм корінням та листям винищували все поруч.

Одного року, коли от-от мала настати весна та теплом прогріти землю, до Реп'яхів прийшла страшна ідея захопити галявину Кульбабок.



Головний Реп'ях і каже:

- Вважаю, що ми маємо терміново зайняти галявину Кульбабок, тому що у них більш родючий ґрунт і лагідніше сонце, ніж у нас!
- Згоден! Пустимо глибокі коріння, поширимо насіння... - підтримав цю ідею ще один Реп'ях.
- Тоді варто нам вже братися до справ та виганяти Кульбабок, вони ще сплять і не будуть готові до нападу!

Кульбабки були більш теплолюбні, тому дрімали, не поспішаючи проростати з ґрунту.

Цим Реп'яхи і скористалися. Повитягували свої коріння і поповзли на галявину Кульбабок, а там одразу почали проростати у чужу землю.

Кульбабки попрокидалися і почали стривожено роздумувати, як їм бути:

- Реп'яхи мають намір захопити нашу галявину, - с жахом казали одні.
- Не може такого бути! Це ж наші сусіди..., - здивовано казали другі.
- Може! Наша земля – їх мрія! Якщо це правда, то нам треба скоріше рятуватися і просити притулку в інших наших сусідів!

З того дня Кульбабки не могли спокійно рости. Сильні та міцні квіти лишилися на своїй галявині та швидко пускали свої корені, аби втриматись і зуміти відвоювати вологу у ґрунті влітку. Дехто знайшов клптик землі серед добрих сусідів і почав рости серед Волошок, Маків та Ромашок.

Реп'яхи у той час раділи та нахабно пускали корені у чужий ґрунт, бажаючи зайняти якомога більше площі. Деякі Кульбабки ледь виживали під тінню широкого листя цих Реп'яхів, їм не вистачало сонячних промінчиків та ранішньої роси.



Деякі Кульбабки, що знаходились далі від підлих сусідів Реп'яхів, сподівались, що ті до них не доберуться. Але дарма, Реп'яхи були ненажерливі та нещадні.

Єдиним спасінням того важкого літа стала річка, яка відділяла галявину Кульбабок від інших галявинок. Реп'яхи намагалися перетнути річку, але їм це не вдавалося.

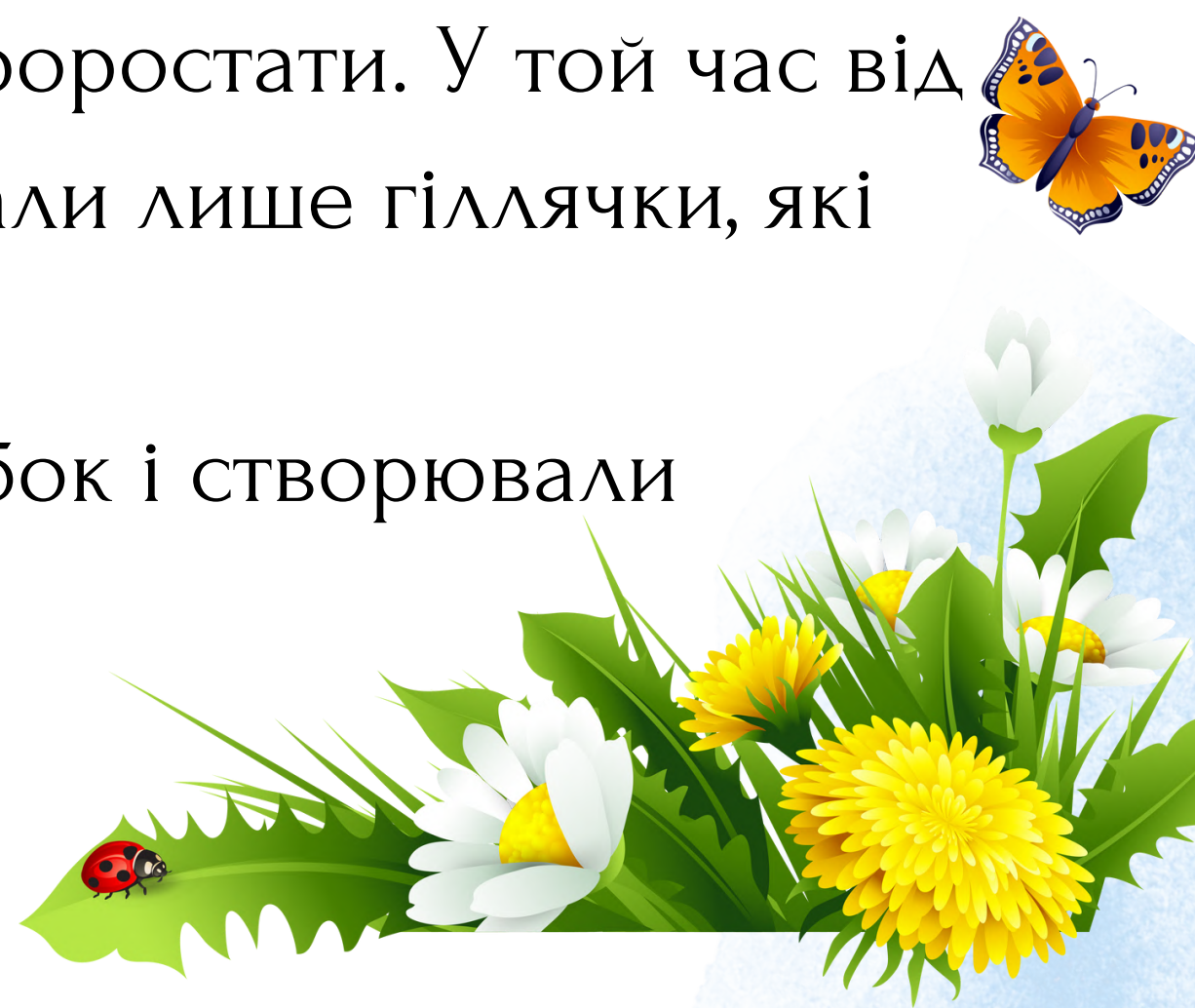
Кульбабки на інших галявинах приживалися, дружили з іншими рослинами, квітнули, але мріяли повернутися додому.

Рясні дощі поливали землю Кульбабок і це призвело до неймовірного росту і так витривалих Реп'яхів. Вони розросталися і в висоту, і в ширину. Не могли зупинитися та почали сваритися, бо кожному здавалося, що інший Реп'ях займає більше місця, ніж він сам.

Почали Реп'яхи ворогувати між собою: влаштовували бої батвою та сплеталися корінням під землею. Кожен хотів рости на більшому клаптику землі і вважав себе важливішим за інших. Зима була того року дуже вітряною та морозною. Реп'яхи так захопилися битвами за територію між собою, що не підготувалися до сплячки. Перші морози застали їх змученими, слабкими та обідраними від ворогування зі своїми родичами. Ці заморозки виявились згубними для них. Вони засушені відстояли зиму, їх нещадно тріпав вітер та засипав сніг.

Природа живе своїми законами, після зими завжди настає весна... І цей рік не був виключенням. Кульбабки відчували тепло сонця і волога талого снігу давала сили проростати. У той час від Реп'яхів майже нічого не лишилося, стирчали лише гіллячки, які виявились сухими.

Пташки наче відчували радість Кульбабок і створювали своїм щебетанням святкові хори.





Наталя Плетньова

(казкотерапевт)

Для дітей які відчують почуття
безпорадності, страху, тривоги у зв'язку з
травмуючи подіями.

Сім'я Єдинорогів

Жила собі сім'я єдинорожків. Мама Майя, тато Світлозар та їх синочок Світоч. Вони жили в чарівному лісі, поруч з іншими чарівними істотами.

Жили всі чарівні істоти, як одна родина, в злагоді, допомагали й підтримували один одного.

Та одного разу в чарівний ліс прийшла темрява. Темрява була темніша за ніч, холодніша, ніж лід, моторошна, як безодня.

Жителям чарівного лісу було дуже страшно, вони не знали, що їм робити, всі метушилися, були розгублені, почувалися безпорадними...

Жителі чарівного лісу намагалися подолати цю темряву. Всі чарівні істоти стали на захист лісу. Але йшов час, а темрява не хотіла йти, почали хворіти дерева і рослини, їм не вистачало світла і тепла.

Тварини теж почали хворіти, бо їм нічого було їсти.

Тато Світлозар вирішив, що мама і малюк повинні на деякий час покинути чарівний ліс. Світоч ще не мав тої магічної сили, а мама повинна бути поряд.

"Я не хочу йти з лісу" - казав малюк.

"Синку, я розумію, що це твій дім, тут твої друзі, але зараз у лісі небезпечно, вам з матусею краще піти, і мені буде легше, бо я знатиму, що ви в безпеці", - заспокоював його тато.

Мама Майя і Світоч вирушили в дорогу. Малюку було дуже сумно, безліч питань гнітили його.

По дорозі малюк запитав у мами: "Мамо, а куди ми йдемо?"

"У чарівну долину, синку, там безпечніше", - відповідала мама.

"А чому тато не пішов з нами?" - питав він далі.

"Тато з іншими захищає наш дім від темряви",- ховаючи сльози відповідала мама.

"Мамо, а ми надовго залишаємо свій ліс?", - невгамовувався Світоч.

"Як тільки наш тато з іншими звірями віджене темряву, ми одразу повернемося додому, а поки ми будемо шукати новий дім, ти підеш до школи, в тебе з'являться нові друзі."

"Мамо, мамо, а ми точно повернемось додому?" - перебив її малюк.

"Звісно синочок, бо там наш дім", - обійнявши відповіла мама.

"А з татом нашим все буде добре?" - запитував Світоч.

"Так, з нашим татом все буде добре, бо він мужній, сильний, хоробрий. Я вірю в те, що він нас буде зустрічати, коли ми повернемося додому." - з вірою в серці відповіла мама.





Лариса Герасимова

(психолог, казкотерапевт)

Для дітей чий батько - воїн-захисник

Сміливі ластівки



Тихо навкруги. Була спокійна ніч, зорі заманливо мерехтіли, круглий місяць плив по небу, освітлюючи всю землю навколо. Цю тишу порушив голосний, безжалісний звук сирени. І знову повітряна тривога.

Неподалік, в одному із будинків з'явилося світло у вікні. Жінка нахилилась над ліжечком свого 4-х річного сина і ніжно промовила

--- Прокинься мій любий. Потрібно швидко збиратись і йти в бомбосховище.

Хлопчик заплакав

--Мені страшно,матусю!

--Не бійся,мій маленький, я з тобою.Зараз ми будемо в безпечному місці і я розповім тобі одну цікаву історію.

--Гаразд –сказав малюк, взяв з собою улюблену іграшку, маленького плюшового ведмедика,якого подарував йому татко , перед тим,як піти захищати свою рідну землю від ворогів.

Через деякий час мати з дитиною були в безпеці.

--Мамо, ти обіцяла розповісти мені історію – схлипував хлопчик. --Так,мій синочок, слухай!

Кожної весни з теплих країн до нас прилітають красиві ластівки. Вони люблять селитися під дахами різних будівель, там їм краще і зручніше будувати свої гніздечка.

І ось одна сімейна пара ластівок розпочала своє будівництво. Вони вправно носили в своїх маленьких дзьобиках грудочки землі, соломинки, різні гілочки та водичку. Старанно зліплювали свою майбутню домівку. Раптом розпочався грозовий дощ з сильним вітром.

Великі краплі дощу били прямо по гніздечку і врешті решт гніздечко було зруйноване.

На наступний день ластівки знову взялись за роботу. Вони трудилися не зупиняючись. І ось через декілька днів тепла, простора домівка була готова.

Мама-ластівка, як справжня берегиня сиділа в гніздечку, а інша ластівка (мабуть, то був тато), як турботливий чоловік і справжній захисник приносив в дзьобику черв'ячків та іншу їжу.

Через деякий час в їхній домівці почувся тонесенький писк. Це вилупились з яєчок маленькі пташенятка. По черзі дорослі ластівки вилітали з гнізда, щоб знайти і принести їжу для своїх діток.

Пташенятка підростали радуючи своїх батьків.

Одного разу їхнє гніздечко помітив чорний великий ворон.



Він вирішив зруйнувати домівку ластівок і знищити пташенят. Ластівки-батьки здійняли такий крик, що з сусідніх гніздечок повилітали інші птахи і стали захищати своїх друзів. Вся зграя птахів почала клювали ворона дзьобами, бити крильми і нарешті ворон злякався і полетів геть.

--Матусю, а як же пташенятка? Вони залишились живими?

