

Міністерство освіти і науки України  
Волинський національний університет імені Лесі Українки

**Л. І. Магдисюк,  
Р. П. Федоренко,  
М. І. Замелюк**

**ТЕХНОЛОГІЇ КАЗКОТЕРАПІЇ  
У ПРАКТИЦІ ПСИХОЛОГІЧНОГО  
КОНСУЛЬТУВАННЯ ДІТЕЙ ТА ДОРΟΣЛИХ**

*Навчальний посібник*

Луцьк  
Вежа-Друк  
2024

УДК 159.9.07(075.8) +615.851(075.8)

М 12

*Рекомендовано до друку науково-методичною радою  
Волинського національного університету імені Лесі Українки  
(протокол № 7 від 27.03.2024 р.)*

**Рецензенти:**

**Мушкевич М.**, доктор психологічних наук, професор Волинського національного університету імені Лесі Українки;

**Мітлош А.**, кандидат психологічних наук, доцент, Волинського національного університету імені Лесі Українки.

**Безпарточна О.**, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри психології, педагогіки та філософії Кременчуцького національного університету імені Михайла Остроградського

**Магдисюк Л. І.**

М 12 Технології казкотерапії у практиці психологічного консультування дітей та дорослих : навч. посіб. / Людмила Іванівна Магдисюк, Раїса Петрівна Федоренко, Марія Іванівна Замелюк. – Луцьк : Вежа-Друк, 2024. – 216 с.

У навчальному посібнику розкрито актуальні питання технології казкотерапії в психологічному консультуванні як професійної діяльності й процесу надання психологічної допомоги. Представлено матеріали, які зможуть допомогти практичному психологові-початківцю зрозуміти суть казкотерапії в психологічному консультуванні як одного із видів роботи та специфіку його застосування в різних умовах.

Висвітлено теоретичні основи технології казкотерапії та психоконсультування. Розкрито особливості роботи психолога з різними категоріями клієнтів. У фокусі уваги – вправи та психологічні задачі, які використовуються під час проведення практичних та лабораторних занять зі студентами, тренінгів і майстер-класів. Матеріали посібника також можуть бути корисними в ході практичної роботи майбутніх психологів під час вирішення проблем клієнтів у процесі психологічного консультування.

Для студентів, викладачів, психологів-практиків та широкого кола фахівців, орієнтованих на роботу з людьми.

**УДК 159.9.07(075.8) +615.851(075.8)**

© Магдисюк Л. І., Федоренко Р. П.,  
Замелюк М. І., 2024

© Подолець О. В. (обкладинка), 2024

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b> .....	4
<b>РОЗДІЛ 1. ПСИХОЛОГІЧНЕ КОНСУЛЬТУВАННЯ У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ПРАКТИЧНОГО ПСИХОЛОГА</b> .....	6
1.1. Консультування як вид психологічної допомоги .....	6
1.2. Психологічне консультування і особистість консультанта .....	24
1.3. Техніки психологічного консультування .....	33
1.4. Принципи надання психологічної допомоги .....	50
1.5. Труднощі та типові помилки психологічного консультування .....	54
1.6. Етичні принципи і правила роботи психолога-консультанта .....	63
<b>РОЗДІЛ 2. КАЗКОТЕРАПІЯ ЯК МЕТОД НАДАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ</b> .....	73
2.1. Казкотерапія як арт-терапевтична техніка у роботі практичного психолога .....	73
2.2. Особливості застосування казкотерапії в роботі з дітьми та дорослими .....	79
<b>РОЗДІЛ 3. ПРАКТИКУМ З КАЗКОТЕРАПІЇ</b> .....	90
3.1. Загальна характеристика та специфіка написання терапевтичної казки .....	90
3.2. Види казок. Принципи їх написання та застосування .....	99
3.3. Метафоричні асоціативні карти в казкотерапії .....	106
3.4. Вправи та техніки казкотерапії .....	109
3.5. Казка як інструмент в роботі практичного психолога .....	128
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</b> .....	191
<b>ДОДАТКИ</b> .....	201

## ВСТУП

Сучасна система знань в нашій країні ставить перед теоретиками та практиками, які працюють в сфері психології, все нові і нові завдання. Однією з таких задач ми вважаємо, що є підбір інструментарію роботи з особистістю, групою.

Навчальний посібник «Технології казкотерапії у практиці психологічного консультування дітей та дорослих» є спробою творчого узагальнення та власного професійного досвіду теорії і практики консультування з використанням методу казкотерапії.

Мета посібника – сформувати цілісне бачення консультування не тільки як процесу практичної допомоги людині в конкретній ситуації, але і піднімає на новий рівень особистісного розвитку, поліпшує психологічний клімат у суспільстві. Психологічне консультування – один з найважливіших і найскладніших феноменів психології.

Популярність і ефективність такого виду професійної діяльності пов'язана, насамперед, з його доступністю, відсутністю будь-яких спеціальних вимог до клієнта, однаковими можливостями для кожного. Разом із тим, психологічне консультування висуває надзвичайно серйозні вимоги до професійного досвіду консультанта, передбачає систематичну роботу з підготовки кожної зустрічі.

Мета видання розкрити закономірності використання казки у консультативному процесі. Водночас детально знайомить з різними методиками проведення консультативного процесу. Представлені матеріали допоможуть практичному психологу зрозуміти суть та специфіку казкотерапії в психологічному консультуванні. Даний посібник містить загальні відомості, пов'язані з діагностичними можливостями казки: аналіз психодіагностичних можливостей казки як сучасної психологічної проблеми; огляд різноманітних варіантів рішення діагностичних казок та способів діагностичної обробки казкового матеріалу; практичне застосування психодіагностичних казок.

Навчальний посібник «Технології казкотерапії у практиці психологічного консультування дітей та дорослих» складається з трьох

розділів. Теоретичний матеріал посібника супроводжується практичними вправами та завданнями, що допомагають отримати навички оптимізації психологічного спостереження та спілкування з людиною, формувати професійні установки та вміння. Серед практичних завдань багато розробок, які підсумовують досвід роботи авторів з формування консультативних навичок у студентів засобами казки.

У навчальному посібнику технології казкотерапії, психологічне консультування розглядаються як один із видів роботи практичного психолога, який полягає в особливій, спеціально організованій взаємодії з клієнтом для забезпечення його психологічного благополуччя, збереження і зміцнення психологічного здоров'я.

Досліджуючи казкотерапію як метод надання психологічної допомоги слід зауважити, що під казкотерапією розуміється метод, що використовує казкову форму для корекції емоційних порушень і вдосконалення взаєностосунків з навколишнім світом. Метою і завданням казкотерапії є зниження агресивності у дітей та дорослих, усунення тривожності і страхів, розвиток емоційної саморегуляції і позитивних взаєностосунків з іншими дітьми та дорослими.

Науково-практичний посібник «Технології казкотерапії у практиці психологічного консультування дітей та дорослих» створено з метою формування знань та практичних вмінь щодо психологічних проблем, які мають місце в кожній ситуації, і на цій основі вміння їх уникати, попереджати.

Сподіваємося, що видання викличе інтерес і допоможе Вам як в умовах академічного навчального процесу, так і у самостійному навчанні, а також у набутті початкового досвіду та професійної позиції фахівця, який хоче навчатися і багато знати.

Бажаємо успіху!

# РОЗДІЛ 1

## ПСИХОЛОГІЧНЕ КОНСУЛЬТУВАННЯ У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ПРАКТИЧНОГО ПСИХОЛОГА

### *1.1. Консультування як вид психологічної допомоги*

Психологічне консультування є галуззю практичної психології, яка пов'язана з наданням спеціалістом-психологом безпосередньої психологічної допомоги людям, що її потребують. Воно спрямоване на підтримку особистості, яка розвивається, і є частиною роботи практичного психолога.

*Психологічним консультуванням* називається особлива область практичної психології, яка пов'язана з наданням з боку фахівця-психолога безпосередньої психологічної допомоги людям, які потребують її, у вигляді порад і рекомендацій. Вони даються психологом клієнту на основі особистої бесіди і попереднього вивчення тієї проблеми, з якою в житті зіткнувся клієнт. Найчастіше психологічне консультування проводиться в наперед обумовлений час, в спеціально обладнаному для цього приміщенні, як правило, ізольованому від сторонніх людей, і в конфіденційній обстановці.

Термін «консультація» походить від латинського *consultare*, що означає **радитися**, турбуватися. Метою психологічного консультування є турбота про особистість, яка перебуває в безперервному процесі становлення і росту. Консультування допомагає людині адекватно сприймати себе, інших і життєві ситуації, змінювати систему внутрішньоособистісних і міжособистісних взаємин.

У вітчизняній психології загальноприйнятим є розуміння психологічного консультування як виду психологічної допомоги здоровим людям у складній життєвій ситуації. Однак разом з тим у деяких працях сучасних науковців термін «психологічне консультування» вживають як синонім до понять «психотерапія» (позамедична модель) і «психологічна корекція», оскільки вказані поняття, на думку авторів, тотожні як за змістом (використання групової динаміки, особливостей

контакту консультанта і клієнта, спеціальних технік), так і за кінцевою метою – створення сприятливих умов для повноцінного особистісного розвитку, спілкування, загалом життя тих, хто звертається за допомогою.

Цікавими є підходи до обґрунтування деякими авторами означених феноменів, які, не заперечуючи близькості за змістом понять «психологічне консультування» і «психотерапія», вважають що професійні дії психолога-консультанта і психотерапевта у цих різних сферах допомоги людям мають суттєві відмінності, що зумовлюються передусім мірою відповідальності спеціаліста за стан клієнта.

Існує ще одна позиція, згідно із якою консультування зорієнтоване переважно на допомогу клієнтові в реорганізації його міжособистісних стосунків, у той час як психотерапевтичний вплив спрямований насамперед на розв'язання глибинних особистісних проблем людини, покладених в основу більшості життєвих труднощів і конфліктів.

Отже, розмежування понять «психологічне консультування» і «психотерапія» тут здійснюється за ознаками відмінностей у змісті роботи, яку виконують психолог-консультант і психотерапевт, що зумовлює різні вимоги до ступеня їхньої психологічної підготовки.

Консультативна діяльність соціально-психологічної служби за своїми завданнями наближена до просвітницької та профілактичної і є однією з важливих форм їхнього проведення.

Разом із тим консультування – це специфічний вид практичної роботи психолога, що характеризується особливими формальними і змістовими ознаками.

Науковці узагальнюють основні поняття психоконсультування у наступних положеннях:

1) Консультування допомагає людині вибирати і діяти за власним розсудом.

2) Консультування допомагає навчатися новій поведінці.

3) Консультування сприяє розвитку особистості.

4) У консультуванні головним є активність клієнта, а консультант створює умови, які заохочують його вольову поведінку.

5) Серцевиною консультування є «консультативна взаємодія» між клієнтом і консультантом.

## ***Мета та завдання психологічного консультування***

*Метою* психологічного консультування є турбота про особистість, яка перебуває в безперервному процесі становлення і росту; допомога клієнтові в усвідомленні його проблеми та в пошуку шляхів і способів її якнайшвидшого розв'язання.

Ця мета передбачає виконання таких *завдань*:

по-перше, психолог має уважно вислухати клієнта. Важливість цього аспекту діяльності консультанта підкреслюється в усіх відомих працях із психологічного консультування. Максимально терпляче, з використанням спеціальних прийомів вислуховування клієнта допомагає психологові не лише близько ознайомитися з ним та його проблемою, а й допомагає клієнтові краще усвідомити свою ситуацію, дає йому полегшення і, в результаті, значною мірою визначає ефективність консультативної роботи;

по-друге, у процесі консультування психолог розширює уявлення клієнта про себе, свою конкретну життєву ситуацію, про навколишню дійсність. Саме так здійснюється корекційний вплив психолога на клієнта, внаслідок чого останній починає по-новому бачити й оцінювати свою ситуацію, формулює альтернативні варіанти поведінки в ній;

по-третє, психолог проводить консультацію, і при цьому має на увазі, що його клієнт – здорова людина, яка відповідає за себе і свої стосунки з оточенням. Але досягти того, щоб сам клієнт узяв на себе відповідальність за те, що з ним відбувається, – нелегке завдання, оскільки клієнти психологічної консультації, як правило, звинувачують у своїх життєвих труднощах когось іншого.

Ефективність психоконсультативної роботи практичного психолога-консультанта багато в чому залежить від того, як він вирішує найважливіші завдання, як вислуховує клієнта й розширює його уявлення про себе і власну ситуацію.

Справжньою проблемою багатьох людей, які звертаються за допомогою до психолога, є те, що вони практично не мають із ким поговорити відверто, розповісти, не приховуючи, усе, що тривожить і турбує у складних життєвих ситуаціях.



Уже те, що консультант може їх уважно вислухати й зрозуміти, – надзвичайно важливо, і це саме по собі сприяє певним позитивним змінам. Крім того, спокійна і вдумлива розмова з фахівцем дає змогу довідатися й зрозуміти про себе і про оточення багато нового, що також є цінним, оскільки може слугувати предметом для роздумів про себе і людей, сприяє розширенню уявлень про людину та її оточення. Для клієнта, який звертається за допомогою до психолога, такий результат може виявитися важливим не лише з погляду підвищення його психологічної стабільності, але також послужити підставою для звернення до консультанта за подальшою допомогою до інших фахівців, якщо це потрібно.

Конкретні завдання визначаються для будь-якого процесу психологічного консультування, що складає його специфіку.

На думку Б. Нємова, доцільно в попередньому, орієнтовному визначенні завдань психологічної допомоги вирізнити кілька предметних перспектив, домінант, які створюють ефект панорамного бачення такого складного психосоціального простору, як консультативна практика.

Першою з таких предметних перспектив, уважає автор, безсумнівно є особистість. У конкретній соціальній, міжособистісній або онтогенетичній ситуації людина, що звернулася за допомогою, заздалегідь не лише припускає, а й певною мірою приписує психологові-консультанту або іншому спеціалістові в цій професійній позиції, врахування всього спектру особистісної проблематики, одне чи декілька завдань якої доведеться йому допомогти вирішувати.

Це можуть бути завдання: самовизначення (ідентичності), вибору (прийняття рішення), самоусвідомлення (особистісної рефлексії); подолання критичної (кризової) ситуації та інші завдання, що стосуються розвитку суб'єктності, розвитку функціональних та екзистенційних начал особистісного «Я». Чи не найсуттєвішим моментом тут є те, що цілі та завдання може визначати сам клієнт.

Наступна безсумнівна домінанта – безпосередньо сам процес надання психологічної допомоги, де самостійними завданнями, що забезпечують допоміжний потенціал процесу, виступають: установ-

лення стосунків довіри та прийняття; забезпечення належної динаміки робочих стосунків, що веде до усвідомлення та можливого розв'язання психологічних проблем клієнта; опрацювання або, навпаки, – зняття психологічних захистів; визначення й використання ступеня впливу на клієнта (від мінімального, що обмежується простою емпатією, до максимального, як у конфронтації або в техніці НЛП). Самостійними завданнями тут є визначення форм і технік ведення початкового інтерв'ю, термінів спільної роботи та методів завершення психологічної допомоги.

Третя група завдань стосується психологічної допомоги суспільству (колективу підприємства, установи та ін.) і полягає в наданні допомоги під час вирішення певних завдань адекватного орієнтування в ситуації, ідентифікації та локалізації (за потреби) конфлікту, знятті соціально-психологічного напруження, допомозі в ціннісно-смісловій переорієнтації групи, підвищення (за потреби) згуртованості та допомога у визначенні лідера.

Найважливіші завдання, що постають перед професіоналом, – це завдання, які стосуються вже не безпосередньо процесу психологічної допомоги, а його (професіонала) власного особистісного розвитку та благополуччя, професійної майстерності. Немає, мабуть, необхідності наголошувати, що недостатнє опрацювання особистісних проблем (фрустрованих або нереалістичних потреб, фантазій, страхів, конфліктів, захистів, ціннісних смислів, самооцінок, мотивів та ін.) і недостатня професійна (технічна й теоретична) підготовка легко можуть замість психологічної допомоги травмувати і клієнта, і консультанта, додавши до нерозв'язаних проблем психогенні розлади.

Психологічне консультування вирішує наступні основні **завдання**:

1. Уточнення (прояснення) проблеми, з якою зіткнувся клієнт.
2. Інформування клієнта про сутність його проблеми, про реальний ступінь її серйозності. (Проблемне інформування клієнта.)
3. Вивчення психологом особистості клієнта з метою з'ясування того, чи зможе клієнт самостійно справитися з виниклою у нього проблемою.

4. Чітке формулювання порад і рекомендацій клієнту з приводу того, як найкращим чином розв'язати його проблему.

5. Надання поточної допомоги клієнту у вигляді додаткових практичних порад.

6. Навчання клієнта тому, як краще всього попередити виникнення в майбутньому аналогічних проблем (задача психопрофілактики).

7. Передача психологом клієнту елементарних, життєво необхідних психологічних знань і умінь (психолого-просвітницьке інформування клієнта).

### ***Принципи психологічного консультування***

Багато професій мають свої принципи й вимоги, реалізація яких є обов'язковою для фахівців. Зокрема, у ряді країн світу існують етичні кодекси психолога, що визначають діяльність професіонала (*Ethical Principles of Psychologists, 1981*). Для тих же, хто безпосередньо працює з людьми у сфері психологічного впливу, ці норми ще жорсткіші й суворіші, ще більше вимог і обмежень накладають вони на психолога-практика, (*Speciality Guidelines for the Delivery of Services by Counseling Psychologists, 1981*).

Однак не завжди є однозначні і прості відповіді на етичні й моральні проблеми, що виникають у психологічній практиці. Про етичні принципи психологічного консультування й психотерапії написано багато праць, у яких докладно обговорюються складні ситуації, у тому числі, як поводитися консультантові, якщо в ході прийому він довідається, що його клієнт задумує якийсь асоціальний учинок, якщо він бачить сліди побоїв і насильства на тілі дитини, або якщо батьки хочуть отримати більше інформації про свою дитину-підлітка, з якою було втрачено позитивні стосунки і т. д. Недотримання професійних принципів і вимог у деяких країнах (наприклад, у США) може призвести до того, що психолог позбавляється диплома, права на практику і т. ін.

У нашій країні також існують певні принципи психологічної допомоги, які поширюються й на сферу консультування і є необхідною умовою успішності цієї діяльності. Дотримання їх не лише гарантує етичність професійної діяльності, але і є запорукою успішності психо-

логічного впливу. Зупинимося докладніше на деяких етичних вимогах, розгляд яких, на наш погляд, є особливо важливим.

*Принцип добровільності* означає, що зазвичай клієнт сам звертається до психолога, оскільки суб'єктивно відчуває труднощі у своєму житті, сам прагне допомоги і шукає її, тобто він мотивований до прийняття психологічної допомоги.

*Принцип доброзичливого і безоцінкового ставлення до клієнта* визначає виявлення теплоти й поваги, уміння прийняти клієнта таким, яким він є, не оцінюючи і не засуджуючи його норми і цінності, стиль життя, поведінку.

Повага до клієнта та його проблеми виявляється і в реалізації іншого принципу психологічної допомоги – *забезпечення конфіденційності зустрічі*. Цей принцип означає, що психолог зберігає в таємниці все, що стосується клієнта, його особистих проблем і життєвих обставин (за винятком випадків, коли йдеться про загрозу для життя і здоров'я клієнта чи інших людей, про що психолог має повідомити відповідні установи і про що клієнта попереджають на початку роботи).

*Принцип професійної вмотивованості консультанта* свідчить, що він захищає інтереси клієнта, а не інших осіб чи організацій, не приймає сторону жодного з учасників конфлікту, уникає упередженого ставлення.

*Принцип діалогічного характеру взаємодії*. Консультування проходить у формі діалогу.

Ще одним важливим принципом є *відмова психолога від порад і рецептів*, оскільки він не може брати на себе відповідальність за життя іншої людини; його завданням, як уже зазначалося, є посилення відповідальності клієнта за те, що з ним відбувається, спонукання його до активності в аналізі проблеми, у пошуку виходу з кризи.

I. Цимбалюк виділяє такі принципи психологічного консультування:

– *доброзичливе й безоцінкове ставлення до клієнта*, який припускає використання цілого комплексу професійної поведінки, спрямованої на те, щоб під час прийому клієнт почував себе спокійно й комфортно. Доброзичливе ставлення – не просто відповідність загальноприйнятим

нормам поведінки, але й уміння уважно слухати, надавати необхідну психологічну підтримку, не засуджувати, а намагатися зрозуміти й допомогти кожному, хто звертається за допомогою.

– *орієнтація на норми й цінності клієнта*, який передбачає, що психолог під час своєї роботи повинен орієнтуватися не на соціально прийнятні норми і правила, а на ті життєві принципи й ідеали, носієм яких є клієнт. Ефективний вплив можливий лише завдяки орієнтації на систему цінностей самого клієнта. Критичне ж ставлення консультанта може призвести до того, що, прийшовши на прийом, людина замкнеться, не зможе бути щирою й відкритою, а отже, і можливості консультативного впливу виявляться практично не реалізованими. Приймаючи ж цінності клієнта, поважаючи їх і віддаючи їм належне, консультант зможе впливати на них у тому випадку, якщо вони є перешкодою на шляху нормального функціонування людини.

– *анонімність є найважливішою умовою психологічного консультування є його анонімність*. Це значить, що будь-яка інформація, повідомлена клієнтом психологові, не може бути передана без його згоди ні в які громадські або державні організації, приватним особам, у тому числі родичам або друзям. З цього правила існують винятки (про які клієнта завжди попереджають заздалегідь), спеціально обумовлені законом у багатьох країнах. У нашій країні таким винятком, мабуть, можна вважати ситуацію, коли психолог довідується під час прийому про серйозну загрозу життю клієнта. Але, звичайно ж, навіть у цій ситуації його дії повинні бути максимально обережними і співвідноситися з інтересами клієнта.

– *розмежування особистих і професійних стосунків*.

Існує чимало дуже досвідчених і професійних консультантів, що потрапляли в пастку, переходячи з клієнтами на дружні стосунки або намагалися надавати професійну допомогу своїм друзям і найближчим родичам. Цей шлях приховує у собі чимало небезпек і не лише тому, що будь-які рекомендації й одкровення з близькими легко знецінюються, але і за багатьма іншими причинами; про деякі з них буде сказано нижче.

