Міжнародна психологічна асоціація проективних методик

МПАПМ
Україна

Терапевтичні казки для дітей

щоб бути сильніші, сміливіші, мудріші

Книга-збірник терапевтичних казок

Терапевтичні казки для дітей,

щоб бути сильнішим, сміливішим, мудрішим

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 проективних методик,
для реабілітації травматичного досвіду та корекції психо-емоційного стану дітей.

Не для продажу!

Якщо ви бажаєте навчатися писати терапевтичні казки та стати казкотерапевтом, доєднуйтеся до навчального курсу за посиланням https://mpapm.com/navchalni-programy/kazkoterapiya/ або за телефоном +380688353488

https://instagram.com/psy_mpapm_ua https://www.facebook.com/mpapm https://t.me/psy_mpapm_ua https://mpapm.com/

Авторка ідеї – Шабловська Ольга
Редактори – Шабловська Ольга, Котлярова Марта, Когут Софія
Художня редакторка – Когут Софія

Книга-збірник є інтелектуальною власністю
Міжнародної психологічної асоціації проективних методик (МПАПМ).

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

© Міжнародна психологічна асоціація проективних методик (МПАПМ).
© Автори терапевтичних казок, які увійшли в збірник.
2025 рік

@PSY_MPAPM_UA

ЗМІСТ

Передмова_____6

"Казка про пінгвінчика Пігі" - Доманська Оксана_____7

"Їжачок та магія емоцій" - Лідія Ткаченко 11

"Хлопчик і море" - Хорошева Олена _____ 14

"Казка про Кульбабку Мілі" - Лебедіва Ірина _____19

«Чарівна скринька» - Юлія Мудра _____ 22

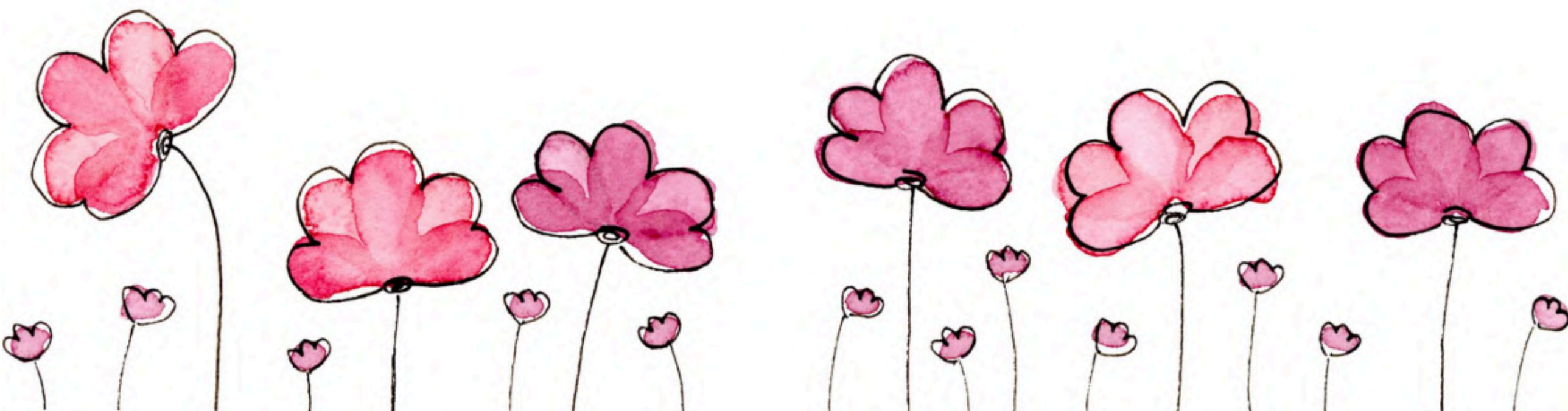
"Хоробрий Вухастик" - Литвин Вікторія _____ 26