-- Так, мій рідний, адже їх захищали їхні батьки і ціла зграя птахів. А разом – то велика сила, разом можна подолати усіх ворогів. Так як і твій татко. Він зараз далеко від нас, але разом з іншими татусями захищають усіх нас і всю нашу славну матінку Україну від злих ворогів. І вже зовсім скоро він повернеться додому з перемогою.

Хлопчик міцно пригорнув до грудей татусин подарунок і спокійно заснув в маминих обіймах





Асєєва Лариса

(психолог, казкотерапевт)

Для дітей яких торкнулася війна

Казка про сонячне Королівство

В одному Сонячному Королівстві було дуже щасливе та красиве життя.

Там жили талановиті і працюючі люди. Вони любили своє королівство та бути щасливими. А щасливими їх робило те, що вони займалися своїми улюбленими справами.

Хтось випікав хліб, хтось шив одяг, інші вирощували пшеницю, а ще будували затишні оселі, готували смачну їжу, танцювали, співали, і ще робили багато інших хороших справ та навчали цьому всіх охочих... і всім вистачало своїх улюблених занять, щоб відчувати себе щасливими.

Та не всім це було до вподоби. У сусідньому королівстві все було геть інакше. Правив у них злий старий цар. Усі його мусили слухатись і підкорятися. Боялися його страшенно. Бо всіх, хто не підкорявся, він жорстоко карав. Тому й ніхто не любив його. Побачив якось він як щасливо живуть у сусідньому Сонячному королівстві - радіють, веселяться, та ще більше розлютився. Захотів злий цар щоб усі так любили лише його. І що він тільки не робив та не зміг цього досягти. Всі і далі його тільки боялися.

Пішов злий цар за порадою до Чаклуна, що жив сам у темному лісі, він то точно знає, що йому робити – той дав йому магичне чорне дзеркало в поміч, яке мало здатність проникати всюди непомітно. І відтоді всі в його королівстві мали такі дзеркала, як заворожені дивилися і слухали, що він їм накаже. Слухають злого царя день і ніч, всі його забаганки виконують.

Та все одно мало цього злого царю, бо вони його слухають та не люблять, як у сусідньому королівстві, не посміхаються. Ще більше розлютився злий цар, тай так, що аж наказав піти війною в сусіднє Сонячне королівство, щоб і вони його рабами стали і не було б щастя нікому. Думав, що от тоді йому точно стане добре.

Зібралось велике військо та швидко вирушило виконувати наказ. Та в Сонячному королівстві були свої Воїни Світла! Вони добре знали свою справу. Стояли на захисті та готові були боронити своє Королівство.

Побачивши небезпеку мужньо вступили в бій.



Війська зла було дуже багато . Та чим далі вони були від чорного дзеркала, тим більше їх стало прокидатися від злих чар. Вони ніколи не бачили такої краси: гарні оселі, лани, сади, ліси, озера, квіти... наче потрапили в казкову мрію. І всі вони теж захотіли так жити...

Воїни Світла мужньо захищали своє Сонячне Королівство та з переможними битвами згодом вигнали їх усіх до одного.

Військо, що вціліло, дуже розлютилося на свого злого царя, що змусив їх собі служити і пішли його шукати, щоб покарати та вигнати це зло назавжди. Та шукають мабуть і досі... Бо втік злий цар далеко. Ніхто його з тих пір більше не бачив. Покидали всі вони свою зброю і чорні дзеркала та й стали думати як їм далі жити.

А сонячне Королівство розквітло ще більше. Повернулися всі зі схованок до своїх домівок, подякували мужнім героям - Воїнам Світла, і взялися за свої улюблені справи та стали жити ще щасливіше.

Бо зрозуміли, що вони ще й сильні, мужні та мають дуже багато друзів .



Наталія Негода

(психолог, казкотерапевт)

Для дітей, які втратили батьків під час війни.

Мати цілий світ

Чи знаємо ми, що у світі існує ще безліч речей яких ми не бачимо? Так , так, я точно знаю ,що таке є. Звідки я знаю, - запитаєте ви?

А знаю я, бо одного разу, коли я був зовсім маленьким, мені про це розповіла качечка.

Але все по порядку. Мене звуть Дзвоником. Не питайте, чому в мене таке дивне ім'я, сам не знаю. Але пам'ятаю що так мене звали змалечку.

Одного разу, будучи ще малим, я сидів на березі озера та гірко плавав... Мені було дуже сумно, адже я втратив маму...Здавалося, тепер я нікому не потрібен, ніхто не любитиме мене так, як любила вона... я був нещасним...

У цей час до мене підпливла качечка. Довго вона просто дивилася на мене, а потім запитала: «Ти що, своїми сльозами хочеш зробити озеро солоним?»

Я з подивом підвів очі, розуміючи ,що вона певно пожартувала, але мені було зовсім не весело.

- Ні, - кажу, - я страшенно сумую за мамою.

- А якою вона була?- качечка з цікавістю злегка нахилила вбік голову.

- О, вона була найкращою в світі! Теплою, м'якою, доброю, лагідною.... Тепер я вже не відчую цього ніколи!- гірко схлипуючи сказав я.

«Чому це ніколи? Озирнися навколо і побачиш, твоя мама є скрізь. Наприклад у теплому сонечку , яке тебе зігріває, у лагідній воді озера, у м'якому мохові де зарилися твої ноги, і навіть у мені, я розумію тебе і мені хочеться тебе вислухати. Якщо ти цього не бачиш, то це зовсім не означає, що цього немає. Це, просто в іншому вигляді ,не так як ми звикли це бачити. Твоя мама завжди поруч де б ти не був, треба тільки розирнутися навкруги...»

А й дійсно, я витер сльози, оглянувся, і побачив цілий світ навкруги ,який мені посміхався! Мама говорила до мене мовою пташок , обіймала теплим промінням, бавилася вітерцем жбурляючи в мене листя...

Я відчув її скрізь, у кожній травинці , комашці, у тому як бережно вітер пригладив моє волосся...

Я глибоко вдихнув і сказав: «Мамо, я тебе відчуваю! Тепер ти зі мною назавжди, адже тепер ти - не людина ти - цілий світ!»





Ткаченко Алла

(психолог, казкотерапевт)

Для дітей, які потребують відновлення,
сили, ресурсу та віри в себе.

Сила єдності

Промінчик сонця з нетерпінням чекав коли ж він зможе побачити навколишній світ та Землю. Це була його мрія. Він чекав всю холодну Зиму. Взимку Земля так далеко і йому, такому маленькому, не долетіти до неї. Але інші, старші Промені, які раніше вже спускалися на землю, розповідали яка та Земля чудова та гарна. Які там зелені ліси, голубі річки та озера, високі гори.

Зима майже закінчилася і Земля вже стала доступною для нашого Промінчика. «Ось цей день настав! Я сьогодні полечу на землю. Побачу її і зігрію. Так радів промінчик, так стрибав від радості.

Ось ця мить. Всі промені на старті. І нарешті Сонце випускає промінці. Вони рухаються, поспішають, летять. Всі мають завдання.

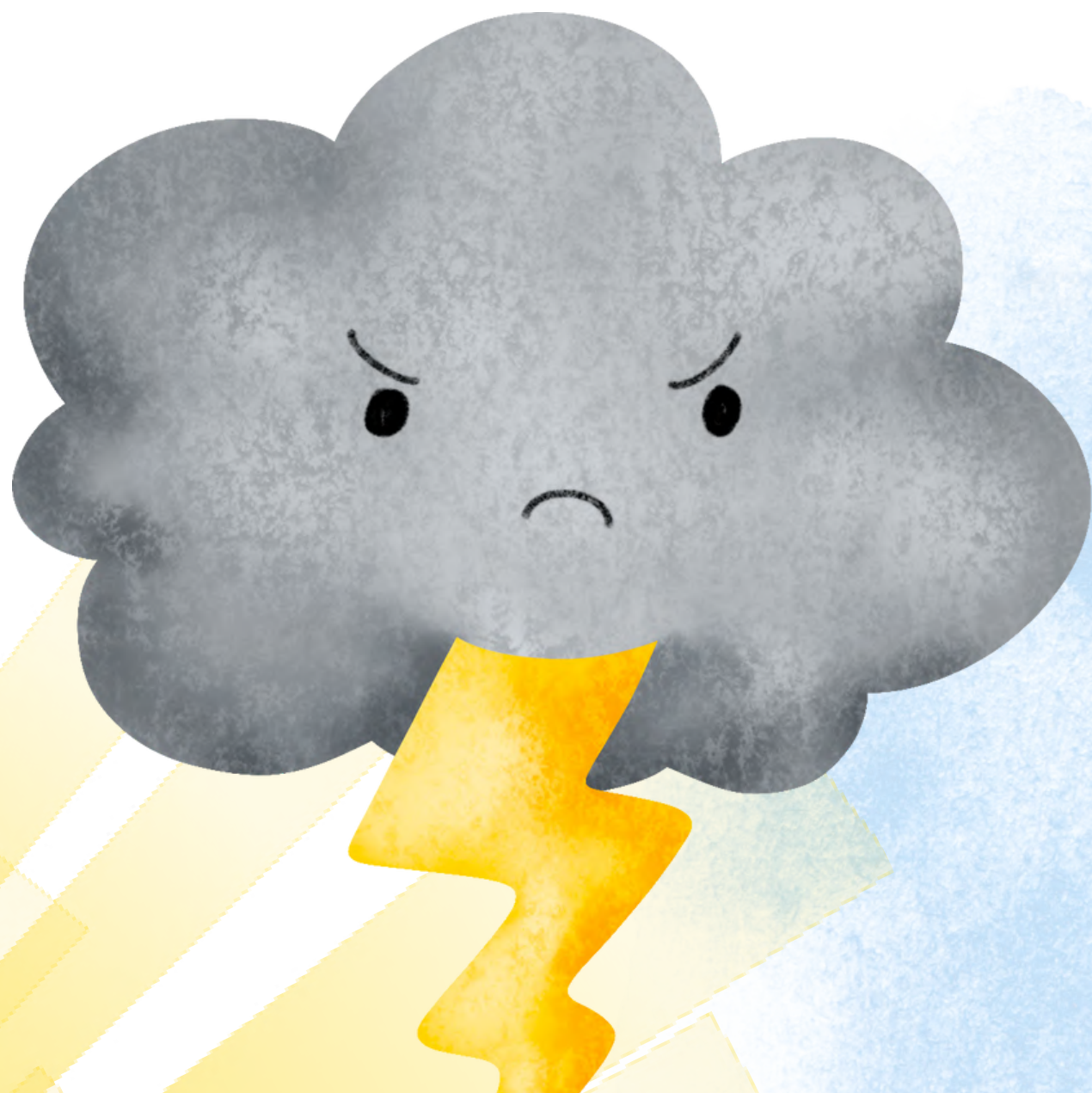
Раптово, на їх шляху з'являється величезна, чорна, зла Грозова Хмара. Вона була дуже чорна та дуже велика. Здавалося, що вона така величезна, що не мала ні кінця ні краю. Здавалося, що ця хмара була в броні. В ній били блискавки, гуркотів сильно та гучно грім, скупчилося багато дощу і граду. І ось ця, така страшна хмара, раптово і не очікувано затулила Землю.

Промінчики з усієї сили вдарилися об хмару, але вона була ніби з металу. Від удару Промінцям було боляче. Вони злякалися, розгубилися, не розуміли що робити і їм було страшно. Нашому маленькому Промінчику так стало боляче від удару, що він і світитися перестав. Він метушився розгублено намагався знайти слабке місце у хмарі, але все було марно. Злякані Промені верталися до Сонечка, слабкі та розгублені.

Хмара була сильною блискавкою, гриміла громом, сипала нещадно градом та дощем, затуляла собою Сонце як тільки могла – з усієї сили.

Промінчик був у розпачі. Від втоми він заснув і наснилась йому його заповітна мрія – як летить він на Землю. Від цього він і світитися навіть більше став. Коли Промінчик прокинувся він згадав свою мрію яку плекав всю холодну Зиму. Промінчик уявив яка може бути гарною Земля, уявив як чекає вона на тепле Сонце і Проміння і це дало йому надзвичайну силу. Промінчик звернувся до своїх старших Променів і сказав:

-Якщо ми разом не здолаємо цю хмару – нам ніколи не дістатися до Землі. Тоді все загине і знову настане Зима. Ми це можемо зробити. У нас є наша сила – ми одна велика родина, разом ми не переможні і зможемо здолати будь-яке лихо, будь-яку Грозову Хмару. І якщо ми всі зберемося і полетимо до Хмари і зігріємо її, то вона розтане.



І всі Промені згуртувалися. Від того гуртування вони отримали велику силу та таку, що і світитися стали ще яскравіше і ще тепліше.