У психологічному консультуванні, як і в психотерапії, існують два суттєвих поняття, що мають велике значення для роботи з пацієнтами:

а) «перенесення», тобто схильність клієнта переносити і проектувати на психолога і стосунки з ним свої стосунки зі значимими людьми, основні проблеми і конфлікти;

б) «контрперенесення» – проектування психологом своїх стосунків зі значимими людьми й основних внутрішніх проблем й конфліктів на стосунки з клієнтом. Ці поняття, введені в психоаналіз З. Фрейдом, означають, що будь-які людські стосунки і навіть такі «спеціальні» стосунки, що складаються в межах консультування чи психотерапії, знаходяться під впливом внутрішніх особистих потреб і бажань людини, які вона найчастіше не усвідомлює. Більше того, навіть професіонал-психолог часто виявляється «обеззброєним» контрперенесенням. Саме для того, щоб усвідомлювати для аналізу своє контрперенесення, як, утім, і деякі інші особистісні і міжособистісні феномени, для психолога-початківця існує обов'язкова вимога поєднання свого власного аналізу з довготривалою роботою із супервізором.

Але важко очікувати, що людина, яка не отримала спеціальної й поглибленої підготовки, зможе успішно працювати з цими надто складними явищами. Для консультанта достатньо розуміти, що збереження його авторитету для клієнта багато в чому пов'язане з тим, що останній мало знає про нього як про людину, у нього немає підстав як для захоплення психологом, так і для засудження його як особистості.

Установлення тісних особистих стосунків між консультантом і клієнтом призводить до того, що вони, як близькі люди, починають задовольняти ті або інші потреби і бажання один одного і консультант уже не може зберегти об'єктивну й відсторонену позицію, необхідну для ефективного вирішення проблем клієнта.

Десятиліття тому в закордонній практичній психології активно дискутувалися й аналізувалися різні наслідки вступу клієнта й консультанта (психолога й пацієнта) в особисті, серед них і сексуальні стосунки, а також можливі впливи цього фактора на процес терапії. Різних точок зору було безліч. Але загальний висновок, до якого призвели ці дискусії, один: за можливості особистих стосунків краще уникати,

а якщо щось подібне все-таки трапляється, тоді варто бути максимально обережним, намагатися діяти насамперед в інтересах клієнта і якомога швидше перервати процес консультування або психотерапії.

– *залучення клієнта до процесу консультування.* Щоб процес консультування був ефективним, клієнт під час прийому повинен почуватися максимально залученим до бесіди, яскраво й емоційно переживати все, що обговорюється з консультантом. Для цього психолог повинен стежити, щоб розвиток розмови був для клієнта логічним і зрозумілим, а також, щоб людина не просто «слухала» фахівця, а їй було справді цікаво. Адже лише в тому випадку, якщо зрозуміло і цікаво усе, що обговорюється, можна активно шукати шляхи вирішення своєї проблемної ситуації, переживати й аналізувати її.

Буває так, що під час прийому клієнт раптом утрачає інтерес до обговорюваної теми, стомлюється, внутрішньо не погоджується, але не хоче говорити про це. У цій ситуації не варто «нагнітати атмосферу», наполягати, намагатися з'ясувати все до кінця. Краще, якщо психолог змінить тему, пожартує й у такий спосіб «розрядить обстановку», зберігши за рахунок цього інтерес клієнта до процесу консультування і тим самим забезпечить продуктивність психологічного впливу.

– *прийняття клієнтом відповідальності за те, що з ним відбувається.* У ході консультації локус скарги клієнта повинен бути переведений з інших на себе. Без вирішення цього завдання досягти реальних результатів не можна. Лише коли людина відчуває свою провину і відповідальність за те, що відбувається, вона буде дійсно намагатися змінитися і змінити свою ситуацію, в іншому випадку вона буде лише очікувати допомоги й змін із боку оточення.

Буває і так, що за час прийому психолог встигає зробити лише одне – показати клієнтові, що він сам, хоча б почасти, сприяє тому, що його проблеми й стосунки з людьми мають такий складний і негативний характер. Але це зовсім не означає, що консультація була невдалою. Навпаки, у такій ситуації консультант домігся найважливішого результату; адже, усвідомлюючи свою відповідальність за ситуацію, людина може сама вирішити, як їй необхідно поводитися, щоб у її житті відбулися позитивні зміни. Хоча, звичайно, допомога психолога у

визначенні того, що саме і як можна змінити в цій ситуації, звичайно, є досить корисною.

Скажімо, людина, яка прийшла на психоконсультативний прийом, із самого початку заявляє: «Я сама в усьому винна». Але, на жаль, найчастіше подібна заява не свідчить про щире розуміння міри своєї відповідальності, а є лише своєрідним кокетством, і, звичайно, те, як клієнти розуміють свою провину за те, що відбувається, мало пов'язане з реальними особливостями ситуації.

Але навіть якщо з того, як людина говорить, видно, що вона розуміє й приймає відповідальність за те, що відбувається, її уявлення про те, що і як відбувається у стосунках з оточенням, передусім дещо поверхове. У такому випадку консультантові не слід боятися, що розмова про прийняття провини й відповідальності буде зайвою. Навпаки, тому, хто дійсно розуміє і приймає факт свого впливу на події власного життя, обговорення цього з психологом може бути тим більше корисним, оскільки для такої людини уточнення деталей взаємин зумовить те, що в її поведінці й стосунках із людьми відбудуться значні зміни.

Існують, звичайно, ситуації, у яких обговорювати проблеми провини й відповідальності з клієнтом не варто. Такими, зокрема, є випадки, коли він приходить на консультацію, переживаючи горе або серйозну особисту втрату, наприклад, пов'язану зі смертю когось із близьких. У стані горя люди часто схильні брати на себе невинувато велику відповідальність і провину перед тими, кого з ними немає і ніколи не буде, вважаючи себе причетними до їхньої смерті. У такій ситуації робота консультанта повинна бути спрямована на те, щоб скоригувати неадекватні уявлення, зняти зайвий вантаж провини й відповідальності з клієнта.

– *позиція консультанта стосовно клієнта.* Вищенаведені принципи психологічної допомоги визначають позицію психолога-консультанта стосовно клієнта, тобто уявлення про мету й завдання роботи, стиль стосунків із клієнтом, етику консультування.

Найбільш традиційною у консультуванні є позиція рівності і партнерства стосовно клієнта, хоча й у цьому випадку спрямовальна й визначальна роль залишається за психологом.



А взагалі існує три варіанти позиції консультанта:

– позиція «зверху», коли сильний, мудрий, досвідчений консультант, так би мовити, простягає руку допомоги слабкому, дезадаптованому, недосвідченому клієнтові;

– позиція «на рівних», яка передбачає зняття дистанції між консультантом і клієнтом, їхню взаємну відвертість, обмін особистісними проблемами і надає консультації характеру буденної розмови;

– позиція «радника», за якої консультант виступає як особа, більш компетентна у проблемі клієнта, що допомагає розібратися в ній, знайти шляхи подолання труднощів. Якщо дотримуватися згаданих принципів психологічної допомоги, остання позиція видається найбільш адекватною.

В етичному плані вона характеризується відсутністю оцінок, відмовою від прямого виховного тиску, намаганням створити атмосферу довіри, доброзичливості, співчуття.

У випадку рівності позицій із психологом у процесі консультування клієнт відчуває себе повноправним партнером і тому активно й продуктивно працює нарівні з психологом. У нього немає підстав для приховування або спотворювання будь-якої інформації про себе, оскільки консультант відкритий, не оцінює і не засуджує співрозмовника. По суті, у позиції рівності і сам консультант не лише уразливий стосовно клієнта, оскільки чим авторитетніша людина, тим більше вимог і очікувань ставиться до неї, тим складніше відповідати їм. Звичайно, займаючи позицію рівності, консультант не лише виграє, але і втрачає: адже до авторитета, який займає позицію «зверху», більше прислухаються. Саме в незаперечному авторитеті є секрет успіху багатьох гіпнотизерів – і дійсних професіоналів, а також і шарлатанів.

Не слід уявляти позицію психолога під час прийому і його поведінку як щось застигле, незмінне. Справжній консультант-професіонал – це багато в чому актор, який уміє в разі потреби зайняти позицію «зверху», говорячи про щось із непохитним знанням і авторитетом, або «знизу», заграючи з клієнтом, прагнучи підвищити його самооцінку, наголосити на його знаннях й авторитеті.

– *проблематика психоконсультативної допомоги*. Аналіз літератури та проблематики консультування дає змогу виокремити такі головні сфери застосування психологічного консультування:

1. *Психічний (та духовний) розвиток дитини*. Спеціальними проблемами тут є: психологічна допомога дитині в подоланні Едіпового комплексу, задоволення емоційних запитів у набутті особистісної ідентичності в процесах культурного, етнічного та етичного самовизначення; психологічна допомога в уникненні емоційних травм при усвідомленні невідворотності смерті або у випадку справжньої втрати батьків та близьких родичів: сприяння у виробленні стійких ціннісних та моральних норм, особливо в критичний період розвитку та ін.

2. *Екзистенційні та особистісні проблеми підлітка*. Головний напрям роботи в цій галузі – допомога в подоланні кризи психологічного відокремлення від батьків та ідентифікація підлітка з іншими значимими для нього особами. Насправді психолог-консультант стикається тут з усім можливим спектром проблем підліткового віку – почуттям неповноцінності, усвідомленням обмежених можливостей батьків, сексуальними проблемами, боротьбою за особистий та соціальний статус, процесами трансформації інфантильної релігійної свідомості та ін.

3. *Шлюб та сім'я*. Інститут подружнього життя лишається однією з найнасиченіших сфер діяльності психологів-консультантів та сімейних психологів. Подружні та батьківські конфлікти, сімейні кризи, стосунки в родині – звичні проблеми в цій галузі. Традиційні вже 50 % розлучень у перших шлюбах на додачу до звичних проблем дошлюбного консультування, звичайної сімейної та подружньої психотерапії за останні десятиліття висувають на одне з найважливіших місць також проблематику психологічної допомоги розлученим, незаміжнім та неодруженим, так само, як і консультування та психологічну підтримку під час укладання нових шлюбів.

4. *Проблематика психічного та особистісного здоров'я*. Традиційна превентивна та поточна допомога у випадках психічних та соматичних захворювань, душевних та духовних страждань, пов'язаних із роз-

ладами настрою, алкоголізмом, наркоманією, життєвими стресами, конфліктами, пограничними станами та ін.

5. *Проблеми людей похилого віку*. Вироблення адекватного їхньому віку світосприйняття, задоволення емоційних запитів літніх людей, реагування на релігійні проблеми, регулярний патронаж та консультування в організації відповідного стилю й способу життя.

6. *Місця ув'язнення, лікарні, казарми, студентські містечка* – давно вже освоєні галузі психоконсультативної роботи, де проблеми особистості, спілкування, психічного стану, а також духовності є не лише звичні, але й такі, що вимагають постійних зусиль у цій галузі.

7. *Психологічна допомога та підтримка у кризових ситуаціях* – це консультування рідних та близьких у випадках несподіваної смерті, спроби суїциду, зґвалтування, зради, втрати коханої людини, роботи та ін.

8. *Шкільне консультування*, що охоплює проблеми стосунків учителя та учня, учнів між собою, питання стосунків із батьками, шкільної успішності, розвиток здібностей, відхилення в поведінці та ін.

9. *Професійне консультування*, що містить у собі й звичайне орієнтування у виборі тієї чи іншої професії, і окремі питання: як скласти резюме, як і де отримати іншу професію, де знайти роботу за своїми можливостями та ін.

10. *Психологічна допомога*, що стосується крос-культурної проблематики: бар'єри в адаптації, подолання етнічних забобонів та стереотипів у емігрантів, нарешті, самостійна проблема підготовки консультантів для роботи з етнічними меншинами, що усуває небезпеку ставлення професіонала до клієнта не як до особи, а як до представника етносу або раси.

11. *Управлінське консультування* (консультування в організаціях), започатковане в 70-ті роки, і донині цей вид суспільно-психологічної допомоги має широкий спектр можливостей, що містять: допомогу в прийнятті управлінських рішень, тренінг комунікативних умінь, відстежування та розв'язання конфліктів, робота з персоналом та ін.

## ***Види психологічного консультування***

Деякі суттєві характеристики психологічного консультування (розв'язувані проблеми, форми роботи, її тривалість та ін.) доцільно розглядати в ході вирішення й опису його видів.

Ці види можна розрізнити за:

а) тривалістю роботи (разова консультація, короткострокове консультування, середньотривале консультування);

б) орієнтованістю допомоги (на дорослого, дитину, сім'ю, батьків, учителів тощо);

в) характером допомоги (просвітницько-рекомендаційна, діагностична, власне психологічна).

У реальній практиці перелічені видові ознаки тісно пов'язані між собою: тривалість роботи, її зорієнтованість дуже часто залежать від характеру допомоги, який зі свого боку визначається особливостями проблеми клієнта. Тому опис видів психологічного консультування доцільно здійснювати, узявши за основу якусь одну з ознак. У цьому випадку такою ознакою буде тривалість роботи.

На думку І. Цимбалюка, приблизно 35 % із загальної кількості звернень становлять консультації, які включають одну-дві зустрічі, 40 % – такі, що складаються з трьох-семи зустрічей, і лише в 10 % випадків зустрічі тривають упродовж року.

Як бачимо, значну частину випадків психологічної допомоги складає разове та короткострокове консультування. Це пояснюється не лише професійними потребами, а й особливостями клієнтів, котрі не мають культуральних стереотипів, що б спонукали їх до тривалої регулярної роботи з психологом, спрямованої на глибоку перебудову їхнього внутрішнього світу. Отож, наші фахівці мають бути готовими до проведення консультативної роботи у досить стислі строки.

*Разова консультація.* Вона проводиться у випадках, коли більш тривала робота з людиною з якихось причин виявляється недоцільною або неможливою. Тривалість її – 45–60 хвилин. Така консультація відбувається, по-перше, тоді, коли клієнт звернувся до психологічної служби помилково, оскільки йому насправді потрібна медична, юридична чи соціальна допомога.

*Короткотермінове консультування.* Цей вид психологічної допомоги здійснюється упродовж трьох-чотирьох зустрічей, кожна з яких триває приблизно годину. Типовим варіантом такої роботи є випадки, коли клієнт потребує консультації просвітницько-рекомендаційного або діагностичного характеру. Досвід показує, що такі консультації проводяться переважно для молодих людей, що збираються брати шлюб; молодих сімей, які переживають перші труднощі в подружньому житті; батьків, котрі відчувають безпорадність у вихованні дітей; для підлітків та юнаків, які бажають краще пізнати себе, визначитися професійно. В усіх цих випадках консультування будується на основі психодіагностичного обстеження клієнта, а інколи і його близьких.

*Середньотривале консультування.* Цей вид психологічної допомоги включає 10–15 зустрічей. Як правило, продовження зустрічей з клієнтом і перехід від короткотермінового консультування до середньотривалого і далі означають, що розпочинається більш глибока психокорекційна чи психотерапевтична робота.

### **Схема та стадії процесу психоконсультативної бесіди**

**1. Підготовчий етап.** На цьому етапі психолог знайомиться з клієнтом по попереднім поміткам, які є про нього в реєстраційному журналі. Психолог, крім того, сам готується до проведення консультації. Час роботи психолога на цьому етапі складає, як правило, від 20 до 30 хв.

**2. Етап настроювання.** На даному етапі психолог особисто зустрічає клієнта, знайомиться з ним і настроюється на спільну роботу з клієнтом. Те ж саме з свого боку робить клієнт. Етап займає від 5 до 7 хв.

**3. Діагностичний етап.** Основний зміст даного етапу складає розповідь клієнта про себе і про свою проблему (сповідь), а також психодіагностика клієнта – займає від 4 до 6–8 год.

**4. Рекомендаційний етап.** Психолог, зібравши на попередніх етапах необхідну інформацію про клієнта і його проблему, на даному етапі разом з клієнтом виробляє практичні рекомендації за рішенням його проблеми – займає від 40 хв до 1 години.

**5. Контрольний етап.** На даному етапі психолог і клієнт домовляються один з одним про те, як контролюватиметься і оцінюватиметься практична реалізація клієнтом одержаних їм практичних рад і рекомендацій – 20–30 хв.

### *Моделі консультативної допомоги*

Вибір моделі консультативної допомоги визначається здебільшого тим, в якій парадигмі працює психолог-консультант. У підручнику Р. Нельсона-Джоунса «Теорія і практика консультування» знаходимо опис основних рис більше десятка визнаних консультативних напрямів. Р. Мей взагалі вважає, що майже для кожної проблеми є своя форма терапії, і нарахує їх близько трьохсот. Однак усі консультативні підходи можна поділити принаймні на дві групи залежно від позиції, яку займає психолог під час взаємодії.

*Директивна модель консультативної допомоги* передбачає побудову такого сценарію взаємодії, в якому психолог грає роль учителя, наставника, знавця, ведучого, а клієнт, у свою чергу – учня, підопічного, веденого. Застосування такої моделі консультування має місце, коли мова йде про добре вивчені психологічні феномени. В цьому випадку психолог апелює до вивіреної психологічної інформації. Надання такої інформації здійснюється у формі порад, інструкцій, вказівок, настанов чи інших форм керівництва до дії. Наприклад, так можна представити поради щодо конкретної стратегії виходу із конфлікту на тій чи іншій стадії його розвитку, або рекомендації щодо заходів подолання дитячого онанізму тощо. Директивна модель консультативного впливу доцільна там, де клієнт з якихось причин є слабким чи незібраним (вік, афективний стан, непорозуміння, тимчасова неорганізованість тощо).

Однак існує дуже багато ситуацій, де немає і не може бути однозначного рішення, а роль порадника може викликати безпідставні претензії та звинувачення на адресу психолога. Тому більш доречним для налагодження взаємодії вважається недирективний підхід, тобто вміння вести консультативну бесіду так, щоб стимулювати клієнта до самостійного пошуку розв'язання проблеми, прийняття рішення, а

також покладання на себе відповідальності за реалізацію задуманого. Досягти потрібного ефекту вдається шляхом використання базових психотерапевтичних навичок ведення інтерв'ю (див.: 3) та відмови від всякого роду прямих чи опосередкованих порад.

*Недирективний підхід* у його класичному вигляді є основою клієнт-центрованої терапії. За відомою метафорою К. Роджерса, консультант кружляє у танці з клієнтом так, щоб у його партнера (клієнта) завжди була можливість «вести». Перебуваючи в атмосфері щирості, безумовного прийняття, конгруентності та емпатії, клієнт згодом сам навчається бути конгруентним власним почуттям, установкам та орієнтаціям, розвиває здатність переживати позитивне безоцінне ставлення до себе. Чим краще консультант вміє формувати атмосферу поваги та позитивності, тим конструктивнішими є зміни у психології клієнта.

Робота в ключі недирективного підходу за стилем наближається до маєвтики, або, як влучно висловився Сократ, котрого називають основоположником такого способу спілкування, методу «повивальної бабки».

Завдання консультанта полягає в тому, щоб організувати процес бесіди (виділити ключові моменти, поставити відповідні запитання, допомогти простежити певну логіку) і створити такі умови, в яких клієнт самостійно знайшов би вихід з проблемної для нього ситуації. Найкращим свідченням ефективної роботи психолога є враження клієнта, що він сам знайшов вихід: «Що мені сказав психолог? Ні-чо-го! Однак я знаю, що мені потрібно робити!!

Підсумовуючи цей фрагмент, хочеться вкотре навести аргументи на користь недирективної моделі консультативної роботи:

Консультант працює зі здоровою людиною, і його клієнт має повне право розпоряджатися своїм життям так, як сам того забажає. Завдання консультанта – допомогти людині досягти чіткого усвідомлення того, що з нею відбувається, і нічого більше.

Яким би хорошим фахівцем не був консультант, він не зможе врахувати всі нюанси такого складного і багатогранного явища, як життя, тому його завдання – окреслити якомога більше варіантів, але прийняти рішення має сам клієнт.

Найважливіше в консультуванні – делегувати відповідальність клієнтові і, заручившись підтримкою здорової частини його особистості, довіритись його вибору, бо за Тейяром де Шарденом «мірилом всіх речей є сама людина».

### ***1.2. Психологічне консультування і особистість консультанта***

До психологічного консультування, як і до практичної діяльності психолога, пред'являється певна система загальних, професійних і морально-етичних вимог, які знайшли своє відображення в кодексах професійної етики практичних психологів:

- професійна діяльність психолога-консультанта характеризується його особливою відповідальністю перед клієнтом за ті рекомендації, які він йому пропонує;

- практична діяльність психолога-консультанта повинна опиратися на відповідні морально-етичні та юридичні основи;

- діяльність психолога-консультанта спрямована на досягнення виключно гуманних цілей, що передбачають зняття будь-яких обмежень на шляху інтелектуального та особистісного розвитку клієнта;

- свою роботу психолог-консультант будує на основі безумовної поваги, гідності та недоторканості особи клієнта. Він поважає людські права, що визначаються всесвітньою Декларацією прав людини.

- у роботі з клієнтом психолог-консультант керується принципами чесності та відкритості;

- психолог-консультант зобов'язаний доводити до відома колег, членів своїх професійних об'єднань про помічені ним порушення прав клієнта, про випадки негуманного ставлення до клієнтів;

- психолог-консультант має право надавати лише ті послуги клієнтам, щодо яких він має відповідну освіту, кваліфікацію, знання та вміння;

- у своїй роботі психолог-консультант повинен застосовувати лише апробовані методики, що відповідають новітнім науковим стандартам;

- обов'язковим складником роботи психолога-консультанта є постійне підтримання на високому рівні своїх професійних знань та вмінь;



– психолог-консультант не має права розголошувати або передавати третім особам дані про своїх клієнтів або про результати їхнього консультування;

– психологові-консультанту потрібно бути обережним, щоб не викликати безпідставних надій та очікувань з боку клієнта, не давати йому обіцянок, порад та рекомендацій, які не можна буде виконати;

– психолог-консультант несе особисту відповідальність за збереження в таємниці інформації, що стосується клієнта.

Дотримання всіх цих правил та етичних норм є обов'язковим у практичній роботі психолога-консультанта.