"Хлопчик-Поспішайко" - Любава Кропива _____29

"Зоряний ключик" - Юлія Мудра _____33

"Чарівний оберіг, або Як Лія перемогла страх темряви" - Наталія Грига _____37

"Що робити, якщо ти загубився" - Аліна Шевченко _____42



ЗМІСТ

"Як Іскорка шукала себе" - Соловйова Надія_____ 45

"Жвавий Вогник" - Любава Кропива_____48

"Як Софійка віднайшла силу бути собою" - Наталія Грига _____51

"Казка про Олівця і Країну Втрачених Барв або коли малює серце "
- Багрій Наталія _____55

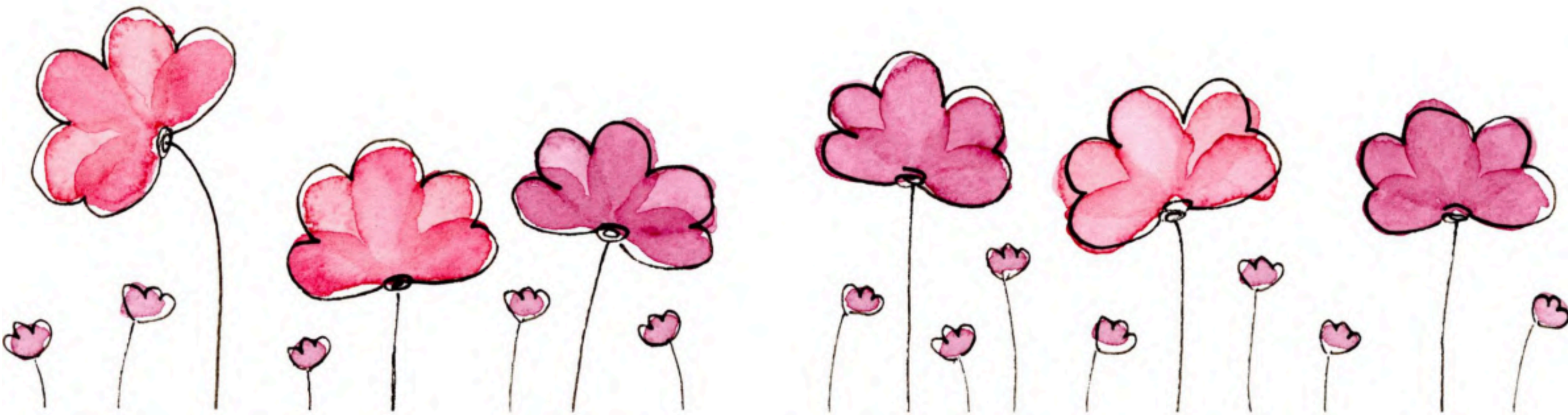
"Як Даринка Страшка подолала" - Гевадзяк Наталія _____59

"Чарівний Ліс Емоцій" - Аліна Шевченко_____64

"Мишка Соня та оберіг" - Палійчук Наталя _____69

"Казка про Шкільний Двір і "Чарівні" Пігулки" - Шабловська Ольга
_____73

"Їжачок Чаппі та Тінь Страху" - Котлярова Марта_____78



ВСТУПНЕ СЛОВО

Казка — це не просто вигадана історія. Це мова серця, якою можна торкнутися найпотаємніших куточків душі дитини. Через казковий сюжет дитина знаходить відповіді на складні запитання, проживає свої почуття, вчиться розуміти себе й світ навколо.

Цей збірник «Терапевтичні казки для дітей, щоб бути сильнішим, сміливішим, мудрішим» створений із любов'ю та турботою. У ньому зібрані авторські історії психологів-казкотерапевтів — людей, які вірять у силу слова і знають, як воно може підтримати, зцілити та надихнути.

Кожна казка у цій книзі — це маленька подорож. Подорож до внутрішнього світу, де є місце і для сміливості, і для доброти, і для мудрості. Вони допоможуть дитині впоратися зі страхами, відчути себе важливою та цінною, повірити у власні сили. А для дорослих ці казки можуть стати мостиком до щирої розмови з дитиною, нагодою розділити з нею тепло, довіру й любов.

Нехай ці історії стануть вірними помічниками на шляху до зцілення, радості й гармонії. Бо кожна дитина заслуговує на те, щоб відчувати себе сильною, сміливою й мудрою.

Для дорослих ці історії можуть стати містком до щирої розмови з дитиною, нагодою поділитися теплом і довірою.