Полетіли вони до Грозової Хмари і стали вони її гріти всі разом, і стала та чорна Хмара слабнути. Та так ослабла, що не залишилося від неї і сліду.

Промінці впали на Землю і всюди де вони торкалися з'являлися чудові перші квіти Весни – білі і голубі проліски. І зігрівалося все навкруги, і оживало і раділо теплу. Радів і сам Промінчик – здійснилася його мрія і він побачив прекрасну Землю. А ще Промінці стали великою та дружньою родиною і зрозуміли, що вони мають велику силу подолати будь-яке лихо.





Наталія Пряхіна

(психолог, казкотерапевт)

Для формування в дітей почуття відповідальності, дисциплінованості та усвідомлення важливості дотримання розпорядку дня.

Лисенятко Рудько

На гарній зеленій галявині в затишній нірці жила чудова сім'я пухнастиків: мама Лисичка, тато Лис та маленьке Лисенятко на ім'я Рудько. Рудько готувався цього року йти до школи та з захопленням чекав цього моменту. Для цього він разом з батьками ходив купляти яскравий рюкзак та усіляке шкільне приладдя. Лисенятко дуже хотів до школи!!! Тато із задоволенням розповідав йому як цікаво навчатись та навіть як він сам колись ходив до школи.

Рудько дуже сильно любив дивитись мультики про трансформерів і йому здавалось що міг би дивитись їх без перерви скільки завгодно. Кожного вечора коли наставала 9 година, батьки говорили йому що потрібно йти спати, адже розпорядок дня є надзвичайно важливим для здоров'я, особливо для майбутніх школярів. Та Рудько хоч і був чемним лисенятком, ще він трішки любив хитрувати. Коли батьки лягали спати, він тихенько вставав, включав собі телевізор (не зважаючи на те, що батьки не дозволяли цього робити) і дивився свої улюблені мультики про трансформерів. А зранку звісно йому було досить складно прокинутись – бо він не висипався.

Коли мама одного разу побачила це, Рудько обурився і сказав: Ну що тут такого, он усі мої друзі роблять так, і їх ніхто не сварить, вони дивляться телевізор до схочу. Я вже дорослий, - додав він – я ж скоро йду до школи, значить можу робити усе що хочу!!!

Та мама сказала йому:

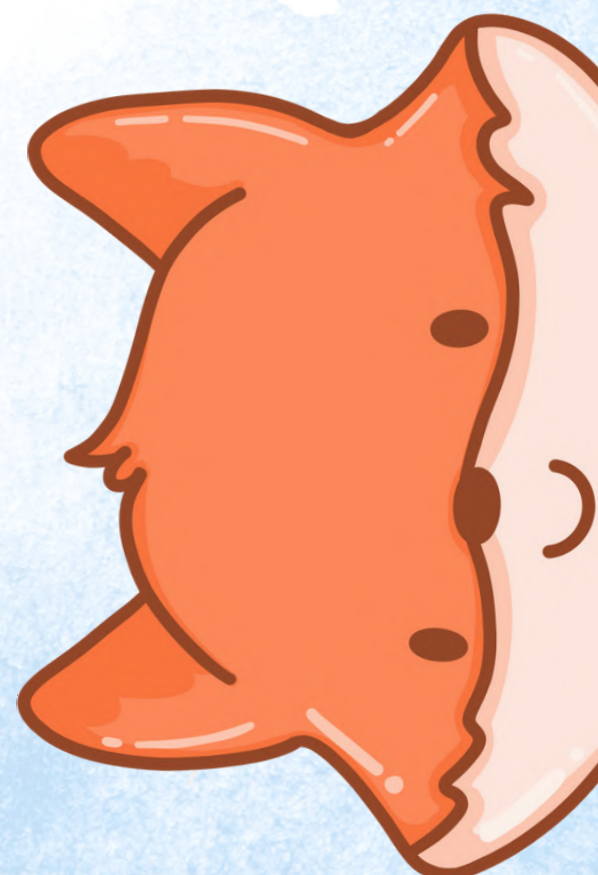
- Любий мій синочок, бути дорослим не означає робити те що тобі хочеться. Бути дорослим – це бути відповідальним за свої слова, бути дисциплінованим, чесним, бути дорослим це думати про наслідки своєї поведінки. А якщо ти сумніваєшся як вчинити, тоді звертайся по допомогу до батьків, ми з татком з радістю допоможемо тобі розібратись».

- Я зрозумів, я більше так не робитиму, - пообіцяв Рудько.

Вересень наближався, а це означало що вже зовсім скоро Лисинятко піде до школи, познайомиться з новими друзями, навчиться читати і писати та дізнається багато цікавого і нового. Рудько з нетерпінням чекав цього та ще з більшим нетерпінням він хотів дивитись свої улюблені мультики і став знову хитрувати.

І от настав довгоочікуваний день коли усі дітки йшли до школи. Святковий одяг і новий рюкзак був готовий ще звечора, та Рудько знову до ночі дивився свої мультики і ліг спати дуже пізно. Мама зранку увійшла до кімнати і лагідно сказала:

- Прокидайся мій любий, сьогодні твій перший день у школі. Рудько ледь - ледь відкрив оченята, адже спати хотілося дуже стильно.



- Зараз встаю, - сказав він. А потім з віконця подув легенький вітерець, він скрутився клубочком, вкрився своїм пухнастим хвостиком і подумав що полежить тільки одну хвилиночку. Потім відкрив оченятка і побачив що він лежить не у своїй кімнаті а на галявині, а поруч сидять трансформери, герої його улюблених мультиків.

- Ой, а чому я тут? – запитав Рудько – адже я маю бути у школі, сьогодні мій перший день. Головний трансформер відповів:

- Ти тут, бо ти проспав, дивися мультики до пізна, не міг вчасно зібратись і тому до школи не пішов. Та нічого, будеш з нами, будеш робити що захочеш.

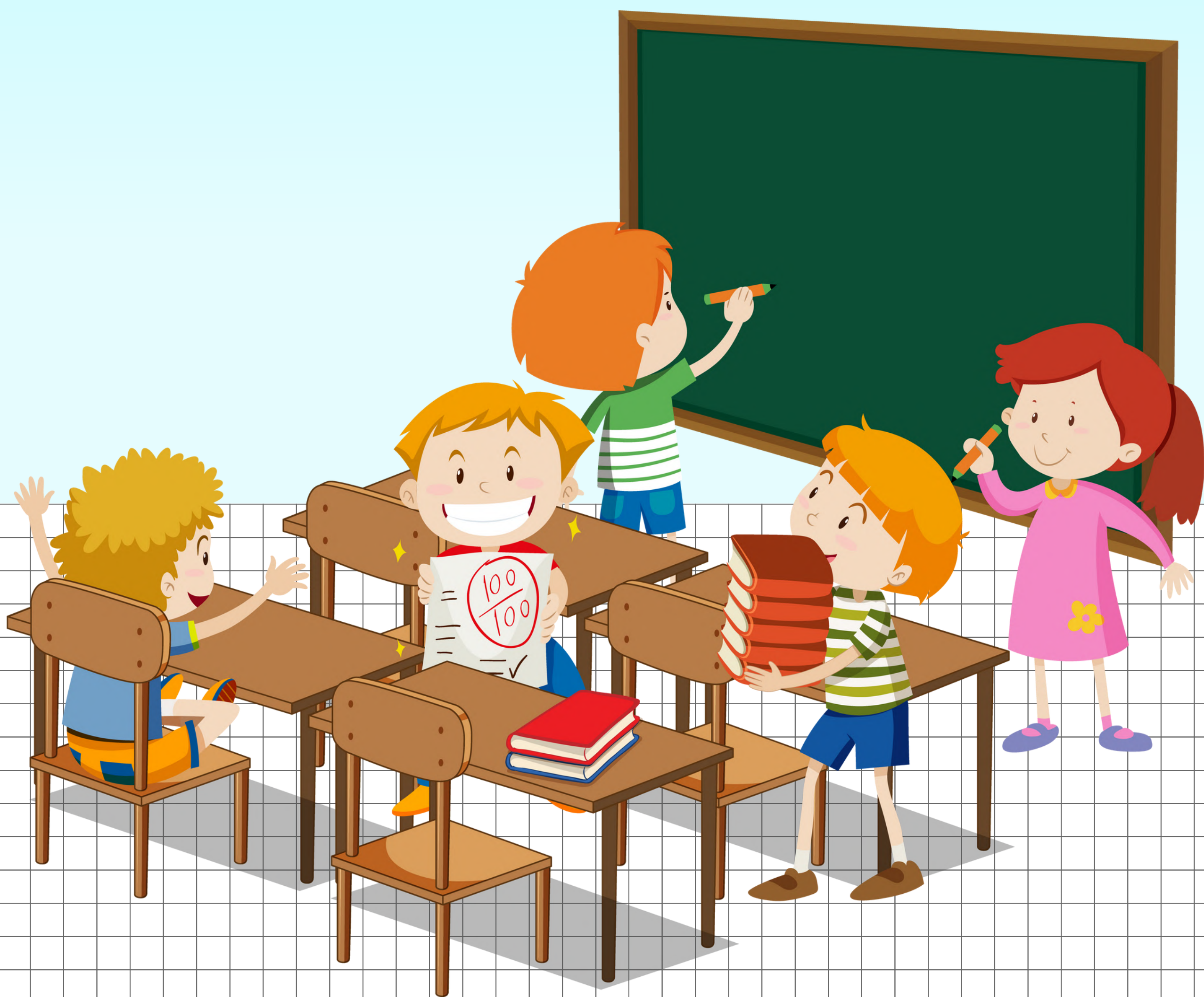
- Але я хочу до школи, я так цього чекав усе літо! І Рудько заплакав,

- я зрозумів, потрібно було слухати батьків і вчасно лягати спати, ябільше так не робитиму. Знову подув легенький вітерець, трансформери кудись зникли, Рудько потер оченятка і зрозумів що він знову у своїй кімнаті. Це був лише сон, він скоренько піднявся, зібрався і пішов до школи! Більше він ніколи не хитрував, вчасно лягав спати, робив уроки і усе встигав. Він був дуже задоволений!!!!



МОЛОДШИЙ ШКІЛЬНИЙ ВІК

від 6-10 років





Кирилюк Альона
(психолог, казкотерапевт)

Для дітей, які переживають негативні
емоційні стани, пов'язані з війною та
адаптацію до нових умов

Лисиця Мандрівниця

Це Лисиця Мандрівниця.
Їй не спиться, не сидиться.
Їй нема де ночувати, -
Вороги розбили хату.
І пішла наша лисиця
Світ за очі: до столиці,
До Варшави, до Берліну.
Ворог дихає у спину.
Тільки наша Мандрівниця
Не проста собі Лисиця.
Її ворог не злякає.
Вона все це подолає.



У одному тихому й затишному лісі жила-була гарненька чепурна Лисичка. Вона мала чудову нору, де проводила більшість свого життя. Вона знала кожний кущ, кожне дерево і кожну стежку у своєму улюбленому лісі. Але одного дня, коли Лисичка повернулася додому після прогулянки, її нірка була зруйнована.

До лісу прийшло лихо. Сюди увірвалися жахливі істоти, яким не було назви. Вони руйнували та обкрадали усе на своєму шляху. Вбивали тварин і викрадали їхніх дитинчат, щоб зробити з них рабів, подібних собі. Кожен їхній крок супроводжувався руйнуванням та горем. І чим більше вони приносили біди та нещастя, тим більше їм хотілося це робити. Ці істоти були неймовірно потворними не тільки всередині, а й зовні. З кожним власним страшним вчинком їхнє обличчя і тіло ставало все огиднішим й огиднішим, так, що на них неможливо було дивитися без відрази. Усі навкруги називали їх просто - потвори.

Коли потвори захопили затишний ліс, то тваринки, які жили в ньому були змушені тікати звідти, щоб уберегти своє життя. Наша Лисичка також рушила разом з ними, бо лишатися на рідній землі було надто небезпечно. Вона мандрувала чужими лісами, сподіваючись знайти прихисток. Але ніде не було так добре як вдома... Так вона стала Лисицею Мандрівницею

Лисичка дуже сумувала. Її переповнювали різноманітні болючі емоції і почуття, з якими важко було впоратися. Їй було дуже гірко, коли вона згадувала про свою зруйновану домівку. Мандрівниця ніяк не могла змиритися з тим, що доля вчинила з нею так несправедливо і змусила покинути свій дім. Але з часом вона зрозуміла, що змушена виживати в нових умовах, у чужих лісах, і шукати нові можливості.

(Можливо, в тебе теж була схожа ситуація як в Лисички. Згадай, які емоції переповнювали тебе, коли ти був змушений покинути домівку. Що допомагало тобі впоратися з ними?)