Майже в усіх теоретичних системах найважливішим засобом впливу є *особистість* консультанта. З. Фрейд серед основних критеріїв успішності консультанта визначав спостережливість та вміння проникати в душу клієнта. На його думку, основна техніка психологічного консультування – це «я – як інструмент», тобто основним засобом, який стимулює вдосконалення особистості клієнта, є особистість консультанта.

Слід зазначити, що ніхто не народжується консультантом. Потрібні якості не є вродженими, а розвиваються протягом життя.

Не применшуючи значення теоретичної та практичної підготовки, більшість авторів схильні надати перевагу особистості консультанта.

Яким же має бути поєднання властивостей особистості, яке найбільшою мірою забезпечувало б успіх консультування? Національна асоціація професійної орієнтації США виділяє такі якості:

– прояв глибокого інтересу до людей і терпіння у спілкуванні з ними;

– чуттєвість до установок і поведінки інших людей;

– емоційна стабільність і об'єктивність;

– здатність викликати довіру інших людей;

– повага до прав інших людей.

Комітет за наглядом і підготовкою консультантів США встановив такі якості, потрібні консультантові:

– довіра до людей;

– повага до цінностей іншої особистості;

- проникливість;
- відсутність упереджень;
- саморозуміння;
- усвідомлення професійного обов'язку.

L. Wolberg акцентує на таких якостях: чуйність, об'єктивність (неототожнення себе з клієнтами), гнучкість, емпатія і відсутність власних серйозних проблем. Особливо шкідливими для консультанта рисами він вважає авторитарність, пасивність, залежність, замкнутість, схильність використовувати клієнтів для задоволення своїх потреб, невміння бути терпимим до різних схильностей клієнтів, невротичну установку щодо грошей.

На думку Р. Немова, психолог-консультант повинен бути наділений відповідними якостями, які він має проявляти у спілкуванні з клієнтами:

1. Здатність до емпатії, співчуття. Під цією властивістю розуміють уміння глибоко психологічно проникати у внутрішній світ іншої людини – клієнта, розуміти його, бачити те, що відбувається, з його особистих позицій, сприймати світ його очима, приймати як допустиму і правильну його точку зору.

2. Відкритість. Намагаючись зрозуміти клієнта, проникнути в його внутрішній світ, психолог-консультант відверто повідомляє йому про свої особисті почуття, викликає з його боку емпатійну реакцію і тим самим робить клієнта відкритим для себе.

3. Прояв особистого піклування про клієнта за допомогою співпереживання, співчуття йому, а також жестів, міміки, пантоміміки.

4. Доброзичливість. Добре, емоційно позитивне ставлення до клієнта, особиста зацікавленість й участь у вирішенні його проблем.

5. Безоцінне ставлення до клієнта, у тому числі до дотримання з його боку тих моральних, етичних норм, якими він керується у своїй поведінці, навіть якщо ця поведінка консультантові не імponує.

6. Відмова від повчань, нав'язування клієнтові своїх порад.

7. Довіра до клієнта, віра в його здатність та можливість самостійно справлятися зі своєю проблемою.

8. Готовність та прагнення консультанта не стільки позбавити клієнта від своїх переживань, скільки спрямувати його переживання в конструктивне русло.

9. Уміння тримати оптимальну психологічну дистанцію між собою і клієнтом.

10. Уміння вселяти в клієнта впевненість та рішучість.

Дослідження якостей особистості, потрібних консультантові, дає змогу наблизитися до моделі *особистості ефективного консультанта*. Йдеться, звичайно, про «рухливу» модель, оскільки кожен консультант має змогу її доповнити.

На думку ряду авторів, основу цієї моделі можуть скласти такі фактори:

1) *Аутентичність*. Певною мірою узагальнює більшість властивостей особистості. Перш за все це прояв щирості стосовно клієнта. Аутентична людина намагається бути і є сама собою і у своїх безпосередніх реакціях, і в цілісній поведінці. Якщо консультант виконує роль лише технічного експерта, відмежовуючись від своїх особистих реакцій, цінностей, почуттів, консультування буде стерильним, а його ефективність – сумнівною. Аутентичний консультант – найбільш відповідна модель для клієнтів, яка слугує прикладом гнучкої поведінки.

2) *Відкритість власному досвіду*. Відкритість розуміється не в значенні відвертості перед іншими людьми, а як щирість у сприйнятті власних почуттів. Ефективний консультант не повинен заперечувати будь-які почуття, у тому числі й негативні. Тільки в такому випадку можна успішно контролювати свою поведінку, оскільки витіснені почуття стають ірраціональними, джерелом неконтрольованої поведінки. Консультант здатний сприяти позитивним змінам клієнта тільки тоді, коли проявляє терпимість до всієї різноманітності чужих і своїх емоційних реакцій.

3) *Розвиток самопізнання*. Що більше консультант знає про себе, то краще розуміє своїх клієнтів, і глибше розуміє себе. За словами Е. Kennedy, невміння почути, що відбувається всередині нас, збільшує піддатливість стресові і обмежує нашу ефективність, крім того, зро-

стає вірогідність стати жертвою задоволення в процесі консультування своїх неусвідомлених потреб.

4) *Сила особистості та ідентичність.* Консультант повинен знати, хто він такий, ким може стати, чого хоче від життя, що для нього є суттєво важливим і у професійній роботі, і в особистому житті. Консультантові не слід бути простим відображенням надій інших людей, він повинен діяти, керуючись власною внутрішньою позицією. Це дозволить йому відчувати себе сильним у міжособистісних стосунках.

5) *Толерантність до невизначеності.* Для консультанта найбільш потрібною є впевненість у собі в ситуаціях невизначеності. Насправді, саме такі ситуації й складають основу консультування. Упевненість у своїй інтуїції та адекватності почуттів, переконаність у правильності прийнятих рішень і здатність ризикувати – усі ці якості допомагають переносити напругу, викликану невизначеністю за частотої взаємодії з клієнтами.

6) *Прийняття особистої відповідальності.* Оскільки більшість ситуацій у консультуванні виникають під контролем консультанта, він повинен відповідати за свої дії в цих ситуаціях. Розуміння своєї відповідальності дозволяє вільно й усвідомлено вибирати в будь-який момент консультування, допомагає більш конструктивно сприймати критику, що у цьому випадку слугує корисним зворотним зв'язком, який покращує ефективність діяльності і навіть організацію життя.

7) *Постановка реалістичних цілей.* Ефективний консультант повинен розуміти обмеженість своїх можливостей. Перш за все важливо не забувати, що будь-який консультант, незалежно від професійної підготовки, не всемогутній, він не може допомогти всім клієнтам вирішити їхні проблеми. Той, хто не в змозі визнати обмеженість своїх можливостей, живе ілюзіями, що здатний повністю взнати і зрозуміти іншу людину. Такий консультант постійно звинувачує себе за помилки замість того, щоб брати корисні уроки. У результаті його діяльність є неефективною. Правильна оцінка власних можливостей дозволяє ставити перед собою реальні цілі.

8) *Емпатія*. Це одна з найважливіших рис особистості, якою повинен бути наділений ефективний консультант. Вона передбачає здатність стати на місце іншої людини і побачити навколишній світ таким, яким його бачить вона. Цю якість психолог-консультант повинен проявляти протягом усього процесу консультування і, завдяки цьому, бути здатним краще і глибше розуміти клієнта, ефективніше йому допомагати.

Окрім особистісних якостей, потрібних успішному консультантові, психолог-консультант повинен володіти певними професійними знаннями, вміннями та навичками.

Професійна підготовка психолога-консультанта передбачає володіння:

- необхідними теоретичними знаннями в галузі психології й інших, суміжних з нею, наук;
- знаннями, потрібними для організації та проведення успішного психологічного консультування;
- вміннями в галузі практичного спілкування з клієнтами;
- достатнім досвідом проведення психологічного консультування з різних питань та з різними людьми.

Зокрема, М. Сох відзначає, що «життєвий досвід консультанта інтегрується з наростаючим багажем знань на основі поглибленого самопізнання. Навіть відмінно підготовленому консультантові не однаково легко з усіма людьми, зате йому гарантований душевний комфорт». Розвитку самопізнання сприяє інтенсивний курс індивідуальної та групової терапії, особливо в групах, орієнтованих на вдосконалення особистості.

На думку Р. Немова, кожний консультант до початку професійної діяльності, а також у процесі роботи повинен пройти особистісну терапію, тобто вирішити свої проблеми за сприяння досвідченого професіонала. Досвід особистісної терапії є важливим, по-перше, тому, що консультант, як і будь-яка інша людина, має в своїй особистості «білі плями»: невпізнавані, неусвідомлювані аспекти самотності, внутрішні конфлікти, більш глибоке пізнання і вирішення яких сприяє становленню ефективного консультанта. Тим не менше було б надто крайнім твердженням, що, розпочинаючи консультування, слід позбавитися від

усіх внутрішніх конфліктів. Важливо розуміти суть конфліктів і як вони впливають на стосунки з клієнтами.

Друга важлива перевага особистісної терапії полягає в тому, що консультант входить у роль клієнта і набуває відповідного досвіду. Як стверджує А. Storr (1980), «лікар наближається до вдосконалення, якщо він теж був пацієнтом».

Особистісна терапія є унікальною можливістю побачити процес консультування очима клієнта. Лише так консультант може відчувати, що таке неспокій, пов'язаний із самоаналізом, що таке переміщення і як воно діє і т. ін., уявити весь спектр душевних переживань, які виникають під час консультування.

Як в індивідуальній, так і в груповій терапії з майбутніми і вже працюючими консультантами важливо також виділити питання, пов'язані з більш глибоким усвідомленням специфіки професії, звернути увагу на причини і мотиви, що привели до обраної професії. Консультант повинен обміркувати відповіді на такі питання:

- чому я обрав професію консультанта?
- якими потребами зумовлений мій вибір?
- яку користь я намагаюсь отримати від своєї професії?
- як зможу я поєднувати свої потреби з потребами клієнтів?

Можливі й інші питання, які стосуються особистості консультанта і його проблем:

- які у мене проблеми і як я їх вирішую?
- як можуть вплинути ці проблеми на мою роботу?
- якими є мої цінності і як вони відбиваються на стилі консультування?
- яким людям я більше подобаюсь і хто подобається мені?
- кому я не подобаюсь і хто не подобається мені?
- яке враження я справляю на інших людей?

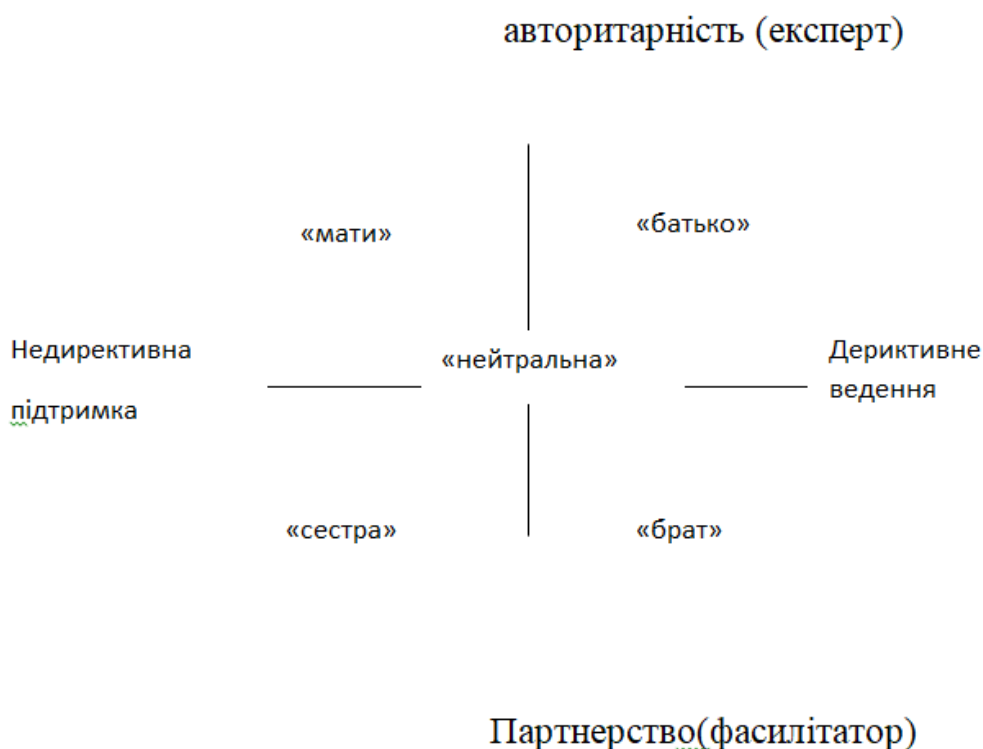
Спроба відповісти на ці питання допоможе краще пізнати і зрозуміти себе, а це означає – стати більш ефективним консультантом.

### ***Професійна позиція консультанта***

Відповідно до своїх якостей і відчуттів, а також, керуючись відповідною психотерапевтичною метафорою, психолог-консультант

формує певну схему **психотерапевтичних стосунків**, котру можна формалізувати через таку характеристику організації психотерапевтичного процесу, як «позиція».

**Психотерапевтична позиція** – це рольова стратегія, яку обирає консультант, будуючи стосунки з пацієнтом. Головні параметри позиції «авторитарність/партнерство у визначенні цілей і завдань консультативного процесу і директивність/недирективність у їх технічній реалізації, котра і є мірою відповідальності за результати консультативної допомоги. Консультант може співпрацювати з клієнтом на рівних, «поряд», у такий спосіб створюючи умови, які спонукають людину осмислено приймати рішення про відповідальність та зміни (так найчастіше і повинно бути в консультуванні), або з позиції «зверху», тобто вести клієнта, беручи на себе функції наставника, який «знає, що таке «добре» і що таке «погано». При нагоді психолог може «йти» за клієнтом, тобто будувати взаємодії з позиції «знизу», досліджуючи, що саме є вагомим для людини в ситуації, що склалася. Уявлення про різні психотерапевтичні позиції можна отримати з такої схеми (за автором Васьківська):



**Рис. 1.1.** Професійна позиція консультанта

Потрібно пам'ятати, що використовуючи поведінкові та сугестивні техніки, консультант найчастіше виступає з **позиції «батько»** («умовне прийняття»). Він навчає, веде, організовує процес, дає установки або вводить пресупозиції (НЛП) тощо.

При медитативних техніках стосунки складаються на основі «безумовного прийняття» та співпереживання («материнське ставлення»). **«Материнська»** позиція поєднує в собі «батьківську» результативність і м'якість впливу, що дозволяє людині рухатись у своєму унікальному напрямку. Як правило, це досягається за допомогою використання механізмів трансового наведення як допоміжного засобу для делегування несвідомому необхідних змін.

**«Сестринське»** ставлення передбачає увагу, повагу, свободу, визнання самоцінності людини і найбільш характерно для парадигми клієнт-центрованої чи екзистенціальної психології.

У позиції **«брата»** – суворого, але такого, що цінує партнерство та співпрацю, психотерапевт виступає при використанні когнітивних технік. У цій позиції психолог не приховує сутності інтервенцій, заручається підтримкою найбільш здорових частин «Я». Такими є позитивна психотерапія, транзактний аналіз та ін.

**«Нейтральна»** позиція – позиція «дзеркала» – характерна для психодинамічного підходу. Психоаналітики взагалі підкреслюють, що психоаналіз в його класичному варіанті не є психотерапією, бо в ньому ставиться завдання невилікувати, а допомогти усвідомити.

Вибрати ту чи іншу позицію можна, зважаючи на характер завдання, індивідуальні особливості та установки клієнта, того, наскільки він знає свій внутрішній світ, володіє собою. Здебільшого позиція диктується концептуально тією чи іншою школою психотерапії, до якої консультант відчуває більшу симпатію, свідомо чи несвідомо тяжіє. Показником професіоналізму є здатність консультанта займати усвідомлено і пластично кожен із вказаних вище позицій.

Так, О. Копйов вважає, що не так суттєво, горизонтальні (демократичні) чи вертикальні (авторитарні) стосунки складаються між консультантом і клієнтом, більш важливо наскільки партнери по спілкуванню стали один для одного справжніми, значущими адре-



сатами висловлювань, а не анонімними носіями абстрактних «об'єктивних» характеристик, таких, скажімо, як «діагноз», «статус», «вік», «роль» та ін. (Копйов А.Ф., 1987). Господарем сеансу завжди має бути психотерапевт, його впевненість і стабільність є гарантом ефективності дійства (за Васьківська).

Узагальнюючи стратегії ведення психотерапевтичного сеансу, школи виділяють так звані тактики «мисливця» і «рибалки». Консультант-«мисливець», визначаючи віхи бесіди, «заганяє» клієнта туди, де він, асимілювавши все обговорене, має більше можливостей «прозріти». Консультант-«рибалка», фасилітуючи процес бесіди, скоріше очікує, надає клієнту простір для того, щоб його підсвідомість сама вибрала шлях до необхідніших трансформацій. При цьому, жодна з тактик не передбачає втрату ініціативи консультанта.

### ***1.3. Техніки психологічного консультування***

#### ***Поняття техніки психологічного консультування***

***Техніка психологічного консультування*** – це сукупність спеціальних прийомів, які використовують психологи для виконання процедур консультування на кожному з етапів психологічного консультування.

Техніка може бути універсальною, такою, що однаково успішно застосовується на кожному етапі психологічного консультування, і специфічною, відповідаючи тому чи іншому етапу психологічного консультування.

#### ***Зустріч клієнта в психологічній консультації***

У рамках загальної процедури зустрічі клієнта (перший етап психологічного консультування) психологові-консультантові бажано, вказавши клієнтові на місце, де він сидітиме під час проведення консультації, пропустити його вперед і дати можливість першому зайняти своє місце. Це рекомендується робити для того, щоб попередити виникнення у клієнта почуття розгубленості і психологічно визначити для нього ситуацію, не ставлячи його в незручне становище, надавши можливість поводитися розкуто і цілком самостійно. Крім того, вже у цей момент, спостерігаючи за тим, як клієнт йде до свого місця, як він сідає і яку при цьому займає позу, психолог-кон-

сультант може зробити немало корисних висновків для подальшого успішного проведення консультації.

Якщо психолог-консультант сяде на своє місце першим, то клієнт може сприйняти це як демонстрацію консультантом своєї переваги перед ним, що абсолютно небажано для нормального проведення психологічного консультування. Особливо несприятливо така дія психолога-консультанта може вплинути на проведення психологічної консультації в тому випадку, якщо клієнт виявиться сам авторитетною і досить самолюбною людиною, з підвищеним почуттям власної гідності. У будь-якому випадку психолог-консультант повинен займати своє місце в психологічній консультації або після клієнта, або одночасно з ним.

Декілька слів про належний одяг психолога-консультанта. Багато, щоб він був одягнений непомітно, але зі смаком, не святково, але і не занадто буденно. Психологові-консультантові не рекомендується використовувати спецодяг, наприклад халат лікаря, оскільки це може викликати тривожність у клієнта і непотрібні для психологічної консультації асоціації з медичною установою. Якщо клієнт фізично і психологічно цілком здорова людина, то він може просто образитися на те, що його зустрічають і до нього ставляться як до хворого. Якщо ж він насправді хвора людина, але помилково звернувся не до лікаря, а в психологічну консультацію (наприклад, через те, що йому в медичних установах не змогли надати допомогу, на яку він розраховував), то зустріч людини в халаті знову викличе у нього ті неприємні спогади, які пов'язані з його невдалим минулим досвідом. Внаслідок цього може з'явитися недовіра до спеціаліста-психолога і зневіра в те, що він зможе йому – клієнтові – реально допомогти.

Занадто яскравий одяг психолога-консультанта свідчить про його екстравагантність і часто – про наявність у нього самого проблем психологічного характеру. Це також може негативно сприйнятись клієнтом і викликати у нього недовіру до психолога-консультанта.

З іншого боку, занадто святковий одяг психолога-консультанта може виглядати контрастно порівняно з буденним одягом клієнта, і він у цьому випадку також почуватиметься незручно. Скажімо, у клієнта

може з'явитися відчуття, що в психолога-консультанта в цей час відбувається якась важлива подія, свято і йому не до проблем, які хвилюють клієнта. Це, звісно, не настроїть клієнта на довірливе ставлення до консультанта і на ґрунтовне обговорення з ним того, що хвилює клієнта. Нарешті, занадто простий, недбалий, майже домашній одяг психолога-консультанта може навести клієнта на думку про те, що консультант просто особисто не поважає його.

Техніка, що відноситься до початку бесіди з клієнтом, включає прийоми, які може використовувати психолог-консультант під час особистого знайомства з клієнтом і детального з'ясування його проблеми.

Зустрівшись з клієнтом після того, як він зайняв своє місце і зручно розташувався, психолог-консультант, з уважним і доброзичливим виразом обличчя, може звернутися до нього з такими, наприклад, словами:

«Я радий бачити вас тут. Добре, що ви звернулися до нас. Я сподіваюся, що наша розмова, наша спільна робота буде приємною і корисною справою як для вас, так і для мене. Передусім давайте познайомимось ближче».

Далі психолог-консультант відрекомендовується клієнтові і просить його розповісти про себе.

Якщо в процесі монологу клієнта пауза затягується і він не може відповісти на поставлені йому питання, хвилюється або, почавши розмову, раптом перериває її, то психологові-консультантові не рекомендується відразу ж втручатися в ситуацію, що склалася. Консультантові в цьому випадку краще терпляче і доброзичливо чекати, поки клієнт сам не продовжить розмову.

Якщо ж пауза затягується занадто довго і стає зрозуміло, що клієнт потрапив у скрутне становище, не знає, що говорити далі, то психолог має сам звернутися до клієнта, скориставшись, наприклад, такими репліками:

«Я вас уважно слухаю, продовжуйте, будь ласка». «Для нашої з вами плідної роботи мені особисто дуже цікаве все те, про що ви говорили, продовжуйте, будь ласка».

Якщо і після цього клієнт мовчатиме, то психолог-консультант може його запитати: «Поясніть, будь ласка, чому ви мовчите? Можливо, щось заважає вам говорити? Давайте обговоримо це, і я постараюся вам допомогти».