Рекомендуємо читати казки разом із психологом, батьками чи близькими дорослими. Будьте уважні до емоцій дитини, ставте запитання, діліться власними думками й почуттями. Після прочитання можна намалювати малюнок за мотивами казки чи розіграти її в ролях. Це допоможе дитині прожити історію ще глибше, відчути впевненість і внутрішню силу.

Нехай ці казки стануть добрими помічниками на шляху до зцілення, радості й гармонії.

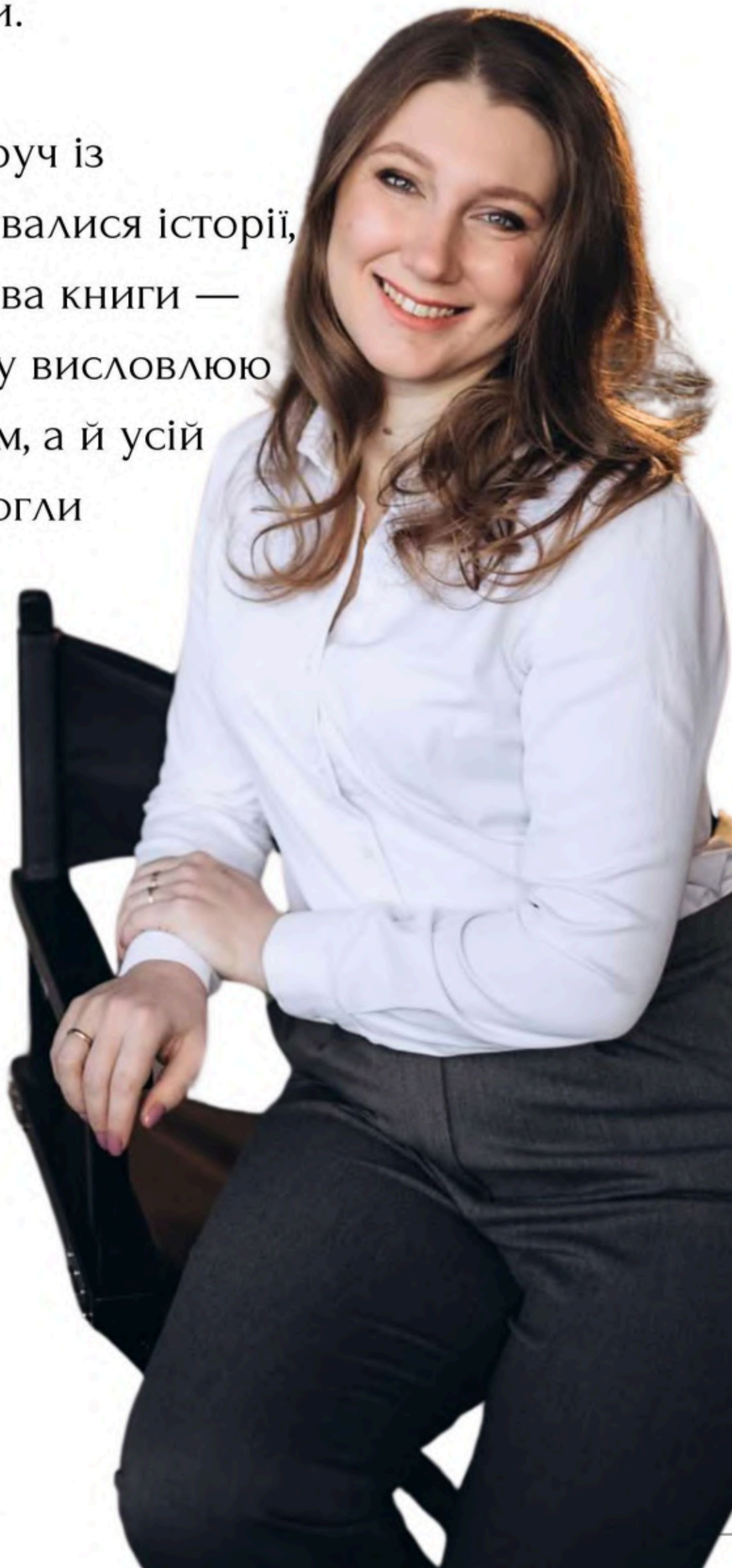
Допоможемо дітям бути сильнішим, сміливішим, мудрішим!