Під час своїх мандрівок Лисичка зустрічала інших тваринок з її рідного лісу - ведмедів, куниць, білочок. Вони розповідали їй про свої долі і втрати, і вона зрозуміла, що не самотня у своїй біді. Мандрівниця бачила, що одні тваринки були геть розгубленими в цих важких обставинах, а інші - навпаки ставали більш активними. Їм усім було важко на чужій землі, але виживали найсильніші. І Лисичка твердо вирішила, що буде сильною та не опустить рук. Обставини тільки загартовували її незламний дух, а її внутрішня сила зростала й міцнішала.

І хоча Мандрівниця була далеко від свого рідного дому, і давно вже не мешкала у своїй старій норі, вона ніколи не забувала своє минуле. Але тепер, живучи у новому місці, вона знайшла в собі сили, щоб відновити любов до життя та до нових пригод. Лисичка почала досліджувати навколишні ліси, зустрічати нових друзів та навіть допомагати іншим тваринкам, які потребували цього. Так, мандруючи якоюсь новою невідомою стежиною, наша Лиска зустріла на своєму шляху Їжачка, який згорнувся клубочком і грізно бурмотів щось собі під ніс.

Вона з цікавістю обійшла його кругом, намагаючись зрозуміти, де в нього зад, а де - перед. Не знайшла. Тільки почула сердите бурчання.

-З тобою все гаразд? - обережно запитала Лисичка.
- Відчепися від мене. - почула вона у відповідь,
- Іди собі далі куди йшла. Чого причепилася?
-Я не причепилася. - здивовано протягнула Мандрівниця.
- Просто цікавлюся. Можливо тобі потрібна допомога...Виглядаєш ти якось не дуже...

-Це тобі потрібна допомога. - перебив її Їжак.- Скоріше всього, що допомога психіатра.Придумала собі... виглядаю я, бачте, не так....причепилася...

Ти себе в дзеркало бачила? Це тобі може допомога потрібна!



-Може й потрібна, - не вгавала Лисичка, змінивши тон на обурливий, та з докором додала, - але ти не поспішаєш пропонувати.

-Тю, придумала! Пропонувати я їй щось повинен! А звідки я знаю? Можливо ти одна з тих потвор, які напали на мою рідну землю. - Проторохкотів Їжачок.

-О! - вигукнула Мандрівниця - То ти також зазнав від них горя?

-Що, і ти їх знаєш? - здивовано перепитав він, розгорнувшись на повен зріст.

-Так, знаю... - зітхнула Лисичка, і продовжила - Тепер мені зрозуміло чому ти такий підозрілий та недовірливий.

-Ще б пак! Стільки усього пережити... - зажурливо протягнув Їжачок, потупивши погляд у землю.

Вони довго розказували один одному свої історії. Про все, що з ними трапилося, про свої подорожі, про друзів, які зустрічалися на шляху, про усе-усе. Відтоді вони кожного дня проводили час разом і знаходили тих, хто потребував допомоги. Вони потоваришували й стали справжніми друзями.

Їжачок зрозумів, що не всі в цьому світі - вороги, що іншим також можна довіряти. А Лисичка зрозуміла, що той, хто замикається в собі, можливо найбільше потребує допомоги. А ще друзі усвідомили, що разом можливо подолати будь-які труднощі, і навіть після важкого переїзду та страшних подій, життя може бути повним радості та задоволення, адже попереду чекає стільки пригод...





Андрєєва Ольга

(психолог, казкотерапевт)

Для дітей, які втратили звичні опори,
проживають страх, дорослішають і
набувають нових сенсів.

МРІЙНИК

В одному маленькому містечку жив собі хлопчик. І дуже він любив мріяти про все на світі. Але була в нього одна улюблена мрія – стати супергероєм і мати суперсилу, щоб захищати слабких і боротися з несправедливістю. І так він собі це яскраво уявляв, як безстрашно бореться зі злом, і всі ним захоплюються.

Аж ось одного разу, коли хлопчик, як завжди замріяно, гуляв собі неподалік свого дому, налетіла буря, закрила собою небо і сонечко, закружляла-заплутала хлопчика. Озирнувся він довкола і не знає, де знаходиться. Дерев високі, незнайомі, стежок не видно, куди йти – не відомо. До пізньої ночі блукав хлопчик лісом, а потім сів під давнім дубом і гірко розплакався.

"Чого ти плачеш, дитино?" – почувся голос

просто над головою. Велика мудра сова

сиділа на гілці дерева. Ніхто не знає,

чи вміють сови говорити людською мовою, але

хіба це має значення, коли ти самотній, голодний

і втомлений мрійник, який заблукав вночі у незнайомому лісі.

"Мені так страшно, ніч така чорна і я не бачу, куди йти. Я заблукав. І ніякий я не супергерой, це глупа дитяча мрія. Я просто боягуз. Час дорослішати." І хлопчик заплакав ще дужче.



Уважно вислухала його сова, зітхнула і лагідно відповіла.
"Відкрию тобі секрет. Кожен супергерой колись боявся. Яка ж відвага в тому, щоб ніколи не знати страху? Героями стають лише ті, які йдуть вперед, назустріч своїм страхам і тоді страхи тікають, лише так їх можна подолати.

А головне, продовжуй мріяти, не дозволяй нічому зупинити тебе! Бо кожна твоя найменша мрія стає зірочкою на небі. І чим більше зірок, тим яснішою буде навіть дуже чорна ніч. І так ти ніколи не загубиш свій шлях."

Задумався хлопчик над цими словами.

"Ну добре, я зрозумів, супергероем мені не стати... Але я можу стати хірургом, як тато, і буду так допомагати людям. Або ж художником, як мама, і так берегти дитячі мрії... Дякую тобі, мудра сова!"

І як тільки він це подумав, на небі засяяла зірка. Наш маленький герой озирнувся довкола і ось вона, стежка, як же раніше її не побачив. І повернувся він додому. І мріяти став відтоді навіть ще більше і сміливіше, ніж раніше.

Нехай нічне небо рясно сяє зорями.





Семків Христина
(психолог, казкотерапевт)

Для дітей, які змінили місце проживання
та проходять адаптацію в новому
колективі

Хоробре лисеня

Літо. Із далеку посеред широколистих дерев було помітно найчарівнішу галявину, на якій мешкало безліч звірів. А також десь у кутку чудо-галявини була розташована лісова школа, яка милувала усіх звірят. Полюбляли малята ходити туди, бо кожен із них знайшов собі там друга. Одним із маленьких школярів було лисенятко Пок. Виділявся він серед усіх своєю щирістю, та не хоробрістю. Його гострі вушка завжди були насторожені та уважні. У лісовій школі лисенятко мав безліч друзів. Здавалося б усе чудово, ажде на дворі найчарівніша пора і можна багато часу проводити на прогулянці.

Але одного зовсім не спокійного вечора усі звірі почули сильний шелест листків. Коли визирнули на вулицю, побачили страшну негоду. У той час, лисенятко Пок міцно спав і бачив щасливі сні. Та коли вранці прокинувся, побачив засмучених батьків, які схвильовано про щось розмовляли.

-Що трапалося, чому ви сумні? – запитав Пок.

Батько лис голосно зітхнув і сказав:

-Уночі була сильна негода, багато будинків інших звірів зруйновано.

-І що нам тепер робити? – спитав схвильований Пок.

-Потрібно змінити місцину на іншу, тут залишатися небезпечно, - відповів тато лис.

-А як же моя школа та й усі лісові друзі? – здивовано відреагувало лисеня і побігло до себе у кімнату.

Довго батьки сиділи і роздумували, як їм правильно вчинити. Вони розуміли, що щось нове завжди лякає та насторожує, але, на жаль, у них не було вибору, змушені діяти за обставинами.

Ближче до вечора лисеня вийшло із кімнати і побачило безліч сумок. Та й без слів зрозуміло, що такі справді вони переїжджають.

-А куди ми їдемо? – стривожилось лисеня.

-Ще не знаю, синку, точно туди, де безпечніше, - відповіла мама. Тяжко було їм покидати рідний дім, але відчуття страху та небезпеки перемагало.

Маленький Пок був дуже засмучений, бо не зміг попрощатися з лісовими друзями. Гірко було йому та страшно перед початком чогось нового.

Ішли вони довгою дорогою, не знаючи куди. Втомилися та й сіли перепочити.

-Куди нам далі? – питає Пок у тата.

-Не знаю, сину, куди шлях веде, - зітхнув тато.

Перепочивши, лиси знову продовжили йти далі. Аж раптом натрапили на протоптану стежину. Вирішили піти нею. Ішли та й ішли, уже й потовпилися, але не було кінця краю. Дорогою їм зустрічалися різні мешканці. Одні пригощали їх гостинцями, інші непривітно бурмотіли. Та пройшовши небагато шляху, вони помітили галявину, дещо схожу на свою. І ніби все чудово. Але, на жаль, їм чуже. Та нікуди їм діватися. Втомлені та налякані лиси вирішили оселитися тут. Коли вони підійшли до кремезного дуба, то побачили біля нього невеличку нору і вирішили там оселитися.

-Але не все так одразу! – гукнула із дупла дуба руденька білка.

-Хто ви, та звідкіля йдете? – насторожливо питає вона.

-Ми прийшли із далекого краю, де наші будівлі зруйнувала негода! – засмучено промовив тато лис.

-А чому саме цю місцину ви обрали?

-Бо вона багато в чому схожа на нашу, - соромлячись відповіла мама лисиця.

-Все з вами зрозуміло... Рада знайомству, мене звати білка – Всезнайка.

-Всезнайка, тому що я завжди все про всіх знаю. Ви поселяйтеся тут, а ближче до вечора прийдете у центр галявини. Там я зберу усіх мешканців, щоб вас познайомити.

Батьки тихенько зітхнули з полегшенням.

Тільки маленький Пок засмучений і стривожений. Він до кінця не вірив, що це все з ним відбувається. Коли уже почало сутеніти, сім'я лисів прийшли на вказане білкою місце. Там їх уже чекало безліч звірів. Безліч звіряток підходило до лисенятка, щоб познайомитись та запросити його до спільної гри. У кінці вечора звірі розійшлися по домівках. Мамі лисиці й татові лису стало спокійніше і тепліше від того, як їх прийняли на новому місці. Навіть маленький Пок виглядав менш стривожено та вже трішки посміхався. Але найголовніше було те, що маленькі звірята запросили лисеня піти з ними до лісової школи.



Ранок, мама лисиця допомагала синові зібратися до школи. Він ще не встиг переступити поріг дому, як його уже чекали довговухе зайчєня та рудєньке бїлчєня, щоб пїти разом. Коли звїрята почали пїдходити ближче до лїсової школи, Пок помїтив рїзнокольоровї надувнї кульки. Побачивши це все, лисєнятко оторопїло та не могло нїчого сказати. Йому було дуже приємно, та його тривога зовсїм вїдступила. Усї звїрятка радо запросили до спїльної гри лисєня. Дєнь у школї пройшов так швидко, що Пок ї не встиг помїтити коли.

Вже наближався вечїр, як у дверї постукав щасливий Пок, усмїшка не сходила з його лиця. Не встигнувши роздягнутись, вїн безперестанку розповїдав батькам про шкїльнї пригоди. Пок зовсїм забув про страх невідомого. На його обличчї було помїтно радїсть ї спокїй.

Життя нїбито ї налагодилось, щаслива сїм'я лисїв продовжувала облаштовуватись на новому мїсцї. Часто вечорами ходили на сїмейнї прогулянки з їншими звїрами. А щасливий та оточений увагою нових друзїв Пок зовсїм забув про сум та тривогу. Вїн розумїв, що пїдтримка нових друзїв допомогла йому легко адаптуватися до нового етапу у його життї. Важливо пам'ятати, що не обставини керують нами, а ми обставинами.

P.S. А щасливе лисєня передає нам посилання:
Щоб ми завжди були вїдкритї до нових знайомств та нїколи не соромились просити допомоги в їнших





Олена Нарижна

(психотравматолог, казкотерапевт)

Для дітей, які змушені перебувати в
бомбосховищах.

Цьом в щічку

У невеликому місті жив хлопчик Дениско. Він дуже любив фантазувати, граючись з іграшковими динозаврами. Уявляв, як вони бігають, гирчать, випускають вогонь. У нього з'являлася суперсила та він їх перемагав.

Ранком мама ніжно будила свого хороброго хлопчика йти до школи. Він ходив до першого класу. Завжди поспіхом вбирався, граючись своїми улюбленими динозаврами, уявляючи величезні Джунглі.

"Час виходити." - кликала мама.