Якщо клієнт після цього сам продовжить розмову, психолог-консультант зі свого боку повинен буде знову узяти на себе роль терплячого, уважного і доброзичливого слухача і слухати клієнта, не перебиваючи його. Якщо клієнт все ж мовчатиме, відчуваючи труднощі при розмові, хвилюватися, робити занадто великі, невиправдані паузи, не знати, що казати далі, то психологові рекомендується, орієнтуючись на зміст тих питань, які він вже поставив перед клієнтом, або на зміст тих відповідей, які він вже отримав від клієнта на раніше поставлені питання, продовжувати ставити клієнтові навідні питання – переважно такі, на які клієнт міг би легко і вільно відповідати. При достатньому умінні й досвіді психолога-консультанта через систему додаткових питань він зможе досить швидко «розговорити» клієнта, знявши у нього психологічний бар'єр, і отримати від нього потрібну інформацію.

Дуже важливо, щоб, приступаючи до розмови з клієнтом, психолог-консультант сам міг легко і вільно спілкуватися з ним, не відчуваючи труднощів. Інакше його власне хвилювання, напруженість і невпевненість передадуться клієнтові.

*Зняття психологічної напруги в клієнта й активізація його розповіді на стадії сповіді.* Сповіддю в психологічному консультуванні називається адресована психологові-консультантові детальна, щира, емоційно насичена розповідь клієнта про себе і про свою проблему.

Створити сприятливу психологічну атмосферу для сповіді клієнта, окрім описаних прийомів, які використовуються в основному на початку проведення психологічного консультування, можна також за допомогою таких практичних дій психолога-консультанта, що виконуються вже під час проведення самої сповіді.

1. Вербальна підтримка того, що говорить і робить клієнт під час сповіді – *прийом вимагає пояснення*. Іноді під час сповіді клієнт може говорити те, з чим психолог-консультант не погоджується, наприклад,

висловлювати свої, не цілком обґрунтовані, претензії до психолога-консультанта, до консультації, що проводиться, до обстановки і так далі.

У цьому випадку психолог-консультант не повинен відкрито заперечувати клієнтові, тим більше – починати сперечатися з ним. Більш доречно під час виникнення подібної ситуації вчинити так: визнавши прямо або непрямо, відкрито або мовчки право клієнта на критику, запропонувати йому відкласти спірні питання й обговорити їх у кінці консультації.

У цьому випадку до клієнта можна звернутися з наступними, наприклад, словами:

«Цілком можливо, що ви, по суті, праві, і я готовий обговорити з вами те, що вас хвилює. Але давайте разом подумаємо, як це краще зробити. Якщо ми зараз перервемо консультацію і перейдемо до обговорення спірних питань, то не зможемо знайти спосіб вирішення основної, тієї, що хвилює вас, проблеми. Тоді я навряд чи зможу вам реально допомогти, оскільки наш з вами час обмежений і буде витрачений на дискусію, яка безпосередньо не стосується вашої проблеми. Я пропоную зробити по-іншому: на час відкласти обговорення спірних моментів, пов'язаних з проведенням консультації, і продовжити роботу за заздалегідь наміченим планом. Потім ми знайдемо додатковий час і обговоримо усі питання, що хвилюють вас».

Якщо клієнт усе ж наполягає на негайному обговоренні цих питань і, більше того, вимагає, щоб поставлені ним питання були вирішені тут і тепер, то консультант-психолог може скористатись одним із наступних способів:

– перервати на якийсь час консультування і постаратись якомога швидше вирішити спірні питання;

– відкласти психологічну консультацію і перенести її на інший, більш відповідний час, коли усі спірні питання будуть вирішені;

– взагалі відмовитися від подальшого проведення психологічної консультації, ввічливо вибачившись перед клієнтом і пояснивши йому, чому консультацію довелося перервати і чому поставлені ним питання не можуть бути вирішені, а претензії – задоволені.

У випадку, коли клієнт говорить психологові-консультантові щось таке, що прямо не стосується умов проведення консультації, але пов'язане з суттю обговорюваної проблеми, консультант може переключитися на розмову з питання, піднятого клієнтом, якщо йому, звичайно, є що сказати клієнтові з цього приводу.

Проте в процесі сповіді все ж не бажано, щоб психолог-консультант виражав свою незгоду з клієнтом. Краще не заперечувати клієнтові, а зробити так: відмітивши про себе і для себе той пункт в діях і висловлюваннях клієнта, який вимагає обговорення і заперечень, продовжувати далі уважно і доброзичливо, до кінця слухати сповідь клієнта. До обговорення ж спірних питань варто повернутися тільки після того, як консультація буде завершена і прийняте рішення з основної проблеми, що хвилює клієнта.

2. *«Віддзеркалення»* – прийом полягає в непомітному для клієнта повторенні його висловлювань і рухів; *«віддзеркалити»*, зокрема, можна жести, міміку, пантоміміку, інтонацію, наголос, паузи в мові клієнта і т. ін. Віддзеркалення особливо важлива в ті моменти проведення сповіді, коли клієнт кидає швидкоплинні погляди на консультанта, розповідаючи про себе і свою проблему.

3. *«Перефразування»* – коротка, поточна репліка психолога-консультанта, яка вимовляється під час сповіді клієнта і призначена для прояснення, уточнення змісту того, що говорить клієнт.

У разі застосування перефразування психолог-консультант, слухаючи клієнта, під час природніх пауз, що виникають в мові клієнта, коротко, своїми словами, у вигляді тверджень або питань повторює те, що сказав клієнт, і, у свою чергу, чекає від клієнта підтвердження або спростування правильності його розуміння.

Перефразування можна починати, наприклад, словами: *«Отже,...»*, *«Ви сказали...»*, *«Чи правильно я вас зрозумів, ви сказали...»*.

Можна просто повторити останні слова, сказані клієнтом, але в питальній формі, очікуючи, відповідно, від нього підтвердження або спростування правильності сказаних слів.

4. *«Узагальнення»* – прийом, який зовні чимось нагадує перефразування, але належить не до того останнього, що сказав клієнт, а до

цілого висловлювання, що складається з декількох суджень або речень. На відміну від перефразування, яке буквально повторює останню думку клієнта, узагальнення є вільною, але досить точною передачею його думки в узагальненій формі.

Узагальнення можна починати, наприклад, з наступних слів: «Отже, якщо узагальнити і в короткій формі виразити те, що ви сказали, то чи можна це зробити так..?», «Якщо підвести короткий підсумок сказаному, то чи можна це передати так..?», «Якщо я вас правильно зрозумів, то зміст сказаного вами зводиться до наступного... Чи це так?»

5. *Прийом емоційної підтримки клієнта* – полягає в уважному вислуховуванні клієнта, зовнішньому вираженні підтримки того, що каже клієнт, у тому числі й у прояві позитивних емоцій, що підкріплюють слова та дії клієнта. Це може бути, наприклад, вираження клієнтові співчуття, співпереживання, задоволення тим, про що він розповідає.

6. *Прийом постановки клієнтові питань, що стимулюють його мислення, на зразок «Що?» «Як?» «Яким чином?» «Навіщо?» «Чому?»*. Його зазвичай використовують тоді, коли психологові-консультанту потрібно щось з'ясувати для себе в думках клієнта, а також тоді, коли сам клієнт відчуває певні труднощі в тому, що і як говорити далі.

7. *Оволодіння і використання в розмові з клієнтом особливостей його мовлення*. Консультант, уважно слухаючи клієнта, намагається вловити особливості стилю його мови, звертаючи увагу на слова, фрази, вирази та звороти, які часто використовує клієнт. Визначивши і засвоївши це, психолог-консультант через деякий час сам починає свідомо користуватися тими ж мовними прийомами в спілкуванні з клієнтом, тобто непомітно для клієнта відтворює особливості його мови.

У результаті між клієнтом і психологом-консультантом виникає психологічна єдність і налагоджується взаєморозуміння. Клієнт, своєю чергою, несвідомо починає сприймати психолога-консультанта як психологічно близьку йому людину і стає більш налаштованим на нього.

*Техніка, яка використовується при інтерпретації сповіді клієнта*

Для того, щоб зробити правильні висновки зі сповіді клієнта і не помилитися в оцінці його проблеми, а також для того, щоб переконати

самого клієнта у правильності інтерпретації його сповіді, психолог-консультант повинен дотримуватися таких правил:

1. *Не поспішати, не квапитися зі своїми висновками.*

Багато після закінчення сповіді клієнта зробити паузу в спілкуванні з ним тривалістю від 10 до 15 хвилин, заповнивши її якоюсь справою, що дозволяє відволіктися від слухання, поміркувати, зробити висновки. Така перерва потрібна не лише психологові-консультантові, але й клієнтові. За час перерви він зможе відійти від сповіді, заспокоїтися, психологічно налаштуватися на вислуховування консультанта і на конструктивний діалог з ним.

Рекомендується, наприклад, організувати під час такої перерви чаювання, запросивши до участі в ньому клієнта і сказавши йому про те, що під час чаювання можна продовжити розмову про його проблему. Перерва, крім того, дасть можливість психологу-консультанту зібратися з думками і поставити, якщо потрібно, додаткові питання клієнтові.

2. Консультантові важливо простежити за тим, щоб при інтерпретації сповіді клієнта *не були упушені які-небудь істотні деталі та подробиці*, щоб серед тих фактів, на основі яких будуть зроблені висновки про проблему клієнта і про способи її вирішення, не виявилось таких, які суперечать, не узгоджуються один з одним. Якщо при інтерпретації сповіді це важливе правило не буде дотримано, то протиріччя у фактах неминуче проявляться і в протиріччях у висновках, які виходять з цих фактів.

3. Потрібно також стежити за тим, щоб запропонована інтерпретація фактів *не виявилася односторонньою*, тобто, щоб у ній не було явної переваги якоїсь однієї теорії або інтерпретації перед іншими.

Ця вимога зумовлена тим, що будь-яка з наявних теорій особистості або міжособистісних відносин, яка може бути покладена в основу інтерпретації сповіді, неминуче (за природою найсучасніших психологічних теорій) є неповною і не враховує всі можливі факти.

Для того, щоб на практиці не відбувалося односторонньої інтерпретації сповіді, доцільно ще на етапі загальнонаукової теоретичної підготовки психолога-консультанта, а потім і на етапі набуття ним



відповідного професійного досвіду в інтерпретації сповідей клієнтів навчити його вмiло користуватися положеннями різних теорiй.

4. Зi сказаного впливає такий важливий висновок: *будь-яка зi сповiдей, якою б вона не була за змiстом, не може мати однієї, єдино можливої інтерпретації*. Таких інтерпретацій обов'язково має бути декілька і, як правило, стільки, скільки існує різних теорiй особистості і міжособистісних відносин в психології. Мають на увазі, звичайно, не буквально всі без винятку психологічні теорії, а тільки ті з них, які в розумінні особистості та міжособистісних стосунків взаємно доповнюють одна одну. Пропонованих інтерпретацій, у той же час, не повинно бути надто багато, оскільки інакше їх важко буде погоджувати між собою і в них можна буде просто заплутатися.

Пропонуючи клієнтові свою інтерпретацію його проблеми, психолог-консультант повинен все ж, урешті, дати одне, але не єдине (в теоретичному плані) трактування цієї проблеми.

Ця вимога не суперечить тому, про що говорилося вище. Річ у тім, що положення, сформульовані в попередніх пунктах, стосуються в основному мислення самого психолога-консультанта, а не розуміння суті проблеми самим клієнтом. Йому в зрозумілій і доступній формі слід повідомляти самі висновки, а не теорію, на якій вони ґрунтуються, тобто тільки те, до чого в результаті своїх роздумів, у тому числі теоретичних, прийшов психолог-консультант.

Отже, для того, щоб навчитися теоретично правильно, різнобічно і інтегровано інтерпретувати сповідь клієнта, психолог-консультант сам повинен стати різносторонньо теоретично підготовленим практичним психологом. Гарна загальнотеоретична підготовка психолога-консультанта припускає його глибоке знайомство з різними психологічними теоріями, що охоплюють коло тих проблем, з якими люди можуть звернутися в психологічну консультацію.

Але, виявляється, цього недостатньо, потрібна ще й різнобічна практична підготовка психолога-консультанта в інтерпретації проблем клієнта. Вона, зокрема, припускає вироблення уміння не лише інтерпретувати сповідь клієнта, але й правильно формулювати свої висновки, користуючись різними теоріями.

Такі практичні уміння краще всього виробляються в колективній роботі різних психологів-консультантів – спеціалістів, які на досить високому професійному рівні володіють різноманітними психологічними теоріями. Рекомендується також частіше проводити так звані психологічні консиліуми, які включають в спільну роботу над одними й тими ж проблемами різних за своєю професійною орієнтацією фахівців. Такі консиліуми особливо корисні на початку самостійної практичної діяльності психолога-консультанта.

*Дії консультанта при наданні клієнтові порад і рекомендацій*

Для того, щоб клієнтові були цілком зрозумілі запропоновані психологом-консультантом поради та рекомендації, а також для того, щоб клієнт зміг ними успішно скористатися і добитися бажаного практичного результату, при формулюванні порад і рекомендацій психологові-консультантові слід дотримуватися таких правил:

***Правило 1.*** *Формулюючи поради й рекомендації щодо практичного вирішення проблеми клієнта, бажано, як і при інтерпретації сповіді, запропонувати йому не одну-єдину, а відразу декілька (по можливості – різних) порад і рекомендацій.*

Це пов'язано з тим, що різні способи вирішення однієї й тієї ж проблеми вимагають дотримання різних умов та виконання різних дій. Деякі з них через певні обставини можуть виявитися недоступними клієнтові, що значно знизить ефективність практичного значення відповідних рекомендацій.

Наприклад, психолог-консультант може рекомендувати клієнтові такий спосіб поведінки, який потребуватиме від нього неабиякої сили волі та ряду інших якостей особистості, що в цього клієнта можуть виявитися відносно слабо розвиненими. Тоді запропоновані йому рекомендації навряд чи виявляться практично корисними і досить ефективними. Чи, скажімо, порада психолога-консультанта клієнтові може припускати наявність в останнього значної кількості вільного часу, якого насправді в клієнта може не виявитися.

Загалом, кількість різних способів, які пропонують клієнтові для вирішення його проблеми, – два або три, – і всі вони повинні враховувати реальні умови життя клієнта, його можливості, а також його

індивідуальні психологічні особливості. Число запропонованих способів вирішення проблеми також має бути таким, щоб клієнт міг вибрати з них те, що його цілком влаштовує і повністю підходить для нього.

**Правило 2.** *Психологові-консультантові слід пропонувати клієнту не лише поради загалом, але також і власні оцінки цих порад з точки зору легкості або складності їхнього дотримання у вирішенні проблеми.*

Йдеться про те, що клієнт повинен мати повну інформацію про кожен конкретну рекомендацію, яку пропонує психолог-консультант, тобто знати, до чого приведе дотримання певної рекомендації і з яким ступенем імовірності таке дотримання приведе до вирішення проблеми, що хвилює його.

Після того, як психолог-консультант запропонував клієнтові альтернативні поради для вирішення його проблеми, у клієнта (через психологічну, професійну невідповідність і недостатність життєвого досвіду, а також унаслідок надмірності отриманої від консультанта інформації) не відразу складається цілком адекватний образ ситуації. Клієнт не відразу може зробити правильний вибір з числа запропонованих йому альтернатив. Більше того, він, як правило, і не має для цього достатньо часу. Через вказані причини клієнт не відразу може прийняти потрібне і правильне рішення.

Для того, щоб полегшити клієнтові пошук такого рішення, психолог-консультант у той час, коли клієнт ще роздумує над отриманою інформацією, сам повинен запропонувати йому аргументовані власні оцінки ефективності різних способів поведінки, розкриваючи перед клієнтом їх позитивні і негативні сторони.

Приймаючи остаточне, самостійне рішення, клієнт повинен усвідомлювати те, що коли він віддасть перевагу одному зі способів поведінки над іншими, то в результаті отримає якусь вигоду і щось, майже напевно, упустисть.

**Правило 3.** *Клієнтові потрібно надавати можливість самостійно вибрати той спосіб поведінки, який він вважає для себе найбільш відповідним.*

Ніхто, окрім самого клієнта, не в змозі повністю знати його особисті особливості і умови життя, тому ніхто, окрім клієнта, не зможе прийняти оптимальне рішення. Правда, може помилятися й сам клієнт. Тому психолог-консультант, надаючи клієнтові змогу здійснити самостійний вибір, зобов'язаний все ж висловити і свою точку зору.

Одна з дієвих форм надання практичної допомоги в цьому випадку клієнтові з боку психолога-консультанта полягає в тому, що консультант і клієнт на деякий час як би міняються ролями: психолог-консультант просить клієнта пояснити йому зроблений вибір і обґрунтувати його, а сам, уважно слухаючи клієнта, ставить йому питання.

**Правило 4.** *На закінчення психологічної консультації дуже важливо забезпечити клієнта дієвими засобами самостійного контролю успішності практичних дій з проблеми, що вирішується.*

Оскільки психологічне консультування є в основному методом самостійної психокорекційної роботи, розрахованої на власні сили і можливості клієнта, на те, що виправляти недоліки у власній психології і поведінці клієнтові доведеться самому, то дуже важливо забезпечити його засобами самоконтролю ефективності дій, які виконуються.

**Правило 5.** *Надання клієнтові додаткової можливості отримання від психолога-консультанта необхідних порад і рекомендацій вже в процесі практичного вирішення проблеми.*

Це правило пов'язане з тим, що не завжди і не відразу клієнтові все буває зрозуміло і все без винятку повністю вдається. Нерідко, причому навіть тоді, коли клієнт, здавалося б, усе добре зрозумів, прийняв рекомендації психолога-консультанта і вже практично приступив до їхнього виконання, у процесі реалізації отриманих рекомендацій раптом виявляється багато непередбачених обставин і додаткових питань, що потребують термінових відповідей.

Для оперативного вирішення цих питань потрібно, щоб клієнт мав можливість постійно підтримувати зв'язок з психологом-консультантом, у тому числі й після завершення консультації й отримання потрібних рекомендацій. А для цього психологові-консультантові слід

після завершення консультації, точно повідомити його, де і коли він – клієнт – зможе за потреби отримати від нього потрібну оперативну допомогу.

***Правило 6.** Перш ніж завершити роботу і надати клієнтові змогу діяти самостійно, психолог-консультант зобов'язаний переконатися в тому, що клієнт справді все зрозумів правильно, прийняв і без сумнівів і вагань готовий діяти в потрібному напрямі.*

Щоб практично переконатися в цьому, на завершення консультації бажано знову надати слово клієнтові і попросити його відповісти на наступні, наприклад, питання:

- Чи усе для вас зрозуміло і переконливо?
- Розкажіть про те, як ви збираєтеся діяти далі.

Іноді корисно задати клієнтові ряд конкретних запитань, у відповідях на які з'ясовується ступінь розуміння та прийняття клієнтом рекомендацій, отриманих від психолога-консультанта.

*Техніка завершального етапу консультування і практика спілкування з клієнтом після закінчення консультації*

Завершальний етап психологічного консультування складається з таких моментів: підбивання підсумків консультації і розставання з клієнтом. Підведення підсумків, у свою чергу, містить коротке повторення результатів консультації, суті проблеми, її інтерпретації і вироблених рекомендацій з вирішення проблеми. Ці рекомендації, за бажанням клієнта, можна запропонувати не лише в усній, але й у письмовій формі.

Важливо також, підводячи підсумки проведеної психологічної консультації, спільно з клієнтом накреслити продуману програму реалізації вироблених рекомендацій, відмітивши в ній: *що, як, до якого конкретного терміну і в якій формі* повинно бути зроблено клієнтом. Бажано, щоб час від часу клієнт повідомляв психологові-консультантові про те, як йдуть справи і як вирішується його проблема.

Усе це відзначає психолог-консультант у реєстраційній картці клієнта, причому навіть у тому випадку, якщо в процесі реалізації отриманих клієнтом рекомендацій у нього самого не виникає особли-

вих проблем і він фактично додатково не звертається в цей час до психолога-консультанта.

Розстаючись, психолог зазвичай просить про те, щоб клієнт регулярно повідомляв в психологічну консультацію (краще всього – своєму психологові-консультантові), як йому вдається виконувати отримані рекомендації і яким є результат їхнього практичного виконання.

Отримання зворотної інформації від клієнта можна стимулювати, зокрема, обіцянкою провести з ним додаткову, безкоштовну консультацію, якщо він виконає вказане прохання.

У практиці роботи для успішного проведення психологічного консультування важлива не лише правильно організована зустріч клієнта в консультації і хороша, продуктивна, професійна робота з ним, але також і продумана процедура розставання з клієнтом після закінчення консультації. Суттєво, щоб клієнт залишив психологічну консультацію в хорошому настрої, з цілковитою упевненістю в тому, що його проблема в результаті реалізації отриманих рекомендацій буде успішно вирішена.

Безумовну упевненість у цьому, прощаючись із клієнтом, передусім повинен продемонструвати сам психолог-консультант. Йому, крім того, слід провести клієнта до виходу з приміщення психологічної консультації. Гарне завершальне враження на клієнта зазвичай справляє ситуація, в якій психолог-консультант дарує клієнтові щось на пам'ять, наприклад свою візитку або сувенір, що нагадує про спільну роботу в психологічній консультації.

Нарешті, дуже важливі останні слова психолога-консультанта в момент, розставання з клієнтом. Ось приблизні початки деяких відповідних для цього випадку фраз, які відповідають прийнятим нормам українського мовленнєвого етикету:

- Цікаво було з вами спілкуватися.
- Добре, що ми про все домовилися.
- Чудово, що ми порозумілися.
- Я задоволений тим, що ми з вами дійшли згоди.
- Дякую, що ви дослухалися до моїх порад.

- Вдячний, що ви погодилися зустрітися і поговорити зі мною.
- Не можу більше вас затримувати.
- До зустрічі!
- На все добре!

Наступне спілкування психолога-консультанта з клієнтом, якщо воно потрібне, організовують і також проводять за заздалегідь продуманим планом, який має бути своєчасно обумовлений і узгоджений між психологом-консультантом і клієнтом. У цьому плані зазвичай фіксують місце, час і можливі теми (запитання) для бесід психолога-консультанта з клієнтом після завершення консультації. Ці бесіди не обов'язково повинні проходити в очній формі, іноді достатньо буває поговорити з клієнтом по телефону або ж докладно відповісти на його запитання в письмовій формі.