Команда Міжнародної психологічної асоціації прективних методик

Шабловська Ольга, Котлярова Марта, Когут Софія

ПЕРЕДМОВА

Дорогі читачі,
Цей збірник «Терапевтичні казки для дітей, щоб бути сильнішим, сміливішим, мудрішим» народився завдяки творчості та натхненню випускників курсу з казкотерапії. Кожна казка, що ви знайдете на його сторінках, створена з любов'ю, щирим бажанням підтримати дитину та подарувати їй віру у власні сили.



Для мене велика честь бути поруч із авторами та бачити, як народжувалися історії, здатні торкатися серця. Але поява книги — це завжди командна праця. Тому висловлюю щиру вдячність не лише авторам, а й усій команді: редакторам, які допомогли текстам зазвучати виразніше, ілюстратору, що оживили казковий світ у малюнках, а також усім, хто долучився до створення цього збірника.

Вірю, що ці казки стануть для дітей і дорослих добрими супутниками на шляху до сміливості, сили та мудрості.

З теплом і вдячністю,
Ольга Шабловська
ідейна натхненниця збірника.

Доманська Оксана

казкотерапевт, психолог

Мета: навчати дітей не боятися відстоювати свої права, довіряти батькам.

Проблематика: прийняття в колективі, повага до інших, соціалізація.

Вікова категорія (з 6 до 10 років)

КАЗКА ПРО ПІНГВІНЧИКА ПІГІ

Ця історія трапилася з маленьким пінгвінчиком на ім'я Пігі. В родині пінгвінчиків народився маленький пінгвінчик і мама його назвала Пігі.

Пінгвінчику подобалось його ім'я. Прийшов час іти в садочок.

Добрий день мене звати Пігі -... сказав пінгвінчик, але чомусь всі почали сміятися.

-Ха-ха-ха оце за чудернацьке ім'я, і хто ж тебе так назвав?-

Лунало зі всіх боків і всі сміялися.

Пігі стало дуже прикро, але він не зміг постояти за себе і почав озиватися на будь-яке прізвисько яке тільки йому надавали. “Малий” і “тьопа” і “розтяпа” і “ей ти”.

А одного разу сталася зовсім прикра історія. У Пігі була маленька іграшка, крижаний чоловічок, але вона загубилася. Він попросив своїх друзів допомогти йому в пошуках.

- Будемо ми ще твою іграшку шукати,- відповіли йому

Пігі стало дуже образливо він пішов не дивлячись куди.

Сів на крижинку зітхнув і сльози покотилися з його очей.
Та раптом хтось до нього звернувся: “Привіт. Ти чого такий сумний може тобі допомога потрібна?”
Пігі, роздивився навколо але нікого не побачив.
-Агов тут хтось є - запитав перелякано Пігі.
-Так є... я ж до тебе звертаюся - знову прозвучало десь поряд.
-А чого я тебе не бачу - запитав Пігі.
-А ти озирнись і побачиш.
Він так і зробив. Обернувшись, він побачив, що на крижинці сидить хтось дуже дуже блискучий з великими вушками маленьким хвостиком.
-А ти хто?
-Я сонячний зайчик. Я бачу ти сумний. Що сталося?
І Пігі розповів про все що сталося.
-Так, прикра історія.
-Ти знаєш чого тебе так назвали?- запитав Сонячний зайчик.
-Ні,- зітхнув Пігі.
-Тоді потрібно запитати у мами. Побігли.
- А іграшка!?-сумно запитав Пігі.
-Ми її зараз швиденько знайдемо.
Через мить, іграшка знайшлася.

Пігі і Сонячний зайчик, чимдужче побігли.
-Мамо, - з самого порогу загукав Пігі.
- Розкажи, чому мене звати Пігі?
-Добре. Слухай. Тебе назвали на честь твого прадідуся. Він був дуже сміливим пінгвінчиком. Одного разу він визволив всю стаю з крижаної пастки і знайшов багато їжі.