Та й по дорозі допитливий Дениско не замовкав, розказуючи мамі про динозаврів.

Привівши до школи, мама його міцно обняла. Був чутний легкий та такий рідний аромат маминих парфумів. І поцілувала в щічку. Дениско завжди червонів, коли мама його цьомала. Йому подобалося, але він вважав себе дорослим, тому невдоволено морщив ніс.



У школі було як завжди весело і цікаво. Та раптом якийсь здоровезний птах голосно закричав і стало дуже гучно і страшно. Та всі діти знають, що коли звучить цей звук, треба ховатися в таємну схованку. Денистко разом зі своїми друзями побігли ховатися. У схованці Дениско заплющив очі і відчув запах маминих парфумів. Долоню приклав до щоки та відчув той самий мамин цьом.

Раптом в нього з'явилася суперсила, він злетів до неба, дістав свій меч і почав завзято битися з величезним птахом, який голосно кричав та лякав усіх жителів міста. Своєю спритністю та суперсилою він переміг птаха. І всі жителі могли повернутися зі своїх схованок.

Вчителька сказала, що можна повертатися до класу.

Дениско загадково усміхнувся і вирішив, що хай буде це його маленьким секретом і пихатою ходою пішов в клас.

Заняття швидко минули.

Як завжди, біля школи його вже зустрічала мама. Вона його міцно обійняла і поцілувала. Дениско зморщився і сказав:

- Ну мам, я вже дорослий!

Дорогою додому невгамовно розповідав мамі про свої сьогоднішні подвиги. Як він переміг страшного птаха.

- Я і тебе захищу, як треба буде.

Мама усміхнулася і ще міцніше взяла сина за руку.





Бойко Мирослава
(психолог, казкотерапевт)

Для дітей, які адаптуються до нового
навчального закладу

Нове життя Хомика

На одній затишній галявині біля лісу жило багато сімей хом'яків. Усе в них тут було до ладу. Дорослі дбали про добробут і запаси для своїх сімей. Діти ходили до школи, де їх навчали різних хом'ячих премудростей. З лісовими сусідами хом'яки дружили, деколи бігали до них у гості. Але для них їхня галявина була найзатишнішою, тому що це був їх дім та дім їх предків.

Однієї весни трапилося лихо. На галявину прилетіла зграя хижих птахів. Хом'яки були змушені ховатися поміж трав або сидіти по нірках. Діти перестали ходити в школу. Дорослі виходили зі своїх схованок лише коли закінчувалися запаси. Не всі поверталися. Сьогодні вранці був змушений вирушити на пошуки їжі і тато Хомика.

Хомик – це веселий, шустрий хом'ячок, який обожнював ходити в школу, де мав багато друзів, з якими він був нерозлий вода ще з народження і там була його улюблена вчителька Пані Мудруля. Тепер ці злі птахи забрали в нього все це! Він був дуже злий! А тепер ще й сильно хвилювався за тата. Тому, коли той повернувся ввечері, Хомик дуже зрадив.

Але тато приніс нехорошу новину. Птахи почали розкопувати нори і загинуло вже багато хом'яків. Потрібно було терміново втікати до лісу. Там жило багато птахів і звірів, які захищали ліс і ніхто чужий не міг туди потрапити. Хом'яки ж з давніх давен дружили з ними, тому могли вільно шукати там захисту. Вночі, коли хижі птахи спали, Хомик з батьками та сестричками перебрався в Лісове королівство. Їм показали місце, де вони можуть зробити собі тимчасову нірку та школу, в яку зможуть ходити хом'ячата, адже не гоже дітям не вчитися. Хомик був радий, що він тепер вільно може гуляти та знову буде ходити до школи. І разом з тим він сильно сумував за своїми друзями, за вчителькою Пані Мудрулею, за своїм домом. Хомик не знав, чи живі вони, чи зможе він побачити їх ще колись. Він не розумів, чому хижі птахи вдерлися в їх домівку. Його маленьке сердечко розривалося від усього цього жаху та несправедливості.

Перший день у новій школі зовсім не заспокоїв його. Там всі були чужі та якісь інші. Хомик не хотів спілкуватися ні з ким, вчителі то шкодували його, то сварилися, бо хотіли щоб він був дружнім. Хомик почав часто хворіти, чи навіть хотів бути хворим, аби не йти в нову школу, яка йому так не подобалася. Незабаром батьки переїхали в новий куточок лісу, бо там знайшлися їх далекі родичі.

У новій школі Хомик почувався не краще, там було по іншому, але не краще. Тут звірята були якісь надто розумні та горді, хоча й дружелюбні, але Хомик почувався нещасливим, бо виглядав не так і знав менше за них. Хоча декілька друзів він тут знайшов, але і їх втратив, бо батьки знову переїхали. Вони хотіли мати власну нірку, а не жити в родичів.

І була ще одна школа, де надто діти хотіли подружитися з ним, та занадто багато розпитували про його галявину, про хижих птахів. А Хомик не хотів це все згадувати, бо його сердечко знову починало сильно боліти і він почувався погано. Та була в цій школі одна радість – вчителька, дуже схожа на Пані Мудрулю. Вона мала такі ж добрі, лагідні та розумні очі.

Одного разу Хомик наважився поговорити з нею. Він розказав їй про свій дім, про своїх друзів, про Пані Мудрулю, про птахів. Про хвилювання, бо він не знає, чи живі його близькі. Хомик розказав усі свої пригоди, усі свої негаразди. Про небажання ні з ким знайомитися та дружити. Адже, насправді, він дуже сильно боявся знову втрачати. Бо це дуже боляче.

Мудра вчителька мовчки слухала Хомика і тільки очі ставали все лагідніші та лагідніші. А коли він закінчив розказувати, вона промовила:

-Я дуже вдячна, Хомику, що ти поділився зі мною своєю історією, адже це важливо! Коли ти ділишся тим, що вже не поміщається в твоїй душі, то його стає там менше і воно стає не таким важким. Та й оточуючі можуть допомогти, бо починають розуміти те, що тебе турбує. Ще дуже важливо розказувати батькам про свої переживання, щоб вони знали чого хочеш саме ти. Як он про те, що ти втомився переїжджати з місця на місце, бо важко і боляче постійно знаходити та втрачати друзів. Що це дуже сильно нагадує про домівку. А про друзів, Хомику, не бійся знайомитися. Адже пройде час, хижі птахи полетять з вашої галявини. Ви повернетесь додому. А в тебе буде багато нових знайомих і вони зможуть приїхати до тебе і побачити твою пречудову галявину.



Андріяна Дронюк (Оріяна)

(психолог, казкотерапевт)

Для дітей які вимушено переміщені

Щасливе Лисеня

Жила собі сім'я Лисів. Тато - мудрий темно-коричневий Лис, який ще в молодості сильно травмував лапу і не міг на неї вставати протягом і всього життя. Він краще за всіх знав про життя кожного виду звірів, птахів та риб їхнього краю і був дуже важливим вчителем історії в їхньому лісі. Мати - чудова світло-руда Лисиця, вона вміла гарно прикрашати рослинністю їхню та сусідні нори і, здавалося, від її лише дотику все навколо квітло і наповнювалося радістю. І було у них гарячо-руде Лисеня Нік - невгамовне, кмітливе, не уявляло свого життя без співу.

Сім'я жила дуже дружньо, вечорами вони полюбляли збиратися у вітальні і весело ділитися своїми денними успіхами.

Інколи до них в гості заходив брат Лиса - кремезний бурий Дядько Лис,

який разом з іншими сильними звірами охороняв землі цього чудового краю.



Та одного разу у їхньому великому густому лісі трапилася пожежа. Всі звірі перелякано виходили зі своїх домівок, птахи вилітали з гнізд, покидаючи їх і тікаючи, хто куди.

Дядько Лис з багатьма іншими звірами і великими птахами взялися гасити пожежу - хто у чому і як міг носили з річки воду, але пожежа знищила майже увесь ліс і всі розуміли, що боротися з нею ще доведеться довго, а потім - ще довго відновлювати землю і усе, що її вкриває. Тато Лис теж хотів взятися до цієї роботи, але не міг. Дядько наполог, щоб тато-Лис разом з родиною перебрався в безпечне місце і передавав свої цінні знання історії іншим тваринам.

Лиси спочатку перебралися до річки, прохаючи прихистку у Бобра, який і так поселив у себе на плоті чимало звірів, але коли пліт уже не вмещав всіх охочих, тато Лис, згадавши про друзів лисів з лісу сусідньої гори, вирушив з сім'єю туди. За кілька непростих для них днів таки добралися до друзів, які радо їх прийняли. Лис швидко освоївся, знайшов працю вчителя історії у лісовій школі, і при кожній можливості передавав Дядьку Лису та іншим захисникам все необхідне для відновлення їхнього краю. Мала-Лисиця вела господарство, варила смачні обіди і доглядала Лисеня, дуже турбувалася і не раз потай від усіх лила сльози через їхнє неочікуване переселення. Зате Лисеня Нік, вперше побувало у такій довгій подорожі, вперше познайомилося зі стількома новими тваринами у Лісовій школі, а які цікаві і турботливі у нього виявилися учителі - воно могло без перестанку розповідати про свої пригоди!

Але чомусь інколи закрадався сум на мордочці Ніка. І все наче у нього було чудово, але давно у його серці засіла мрія та поки тихенько там сиділа. Якось незручно було турбувати цим Лисицю, яка і так не могла відійти від переляку. Та все ж любов батьків перемогла, і Лисиця якось спитала, чи не хотіло би Лисеня відвідувати лісову Творчу школу, яка недавно відкрилася на сусідній галявині.

Потіхам Ніка не було меж - воно ладне було вити дитячим лисячим голосом на весь ліс від радощів і стрибнути вище від найвищого дуба. Та це просто неймовірно - матуся чарівним чином здогадалася і тепер мрія Лисеняти може здійснитися. А ще цікавіше було, коли директор Творчої школи кошлатий великий Ведмідь, вислухавши спів Ніка (в цей час Нікові здавалося, що той спить, бо очі під окулярами у Ведмедя були заплющені), направив його займатися до скрипаля Оленя - найталановитішого вчителя їхньої школи.

Ввечері Лисеня почувалося найщасливішим у світі - Лисиця на честь першого успішного дня навчання спекла смачний пиріг для родини. Коли воно лягло в ліжечко, довго не могло заснути, і врешті, зрозумівши, що матуся без слів відчуває мрії і бажання Ніка, спокійно засопіло.

А через деякий час, дивуючи своїми досягненнями вчителів, мале почало мріяти про те, як у новому лісі серед нових знайомих і незнайомих звірів і птахів воно виступатиме на галявині і співатиме свою власну пісню. Але для цього треба було пройти навчання у дядечка Солов'я, який жив дуже високо. Мале хитрими очками заглядало в Лисиччині очі, чекаючи, що колись батьки посприять і в цьому, і Лисеня зможе зі своєю піснею поїхати у свій рідний відновлений ліс і показати, як батьківська любов попри всі незгоди може творити чудеса.





Зуб Ліліана

(психолог, казкотерапевт)

Для дітей, які проживають складні періоди в житті.

Порятунок Хороброї

У одному чарівному місті, на окраїні синього моря жила неймовірної сміливості дівчина. Вона була русява, мала довгу косу, у яку часто вплітала блакитну стрічку, що відтіняла колір її очей. “Чому смілива?” - запитаєте Ви. А чому сміливі Ви? Коли проявляєте цю рису у своєму житті? Так от, вона ніколи не боялась труднощів, а навіть, якщо її десь і хапав страх, то вміла його подолати, тому й звали її усі «Хороброю».

Юнка часто потрапляла у різні пригоди й зі собою хапала інших у них. Та одного разу пригода схопила її міцно за тендітні плечі і не хотіла відпускати. То був Злий Дух, Чаклун, який вже давно помітив дівчину, і так її собі вподобав, що хотів мати завжди біля себе, але ж вона на те й Хоробра, що належала лише собі...



Однієї зіркової ночі, коли у містечку було тихо і чути лиш вітер, Злий Дух під покровом ночі наступав на рідну місцину дівчини, трошив усе навколо, шукаючи її домівку, і все ж таки знайшов.

Пробравшись у затишну та світлу хатину, у якій та жила, вихопив із теплого і такого рідного ліжка та забрав у свій лихий чорний ліс. Дорога була довгою. Хоробра, коли прокинулась із тривожного сну, дуже налякалася, бо не розуміла, де вона і що відбувається, але не дала цьому почуттю розвинутиись, бо ж найкращий порятунок від усього - то відважність. Аж раптом відчула, як щось непомітне і таке тепленьке (на відміну від лап Духа) пробіглося по її руці та зупинилось біля вушка. “Не бійся, я тобі допоможу, лиш не втрачай своєї хоробрості та віри, - запищала на вушко дівчини мишка, - ти маєш силу, яка допоможе здолати Зло, лиш віднайди її у собі”. Хоробра мовчки чекала завершення шляху, який був темним та холодним, і увесь час думала про силу, яка допоможе їй врятуватись.