План можливих бесід консультанта і клієнта після консультації накреслюють вони спільно. Іноді цей план готують письмово у двох примірниках. Один із них залишається у психолога-консультанта, а інший вручають клієнтові.

У зв'язку з цим психологові-консультантові слід ще до того, як він почне пропонувати практичні рекомендації, добре пізнати клієнта як особистість.

Сформулюємо з цього приводу декілька додаткових порад, які допоможуть психологові-консультантові провести загальну психодіагностику особистості клієнта в процесі практичної роботи з ним. Ці поради, зокрема, випливають із матеріалів, представлених у відомій книзі А. Піза «Мова рухів тіла».

Про особистість клієнта і про його психологічний стан можна судити за такими ознаками:

- поза «руки на пояс» характерна для рішучої, вольової людини;
- нахил тулуба вперед, сидячи на стільці, свідчить про те, що людина, як тільки закінчиться розмова з нею, уже готова діяти;
- людина, яка сидить, закинувши ногу на ногу і обхопивши її руками, часто має швидку реакцію і її важко переконати в суперечці;
- збирання з одягу несуттєвих ворсинок характеризує людину, яка не цілком згодна з тим, що їй в цей момент часу говорять;

- пряма голова під час розмови свідчить про нейтральне ставлення людини до того, що вона чує;
- нахил голови вбік під час слухання говорить про те, що в людини з'явився інтерес;
- якщо голова людини нахилена вперед, то це найчастіше є ознакою того, що вона негативно ставиться до почутого;
- схрещування рук на грудях – ознака критичного ставлення та захисної реакції;
- іноді схрещування рук свідчить про те, що в людини з'явився страх;
- перехрещення ніг – ознака негативної або захисної позиції;
- жест «погладжування підборіддя» означає, що ця людина намагається прийняти рішення, пов'язане з тим, що їй щойно сказали;
- відхилення назад на спинку стільця або крісла – рух, який свідчить про негативний настрій людини;
- якщо після того, як людину попросили повідомити про своє рішення, вона бере в руки якийсь предмет, то це означає, що вона не впевнена у своєму рішенні, сумнівається в його правильності, що їй ще потрібно подумати;
- коли голова людини, яка слухає, починає схилятися до руки, щоб спертися на неї, то це означає, що в неї зникає інтерес до того, що їй зараз говорять;
- якщо людина потирає потилицю долонею і відводить очі – значить вона говорить неправду;
- люди, які часто потирають потиличну частину шиї, схильні виявляти негативне, критичне ставлення до оточення;
- ті люди, які часто потирають свій лоб, зазвичай є відкритими й поступливими;
- закладання рук за спину вказує на те, що людина засмучена;
- доторкання під час розмови до частин обличчя і голови – ознака того, що ця людина не цілком щира і говорить неправду;
- торкання пальцями рота свідчить про те, що людина потребує схвалення і підтримки;



– постукування пальцями по чомусь під час слухання свідчить про нетерпеливість людини;

– відкриті долоні асоціюються зі щирістю, довірливістю та чесністю;

– приховані долоні, навпаки, свідчать про закритість, нечесність, нещирість людини;

– владна людина під час рукостискання намагається тримати свою руку згори;

– покірна людина під час рукостискання прагне тримати свою долоню знизу;

– той, хто розраховує на рівноправні стосунки, намагається під час рукостискання тримати свою долоню на одному рівні з тією людиною, з котрою він обмінюється рукостисканням;

– не зовсім упевнена в собі людина тягне руку іншого на себе під час рукостискання;

– зчеплені пальці рук під час розмови можуть означати розчарування.

У міміці людини також можна спостерегти ряд ознак, які з високим ступенем імовірності свідчать про її невротичність. Розглянемо й ці ознаки:

– у постійно усміхненої людини оптимізм найчастіше є награним і, як правило, таким, що не відповідає його реальному внутрішньому стану;

– той, хто зовні демонструє свою, нібито бездоганну, витримку, насправді часто приховує за цим занепокоєння і напруженість;

– у невротика кутики рота найчастіше бувають опущеними, а на обличчі – вираз смутку та відсутності інтересу до людей. Така людина зазвичай нерішуча;

– погляд у невротика напружений, а очі розкриті ширше, ніж зазвичай;

– вираз обличчя у невротика переляканий, колір – блідий та хворобливий;

– невротикові нелегко розсміятися від душі, його посмішка часто нагадує іронічну усмішку.

Наведемо ще декілька корисних порад, якими психолог-консультант може скористатися, оцінюючи клієнта як особистість:

– обмовка містить натяк на те, що людина насправді думає, але не хоче говорити відкрито або вголос;

– пам'ять людини утримує переважно ті переживання, які пов'язані зі значущими для неї людьми та подіями;

– якщо людина запізнюється на зустріч або зовсім забуває про неї, то з великою часткою впевненості можна припустити, що вона несвідомо уникає цієї зустрічі;

– коли людина постійно забуває імена, то впевнено можна стверджувати, що в неї немає особливого інтересу до людей, і, насамперед, до тих, чий імена вона забуває;

– якщо людина надто багато говорить про те, що їй так зрозуміло, і в її голосі відчувається тремтіння і вона не висловлюється чітко, – значить їй не повністю можна довіряти;

– виразний і звучний голос зазвичай свідчить про відкритість та щирість людини;

– якщо людина щось бурмоче до себе і висловлюється незрозуміло, то вона, напевно, не має бажання зближуватися з тим, кому це говорить;

– коли людина говорить повільно, старанно підбираючи слова й ретельно контролюючи свою мову, то вона відчуває внутрішнє психологічне напруження;

– наполегливі заперечення клієнта психологові-консультантові можуть свідчити про невпевненість клієнта у собі та в істинності слів, які він промовляє.

#### ***1.4. Принципи надання психологічної допомоги***

Все, про що йшлося вище, так чи інакше вже стосувалося певних проблем в організації консультативної взаємодії. Подані далі психологічні принципи або основні правила надання психологічної допомоги узагальнюють сказане та розкривають певні нюанси, на які потрібно звернути увагу в практиці роботи з клієнтом. Серед них, у першу чергу, слід назвати:

1. *Принцип активності особистості.* Девіз: інтерес, партнерство, співробітництво. Консультативний процес – арена емоційно, а відтак енергетично насиченої взаємодії, яка уможлиблює відреагування та інсайти. Залишаючись у пасиві, жодна сторона не виконає свого завдання.

2. *Принцип діалогічності.* Тільки присутність значущого іншого в сакраментальному діалозі особистості з життям може стати відправною точкою для подальшого розвитку. Можливості для цього відкриваються завдяки діалогу та процесу віддзеркалення. У консультуванні не принципово, кому, коли, що і як говорити, як сидіти, в якій обстановці проводити бесіду. Однак дуже важливо створити якісні стосунки, для яких обов'язковим, за Карлом Роджерсом, є:

3. *Принцип безумовного прийняття.* Кожна людина є безумовною цінністю і заслуговує на увагу й повагу до себе. Цей принцип передбачає вміння консультанта концентруватися на позитивних моментах досвіду клієнта, приймати людину такою, якою вона є; бути конгруентним, тобто послідовним у самовираженні і використанні своїх почуттів (відповідність, узгодженість, рапорт із самим собою та з іншим); бути автентичним, до всього підходити чесно і не ховатися «за фасад»; проявляти емпатію – відчувати людину, розуміти її думки і почуття та вміти продемонструвати це; вміти випромінювати теплоту, щирість та безпосередність.

Емпатія може набувати різних відтінків. Консультанту варто добре розрізняти тонкі нюанси свого емоційного переживання з приводу переживань клієнта. Це може бути: співпереживання (відчуття тієї ж самої емоції, яку зараз переживає співрозмовник, що є конструктивним, бо багато чого прояснює в ситуації) або співчуття (трохи інше почуття, ніж у співрозмовника, бо до нього додається бажання допомогти). У словнику слово «співчуття» пояснюється дієсловами «турбуватися», «непокоїтись», «виступати співучасником». Симпатія та співчуття провокують на жалісливість та поблажливість до клієнта, якому відводиться роль смиренної жертви, котрою раніше керувала «сліпа» доля, а тепер консультант. З огляду на це вважається, що консультантові слід співпереживати, але не варто співчувати клієнтові,

щоб не принижувати його як потенційно сильну особистість та не втратити свою рівновагу, бажаючи зробити надможливе.

4. *Принцип відповідальності.* Кожна людина потенційно готова відповідати за себе. Ніхто не в змозі допомогти іншому психологічно, адже це зміни у внутрішньому просторі особистості. Лише в найбільш серйозних випадках, як вважає Ролло Мей, консультанту варто тимчасово взяти на себе частину відповідальності за порятунок клієнта з тим, щоб в кінцевому рахунку допомогти йому усвідомити свою відповідальність повною мірою (Мей Р., 1994, с. 98).

Людина зможе допомогти собі тоді, коли зрозуміє, яка їй допомога потрібна, а ще навчиться її отримувати. Завдання консультанта – спочатку замкнути проблему на самій людині, тобто знайти ту її субособистість, яка не може прийняти все так, як воно є, потім – сформуванню установки самодопомоги, відповідальності за себе і свої проблеми. Тільки за таких обставин є можливість створити умови для формування у клієнта життєвих навичок самоусвідомлення, самопідсилення та співволодіння труднощами (копінг-стратегії).

5. *Принцип технічності психологічної допомоги,* тобто трактування психологічної проблематики як психотехнічної за предметом і методом. Керуючись натхненням, консультант не має права забувати про вимогу щодо технічності своєї роботи. Н. Самоукіна порівнює роботу консультанта з мистецтвом музиканта-виконавця. У музичній школі досить довго «грають по нотах», аж до тих пір, поки музикант отримає відповідну технічну підготовку, і лише після цього він починає грати не просто ноти, а музику. З одного боку, технічність в консультуванні визначається тим, як консультант навчиться триматися «на плаву» комунікативного діалогу завдяки базовим психотерапевтичним навичкам, з іншого – як зуміє досягнути проблему клієнта, підібрати та використати спеціальні техніки психотерапевтичної роботи, максимально ефективні для цього випадку.

У багатьох підручниках з консультування можна знайти аргументи на користь хорошого робочого альянсу, який є достатнім для проведення ефективної консультації. Ця ідея була висунута К. Роджерсом

ще в 50-і роки й активно підтримувалася його послідовниками. Справді, інколи терапевтичні стосунки самі по собі можуть забезпечити успіх, але в більшості випадків хороший робочий альянс є необхідним, однак не достатнім. А. Лацарус вважає, що «терапевтичні взаємини – це лише ґрунт, який дозволяє технікам пустити коріння». По суті, ефективна терапія *вимагає відповідних, правильно використаних технік, застосованих в контексті довірчих і уважних стосунків*. Консультативні взаємини служать швидше для того, щоб навчати, мотивувати клієнта, ідентифікувати, узагальнювати, формулювати проблеми та технічно впроваджувати в життя їх рішення.

6. *Принцип системності*, що полягає в системному аналізі будь-якого явища, та в системному підході до будь-якого симптому в усіх площинах: через тіло, душу і духовне життя особистості.

7. *Принцип позитивного переосмислення* того, що відбувається, та активація гуманістичних цінностей. Слово «позитивний» тут, як і в назві позитивної психотерапії, не означає протиположності негативному, а походить від латинського кореня «posit» – дещо реальне, даність. В слов'янських мовах аналогом виступає скоріше слово «позиція». В процесі позитивного переосмислення сприймається все (і позитивне, і негативне), тобто існує те, що існує, і саме воно з якихось міркувань доцільне, своєчасне і необхідне. Тому не варто «бути розумнішим» за клієнта в його ситуаціях, пропонувати рішення, яким нема альтернативи, нехтувати реаліями буття.

9. *Принцип компетентності*. Правило: «Не зашкодь». Наступним завданням після встановлення бездоганного консультативного «теле» (Я. Морено) є забезпечення вимоги щодо компетентності психолога. Консультант має право братися за розв'язання лише тих завдань, на яких він розуміється, і використовувати лише ті методики та техніки, які відповідають вимогам професійності та адекватності. Організація роботи консультанта повинна бути такою, щоб ні її процес, ні її результат не зашкодили здоров'ю, стану чи соціальному становищу людини.

### **1.5. Труднощі та типові помилки психологічного консультування**

Професія психолога-консультанта цікава і дає чимало корисного самому консультантові. Вона приносить почуття задоволення собою, особливо коли ти впевнений, що зміг допомогти, що тебе цінують клієнти. Однак, незважаючи на корисність цієї професії, «часто вона коштує досить дорого» людям, які нею займаються. А. Storr виділяє декілька важливих аспектів цієї «плати»:

- загроза втратити ідентичність і «розчинитися» в клієнтах;
- можливість відобразити негативні наслідки на особистому житті (сім'я, друзі);
- загроза психічних порушень через постійні зіткнення з темними сторонами життя і психічною патологією (К. Юнг називає це «підсвідомою інфекцією»).

Надмірна зайнятість професійною діяльністю нерідко змушує страждати сім'ю консультанта. Вимоги етики не дозволяють консультантові ділитися з сім'єю своїми «психотерапевтичними» враженнями, і консультування потребує великих емоційних затрат, що значно зменшує емоційну віддачу в сім'ї.

Психологічне консультування належить до професій, які вимагають емоційного навантаження, відповідальності і мають досить невизначені критерії успіху. Представникам цієї професії загрожує небезпека «синдрому професійного вигорання».

«Синдром психоемоційного вигорання» – складний психофізіологічний феномен, який визначається як емоційне, розумове та фізичне виснаження через тривале емоційне навантаження. Синдром, на думку Corey і Naisberg – Fennig та ін., виражається через депресивний стан, відчуття втоми, нестачу енергії та ентузіазму, втрату здатності бачити позитивні результати своєї роботи, негативну установку стосовно роботи й життя взагалі.

Симптомами професійного вигорання є:

- втрата мотивації;
- розвиток найімовірніше негативних, ніж позитивних установок стосовно роботи та інших людей;

- поява відчуття обмеження свободи вибору;
- почуття гумору втрачається зовсім або набуває «чорного» відтінку;
- поява відчуття, що всі дії здійснюються примусово, а не за власним вибором.

Maslach виділяє у процесі професійного вигорання три стадії: емоційне виснаження, деперсоналізація і зниження рівня особистих досягнень.

*Емоційне виснаження.* Першою ознакою початку вигорання є відчуття емоційної втоми. Консультант відчуває, що в нього лишилося дуже мало того, що він може дати іншим людям, і він намагається справитися з цим, поступово відгороджуючись від людей. Це веде до другої стадії – деперсоналізації.

*Деперсоналізація.* Її характерною рисою є відмежування консультанта від інших людей, коли використання деперсоналізації як стратегії подолання стресу, призводить до появи почуття самотності. На цій стадії переважає негативна установка стосовно себе та інших.

*Зниження рівня особистих досягнень.* У людини, яка пережила професійне вигорання, у кінцевому результаті з'являється відчуття, що в неї дуже мало особистих досягнень. У деяких випадках це дійсно так. Але іноді трапляється, що негативна установка призводить до нездатності адекватно оцінювати себе і результати власної роботи. Саме в цей момент більшість спеціалістів вирішують взагалі залишити свою професію і намагаються знайти таку роботу, де вони могли б уникнути спілкування з іншими людьми.

Причини «синдрому вигорання», які найчастіше трапляються в практиці консультування: монотонність роботи, вкладання в роботу великих особистих ресурсів за недостатнього визнання і позитивної оцінки, регламентація часу роботи, робота з немотивованими клієнтами, які постійно чинять опір зусиллям консультанта.

Пайнс, Аронсон і Кефрі пропонують такі основні стратегії, з допомогою яких можна подолати професійне вигорання:

- усвідомлення того, що проблема існує. Першим етапом має стати визнання того, що проблема взагалі існує. Зробити це не завжди легко,

бо рідко людина може «привласнити» проблему і визнати, що хоч робота і клієнти сприяли появі «синдрому вигорання», реальна проблема – у ньому самому;

– *прийняття на себе відповідальності за вчинення будь-яких дій, пов'язаних безпосередньо з цією проблемою.* Приймавши факт, що проблема існує, слід визнати, що коли потрібно щось змінювати, то ініціативу з удосконалення дій, пов'язаних із цим, повинен узяти на себе консультант із «синдромом вигорання»;

– *досягнення певної міри когнітивної ясності.* На цій стадії важливо як слід розібратися з тим, які моменти впливають на виникнення «синдрому вигорання». Ніколи не буває так, щоб проблема полягала лише в емоційній виснаженості людини. Насправді, у її житті відбувається те, що змушує відчувати себе саме так. Детальний аналіз подій, які відбуваються в особистому житті консультанта і на його роботі, може сприяти визначенню шляхів вирішення цієї проблеми.

Однією з проблем консультування є **залежність**. З одного боку, більшості людей подобається те, що хтось потребує їхньої допомоги. Але, з іншого боку, більшість розуміє й те, що людині потрібно діяти й думати самостійно. Лише сам факт наявності консультування вже передбачає, що люди, які ним займаються, готові, принаймні на мінімальному рівні, взяти на себе деяку відповідальність за частину життя іншого. Навіть якщо просто вислуховують людину, то тим самим вони беруть на себе відповідальність за власну реакцію на слова співрозмовника.

Як можна подолати залежність? По-перше, вона не завжди стає настільки складною проблемою. Часто ситуація, коли інша людина звертається до вас за допомогою, буває приємною і цілком керованою. Один із найкращих способів зберегти у стосунках певний баланс – час від часу обговорювати самі взаємини. Це означає, що консультант і клієнт повинні іноді виходити за рамки терапевтичних стосунків і обговорювати те, що відбувається між ними.

#### *Контроль у консультативному процесі*

Часто консультанти-початківці бояться, що «щось може вийти з-під контролю». Наприклад:



– клієнт може почати плакати чи впасти в стан істерики: як відомо, вираження емоцій призводить до терапевтичного ефекту. Більшість людей, які стримують свої почуття, відчують певне полегшення, аж до інсайту, коли дозволяють собі плакати. Емоційна розрядка – це, як правило, процес, який самоприпиняється, і якщо клієнтам надають можливість виражати почуття в теплій і дружній атмосфері, то здебільшого вони самі доходять до потрібного рівня, а потім настає момент, коли плач припиняється;

– клієнт може виявитися психічно хворим: як правило, консультант буває інформований про наявність душевного захворювання. За підозри на психічне захворювання і відсутність інформації про його наявність у клієнта доцільно порекомендувати такому клієнтові звернутися за допомогою в лікувальні установи і перш за все проконсультуватись у лікаря загальної практики;

– клієнт може почати говорити про дуже складні питання, працювати над якими консультант не здатний: більшість ситуацій, що виникають у житті, можна назвати складними. Людина влаштована так, що сама часто надає перевагу бажанню опинитись у складних особистих і емоційних ситуаціях.

Однак це не означає, що консультант потрібний для того, щоб «розібратися» з усіма цими труднощами. Як уже відзначалося, консультант не є панацеєю від усіх проблем, які виникають у житті. Але слід зазначити, що практично кожен може мати користь від проговорювання найскладніших ситуацій.

У зв'язку з різними причинами, які іноді заздалегідь не передбачаються в процесі психологічного консультування, можуть виникати помилки, що знижують його результативність. Знання суті й джерел цих помилок, способів їхнього запобігання й усунення дозволяє звести такі помилки до мінімуму, хоча, ймовірно, повністю виключити їх із практики проведення психологічного консультування неможливо.

Помилки, що часто з'являються в процесі консультування, можуть бути таких основних *типів*:

1. Неправильний висновок психолога-консультанта про суть проблеми клієнта.

Це той випадок, при якому консультант або не бачить реальної проблеми в клієнта (хоча насправді така проблема існує), або приписує клієнтові проблему, якої в нього насправді немає.

2. Неправильні рекомендації, запропоновані психологом клієнтові.

У цьому випадку психолог-консультант може загалом правильно сприймати й оцінювати проблему клієнта, але пропонувати не цілком правильні практичні рекомендації з її вирішення – такі, реалізація яких насправді нічого або майже нічого корисного не дасть клієнтові.

3. Неправильні дії клієнта щодо виконання рекомендацій, отриманих від психолога-консультанта.

Це той тип помилок у психологічному консультуванні, що звичайно виникає тоді, коли клієнт, чия проблема в процесі проведення психологічного консультування була визначена правильно і якому дали правильні рекомендації з її вирішення, на практиці допускає неточності. У результаті цього він не досягає потрібного ефекту у вирішенні своєї проблеми.

*1. Помилки першого типу:*

– помилки, що виникають через недостатність інформації, яку одержує консультант від клієнта у процесі проведення консультування, особливо на стадії діагностики й сповіді. Їх не можна ні повністю виключити з практики психологічного консультування, ні заздальгідь їм запобігти. Єдине, що можна зробити, – це постійно, але ненав'язливо нагадувати клієнтові про те, що він повинен повідомляти психологові-консультантові «правду й тільки правду», тобто тільки такі дані й факти про себе й про свою проблему, у вірогідності яких він сам абсолютно впевнений. Консультант зі свого боку час від часу може перевіряти клієнта, повторно прохаючи його повідомити те, про що він раніше вже говорив і що в психолога через ті або інші причини викликало сумнів;

– помилки, що допускаються через неповноту інформації, одержуваної психологом-консультантом від клієнта. Це досить часта помилка, тому що будь-який клієнт може мимоволі щось істотне забути у своїй сповіді, а психолог-консультант – навіть не підозрювати про те, що

клієнт повідомив йому неповну інформацію про себе й про свою проблему. Таку помилку через мимовільність забування також не можна повністю вилучити з практики психологічного консультування. Однак можна спробувати звести цю помилку до мінімуму за допомогою такого, наприклад, технічного прийому: час від часу в ході сповіді запитувати клієнта про те, чи все він розповів про себе й про свою проблему, чи не забув чого-небудь істотного;

– помилки, що допускаються консультантом через його власну схильність робити передчасні висновки ще до того, як буде зібрана вся потрібна для цього інформація про клієнта й від клієнта.