-Виходить в мене дуже гарне ім'я!!!- в захваті вигукнув Пігі.
- Так,- лагідно мовила мама. А що сталося? Пігі стало соромно, за те, що він не розповів мамі про все одразу.
Вислухавши Пігі, мама пригорнула його і сказала: “Я тебе люблю і завжди підтримаю”.
Наступного дня, Пігі розповів в садочку про свого прадідуся. Товаришам стало прикро і соромно за свою поведінку.
-Вибач нам, ми не думали що тобі дуже образливо.
-Вибачаю, - привітно відповів Пігі.

Важливо пам'ятати - що кожне ім'я дуже важливе і цінне. Навчиться поважати інших і вас будуть поважати.

Терапевтичні запитання для дітей:

1. Як ти думаєш, що відчував Пігі, коли над ним сміялися?
2. А чи було у тебе таке, що тебе хтось образив? Як ти себе тоді почував?
3. Як ти гадаєш, чому Сонячний зайчик вирішив допомогти Пігі?
4. Якби ти був (була) поруч із Пігі в садочку — що б ти йому сказав (сказала)?
5. Як ти поводишся, коли бачиш, що когось дражнять?
6. Як ти розумієш слова: “Кожне ім’я дуже важливе і цінне”?
7. Що допомогло Пігі стати сміливішим?

Міжнародна психологічна асоціація проективних методик
mpapmua@gmail.com. / 0680271071

Лідія Ткаченко

Казкотерапевт, психолог-консультант,
фасилітатор, ведуча груп підтримки

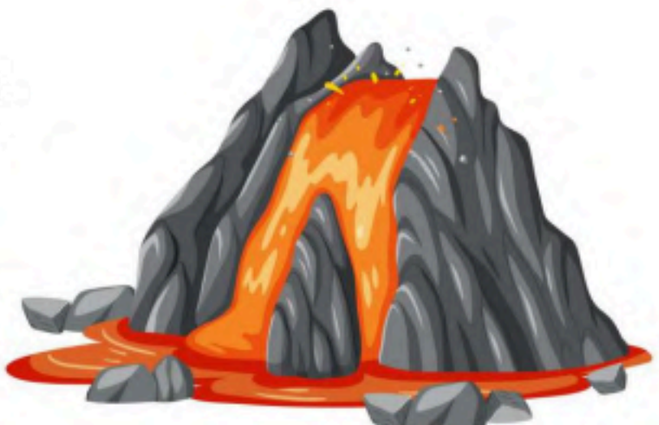
Проблематика казки: як контролювати злість, агресію.
Вікова категорія: до 10 років.

ЇЖАЧОК ТА МАГІЯ ЕМОЦІЙ

В казковому лісі жив маленький Їжачок. Він був веселим і добрим, але одного дня почав помічати, що відчуває багато різних емоцій, які він не розумів. Особливо лякало його відчуття, наче вулкан, який кидається розпеченою лавою чи пожежа, що палає в середині його серця — спочатку теплом, а потім запалює все навколо, поглинаючи радощі й спокій, залишаючи після себе тільки попелище. Іноді це схоже на бурю, що раптово спалахує на спокійному морі. Її хвилі накривають все на своєму шляху, знищуючи спокій і порядок. Це були агресія та злість. В такі моменти його голочки ставали гострішими та могли ранити того, хто був поруч.

Одного разу, після чергового спалаху злості, Їжачок вирішив піти прогулятися, щоб нікого не поранити. Він йшов лісом, коли раптом побачив, як хмари зібралися над його головою. Вони прошепотіли йому:

— Чому ти такий сумний, маленький Їжачку?



— Я не можу позбутися своєї злості, і я боюся, що вона завжди буде зі мною.

Хмари зашепотілися між собою і вирішили допомогти йому. Найбільша з них, ніжна та м'яка, спустилася до нього ближче.

— У кожній емоції є своя магія. Злість — це емоція, яка говорить тобі про те, що щось не так. Але важливо навчитися слухати її, а не піддаватися їй.

Їжачок підняв голову, зацікавлений.

— Як я можу це зробити? — спитав він.

— Уяви, що твоя злість — це вогонь. Якщо ти навчишся контролювати його, він може стати теплом і світлом. Але якщо відпустиш — може знищити все на своєму шляху, — пояснила хмара.