І ось, коли вони чи то пропливали, чи проходили біля узбережжя, що відбивало світло місяця, юнка почула шум хвиль, що нашіптували мелодію спокою та віри. Та мелодія була такою особливою, що ніби заколисувала... “Сльози люті, слези тихі тебе лиш врятовують...” Чи то приснилось, чи справді чула шепіт моря? Сльози, які слези? Вона ж ніколи у житті не плакала і не дозволяла себе жаліти іншим, а тут раптом розплакатись у руках ворога...

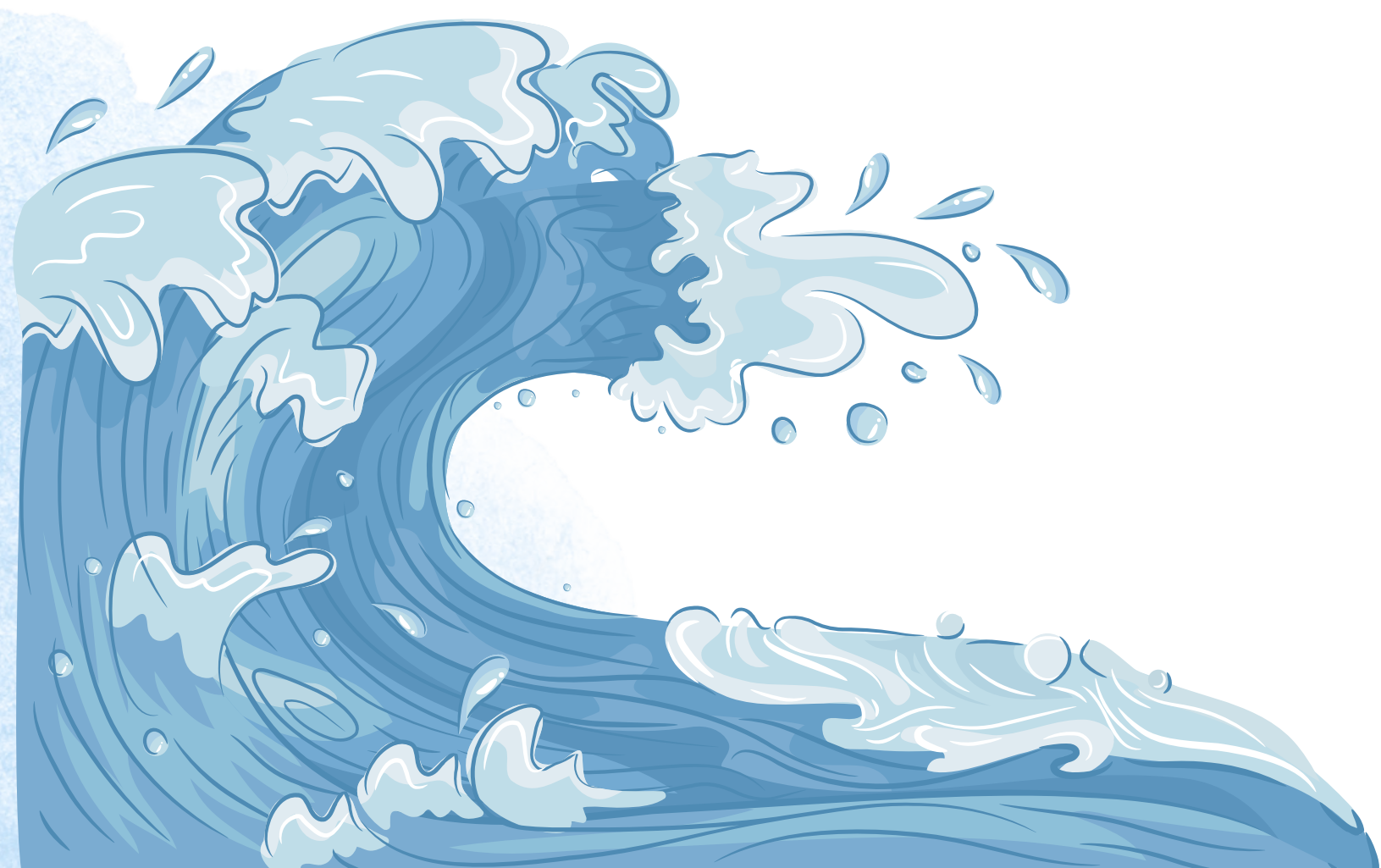
Злий Дух приніс дівчину у свою печеру, кинув на якесь шмаття і став милуватися її вродою, голубими як саме море очима, русявою косою та білим личком, що рум'яніло. Так тривало тижнями, місяцями, а ніхто не йшов рятувати Хоробру, і лиш усні щоночі їй снилася розмова з морем, а друг-Мишеня стало єдиною розрадою у тій чорноті.



Врода юнки поступово почала гаснути, а Дух злився, бо вже не бачив тої, яку хотів мати собі, сам же її нищив та плямував, не давав сонця та того, що так любила, - розмов з морем...

І ось, поступово сила і хоробрість дівчини зникала, зтьмяніла на очах, а звістка про дім, який відновлювався з руїн, викликала смуток та печаль, бо все трапилось через неї. І вперше у житті Хоробра заплакала, ті сльози були гіркими і солоними, як вода у найглибшому куточку моря. Дівчина завивала і кликала свого синього порадника на допомогу, а той довго не забарився...

Раптово, нізвідки у печері, де зовсім ніколи не було води, все почало тонути у бурхливих хвилях морського шторму... То була сила Хороброї, її розрада та підтримка. Злий Дух, намагаючись врятуватись, втікав усе глибше і глибше у свою печеру, але хвилі його наздоганяли і били у спину, збивали з ніг, і так крок за кроком, втрачаючи свою силу, він зник у темряві моря. А дівчина, що була ще декілька хвилин тому спустошена та порожня, наповнилась силою і на хвилях, що здіймає вітер та сонце, яке світилось над чорною дірою, поверталась додому, у свій рідний дім, де її чекали розмови з другом-морем. А мудрість, витривалість, що супроводжували її впродовж цього часу, які показала Чужинцю, слугували найбільшою силою, бо інколи перечекати шторм - це проявити хоробрість.





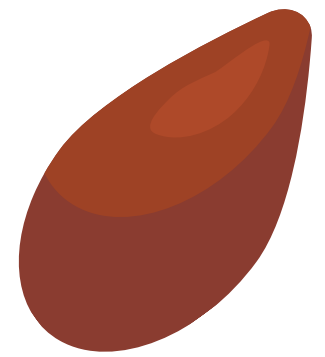
Похілько Діана

(психолог, казкотерапевт)

Для дітей які вимушено переселені, які втратили жагу до життя та пізнавального інтересу.

Зернятко

Лежало на сирій землі маленьке зернятко. Земля була сира, добротна та родюча, а зернятко лежало та не рухалося. Все навкруги начебто створило для цього зернятка найкращі умови для росту та розквіту, і ґрунт був чудовий, і сонечко пестило зернятко своїми промінчиками, і вітерець обдував його своїм теплим подихом з усіх боків, але зернятко все лежало та не рухалося.



Що ж не так?, думала Мати-Природа, - Чого не проростає? Невже це я так погано піклуюся про нього? Невже це моя провина? Але річ була зовсім не в ній. Річ була в зернятку. Лежало воно та страждало, адже волею долі - війною було воно закинуте в чужу країну. І сум та туга по рідній землі, по рідному краю не давало йому прорости та розквітнути.

Подивившись на нього сильне, міцне, здорове та гарне зернятко, рости собі та зміцнюйся, давай плоди та збагачуйся. А ж ні, в душі в нього пекло та боліло. Не живим і не мертвим воно себе відчувало, і непомітно для себе почало воно покриватися пліснявою.

Минув вже не день, і не два, не тиждень, і навіть не місяць, як лежало зернятко не рухаючись, а вже цілий рік. Аж одного ранку прилетіла весняна Пташка до тих країв де лежало зернятко.

Пташка була незвична, гарна та сильна.

-Іноземка, казали місцеві пташки, - цвірінькає дивно, не по нашому, але гарно так!

Почуло зернятко рідні звуки, й пісеньку рідненьку, активувалося, почало рухатися та підійматися, щоб краще розгледіти звідки лунають звуки. Аж і пташка помітила якесь життя і підскочила до зернятка. Схопила вона його до рота, й одразу виплюнула, не сподобався їй смак плісняви.

-Фу, не живе і не мертве якесь, промовила Пташка.

-Живе, живе, - почало кричати зернятко.

-Ну як живе, то чого не ростеш?, - спитала Пташка.

-Не можу я рости, болить мені дуже, далеко я від своєї країни, від своєї землі та родини, - сказало зернятко.

-Я також в цих краях, не по своїй волі, а по долі опинилася, - сказала Пташка, - прилетіла я сюди своїх діточок від війни ховати. Страшна напасть в мою країну прийшла і треба було рід рятувати. Серце болить, на душі важко, але точно знаю, що повернимось ми до рідних країв. Буває літаю я на рідну землю та бачу, що напасть ця скоро згине, і потрібно буде країну відроджувати. Сильні та мудрі їй потрібні будуть. Багато страждань та втоми там зараз є, і потрібна буде їм наша підтримка та допомога. Тож, набираюся тут сили та мудрості, і діточок своїх цьому навчаю, аби після війни цим поділитися на рідній землі.

Послухало зернятко Пташку, і вирішило прорости, розквітнути та дозріти аби ще з більшими скарбами на рідну землю вернулося.



СЕРЕДНІЙ ШКІЛЬНИЙ ВІК

від 10-15 років





Синицька Людмила

(дитячий психолог, казкотерапевт)

Для дітей яких торкнулася війна, які дезадаптовані та бояться невідомості, втратили щоденні ритуали.

Молоко з пінкою

- А у мене вдома залишився кіт, а він мене зустрічав зі школи.
- А я кожний ранок починав з зарядки, а тоді не встиг.
- А я любила по суботам пити какао з зефірками у сусідньому кафе.
- А я...
- А я....

Я на хвилю закриваю очі і згадую свої ранкові та вечірні ритуали і ловлю себе на думці, що вони змінилися. Трясу копицею темного волосся та якомога лагідніше промовляю:

Діти, хочете історію?

На декілька секунд западає суцільна тиша, а потім помічаю радісні кивки та схвальні посмішки.

«Це важливо! Ця історія важлива для кожного з них. Чи не тільки для них...» - зринають думки у моїй голові і я починаю розповідь.

Для своїх п'яти років Марта була надто розумною. Так часто казали дорослі і навіть ніяковіли при спілкуванні з нею. А дівчинку це тільки веселило і вона навмисно ставила серйозні питання, на які вже знала відповіді. А коли дорослі на декілька секунд задумувалися, вона тільки примружувала оченята, підіймала носик тим самим збираючи у складочках біля очей, як у мішечок, свої веснянки та щебетала:

Зараз я сама розкажу..

Вона любила говорити, а особливо з мамою. Так повелося, що з народження мама говорила з нею. як з дорослою. Розповідала казки, які сама складала, різні історії. У них був особливий ритуал: кожного вечора мама гріла молоко у металевому кухлику та вони влаштовували посиденьки за кухонним столом. Марта обожнювала, коли ароматом теплого молока наповнювалася кухня, а особливо вона любила смак пінки. І так було щовечора. Але..

Настав ранок, який почався з ночі. Марта прокинулась з тривожними передчуттями від голосного шепоту. Мама прийшла її будити та просити зібрати речі. Дівчинка нічого не питала, останні декілька днів вони багато говорили про це. І Марта відчула на губах присмак пінки та всміхнулась. Дівчинка зібралась дуже швидко, без вагань визначившись з найнеобхіднішим.

А потім були вулиці, заповнені людьми, переповнені вагони потягів та багато сумних очей. Але Марта міцно тримала мамину руку у своїй. Вони сягнули кордонів якоїсь нової країни, якої саме дівчинка не знала, бо не розуміла тієї мови. Вона розуміла тільки людей, які приїхали разом з нею, але вони були такі втомлені, що одразу ладнались спати.

На наступний день мама повідомила Марті, що скоро по них приїдуть і вони поїдуть додому. Дівчинка неймовірно зраділа, що скоро зможе поринути у своє звичне життя. Коли за ними приїхали незнайомі чоловік та жінка, виявилось, що вони з ними їдуть до нової оселі. Дівчинка всю дорогу розглядала нові краєвиди, які для неї були такі незвичні. Усе було новим.