Психолог-консультант – це звичайна людина, якій властиві численні, зокрема не завжди позитивні, риси характеру. Серед них, наприклад, можуть виявитися такі, як підвищена самооцінка, нетерпіння, поспіх й інші, що часто призводить до виникнення помилок.

Помітити й запобігти їм можна за реакцією клієнта. Якщо він сумнівається у правильності висновків і рішень, пропонованих психологом-консультантом, значить, той, очевидно, поквапився, не взявши до уваги всього того, що вже сказав, а може, ще й не доказав, клієнт. Якщо клієнт не виговорився повністю й продовжує свою розповідь після того, як психолог уже прийшов до певного рішення, це означає, що психолог поспішив і йому варто відкласти прийняття свого рішення й продовжувати уважно слухати клієнта;

– помилки, що допускають у зв'язку з неправильною інтерпретацією психологом-консультантом, тих фактів, які йому були повідомлені клієнтом.

Основна причина цих помилок – недостатність практичного досвіду проведення консультування, а також неухважність або нерозуміння (іноді – просте забування) того, що говорив клієнт під час сповіді. Вироблення консультантом у себе звички уважно слухати клієнта, не упускаючи жодної повідомленої ним деталі, – єдиний спосіб запобігти виникненню такої помилки.

Помилки можуть бути викликані:

– недостатньою загальнотеоретичною підготовкою психолога консультанта;

– тим, що консультант особистісно ідентифікує себе з клієнтом, починає, сам того не помічаючи, судити про клієнта, як про самого себе,

– упередженим, суб'єктивним, занадто позитивним або, навпаки, явно вираженим негативним особистим ставленням до клієнта.

2. *Помилки другого типу* діляться на такі підгрупи:

– неправильні рекомендації, які психолог-консультант надав клієнтові. Можливих причин виникнення цієї помилки може бути досить багато. У її основі може лежати практично будь-яка інша помилка, зроблена психологом, і наслідком такої помилки буде те, що рекомендації, отримані клієнтом, не дадуть йому ніякої користі й навіть зашкодять.

Для того, щоб уникнути цієї помилки, консультантові рекомендується якийсь час попрацювати, особливо в початковий період його самостійної практики, в умовах так званого супервізорства, а також час від часу запрошувати до співробітництва й працювати разом з іншими психологами-консультантами, перевіряючи за їхніми висновками правильність своїх власних висновків і рекомендацій;

– *однобічні рекомендації*, які психолог-консультант надав клієнтові.

Ця помилка може статися через одну з таких причин:

– неповна інформація, отримана психологом від клієнта;

– неуважність консультанта до деталей того, про що йому говорить клієнт;

– поспішність консультанта у висновках щодо проблеми клієнта;

– недостатня теоретична підготовка й однобічна теоретична орієнтація психолога-консультанта в інтерпретації сповіді клієнта.

Вилучити повністю цю помилку з практики психологічного консультування можна тільки в тому випадку, якщо вчасно будуть усунуті всі можливі її причини, зазначені вище. Ігнорування кожної з них загрожує повторенням цієї помилки.

– загалом правильні, але практично не повністю здійснювані або ж зовсім не здійснювані рекомендації, запропоновані клієнтові.

Причина такої помилки найчастіше полягає в тому, що, пропонуючи клієнтові рекомендації, консультант не враховує індивідуальних

особливостей клієнта або не бере до уваги такі умови його життя, які можуть стати серйозною перешкодою до практичної реалізації отриманих від консультанта рекомендацій.

Для того, щоб уникнути цієї помилки, потрібно перед тим, як давати практичні рекомендації клієнтові, довідатися про нього як про особистість і з'ясувати умови його життя.

*3. Помилки третього типу* можна розділити на такі підгрупи:

– неправильні дії клієнта, породжені його неправильним розумінням або недорозумінням того, що йому радить психолог.

Причина цієї помилки в тому, що, пропонуючи практичні рекомендації клієнтові щодо вирішення його проблеми, консультант недостатньо враховує індивідуальні особливості клієнта, зокрема загальний рівень його культури й інтелектуального розвитку, або не з'ясовує, чи клієнт все правильно зрозумів з того, що він йому радить.

Усунути цю помилку можна так: працюючи з клієнтом, на кожному етапі психологічного консультування перевіряти правильність розуміння ним того, що говорить консультант. Цього, зокрема, можна досягти за допомогою продуманих і правильно сформульованих питань.

– неправильні дії клієнта, викликані небажанням робити саме так, як рекомендує психолог-консультант.

Цій помилці можна запобігти в такий спосіб: уважно спостерігаючи за клієнтом, коли він отримує практичні рекомендації щодо вирішення його проблеми, встановити, як клієнт насправді до цих рекомендацій ставиться. Якщо негативно, то краще відмовитися від цих рекомендацій, з'ясувавши, чому клієнт їх не приймає і запропонувавши щось інше.

– неправильні дії клієнта, викликані об'єктивною неможливістю поводитися так, як йому радить консультант, наприклад, через умови життя, що змінилися, або якісь інші об'єктивні життєві обставини.

Така помилка може бути вилучена з практики психологічного консультування, якщо консультант, перш ніж давати рекомендації клієнтові, поцікавиться умовами його життя й особистою думкою про те, наскільки ці умови дозволяють виконати отримані рекомендації.

Для того, щоб вилучити або звести до мінімуму більшість названих помилок, психологові-консультантові рекомендують дотримуватися таких загальних правил ведення психологічного консультування:

1. Психолог-консультант не повинен будувати ніяких гіпотез про суть проблеми клієнта доти, доки не дізнається якнайбільше про нього.

2. Не слід давати клієнтові ніяких практичних рекомендацій доти, поки не будуть оцінені його індивідуальні поведінкові особливості й поки не буде достовірно встановлено можливість практичної реалізації клієнтом рекомендацій консультанта.

3. Проводячи психологічне консультування й формуючи психологічний діагноз клієнтові і його проблемі, психологові не слід розглядати клієнта як об'єкт неупередженого вивчення або якимось намагатися маніпулювати ним чи проводити експерименти.

4. Психолог-консультант не повинен намагатися «розколоти» або «переграти» клієнта.

5. У психологічному консультуванні, за деяким винятком, не повинні бути особисті спогади і власні сповіді консультанта перед клієнтом, тобто консультант і клієнт у ході консультування не повинні мінятися своїми ролями.

6. Психологові-консультантові не слід прагнути розуміти клієнта, порівнюючи з собою. Його завдання інше – намагатися зрозуміти внутрішній світ клієнта, який відмінний від його власного.

7. Аналізуючи сповідь клієнта, консультант формулює свої судження про нього й про його проблему в можливій, але не в безапеляційно-стверджувальній формі. Найкраще висловлювати їх клієнтові як гіпотези, які клієнт зі свого боку повинен підтвердити або спростувати.

8. Спростування клієнтом тлумачення сповіді не завжди є достатньою підставою для повної відмови консультанта від такого тлумачення. Нерідко спростування або протест клієнта з приводу висновків консультанта є не більш ніж захисною реакцією й ознакою того, що запропоноване психологом тлумачення правильне.

9. Що менше професійного досвіду в психолога-консультанта, то більше часу він повинен приділяти уважному вислуховуванню сповіді клієнта й обережніше формулювати свої висновки.

10. Навіть доволі досвідченому психологові корисно під час бесіди з клієнтом робити деякі записи, щоб потім повернутися до них і спокійно, не кваплячись, обдумати їх.

11. Іноді дуже корисно вести й потім аналізувати відеозаписи проведення психологічної консультації. Пояснити їхню доцільність клієнтові можна, пояснивши, наприклад, що й сам він зможе краще себе зрозуміти й успішніше вирішити проблеми, якщо побачить себе на екрані.

12. Завдання консультанта на стадії сповіді у тому, щоб розумно й ненав'язливо підвести клієнта не тільки до усвідомлення, а й до правильного вирішення своєї проблеми.

13. Психолог-консультант – не порадник. Його головне завдання полягає в тому, щоб допомогти клієнтові навчитися приймати відповідальні і конструктивні рішення самостійно.

### ***1.6. Етичні принципи і правила роботи психолога-консультанта***

Етика роботи практичного психолога базується на загальнолюдських та духовних цінностях, на положеннях Декларації прав людини. Передумови вільного і всебічного розвитку особистості, повага до унікальності та гідності, поліпшення якості життя людей, створення гуманного суспільства є визначальними для діяльності психолога. Етичні принципи і правила роботи психолога створюють умови, в яких відточується його професіоналізм, на новий щабель підноситься якість психотерапевтичних та людських стосунків.

У нашій країні психолог-консультант організовує взаємодію з клієнтом і несе відповідальність за професіоналізм та якість наданих послуг відповідно до норм Етичного Кодексу психолога, який прийнято на I Установчому з'їзді Товариства психологів України 18 грудня 1990 року. Правове регулювання консультативної діяльності передбачає іншу низку нормативних документів (законів), які, однак, у нашій державі поки що не прийнято.

Професійну психологічну консультативну допомогу може надавати спеціаліст-психолог, який сформував необхідні особистісні якості,

отримав психологічну освіту і набув навичок ведення консультативної бесіди. В процесі консультативної роботи психолог гарантує клієнту повагу до його особистості та гідності, прав і свобод, безумовну установку на благо клієнта, доброзичливість та безоцінне сприйняття того, про що говорить клієнт, а також, як відзначалось вище, намагається зайняти позицію «поряд».

Консультант повинен уникати подвійних стосунків, що можуть зашкодити його професійній позиції: не можна використовувати професійні стосунки для розв'язання власних проблем, експлуатувати довіру і залежність клієнта. Специфічною нормою є вимога уникати фізичного контакту з клієнтом, особливо якщо це не передбачено технічними чи процедурними маніпуляціями. Варто продовжувати терапевтичні стосунки лише до тих пір, поки очевидно, що клієнт отримує користь, психологічно прогресує. Аморально підтримувати стосунки для отримання фінансової чи іншої вигоди.

На відміну від психотерапевтичної та психіатричної практики, психолог-консультант працює здебільшого зі здоровими людьми, стан яких характеризується психічною нормою, тому він поважає право клієнта самостійно розпорядитись отриманою психологічною інформацією і не несе відповідальності за його подальшу поведінку. Показником майстерності психолога у цьому плані є вміння спонукати клієнта брати на себе відповідальність за прийняті рішення.

Психолог-консультант гарантує клієнтові анонімність (клієнт може не називати свого імені) та конфіденційність (інформація не підлягає розголошенню). Клієнт сам обирає, яку інформацію і як глибоко хотів би повідомити психологу. Він кожної хвилини має право сказати: «Цю тему обговорювати не будемо».

Консультант повинен обов'язково попередити клієнта про те, в яких випадках не зобов'язаний дотримуватися конфіденційності:

- 1) коли в інформації йдеться про загрозу життю клієнта чи будь-кого з його оточення;
- 2) в ситуаціях, що мають кримінальний характер;
- 3) коли психолог може бути притягнутий правоохоронними органами як свідок. У всіх інших випадках конфіденційна інформація



може бути розголошена лише за попередньо отриманою від клієнта письмовою відмовою від права збереження таємниць згідно з умовами, які вказані письмово. Навіть тоді, коли клієнт просить розголосити якусь інформацію в його ж інтересах (наприклад, допризовник перед військкоматом), психолог може видати довідку клієнту особисто в руки, тобто передати право збереження чи розголошення інформації самій людині. Скористатися конфіденційною інформацією для навчальних чи інших (супервізія, публічний виступ тощо) цілей можна лише при наявності письмової відмови клієнта від права на конфіденційність або при здійсненні певних кроків для захисту його ідентичності.

Психолог не повинен брати на себе відповідальність за збереження таємниць, особливо тих, які мало стосуються психологічної роботи. Дотриматись цього принципу цілком можливо, коли працювати не з інформацією, а зі ставленням до неї, емоціями та переживаннями. Доцільно також заздалегідь попереджувати клієнтів про те, що зміни умов, які настають в консультативному процесі, можуть призвести до змін у гарантії конфіденційності. Так, наприклад, при переростанні індивідуального консультування в консультування сім'ї клієнт зобов'язаний розповісти своєму партнеру (чоловіку, дружині), дітям про специфічні моменти, що обговорювалися, і можуть стосуватися їх інтересів.

Психолог не повинен відмовляти в професійній допомозі, а також залишати клієнта без надання підтримки чи лікування, якщо це необхідно.

Однак консультанти з великою обережністю повинні ставитися до звернень людей, чий проблеми мають психіатричний характер. Психологу слід відмовитись від послуг, якщо паралельно з психологічним втручанням здійснюється незалежне і не узгоджене з психологом втручання в психіку клієнта. Консультанти не беруться діагностувати, лікувати або консультувати з проблем, що виходять за межі їх компетенції. Є смисл зважати на те, що, маючи велику здатність впливати на життя інших людей, консультанти повинні проявляти особливу обережність в наданні рекомендацій, викладенні власних думок, поданні інформації. Вони повинні передбачати спотворення або деформації

їхніх тлумачень чи діагностичних матеріалів та уникати цього. Не варто підтримувати необґрунтовані надії та обіцяти те, що перевищує межу компетенції.

У свою чергу, клієнт *має право* вибирати собі спеціаліста, з яким хотів би працювати (для цього йому потрібно надати свободу вибору), самостійно вирішувати питання про необхідність одержання психологічної допомоги та її продовження (останнє слово з приводу того, консультиватися чи не консультиватися, має бути за клієнтом: «Якщо ви приймете рішення про нашу спільну роботу в тому обсязі, який ми визначили, зателефонуйте мені напередодні...»). Він має право брати участь в обговоренні методів та психотерапевтичного напрямку, в рамках якого буде вестись робота. До речі, зарубіжні консультанти спеціально ознайомлюють клієнтів з сутністю психотерапевтичного процесу, оскільки вважають, що це полегшує процес консультивання.

Клієнт повинен бути в курсі того, як просувається робота, орієнтуватися в її тривалості, впливати на оцінку результатів психологічної допомоги під час її надання, у будь-який момент (добре, якщо з огляду на контракт) прийняти рішення про відмову від послуг психолога, заздалегідь повідомивши його про останню зустріч. Клієнт має право знати про освіту і практичний досвід консультанта, а також про те, яка група професіоналів рекомендує вибраного ним консультанта і куди можна поскаржитись на неякісну роботу.

Основу консультативної практики становить добровільність звертання за професійною психологічною допомогою. В цьому гарантія результативності консультації, прогресивної трансформації душевного життя клієнта, успіху та професійного задоволення консультанта. Консультанту не варто робити себе заручником ситуації, в якій він дозволяє собою маніпулювати будь-яким чинникам ззовні (батьки щодо дітей, чоловік/дружина щодо свого партнера, вчителі щодо школярів, керівництво щодо підлеглих тощо) або зсередини, сліпо підкоряючись власним амбіціям, гонору чи марнославству. Для перестороги варто остерігатися «професійного критицизму» психолога-консультанта – бажання «ощасливити» всіх, хто просить про допомогу і

хто її «потребує» (хоча і не просить). Як правило, таке бажання провокується відсутністю зрілості – як професійної, так і людської.

Варто зауважити, що у ряді країн світу існують етичні кодекси психолога, що визначають діяльність професіонала (Ethical Principles of Psychologists and Code of Conduct, 2002). Для тих, хто безпосередньо працює з людьми у сфері психотерапевтичного впливу, ці норми ще суворіші, ще більше вимог і обмежень накладають вони на психотерапевта (Speciality Guidelines for the Delivery of Services by Counseling Psychologists, 1981).

У нашій країні наразі немає досить авторитетного співтовариства, яке б виконувало такі функції. У своїй книзі «Основи психотерапії» Л. Бурлачук, І. Грабська, О. Кочарян вказують на те, що права клієнтів, які звернулися за допомогою, не захищені законодавчо та повністю відсутня судова практика розгляду справ про порушення прав обох учасників психотерапевтичного процесу.

Але варто пам'ятати, що існують певні принципи поведінки психотерапевта і що дотримання їх не лише забезпечує етичність професійної діяльності, але і є запорукою успішності психологічного впливу. Зупинимось докладніше на деяких етичних вимогах, розгляд яких, на наш погляд, є особливо важливим.

**1. Відповідальність.** Психолог бере на себе відповідальність за організацію, хід і результат консультативного процесу. Його робота повинна враховувати інтереси клієнта. Важливо правильно розуміти ці інтереси. Наприклад, клієнт може розвивати позитивний трансфер і потребувати турботу та розраду від оточуючих. Якщо трансфер не пророблюється і консультант не розуміє справжньої природи почуттів та потреб клієнта, тоді важко очікувати просування в психоконсультативній роботі. В такому випадку клієнт отримуватиме лише часткове задоволення своїх інфантильних потреб. Або інша ситуація: клієнт чинить опір мовчанням, або імітуванням роботи. Тоді психотерапевтична фрустрація відповідатиме правилу абстиненції і виявиться адекватною та обґрунтованою.

Спеціального розгляду вимагає **когнітивна відповідальність**. Під цією нормою розуміється те, що психолог відповідає за свої знання і

розуміє межі своєї компетентності. Наприклад, встановлення точного психіатричного діагнозу та корекційна робота на його основі вимагають участі психіатра. Будучи фахівцем в певній області, психоконсультант повинен здійснювати кваліфіковані дії на основі професійної підготовки, а не свавілля. Це не суперечить творчому підходу, пошуку. Однак для того, щоб пошук був не стихійним, а продуктивним, необхідне глибоке розуміння ситуації, яке неможливе без спеціальної підготовки консультанта.

Психолог-консультант зобов'язаний мати відповідну освіту, яка засвідчує його право на практичну діяльність і передбачає наявність знань в області загальної, соціальної, вікової, педагогічної, медичної психології, патопсихології, психодіагностики тощо. Крім теоретичної підготовки, консультанту потрібні спеціальні уміння та навички. Нарешті, він повинен мати певні особистісні характеристики. Насамперед, психоконсультант повинен усвідомлювати і вміти вирішувати власні проблеми, тому що вони провокують помилки в роботі. Якщо психолог компенсує свої проблеми під час консультативного процесу, він виявляється закритим для розуміння клієнта і попадає в пастку контртрансферу. Наприклад, консультант, що не має раннього досвіду прийняття, увесь час чекає на визнання та із задоволенням братиме участь у грі «чудовий лікар». Психолог є моделлю для клієнта, і тому його стан багато в чому визначає суть змін клієнта.

Проте не вся відповідальність за вирішення проблеми покладається на психоконсультанта. Із самого початку клієнт повинен розуміти, що його просування буде залежати насамперед від нього, і цей складний шлях він повинен пройти сам, спираючись на знання, досвід і підтримку психолога.

**2. Конфіденційність** є другим важливим принципом роботи психоконсультанта. Дотримання інтересів клієнта вимагає збереження в таємниці всього, що відбувається під час консультативного процесу. При цьому варто враховувати позицію і статус психолога в системі професійної комунікації. Він не повинен надавати інформацію про клієнта будь-якій посадовій особі. Не слід говорити про зміст роботи із батьками, навіть якщо вони були ініціаторами звернення дитини за

допомогою. Насамперед, консультант відстоює права свого клієнта, і конфіденційність є їх суттєвою частиною. Дотримання цього принципу викликає довіру до фахівця і сприяє встановленню гарних терапевтичних взаємин.

У той же час конфіденційність має свої межі, і про них варто попередити клієнта на початку роботи. Якщо клієнт повідомляє будь-яку інформацію про можливу небезпеку для свого життя, здоров'я, благополуччя або життя інших людей, то психолог повинен застосувати необхідні заходи задля запобігання цієї небезпеки. А це може призвести до втручання інших осіб і розголошення інформації. Наприклад, психоконсультант не може залишити без уваги повідомлення про задумане самогубство або втечу дитини. Про можливості обговорення проблеми клієнта з колегами, насамперед із **супервізором**, повідомляється на початковій стадії роботи. Особливого розгляду вимагає дотримання конфіденційності у роботі в групі. Психолог відповідає за формування таких групових норм, які могли б створити атмосферу довіри, коли те, що відбуває в групі, не виходить за її межі.

3. Наступне положення пов'язане з **доброзичливим та безоцінним ставленням до клієнта**. Воно повинне базуватися на прийнятті клієнта таким, яким він є. Тоді він здатний прийняти себе. Парадоксальність цієї ситуації полягає в тому, що лише прийнявши себе, людина здатна змінитися. Позиція психоконсультанта полягає не в оцінюванні гріхів, не у виправданні клієнта, не в наданні порад, а в допомозі в особистісному зростанні. При цьому за клієнтом залишається право вибору темпу консультативної допомоги.

4. Психоконсультант і як людина, і як професіонал, і як громадянин має свої цінності та ідеали. Але навіть будучи переконаним у загальнолюдській значимості своїх цінностей, він не здійснює індоктринацію (первинна інструкція, вказівка), не перетворює у свою віру, не маніпулює думками і установками клієнта. Також не навчає і не вказує «праведний шлях», хоча кожен напрямок будується на основі цілісного світогляду, на специфічному розумінні шляхів розвитку особистості і має свій ідеал здорового функціонування. Під час своєї

професійної діяльності психолог повинен дотримуватися принципу **орієнтації на норми і цінності клієнта.**

Ефективність консультативного процесу збільшується, коли він базується на системі цінностей самого клієнта, критичне ж ставлення психолога може призвести до того, що, прийшовши на прийом, людина замкнеться, не зможе бути щирою і відкритою, а, отже, і можливості консультативного процесу виявляться практично нереалізованими. Приймаючи ж цінності клієнта, поважаючи їх і віддаючи їм належне, психоконсультант зможе впливати на них у тому випадку, якщо вони є перешкодою на шляху нормального функціонування людини.

4. Ще одним важливим принципом є **відмова психоконсультанта від порад.** Підстави для використання даного принципу є різноманітними і достатніми. Насамперед, яким би не був життєвий і професійний досвід психолога, дати гарантовану пораду іншому неможливо: життя кожного унікальне та непередбачуване. До того ж, даючи пораду, психоконсультант цілком бере на себе відповідальність за те, що відбувається, а це, в свою чергу, не сприяє розвитку особистості клієнта та його адекватного ставлення до дійсності. У такій ситуації психолог ставить себе в позицію «гуру», що реально шкодить психоконсультативній роботі, призводить до того, що в клієнта, замість активного прагнення розібратися в своєму житті і змінити його, формується пасивне і поверхневе ставлення до того, що відбувається. При цьому будь-які невдачі в реалізації поради, звичайно ж, приписуються психологу, який дав цю пораду, що, природно, заважає розумінню клієнтом своєї ролі в подіях, які з ним відбуваються.