Їжачок задумався. Він вирішив спробувати. Кожного разу, коли відчував, що злість чи агресія накриває його, він виходив на свіже повітря, закривав очі та глибоко дихав, уявляючи, як вогонь його емоцій перетворюється на тепло. Тепер, коли його серце наповнювалося емоціями, він знав, як їх контролювати.

І з того часу, коли хмари шепочуть, Їжачок усміхається, адже знає, що справжня магія — це вміння зрозуміти та прийняти свої почуття.

Терапевтичні запитання для дітей:

1. Які емоції відчував Їжачок у казці? Чи були вони знайомі тобі?
2. Що він робив, коли злився? А що ти зазвичай робиш, коли злишся?
3. Що сталося з голочками Їжачка, коли він був злий? Чи траплялося з тобою, що твоя злість могла когось образити?
4. Як хмари допомогли Їжачкові зрозуміти свою злість? А хто може допомогти тобі впоратися з емоціями?
5. Яка емоція схожа на вогонь? А яка — на вітер, дощ або сонечко?
6. Як би ти допоміг другові, який часто сердиться і не знає, що з цим робити?
7. Чи пробував ти колись глибоко дихати, щоб заспокоїтись, як Їжачок? Хочеш спробувати зараз разом?

Хорошева Олена

казкотерапевт, арт-коуч

Проблематика казки: подолання страхів, проживання складних почуттів з допомогою арттерапії, проявлення емоцій, важливість контакту між батьками і дітьми, віра та вдячність, циклічність процесів природніх і життєвих.
Вікова категорія: від 4 до 10 років.
Підійде для дітей, які відчувають страхи, емоційно чутливих дітей, яким потрібна підтримка у переживанні складних почуттів, дітей, які пережили зміни або втрати.

ХЛОПЧИК І МОРЕ

В одному маленькому мальовничому містечку, яке розташувалось на березі моря, жив хлопчик із своєю мамою. Жили вони в невеличкому, але дуже привітному та охайному будиночку.

Кожен вечір, після плідного дня, вони з мамою йшли на берег моря. Не дивлячись на те, що хлопчику було тільки 5 років, він постійно допомагав мамі із важкою роботою, бо вважав себе вже дорослим і відповідальним чоловіком. На морі вони купались, балувались, робили бризки та бігали один за одним по піску. Хлопчик любив спостерігати за заходом сонця та годувати чайок, які іноді ставали такими наглими, що намагалися вирвати їжу прямо із рук.

Перед тим як піти додому, хлопчик знаходив зручну паличку із загостреним кінчиком та з її допомогою зображав на піску свої мрії. Він малював великий будинок, свого найкращого уявного друга, велосипед, про який мріяв, маму з татом і себе в їх обіймах.

Іноді він ховав свою паличку між камінням, щоб ніхто її не поцупив. Малюнки були різними, але завжди натхненними, сповненими дитячих почуттів.

Хлопчик малював із надією наступного дня знов побачити свої малюнки, але кожного дня повертаючись на берег він знаходив чистий пісок...і жодного натяку на його творчість.

Він дуже засмучувався, ображався чи то на пісок чи то на море, топтав ногами. Потім приходив до себе, купався, грався і знову малював.

Одного разу, коли хлопчик з мамою прийшли до моря і не побачили його малюнків, мама запропонувала своєму сину затриматись довше звичайного і подивитись, як і куди зникають його малюнки щоночі.

Звісно він погодився, тим паче мама взяла із собою вечерю та його улюблену книгу. Спочатку нічого не відбувалося, але в якийсь момент хлопчик відчув зміни: інший звук моря, інша інтенсивність вітру.

Він підскочив, побіг ближче до води и побачив як на морі здіймаються невеличкі хвилі і накочуються на берег, раз за разом, вперед і назад, потрохи змиваючи і малюнки, і сліди.

- Мамо, що це? Чому море так поводить себе? Що з ним трапилось? Наче воно хвилюється чи танцює дивний танок?

- Так, любий. Це природне явище, яке викликане впливом вітру на поверхню води. Ближче до ночі здіймається вітер і змушує море хвилюватись.