Поки вона так думала, вони дістались нової квартири. Все було облаштовано для їх комфортного життя: нові іграшки, посуд, речі та навіть холодильник був забитий їжею.

Поки вони ладналися та розбирались зі своїми речами, настав вечір. І як тільки перші сутінки вкрили землю, дівчинка відчула невимовну тугу та сум. Вона сіла на ліжко, обхопивши свої тендітні колінця, та заплакала. До кімнати зайшла мама й міцно обійняла її. Декілька хвилин вони просто сиділи мовчки, а потім дівчинка запитала:

-Мам, а тобі буває сумно?

-Звичайно рідна, я також відчуваю сум за домом, за близькими та всім, що у нас було.

-Але чому ти тоді не плачеш?

-Дорослі навчилися керувати своїми емоціями, але це не значить, що їм не боляче.

-Мам, а ми тут назавжди?

-Я не знаю, доню, скільки часу ми тут пробудемо. Але знаю точно, що ми маємо бути сильними.

Але як? У мене не має тут усього, що було вдома.

У мене для тебе дещо є, - хитро підморгнула мама, - мерщій на кухню.

Дівчинка побігла на кухню.

А на столі їх чекали чашечки з молоком.

Виявляється, мама прихопила з дому навіть металевий кухлик, у якому завжди гріла його.



Марта сиділа за столом, пила тепле молоко, губами підбираючи пінку та примружуючи очі уявляла себе вдома. Мама була права, вони будуть сильними: будуть вивчати нову культуру, знайомитися з новими людьми, а ввечері збиратися і ось так пити молоко, як удома. А ще вона буде вести щоденник, писала вона ще погано, зате добре малювала. Щоб потім розповісти усім про своє життя тут, коли вони повернуться. А вони повернуться обов'язково.



Ольга Ківа

(казкотерапевт)

Для дітей, чий батько захищає країну. Для дітей, які втратили будинок, звичний спосіб життя, та проживають страх невідомості.

Зламана гра

Нарешті я облаштував свій будинок і купив машину!
Мій нік* gamiRB, я мешканець міста Блоксбург на планеті Roblox.
У мене великий двоповерховий будинок з двома гаражами, з високим ганком, з двома напівкруглими сходами та зеленню і квітами між ними. У будинку 3 спальні, 2 ванні кімнати, кухня, вітальня, столова. Усе в світлих відтінках, багато зелені. Зробив так, як хотів би для себе. Навіть є двох'ярусне ліжко в моїй кімнаті. А ще басейн у дворі. І я довго працював, розвозив піцу, і сьогодні купив машину. Я дуже радий! До мене прибігли в гості мої друзі. Я їм показував свій будинок, ми збиралися покататись на машині, аж тут в чаті посипалось:
«Що це?», «Хто це?», «Що діється?»
Щось сіре насувалось на місто поглинаючи його і якісь яскраві спалахи та дуже гучний гул! І все стихло....
Тиша і сірий екран...
Я спробував перегрузити, але ні чого...
Я навіть злякався. «Що робити?» - лунало в голові. «Мій новий дім, моя кімната, мої друзі!» Нічого не залишилось, було дуже прикро! Сльози навернулись на очі і я зі злістю змахнув зі столу стаканчик з ручками і олівцями.

Почув стук у двері і заглянула мама: «У тебе все добре, що за шум?»

Мама, у мене все зникло - не втримався я – я так старався, працював, збирав кошти, будував дім! Я навіть не встиг у ньому пожити і з друзями немає зв'язку. – я не стримався і заплакав... Мій любий синочку, мені дуже прикро! Чим я можу допомогти? Може напишемо лист в службу підтримки гри? Ми спробували і писати лист, і дзвонити, все марно. Ніяких новин.

Аж нарешті тато повернувся з роботи. Побачивши, які ми розгублені і засмучені, він вислухав нас і також долучився до рятувальних робіт. Він спробував ще раз запустити гру і тут сталося щось неймовірне.

Екран почав засмоктувати тата в гру.

І не встигли ми щось зробити, як побачили на сірому екрані аватар** з темним волоссям, одягненим у сірі джинси та светр, як у тата. Він розгублено озирався. Я спробував увімкнути чат і написав: «Тато, це ти?» . Він кивнув. Я попросив його щось сказати і чат написав «Ти знаєш, де я і що зі мною?» «Тато, здається гра тебе забрала до себе» - написав я. «Що мені робити? – спитав тато – Може я зможу знайти і звільнити твоє місто?» «Спробуй» - відповів я і дав йому деякі інструкції. Адресу і як він може шукати моє місто.



І тут на екрані з'явилися двері. Я бачу себе і тата. Я швидко збагнув що треба робити. «Тато, треба шукати двері з виходом і не попастися павукам». Тривожно. Тато два рази був на волосині від знищення, але ми впорались і мене перекинуло в іншу гру, а тата в іншу.

«Тато, ти де?»

«Я не знаю, бачу високу башту зі сходами. Що мені робити?»

«Треба дійти наверх, але по дорозі буде багато випробувань. Не поспішай, будь уважним! У тебе одне життя, але багато разів можуть поранити. Я в тебе вірю!»

«Сину, я впораюсь, я ж іноді грав з тобою»))»

А що нам тепер робити, мамо?

Може пошукаємо тобі вже збудований дім? Може і не такий, як ти будував, але ж в тебе буде дім і ти, можливо, зможеш щось змінити під себе?

Добре, знаю я таке містечко – погодився я.

І ми з мамою вибрали дім. Він був не такий гарний як мій. І як виявилось, все в цьому місті було не так.

Все не зрозуміло, мова не зрозуміла.

Так, - заспокоїла мама –

YouTube і Google допоможе.

І разом ми зі всім розібрались.

Я навіть трохи прикрасив дім.

«Привіт» - побачив повідомлення в чаті

– «Нарешті я знайшов тебе!»

«О, та це ж мій друг з Блоксбурга!» - зрадів я.

«Клас, ти знайшов мене, давай ще наших пошукаємо!»

- написав я.

І ми розшукали друзів. Їх розкидало по різних містах. І коли вони дізнались, що мій тато рятує наше місто, друзі визвались допомагати татові, заробляти кошти на купівлю потрібних йому інструментів чи вмінь для захисту. Татові ще треба поборотися.

Я зрозумів, що з багатьма труднощами я впорався і впораюся.

А відчув я, що більш, ніж свій дім, я бажаю обійняти тата і маму!
Нік* - нікнейм, вигадане ім'я яким називають себе користувачі інтернету.

аватар** - тут, маленьке зображення, картинка.





Осипченко Ольга

(казкотерапевт)

Для формування у дітей почуття любові
та поваги до свого народу та
Батьківщини

ПРОХАННЯ ДОЛІ

Колись давно мешкали по-сусідству дві подруги (нерозлий вода): Любов і Доля. Жили весело та дружно, ніколи не сварилися. Разом поселяли у серця людей любов і дарували їм добру долю. Разом виховували двох діточок. У Любові був син, якого звали Мир, а у Долі – дочка на ім'я Війна. З дитинства дівчинка була вередливою, неслухняною та завжди намагалася зробити якусь шкоду. А от Мир, навпаки, був тихим і лагідним. Лише він один міг впоратися з Війною. Зустрічаючи хлопця, дівчинка завжди заспокоювалася. Бачучи таку протилежність характерів, надумали мами одружити дітей. Молодята теж були не проти, бо, як виявилось, вже давно кохали один одного.

Та не так сталося, як гадалося. Дізналися про цю подію Жадоба, Злість, Ненависть та Брехня, зрозуміли, що непереливки буде їм від такого шлюбу та вирішили викрасти нареченого. Вкрали і сховали. Та так сховали, що й досі ніхто знайти не може.

Розсердилася Війна. Перемінила біле плаття на чорне та пішла світом шукати коханого. Де проходить вона, там вогонь, руїни та смерть. Куди зазирне, там горе і сльози.

Не оминула вона і наше село.Постукала ранком у зачинені двері.

31 січня 2015 року я прокинулася від незвичного шуму в будинку та голосного ридання моєї бабусі.По телефону їй повідомили,що її сина,а мій дядько Андрій загинув на фронті.Я бачила,як бабуся враз постаріла,як змарніло її лице.І хоча мені було лише 8 років,я відчувала,як біль краєв її серце на шматки.Мені так хотілося полегшити її страждання,взяти хоч краплю болю на себе.Але я не могла нічого зробити,хіба що притулитися до неї,обійняти.

А потім була закрита труна і розуміння того,що дядько Андрій вже ніколи не відчине двері нашого будинку і ніколи не назве мою бабусю мамою.

Після похорону,допомагаючи прибирати зі столу,я присіла на хвилинку і...

-Катрусе,-почула я тихий голос.Озирнулася і побачила незнайому жінку,якусь надзвичайну.І хоч обличчя її було помережане зморшками,мало воно риси якоїсь надприродньої краси.

--Не хвилюйся,-тихо мовила вона знову і сіла поруч зі мною.
-Хто ви?-запитала я,затамувавши подих.

-Я-Доля,-прошепотіла вона.-Я йду за своєю донечкою,щоб зупинити її.Але вже не ті роки.Ніяк не можу наздогнати її.Вона завжди попереду мене.Мені потрібно з нею поговорити.Я хочу її зупинити.Війна наробить лиха,а люди завжди нарікають на мене.Вони перетворили мене на жахіття,а потім звинуватили у всіх своїх гріхах.Звичайно,це ж так просто.А я ніколи не занепастила нічиєї долі.Просто я нічого не варта без Любові.

А де ж Любов?-запитала я.

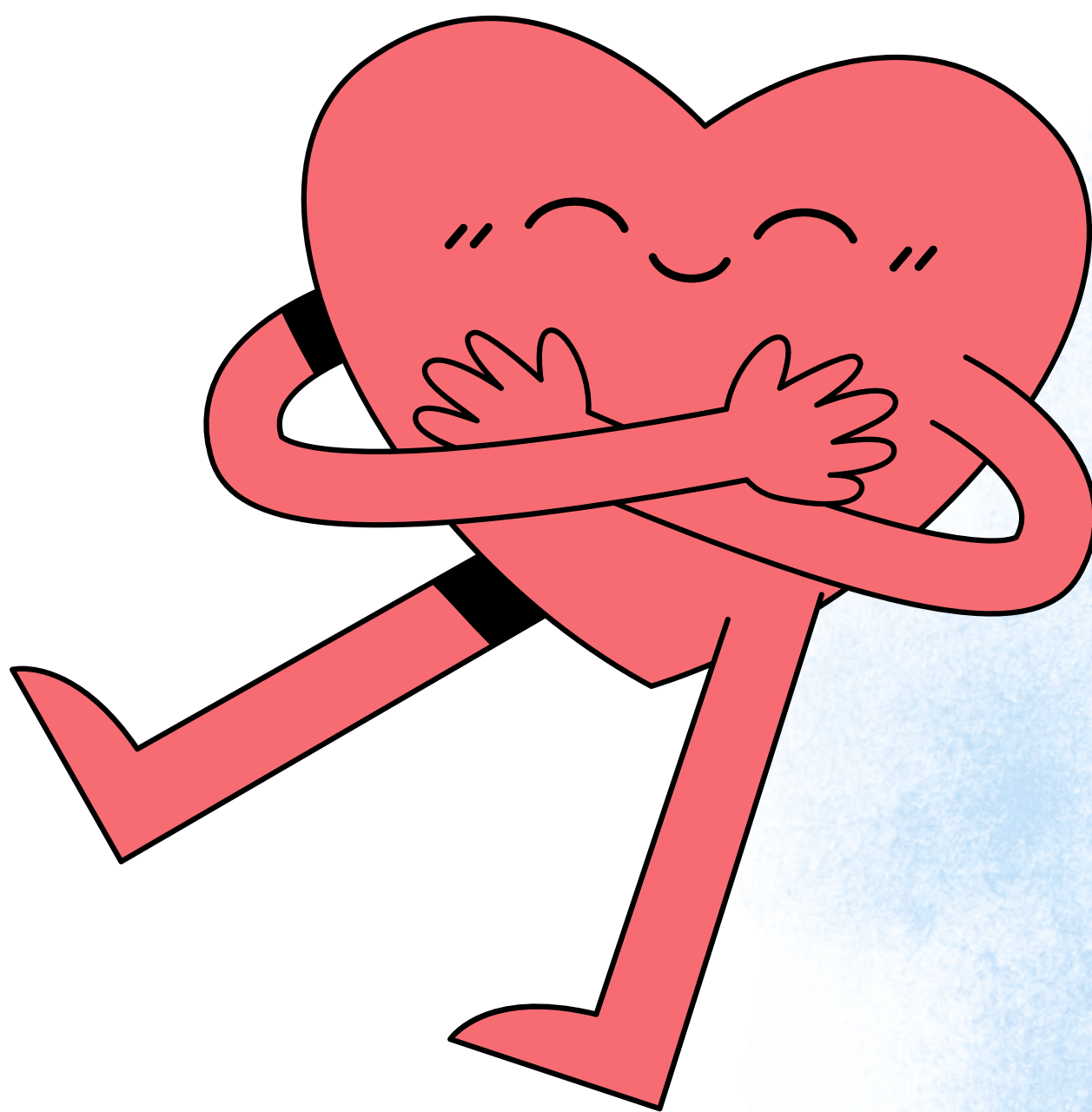
-Вона заснула.Від розпачу та туги за вкраденим сином.І ти повинна допомогти мені розбудити її.Бо без неї я не зможу зупинити Війну.