Сформовані переконання психолога служать орієнтиром у роботі, на них базуються техніки. Але від нього потрібна не ідеологізація, а допомога в особистісному рості, у придбанні навичок бути самостійним і самостійно приймати рішення. Тому неетичними, непрофесійними і неефективними будуть поради і маніпуляції зі сторони психоконсультанта. Головне, до чого він має прагнути – щоб клієнт сам приймав на себе відповідальність за свої потреби і поведінку.

6. **Розмежування особистих і професійних стосунків.** Існує чимало дуже досвідчених і професійних консультантів, які потрапляють

в пастку, переходячи з клієнтами на дружні стосунки, або намагаючись надавати професійну допомогу своїм друзям та найближчим родичам. Цей шлях приховує у собі чималу небезпеку не лише тому, що будь-які рекомендації та одкровення з близькими людьми легко знецінюються.

Дотримуючись принципу розмежування особистих і професійних стосунків із клієнтами, психологу слід розмежовувати два найважливіших поняття, які використовуються в психоконсультуванні: **«перенесення»** – схильність клієнта переносити і проектувати на психолога свої стосунки із значимими людьми, основні проблеми і конфлікти, і **«контрперенесення»** – схильність психолога проектувати свої стосунки зі значимими людьми і основні внутрішні проблеми і конфлікти на стосунки з клієнтом.

Ці поняття, введені в психоаналіз З. Фрейдом, на сьогоднішній день широко використовуються в межах різних напрямків психотерапії. Вони означають, що будь-які людські стосунки знаходяться під впливом внутрішніх особистих потреб і бажань людини, які вона часто і не усвідомлює. Більше того, навіть професіонал-психолог часто виявляється «обеззброєним» контрперенесенням. Саме для того, щоб розуміти, керувати і вміти використовувати з метою аналізу своє контрперенесення, як і деякі інші особисті і міжособистісні феномени, для психолога-початківця існує обов'язкова вимога поєднання свого власного аналізу з довготривалою роботою із супервізором. Для психоконсультанта достатньо зрозуміти, що збереження його авторитету для клієнта багато в чому пов'язане з тим, що останній мало знає про нього як про людину, у нього немає підстав як для замилювання психологом, так і для осуду його як особистості. Встановлення тісних міжособистісних стосунків між психологом і клієнтом призводить до того, що вони, як близькі люди, починають задовольняти ті або інші потреби і бажання один одного і психоконсультант вже не може зберегти об'єктивну та відсторонену позицію, яка так необхідна для ефективного вирішення проблем клієнта.

**7. Залучення клієнта до процесу консультування.** Для того, щоб процес консультування був ефективним, клієнт під час прийому,

повинен почувати себе максимально залученим до бесіди, яскраво та емоційно переживати все, що обговорюється з психоконсультантом. Для забезпечення такого залучення, психологу потрібно стежити за тим, щоб розвиток розмови був для клієнта логічним і зрозумілим, а також щоб клієнт не просто «слухав» фахівця, а йому дійсно було цікаво. Адже лише в тому випадку, коли зрозуміло і цікаво все, що обговорюється, можна активно шукати шляхи вирішення своєї проблемної ситуації, переживати та аналізувати її. Буває і так, що під час прийому клієнт раптово втрачає інтерес до обговорюваної теми, втомлюється, внутрішньо не погоджується, але й не хоче про це говорити. У цій ситуації не варто нагнітати атмосферу, наполягати, намагатися з'ясувати все до кінця. Краще психоконсультанту змінити тему, пожартувати і таким чином розрядити обстановку, зберігши за рахунок цього інтерес клієнта до процесу консультування і, тим самим, забезпечити продуктивність психологічного впливу.

Дотримання психологом загальних принципів психологічної допомоги, які поширюються як на сферу психотерапії, так і на сферу консультування, є необхідною умовою успішності психотерапевтичної діяльності.



## РОЗДІЛ 2

### КАЗКОТЕРАПІЯ ЯК МЕТОД НАДАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ

#### *2.1. Казкотерапія як арт-терапевтична техніка у роботі практичного психолога*

У практичній психології активно використовується креативна терапія. Арт-терапія, в основі якої лежать ідеї Фрейда та Юнга, – це не стільки лікування, скільки розвиток у людини властивої їй креативності, гармонізація та розвиток особистості, що допомагає при вирішенні проблем. Згідно з Фрейдом, внутрішнє «Я» людини виявляється у візуальній формі кожного разу, коли вона спонтанно щось малює чи ліпить, а образотворче мистецтво, маючи багато спільного з фантазіями і сновидіннями, виконує роль, що компенсує та знімає психічну напругу. Юнг наголошував на важливості використання персональних та універсальних символів.

Центральною фігурою в арт-терапевтичному процесі є не пацієнт як хвора людина, а особистість, яка прагне до саморозвитку й розширення діапазону своїх можливостей. Він уважав, що пацієнт, спираючись на «трансцендентні» властивості символів і власне творчий потенціал, здатен досягти самозцілення, і що символічні образи несуть у собі способи вирішення внутрішньопсихічних конфліктів.

У науково-педагогічному розумінні арт-терапія розглядається як метод розвитку та зміна особистості групи чи колективу за допомогою різних видів і форм мистецтва та творчості. Хоча творчі цілі й мають велике значення, перше місце в арт-терапії все ж таки відводиться терапевтичним цілям.

У психолого-педагогічній практиці можна використовувати народні, авторські і спеціально складені для психотерапії казки. Будь-який з підходів має і свої переваги, і свої недоліки. Якщо казки створюються спеціально для казкотерапії, то більшості цих труднощів можна уникнути. Казки складаються з проблем, характерних для того контингенту, з яким працює психолог; іноді казка пишеться для

конкретного клієнта. Казки, що створюються для психологічної роботи, містять «зачіпки», що спеціально закладаються, для клієнта. Актуальна проблема представлена в казці в метафоричній формі; як правило, приписана значущому герою-принцу, принцесі, королю.

Грунтуючись на аналізі літературних джерел, ми вважаємо, що застосування арт-методів, зокрема, казкотерапії, може допомогти дитині полегшити процес розуміння та усвідомлення своїх емоційних реакцій, дати соціально прийнятний вихід емоціям гніву, страждання, страху та іншим негативним почуттям, надати матеріал для інтерпретацій і діагностичних висновків. Невербальна поведінка, як правило, йде від цензури свідомості. Образотворче та літературна творчість, як і інші види подібного самовираження, відносно безпечні способи розрядки напруги. Казкотерапія як напрямок практичної психології не має вікових меж, підходить для людей, які розвиваються нормально, і для тих, чий розвиток називають альтернативним, застосовується для вирішення найрізноманітніших проблем.

Важливим фактом є той, що деякі казки мають терапевтичний ефект і для дітей і для дорослих, тобто читаючи казку, роздумуючи про неї, людина поки що на несвідомо-символічному рівні, «запускає» власні творчі процеси. Психокорекція, як і психотерапія, направлені на виявлення першопричин психологічних проблем та розкриття життєвого потенціалу.

Сучасна казкотерапія має «три обличчя»: діагностичне (арсенал проєктивних методик дослідження людини); психологічного впливу; профілактичне.

*Казкотерапія* – це використання казки як архетипічної метафори з метою: психодіагностики (проведення проєктивної діагностики, описати цілісну картину особистості, її проблемні і ресурсні елементи); психокорекції (розвиток креативності особистості як розширення спектру альтернативних рішень) психотерапії та психологічного консультування (отримав зцілення за допомогою казки).

*Види казкотерапії*: рецептурні казки; використання архетипу казки; складання казок; медитативні казки (ресурсні, діагностичні); драматерапія казки; малювання казки; казкова подорож.

Казка – це літературний твір дуже стародавнього про походження, в якій представлений закодований досвід людства у вигляді красивої метафори. Основною метою казки є передача досвіду від попередніх поколінь наступним поколінням, але досвіду: «Казка – брехня, та в ній натяк, добрим молодцям урок». Кожна людина, читаючи казку, визначає своє розуміння і свою інтерпретацію – казка дає всього лише натяк, підказку, напрямок, а кожен вкладає свій зміст.

Перевагами казки як літературного жанру, безумовно, є наступні:

– *її абсолютна метафоричність*. Казкова метафора – це своєрідна «кришталева лінза», крізь яку можна побачити новий зміст звичайних речей. Множинність смислів, серед яких є смисли неявні, але передбачувані, надає казковій метафорі особливої цінності. Ми вкладаємо в казкову метафору та черпаємо з неї той зміст, який нам потрібен у зв'язку зі специфікою власного семантичного простору;

– *відсутність дидактичності*. У казках немає прямої вказівки на конкретну дію для отримання потрібного результату, на те, що треба або має робити, і це практично не викликає у читача (клієнта, учасника тренінгу) опору. Казка лише дає натяк, підносить читачеві урок, але в ній відсутня мораль. Просто розповідь. А вже висновки робить клієнт сам;

– *глибинний сенс казки*. Основний урок, головна думка, яка зустрічається практично в будь-якій казці, – «Як ти ставишся до світу, так і світ ставиться до тебе». У цьому полягає закодована в колективному несвідомому досвід людства;

– *архетипічної*. Казки – це про всіх і завжди. Теоретики казко-терапії відзначають високу ступінь схожості сюжетних казкових ліній у різних народів світу. У казках ми знаходимо багатогранність, спільність і багаторівневість, що зберігається;

– *абсолютна психологічна захищеність*. Як тільки тренер сказав «А зараз у нас з вами буде казка», в групі підвищується рівень включеності і активності, учасники налаштовуються на позитив, посміхаються, тобто на несвідомому рівні включає, актуалізується дитячий досвід: «Справедливість завжди торжествує, добро завжди перемагає,

все буде добре!» Не існує казок, в яких головний герой закінчив би пригоди невдачею. З героєм казки можуть відбуватися будь-які події, аж до його смерті. Ніхто при цьому не лякається і не засмучується, так як будь-якій людині відомо, що герой не може загинути і не перемогти (тоді це що завгодно, тільки не казка), – з'явиться жива вода, і все буде добре. Бажання читати (дивитися) казки, а заодно і мильні опери (мелодрами), як раз і викликане потребою в ресурсі, який можна позначити як «все буде добре».

– *екзистенціальної*. Казка завжди оповідає нам про глибинні категорії: добро і зло, правда і брехня, краса, любов, свобода і залежність. У казці знаходить відображення відносність добра і зла, мінливість буття.

– *магічний ореол*. Немає на світі людини, яка в глибині душі не дивується, як дитина, цікавим фактам, не мріє про диво, не радіє з раптового позитивному події, людини, якого не притягає щось таємниче і магічне. Прислухатися до того, як люди описують різні речі або явища, що викликали у них сильний емоційний відгук: «диво», «чудо», «казково красиво», «прямо як у казці!». З казкою пов'язана відсутність ментальних обмежень, якась ірраціональність;

– *ресурсної*. Казка дає вказівку на наявні ресурсні області, які не видно «неозброєним оком», містить елемент дуже сильного розширення свідомості.

Зокрема, архетипічна схема казки має таку структуру: вказівка на час (давним-давно ...) і місце (в тридев'ятому царстві ...); походження героя, життя в рідній домівці (спадковість, статус, базове ставлення до світу); відхід з рідної домівки (сепарація з батьками); вибір шляху (самовизначення, початок ініціації, дорослішання); спокуси (перевірка на «добре серце», відповідальність за вибір шляху, подолання спокус і сумнівів, прийняття саме до себе і свого шляху); нагорода (знаходження помічників); випробування (боротьба з антагоністом, подолання, смерть і віз народження, індивідуалізація, пошук самості); нагорода (метаморфоза, трансформація, духовне зростання); повернення додому, труднощі в дорозі (перевірка істинності трансформації); прибуття в рідну домівку (прийняття свого раннього дитячого досвіду, возз'єд-

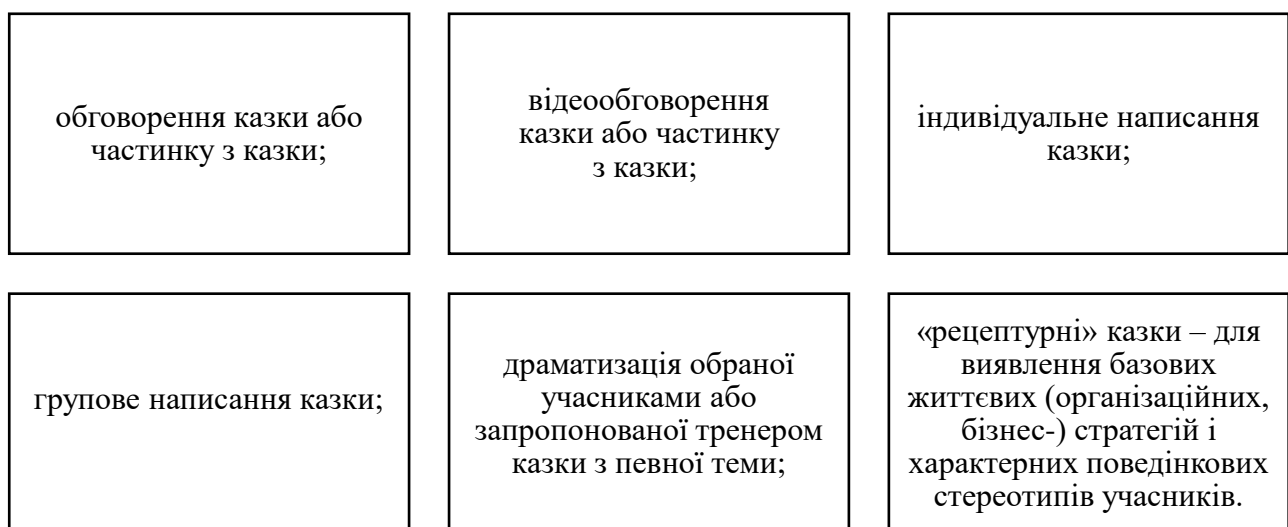
нання зі своїм корінням, остаточна трансформація героя, знаходження самості); нагорода (весілля – возз'єднання чоловічого і жіночого начал, відновлення цілісності, ідентифікація з самістю; коронування – завершення індивідуації, здійснення свого призначення).

Знання архетипічної схеми казки дозволяє отримувати сильний діагностичний матеріал як при написанні казки одним учасником, так і при написанні казки групою. При неможливості або небажанні скласти казку (що буває вкрай рідко при правильній поведінці ведучого) можна використовувати готову казку. Небажано для цього використовувати авторські казки, так як вони розповідають історію самого автора, його світосприйняття та несуть його проблематику.

Найчастіше застосовуються антропоморфні казки. Крім того, ведучий завжди має право вимагати від автора (авторів) щасливого кінця, що називається, «за всяку ціну».

Найближчі «родичі» казки – міф, легенда, билина, притча. «Міфи живуть, переходячи з покоління в покоління, як благо даруючи свої історичні цінності, так і в якості виховного засобу, який допомагає людям в пошуках життєвого шляху».

З нашої точки зору, казкотерапія є найбільш інтегральним методом арт-терапії, природно включаючи практично всі інші напрямки – малюнок і живопис, роботу з маскою і гримом, драматизацію, музико-, бібліо-, лялько-, танцювально-рухову терапію тощо.



**Рис. 2.1.** Прийоми казкотерапії в тренінгах

Процес створення казки – одна з форм творчої діяльності клієнта, що проявляється як результат індивідуального досвіду. Інтерпретація казкотворчості допомагає простежити відповідну реакцію на зміни в навколишньому світі, системі потреб і цінностей. Казка активізує емоційну й інтелектуальну сфери. Через казку як плід фантазії клієнта ми звертаємося до його внутрішнього світу, усвідомлюємо його почуття й емоційні стани. Відсутність оцінного ставлення з боку психолога чи педагога, невизначеність стимульного матеріалу та інші фактори сприяють максимальній проекції особистості, дозволяють досліджувати особистісні утворення.

*Головне завдання казок:* через казкові події показати герою ситуацію з іншого боку, запропонувати альтернативні моделі його психологічної поведінки.

Алгоритм підбору (складання) терапевтичної казки:

- Чітко визначте проблему, яку слід вирішити.
- Підберіть можливі шляхи її подолання у реальному житті.
- Втільте в характері головного героя казки (це може бути вже існуюча казка) ті риси, страхи, комплекси яких слід позбутися.
- У процесі розгортання подій сюжету казки головний герой має позбутися своїх недоліків.

Казкотерапія має таку структуру:

- Підготовча частина.
- Зав'язка.
- Основна частина.
- Інтер'єр казкового світу.

Наведемо приклад з досвіду роботи з клієнтом. Одним із клієнтів нашої вибірки була висунута така казка:

Давним-давно, на далекому острові жили цар із царицею. І дуже вони журилися. А зараз розповім чому. Колись були вони молоді і мали двійко дітей – Іванка та Оленку. Тішилися ними і любили їх. Але на їхнє царство напало жорстоке військо і жителям загрожувала смертельна небезпека. Цар з царицею любили свій народ і не хотіли, щоб стільки людей загинуло. Ворог висунув умову, що не буде вбивати

людей, якщо ті подарують їм своїх дітей. Цар із царицею журилися, але згодилися. Забрати свої дітей вони зможуть, якщо назбирають глечик чоловічих сліз та золотий гребінець. Довго прощалися батьки зі своїми кровинками, але нічого не вдієш. Забрав ірод малих із собою. Плакали государі, плакали і вирішили, що треба щось робити...

Інтерпретація: казка клієнта є незавершеною. У сюжеті не задіяні усі запропоновані персонажі. Клієнт розповів, що не бачить завершення казки, і не знає як її продовжити. Також клієнт не ототожнює себе з будь-яким персонажем. Каже, що йому важко було складати казку і придумувати сюжет. Варто узагальнити, що в цій казці не проілюстровані партнерські стосунки. Швидше висвітлене бачення клієнта своєї діяльності, руху вперед, вибудова майбутнього. Також проявляється певна внутрішня боротьба, яка домінує в усвідомленні себе як особистості. Складена казка не виявила страху майбутнього в даного респондента. Він може бути декларованим переживанням, що потребує подальшого психологічного осмислення.

## ***2.2. Особливості застосування казкотерапії в роботі з дітьми та дорослими***

Дошкільний вік охоплює великий період дитинства від третього до сьомого року життя дитини. Сьогодні у фізіології, психології та педагогіці розроблено досить значну кількість періодизацій розвитку дитини.

Упродовж дошкільного дитинства (від трьох до семи років) продовжується інтенсивне дозрівання організму дитини, що створює необхідні передумови для більшої самостійності, засвоєння нових форм соціального досвіду внаслідок виховання та навчання.

Дошкільний вік характеризується виникненням нової соціальної ситуації розвитку дитини. У неї вже з'являється коло елементарних обов'язків. Змінюються взаємини з дорослими, набуваючи нових форм, при яких спільні дії поступово заміщуються самостійним виконанням вказівок. Окрім того, в цьому віці дитина вже вступає в певні стосунки з однолітками, що також визначає ситуацію її розвитку.

Внутрішня позиція дошкільника стосовно інших людей характеризується передусім зрослим усвідомленням власного «Я» і своїх вчинків, величезним інтересом до світу дорослих, їхньої діяльності та взаємовідносин.

Дуже часто нас оточують чудові речі, але в повсякденній суєті ми їх зовсім не помічаємо. А адже чарівництво зовсім-зовсім поруч... У дитячі роки ми щиро віримо в чудеса і бажаємо, щоб з нами трапилася якась чарівне пригода. Але виростаючи, стаючи більш практичними, дорослі забувають про свої мрії. Чому так відбувається? Чому віра в чудеса з віком нас покидає? Ми часто прислухаємося до негативних суджень, що оточують нас з усіх боків. Пропускаємо через себе і нам здається, що світ навколо сердитий і невеселий. Тим більше, з почуття солідарності нам наш внутрішній чоловічок забороняє радіти, коли навколо зневіра.

Все вищеописане відбувається ні більше ні менше, як в нашій підсвідомості. Ми самі ставимо собі бар'єри і намагаємося не відрізнитися від більшості оточуючих.

А що буде, якщо хоча б в мріях, дозволити собі те, що дійсно хоче наш внутрішній творчий світ? А якщо ці мрії записати на аркуш і провести через сюжетну лінію?

Це буде, казка. Добра, чарівна казка, головними героями якої є ми самі, а сюжет відображає якусь мрію, красиво упаковану в «казкові події», але яка, при цьому, через прожитий період чудесним чином втілюється у реальному житті.

Казки відкривають перед дітьми можливості розвивати свою уяву. У кожного з нас була нагода один раз бути частиною чарівного світу казки, де відбуваються чудеса і все є можливим, але коли ми дорослішаємо, це стає все більше і більше важче вийти за межі раціонального мислення. Ця здатність надається переважно дітям до 11 років, які приєднуються до історії, приносячи для них нескінченну уяву, без опору, думок чи критики. Реальність казок наближається до дитячого захоплення фантазією, їхнє співпереживання нереалістичним історіям і тим, що потрібно ототожнювати себе з персонажами надприродних здібностей. Іншим є символічний характер казок, що виступає джере-



лом захоплення дітей. Зображення в казках багаті символами, що йдуть далеко в коріння минулого людства. Казки передаються з покоління в покоління як обряд переходу в історію світу та дають людині неперевершений досвід. Їхній вплив на формування сприйняття та соціалізація дітей є досить потужними. Деякі їхні універсальні повідомлення направляють дітей на пізнання навколишнього світу, слугуючи мірилом «добра та зла», «красиво та потворно».

Казки допомагають дітям подорослішати, зіткнутися зі своїми найглибшими страхами та бажаннями, формують їхні цінності. Казки показують світ так, як діти уявляють собі це. Вони розповідають історії про конфлікти, відносини, подібні до тих які мають досвід діти. Сюжетна лінія проста та її легко наслідувати, даючи можливість дітям порівняти все із власним досвідом і в цей спосіб пізнати себе та свої стосунки з іншими. Немає потреби пояснювати казки, тому що вони охоплюють складну екзистенціальність проблеми зі стислістю та дивовижною ясністю, у лінії з ідеями та знаннями, які діти мають. Вони пропонують чіткі та чіткі розриви між добром і злом, добрим героєм і злом, тому дітям не потрібно сумніватися в історіях, або персонажах. Крім того, казки служать матрицею, що допомагає дітям пізнавати світ життя навколо них.