-А що для цього потрібно зробити?

-Розумієш,бачити і чути мене може лишень чисте дитяче серце,а тому я не можу звернутися до дорослих.Будь ласка,передай їм моє прохання:

Захищаючи свій дім, свою землю, свою країну від ворога, проявляйте любов один до одного, брат до брата, діти до батьків і батьки до дітей, так ваші серця стануть чистими, вони стануть вільними. І з них,в пошуках любові,полине неймовірна сила,яка, об'єднавшись в одне ціле,знайде місце,де заснула Любов. Любов прокинеться,ввійде у кожне серце,прихопивши з собою Добро разом з Милосердям, яке ви будете проявляти до своїх рідних та близьких, тоді все навколо зміниться.Злі чари розвіються, і Мир повернеться додому.Знайшовши коханого,Війна заспокоїться від радості і більше нікому не завдасть страшного лиха.Як і колись,люди будуть жити у мирі та злагоді.А я знову почну дарувати їм щасливу долю.

---Будь ласка,прошу тебе.Допоможи мені розбудити Любов...





Куликова Анастасія

(казкотерапевт)

Для дітей, які вимушено переїхали
до іншої країни.

Сила серця, що сяє



На мальовничій планеті жили люди-світлячки. Від самого народження їхні серця світилися. У когось яскраво, у когось — тьмяно. Проте, кожен осяював світ довкола себе. Вся планета мерехтіла мільйонами вогників.

Четвертокласник Люб жив у затишному місті, де росло багато кленів і тополь. Якось він вмотивувався у своєму ліжку, щоб малювати комікс про міжпланетні мандри на конкурс історій. Люб не любив конкурси, але цього разу ідею підхопили всі друзі. Навіть Лю, його сусідка по парті, написала, що взялася за олівці. Не пасти ж йому задніх!

Декілька років тому Люб з батьками вперше літав на сусідню планету. Але тоді мало що запам'ятав. Зараз він малював особливий зореліт — лише для їхньої родини. І куди ж без кота Мурра. Для нього окреме котокрісло.

Смартфон постійно дзеленькав. У чаті спливали повідомлення від однокласників:

- У мене лавове озеро з отруйним кальмаром, — виклав фото Бур.
- Тю, воно ж застигне або кальмар спалахне, — кинула смайлика Лю.
- Не застигне, його підігріває вогнедишний кит-гігант.

А мій тато багато літав між планетами й нічого такого не бачив, — Соня вигадок не любить.

— От і добре. Не хотіла б я зустріти такого монстра, — не вгавала Лю.

Серця Люба та його однокласників зараз сяяли яскраво-яскраво. Це відчувалося навіть крізь екран смартфона.

Але наступного ранку весь світ хлопця став догори дригом. Небо у вікні його кімнати гуркотіло й мерехтіло. На вулиці метушилися люди. Їхні серця різко спалахували, тьмяніли й засвічувалися знов. Тато сказав, що це від страху.

Люб і раніше чув про ворогів зі сусідньої планети, про серця, що темніші за чорні діри та холодніші за лід. Проте, він не знав, як це страшно, коли вороги зовсім близько. Як швидко вони перетворюють на жах і морок все, чого торкаються. Їх так дратувало сяйво Планети Світлячків, що вони зібрали всю свою міць та рушили, щоб захопити планету, знайти та привласнити джерело цього світла.

Мама попросила хлопчика зібрати найважливіші для нього речі. Він взяв зошит із коміксом, зарядку до смартфона, іграшку-бджілку для Мурра, пару шоколадок та книжку, яку не встиг дочитати. Одягнув теплу татову кофту. Що взяти ще, він не знав. Так і сів у машину з рюкзаком в одній руці та дорожнім будиночком кота в іншій. Глянув у чат. Всі, як один, написали, що летять невідомо куди.

Біля найближчої Космостанції вишикувалася довжелезна черга. Зорельоти злітали що десять хвилин.

Нова планета виявилась схожою на їхню, але тут було більше будинків й менше дерев. І серця світилися не у всіх жителів.



Чат класу замовк. Друзі облаштовувались на нових місцях. Всі розлетілися по різних планетах і зустрітися не могли.

Минуло декілька місяців. Мама багато працювала. Люб пішов до школи. Вчив нову мову, але ще мало розумів вчителів та однокласників, а вони його. Хлопець почувався самотнім посеред чужого міста, незнайомих слів та навіть добрих поглядів нових знайомих. Для них він був прибульцем. Серце світилося тьмяно. Всередині все кипіло. Хотілося кричати й жбурляти речі. Лише Мурр його розумів. Приходив, притискався лобом до лоба та починав тихо муркати.

Якось учитель малювання приніс на урок комікси. І тут Люба осяяло.

Увечері він написав Лю:

— Привіт! Ти як? Давно не списувались. Я домалював свій комікс. Хочеш, покажу?

— Круто, що ти написав! Ніби все добре, але я так сумую за домом, нашим класом.

— І я.

Наговорилися досхочу. Наступного дня він прочитав дівчинці розділ з книжки, що взяв із собою. Потім другий, третій.

Згодом Люб написав у чат і поступово відгукнулися інші однокласники. Розповідали про своє життя та інші планети.

Монстрів, на щастя, на жодній не знайшлося.

Їхні серця від спілкування відновлювали своє сяйво. Люб помітив, що навіть мама стала більше усміхатися, коли це побачила. І вигадав нову штуку:

- Давайте відправимо листи всім, за ким сумуємо, кого хочеться обійняти й підтримати, — написав він друзям.

А в школі попросив учителя допомогти пояснити ідею однокласникам та запросив їх долучитися.

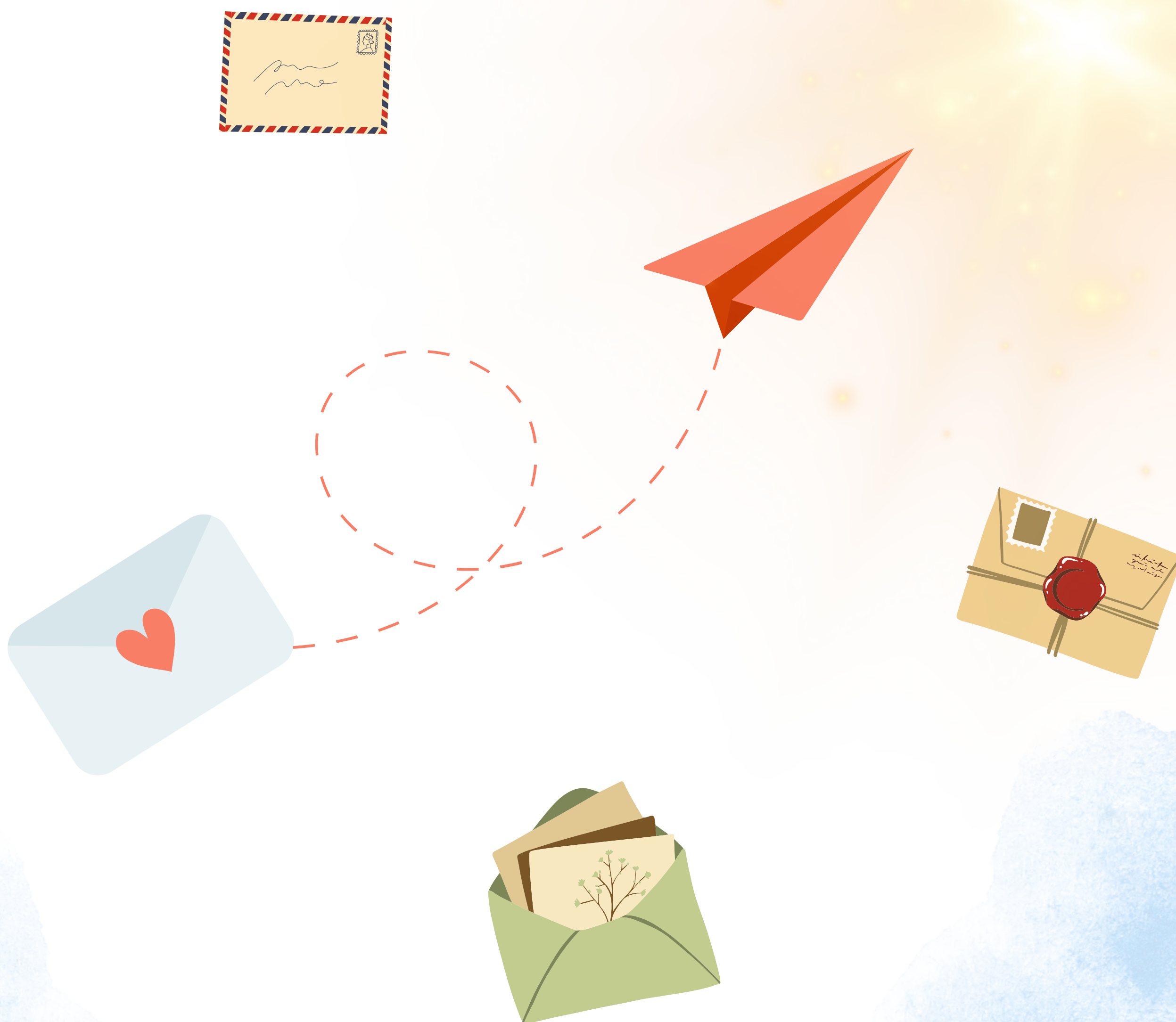
За декілька днів міжпланетною поштою полетіли конверти з листами, малюнками та листівками.

Серця світлячків, що боронили Планету, відчували підтримку та засяяли яскравіше. Це світло нещадно нищило морок.

Лю у своїй скриньці теж знайшла конверт і прошепотіла:

— Люб...

— Лю! — усміхнувся хлопець, відкриваючи листа від неї.



МАМИНА НАУКА

З дитинства мама приучала:

«Люби країну, бо вона твоя,
Лише у неї небо синє-синє,
Лише у неї щедрая земля.

І хоч вона велика – превелика,

І є у неї безліч цікавих місць.

Мене приваблює лише одне – єдине-
Де народилась я й живе увесь мій рід.

Разом з ними ми - велика сила,

Разом із ними – нація одна.

Разом мріємо ми про одне єдине,

Щоб Україна наша кращою була.

Щоб все погане десь на дні зосталося,

Щоб люди жили в мирі і добрі,

Щоб діти всі лиш ніжно посміхалися,

А всі дорослі стали кращими назавжди.

Щоб мама з татом у своїй хатині

Змогли б накрити щедрий і привітний стіл.

Нагодувати не лише свою родину,

А всю країну, навіть, цілий світ.

Тому що в Україні є багато

Всього того, що треба

Нам треба більш її кохати,

Коли прокинеться від сну країна
І встане крізь руїни і багно,
Ми подаруємо їй сукню білу – білу
На голову- оберіг- вінок.
Вона приміряє його, квітчастий, різнобарвний,
А потім посміхнеться і тоді
Всім скаже : « Рідні, ви мої єдині,
Як добре, що ми разом на цій землі.»

Я хочу, щоб ви знали, більш ніколи
Ніхто не зможе в мене вас забрать,
Бо я прокинулась, тепер я сильна- сильна,
Тепер вже моя черга всіх оберігать.

Я подарую вам і мир, і спокій,
Я подарую вам любов, тепло, добро
І землю, де ростуть жнива широкі,
І хліб, щоб більш голодних не було.

А ви плодіться, хай зростають діти,
Бо тільки в дітях наше майбуття.
Шануйте батька, матір і любіть всіх ближніх,
Бо лиш в любові все нове зроста.»

(Осипченко Ольга)



з українцю в серці



Міжнародна психологічна асоціація
проективних методик

2023 рік