Казка – скарбниця народної мудрості, оскільки в ній представлений велетенський ресурс для виховання й розвитку людини. Рисами, що вирізняють казку з поміж інших фольклорних жанрів, є метафоричність – відображення життєвого досвіду за допомогою символічних образів; фантастичність – наявність чарівних предметів, героїв із надприродними здібностями. Казки мають усталений початок: «Десь у тридесятому царстві...», «Жили-були...», «У давні часи...». Так само казки мають і традиційне завершення.

Казки мають чітку цілеспрямовану структуру з різними сюжетними лініями та персонажами. Казка запрошує дітей в історію, дозволяє їм жити пліч-о-пліч із головним героєм і виходити переможцями. Головний герой казки – стрижень, навколо якого крутяться події і чудеса. Головним героєм може стати дитина. Основним персонажем

може бути улюблена іграшка, герой мультфільму, тварина або птах, машина, звичайна шишка, посуд, стіл, комп'ютер, телефон.

Казки пропонують символічні рішення проблем, з якими стикаються діти («небезпечні» емоції); допомагають дітям підготуватися до труднощів у житті; та впоратися з труднощами реального життя; пропонують рішення конфліктів.

Казки імітують набуття певних знань відповідно до суспільних потреб. Вони є інструментом закріплення домінуючих установок і, як наслідок, певних соціальних відносин, характеристик; домінують власні почуття, внутрішні конфлікти; стосунки всередині сім'ї, з родичами і ровесниками проєктуються в рамках цієї фантастичної реальності; дають відповіді на запитання дітей і допомагають їм орієнтуватися в навколишньому світі незважаючи на свій крихкий вік і безжиттєвісний досвід.

про щасливий кінець, приведення в цінності впевненості та сміливості, щоб допомогти долати життєві труднощі, а також ясна цілеспрямована структура, відновлена з різних сюжетних ліній та персонажів. Це запрошує дітей історію, щоб вони жили пліч-о-пліч із головним героєм і вийти переможцями.

про відпрацьовування труднощів замість того, щоб уникати їх, що гарантують кінцевий результат: успіх.

**Рис. 2.2.** Уроки, яким навчають казки

Казки важливі не тому, що вони показують дітям як життя, а тому, що вони надають форму глибоких страхів і мрії про життя через фантазії. Казки створюють безпечне середовище для розуміння дітьми і називають певні почуття, які вони відчувають у заплутаний і важкий період.

Казки – це не тільки практично підготувати дитину до сну після довгого дня. Ці вигадані неймовірні історії дозволяють двом таким різним світам – дорослим і дітям – спілкуватися однією мовою, яку всі розуміють. Казкотерапія – засіб розвитку творчих здібностей дитини, що дозволить розширити свідомість та оптимізувати взаємодію дітей з навколишнім світом.

Є казки, створені авторами саме з метою м'якого впливу. Вони повчальні завдяки своїй персоналізації. Проект, наприклад, дає можливість дорослим створити за допомогою команди професіоналів власну персоналізовану казку, де головні ролі буде грати сама дитина, її рідні та навіть, за бажанням, домашні тварини.



1. Текст казок може викликати емоційний резонанс як у дітей, так і у дорослих. Казкові образи відразу впливають на 2 рівні психіки – свідомий і підсвідомий.



2. Як і в історії, у казці головною і найціннішою вважається вдало підібрана метафора. Його ідея може включати опис життєвих явищ, постановку цілей, життєвих цінностей або опис внутрішнього світу автора, якщо розповідається авторська казка.



3. Казка несе символічну інформацію про те, як навчитися прощати і як будувати стосунки з іншими, як набути дружби і любові і цінувати їх

**Рис. 2.3.** Казки мають кілька функціональних особливостей

Прийнято виділяти такі основні види казок, кожна з яких має своє призначення і особливий лікувальний ефект:

*Художня казка.* Ці казки втілюють багатовікову мудрість, яку люди вклали в них через власний гіркий досвід. Сюди ж можна віднести і розповіді автора, які по суті є тими ж казками, притчами, міфами. Художня казка має дидактичний, психотерапевтичний та психокорекційний ефект. Спочатку він створювався зовсім не для лікування, але сьогодні цей тип історії успішно використовується величезною кількістю психотерапевтів.

*Народна казка.* Найдавніші народні перекази називають міфами. Найдавнішою основою казок і міфів вважається єдність природи і людини. У стародавній свідомості було прийнято відроджувати людські стосунки та почуття (горя, любов, страждання тощо), персоналізувати їх. Такий же підхід використовується сьогодні в методі казкотерапії.

*Сюжетна казка.* Казки про тварин і стосунки з ними. Цікавим фактом є те, що діти до 5 років ототожнюють себе з тваринами і нама-

гаються багато в чому бути схожими на них, тому в цей період їхнього життя саме казки про тварин, життєвий досвід, що міститься в оповіданнях про тварин буде їм зрозумілішим і близьким.

*Побутові казки.* Вони часто говорять про труднощі в сімейному житті, пропонують рішення конфліктів. У цьому типі казки основний акцент робиться на здоровому почутті гумору та на лідерстві здорового глузду щодо біди та біди. Вони знайомлять нас з маленькими сімейними хитрощами, які можуть покращити наше життя. Такі казки оптимальні при роботі з підлітками.

*Казки про перетворення.* Всі ми знаємо сумну історію про Гидке каченя, яке зрештою завоювало своє місце в житті та в суспільстві. Ці історії чудово підходять для роботи з людьми з низькою самооцінкою або для роботи з прийомними дітьми.

*Страшні казки.* У цих казках зустрічається різна нечисть – упирі, відьми, та інші. У всіх народів у дитячій субкультурі особливе місце займають казки, страшилки, які дають можливість дітям оздоровитися. Цей метод самотерапії пропонує дитині багато разів відтворити і пережити жахливу ситуацію в казці, завдяки чому діти позбавляються від накопиченої напруги і освоюють нові способи реагування на проблему. Щоб підвищити стресостійкість дитини і звільнити її від стресу, групі дітей і підлітків (не менше 7 років) рекомендується розповідати страшні історії. Однак, проводячи такий урок, необхідно дотримуватись 2 важливих правил: розповідь має бути складена «страшним» голосом.

*Авторська художня казка.* Для успішної боротьби з внутрішніми переживаннями найкраще вибирати авторські казки. Незважаючи на те, що вони містять занадто багато власних проєкцій і переживань автора, це дозволяє дитині глибше проникнути в проблему і знайти шлях її вирішення.

*Дидактична казка.* Часто у формі цих казок оформляють різноманітні навчальні завдання. Наприклад, є завдання з математики, написані у формі дидактичної казки. Розв'язати приклад у такому завданні – значить пройти тест, впоратися з труднощами. Розв'язання низки

прикладів може привести героя до успіху і нарешті впоратися з проблемою.

*Психокорекційна казка.* Власне, це казка, яка допомагає виправити певні моделі поведінки дітей. Але щоб він привів до очікуваного результату, при його створенні необхідно дотримуватися основних принципів: в її основі повинна бути така ж проблема, як і дитяча, але завуальована, без прямої схожості з нею; у казці необхідно запропонувати дитині замінний досвід, за допомогою якого дитина зможе вибрати той чи інший варіант для вирішення своєї проблеми.

*Психотерапевтична казка.* Цей вид казок відкриває дитині прихований сенс подій, що відбуваються. Ці історії допомагають дитині побачити, що відбувається під іншим кутом. Їх не завжди можна інтерпретувати однозначно, і вони не завжди повинні мати щасливий кінець, але вони мають дивовижну глибину і душевність. Це своєрідне риторичне запитання, роздуми над яким стимулюватиме особистісне зростання дитини. Багато казок такого типу висвітлюють проблеми життя і смерті, шляху і кохання, ставлення до набутого і втраченого.

*Власне, архетипи зображені у вигляді колоди з 50 карт.* Кожна карта має своє унікальне значення. До колоди додається інструкція, яка допомагає розтлумачити загальний зміст обраної карти, пропонує запитання для роздумів, дає завдання дітям і дорослим.

#### *Казкотерапія як діагностика*

Психодіагностику стану дитини можна проводити, наприклад, за допомогою певних ляльок і казок, які дозволяють виявити ті чи інші проблеми. Для діагностики сімейних відносин психологи рекомендують використовувати гнучкі гумові ляльки, адже статична лялька може розчарувати малюка (розчарувати його). Безпосереднє виготовлення ляльок допоможе виявити глибокі проблеми у підлітків і дітей старшого віку. Для цього можна використовувати звичайну фольгу. Після знайомства з лялькою або виготовлення її необхідно провести діагностичну бесіду. Він може представляти той самий розповідь дитини, поміщаючи ляльку в певну ситуацію.

Розповідаючи казку, дитина несвідомо поєднує свої думки з думками ляльки, вкладає в неї свої переживання і таким чином розповідає

дорослим. Справа в тому, що в більшості випадків діти не ототожнюють себе з людьми – вони схильні ототожнювати себе з казковим персонажем або твариною, оскільки у них більш розвинений світ уяви.

Під час розповіді дитини дорослий може задати цікаві запитання, відповіді на які допоможуть дорослим зрозуміти, який емоційний стан дитини, його фантазії щодо подальшого розвитку подій.

Казкотерапія – це велика свобода для творчості. У ній можна використовувати прийоми багатьох областей психології: арт-терапія, гештальт-терапія, психодрама. Пісочна терапія допомагає ефективно впливати на психологічний розвиток дитини, а також коригувати деякі його поведінкові реакції. Цей метод казкотерапії підходить для роботи з дітьми будь-якого віку.

### *Казкові ритуали*

Кожен раз, коли ви починаєте стежити за казкою, вам пропонується створити пісню, створити фразу для тихого співу, щоб тіло дитини було готове слухати казку. Звичайно, тут важливий і внутрішній стан послідовника і він повинен бути спокійним, відокремленим від зовнішнього світу, турботами, зовнішніми думками, відчувати себе, потрапляти в казку. Також, слідуючи за історією, акцент повинен бути зроблений на казці, на контакт з дитиною, а не на інтонації. Голос повинен бути спокійним, позитивним, не затемнюючи думку, сенс. Сама казка корисна, тому не робіть ніяких страшних голосів, криків та ін., адже це не вистава, не театр, такі дії активізуються тільки дітьми. Також, дотримуючись спокійного тону, нехай діти фантазують, відчують свою уяву, адже кожна дитина уявляє казку по-своєму (тобто, можливо, вовк спокійний, а не агресивний).

Якщо ви вже вирішили читати казки і не розповідати їх самотійно, ось Вам кілька порад, як обрати книги.

– Оберіть тексти, які не змінюються (оригінал).

– Обирайте книги без ілюстрацій (так дитина зосередиться на казці і не відволікатиметься на перегляд картин, а також розвиватиме свою уяву).

– Якщо ви вже хочете обрати книгу з картинками, рекомендується, щоб вони були з художніми ілюстраціями, що запрошують до фантазії. Повністю повні, яскраві ілюстрації руйнують здатність дитини створювати власний образ.

– Обирайте казки, які заохочують вашу дитину діяти, думати і мріяти.

– Читання книги має надихнути дитину розповісти історію.

– Перш ніж читати казку, читачеві важливо подумати про казку.

– Почніть читати прості казки.

Пам'ятайте, що різні казки працюють на різні проблеми. І якщо ви вирішили самотійно зайнятися цим методом діагностики, виправлення та усунення проблем у дитини, то пам'ятайте про найважливіший принцип: одна казка – одна проблема. Не варто складати всі страхи і проблеми дитини в одну історію, інакше казка не матиме ніякого ефекту. Дитина повинна зосередитися на одній ситуації, самотійно знайти вихід з неї.

Якщо є можливість, потренуйтеся перед тим, як починати казкотерапію з дитиною. Заздалегідь добре продумайте план казки. По можливості запишіть готову казку на аудіо і прослухайте – це допоможе вам зрозуміти, де у вашій казці є слабкі місця, які можуть не оминати увагу розумних дітей.

Пам'ятайте також, що ваша казка – це своєрідна підтримка для дитини в складній ситуації. Таким чином, ви даєте їй зрозуміти, що ви чудово розумієте її переживання і почуття на даний момент, що ви завжди готові допомогти їй впоратися з ними, але при цьому вкрай важливо навчитися самотійно вирішувати проблему. Але для цього достатньо лише скерувати думку дитини в потрібне русло

Для того, щоб почати використовувати казкотерапію, потрібно ретельно підготуватися – просто не можна братися і писати розповідь на ходу, інакше в кращому випадку це може просто не вплинути на дитину, в гіршому – загостряться проблеми, змусять дитину замкнутися в собі. Також потрібно ретельно підготуватися, щоб правильно інтерпретувати отримані результати.

Отже, казки важливі для дитини.

### 1. Прищеплюють цінності і моральний розвиток

Незалежно від того, який архетип, казки в кінцевому підсумку захоплююче подають вражаючі уроки, не відволікаючись від реального світу. Боротьба між добром і злом, те, як у кожного є свої сильні та слабкі сторони, повсякденні особисті труднощі та емоційні дилеми – все це має на меті підготувати дітей до ситуацій, з якими вони стикаються в реальному світі. Історії розроблені таким чином, що в кінцевому підсумку вони вказують на важливість доброти, терпіння, єдності, і список можна продовжувати. Вони завжди наголошують на тому, щоб робити добрі справи і як вони завжди перемагають зло. Ці історії підкріплюють думку про те, що завжди є здорові способи вирішення будь-яких проблем.

### 2. Сенсорний і когнітивний розвиток

Діти, які знайомляться з казками, як правило, мають кращу концентрацію та здатність слухати, довше зосереджуються на увазі, сильнішу пам'ять, збагачують словниковий запас і краще розуміють мову. Історії проникають у свідомість дітей набагато глибше, ніж можна собі уявити. Казки легко сприймаються, і діти краще розуміють культуру та суспільство навколо них. Дітей навмисно змушують ознайомлюватися з багатьма емоціями, такими як щастя, гнів, горе, ревності, огида тощо, щоб вони усвідомили різні почуття, як позитивні, так і негативні.

### 3. Сприяє рівності

Казки дуже вправно демонструють важливість поваги до всіх істот, цінування фізичної різноманітності та постановки всіх на один п'єдестал, чого немає в реальному світі. Наприклад, до гномів і тварин часто ставляться неповноцінно, тоді як у таких історіях, як Білосніжка та семеро гномів, вони показані як життєво важливі компоненти всієї історії. Подібним чином ідея представлення тварин як деяких головних персонажів і надання їм аналогічних голосів і емоцій, як у людей, зазвичай спрямована на те, щоб навчити дітей, що потрібно ставитися до них однаково та співпереживати всім істотам.

### 4. Сприяє творчості та уяві

Казки справді сіють зерна уяви, яка започатковує творчі здібності до мислення. Цікавість, будучи побічним продуктом розповідей,



породжує у дітей численні запитання та припущення. Навіть А. Ейнштейн наголошував на творчих перевагах оповідання. Це майже підсумовує актуальність оповідання. Вони є перевіреним способом удосконалити навички дітей розв'язувати проблеми та критично міркувати.

#### 5. Зміцнює соціальні та сімейні зв'язки

Казки є неповними без зображення зв'язків між двома людьми. Ці зображення служать схемами відносин. Вони допомагають дітям краще зрозуміти різноманітні зв'язки навколо них, у тому числі зв'язки між братами та сестрами, друзями, батьками та дітьми тощо. Зрештою це полегшує для них процес соціалізації.

## РОЗДІЛ 3

### ПРАКТИКУМ З КАЗКОТЕРАПІЇ

#### *3.1. Загальна характеристика та специфіка написання терапевтичної казки*

Казка – це дивовижне за силою психологічного впливу засіб роботи з внутрішнім світом дитини, потужний інструмент розвитку. Казки, вводячи дітей в коло незвичайних подій, перетворень, що відбуваються з їх героями, висловлюють глибокі моральні ідеї. Вони вчать доброму відношенню до людей, показують високі почуття і прагнення.

У діях і вчинках казкових героїв протиставляється працьовитість – лінощі, добро – зло, хоробрість – боягузтво. Симпатії дітей завжди привертають ті, кому властиві: чуйність, любов до праці, сміливість. Діти радіють, коли торжествує добро, полегшено зітхають, коли герої долають труднощі і настає щаслива розв'язка.

Казка динамічна і в той же час співуча. Швидкість розгортання подій в них чудово поєднується з повторністю. Мова казок відрізняється великою мальовничістю: в ньому багато влучних порівнянь, епітетів, образних виразів, діалогів, пісеньок, ритмічних повторів, які допомагають дитині запам'ятати казку.

Казка вчить сміливості, доброті і іншим хорошим людським якостям, але робить це без нудних настанов, просто показує, що може статися, якщо людина поступає не по совісті.

Казка розвиває естетичне почуття. Для неї характерно розкриття прекрасного в природі і людині, єдність естетичного і морального начал, з'єднання реального і вимислу, яскрава зображальність і виразність.

За допомогою казки батькам легше пояснити поняття моральності: що таке добро, а що – зло. Важливо, що в казках завжди перемагає саме добро. Казки самі по собі оптимістичні, що дуже подобається дітям. Важко знайти дитину, якій подобався б поганий кінець, коли перемагає зло (в коміксах часто домінує зло).

Народна мудрість знайшла ідеальний образ героїв для малюків – тварин, на прикладі яких дитині легше пояснити і окремі риси харак-

теру людей, наприклад: хитрий як лисиця, сильний як ведмідь, злий як вовк, боягузливий як заєць, відданий як пес тощо.

У казках зображуються певні моделі поведінки, і в вигаданому світі дитина отримує своєрідний «перший» життєвий досвід. Дитина, пізнаючи сюжет казки і переживаючи всі етапи разом з героєм, знайомиться з можливими життєвими ситуаціями, формує, «виховуючи» в собі необхідні вміння для їх вирішення, подолання.

Співвідношення вигаданого і реального світу допомагає розвивати абстрактне мислення у дитини, що, в свою чергу, допоможе розвивати логіку.

Казка певною мірою задовольняє три природні психологічні потреби дитини:

- потреба в незалежності. У кожній казці герой діє самостійно, покладаючись на свої сили;

- потреба у всемогутності. Герой виявляється здатним подолати найнеймовірніші перешкоди, виявляється переможцем, досягає успіху;

- потреба в активності. Герой завжди знаходиться в дії. Виховання чуйності у дітей через казку – це ще одна перевага казки перед іншими засобами виховання.

Чуйність, співчуття, співучасть, щирість – саме ці відтінки чуттєвості формуються в душі дитини, який виростає не цинічним, а чуйною людиною. Казка допомагає розвинути в них любов до тваринного світу і братам нашим меншим.

Якщо порівнювати казку і мультфільм, то казка залишає простір для уяви і таким чином розвиває у дітей вміння подумки діяти в уявних обставинах, а це є основою для творчої діяльності.

Перш ніж розповідати своєму чаду якусь казкову історію, варто самим прочитати її і задуматися, які стереотипи вона вселяє. Деякі казки навіть доведеться пояснювати, щоб у дитини не склалося хибне уявлення про життя і відносинах. Наприклад, всім відома казка про Попелюшку, Сплячу Красуню і взагалі розповіді про принцес можуть виховати вашу дочку пасивної до життя, залежить впевненість, що для того, щоб прожити щасливо, потрібно сидіти і чекати прекрасного принца.

Чим коротше казка, тим більше вона «концентрована» з точки зору життєвої інформації. Найпростіші казки – це казки-попередження: «Курочка Ряба», «Колобок», «Теремок», «Три ведмеді», «Гуси-лебеді» та інші. Через них передаються дитині ідея цінності життя і попередження про підстерігають його пастках.

Казка «Колобок» спочатку здається нам трагічної казкою, адже головний її герой гине. Але якщо розібратися, то колобок народжений, щоб бути з'їденим. Це хліб, пиріжок, і в кінці казки він виконує своє призначення. Ця казка вчить нас прийняття свого призначення, вмінню вчасно зупинитися в процесі випробування себе і усвідомити наслідки порушення заборони.

Кожна казка несе в собі глибокий сенс і настанови. Наприклад, казка «Ріпка» починається зі слів: «Посадив дід ріпку. Виросла ріпка велика-превелика...», і ні слова про те, як її поливали, пололи і т.д. Адже ріпка сама виросла. І казка говорить про те, що варто тільки почати справу, як воно піде, і результат неодмінно буде. Твір К. Чуковського «Тараканище» підходить для тих дітей, які мають страх перед чим-небудь. Вона вчить долати боягузтво і природно вчить бути хоробрим. А ось казка Л. Толстого «Брехун» вчить говорити правду в будь-якій ситуації. Також повчальна для дітей історія про «Зайці-хвалько».

З 4–5 років ми починаємо знайомити дитину з 7 простими каркасами казок, які охоплюють всі життєві закони, вчать і виховують дитину. Один з таких каркасів: казки-щеплення. Ці казки – щеплення від стресу. (Червона Шапочка, Хлопчик – з Пальчик) Мета таких казок – зцілення стресом від страху.

Дитину треба не тільки захищати від стресу, але і формувати стійкість до нього. Тому з казковими героями йому також треба пережити децицію страху. У певному віці діти дуже тягнуться до страшилок. Головне дотриматися умови – страшно спочатку і смішно в кінці.

Терапія розповіддю стає однією з терапій творчим мистецтвом для дорослих. Безсумнівно, казки створюються переважно з розрахунком на наймолодшу аудиторію. Проте кожен дорослий, який хоча б раз прочитав певний заголовок дитині чи учневі, знає, що зміст, який

міститься в ньому, настільки універсальний, що може надати багато позитивних стимулів також і старшим читачам. Це особливо важливо для людей з різними видами розладів, які, читаючи відповідну літературу, можуть значно покращити свій психічний стан.

Історії, призначені для читачів трохи старшого віку, дозволяють досліджувати інформацію про себе та усвідомлювати наявність певних механізмів, про які люди з певними типами розладів і дисфункцій можуть не завжди знати. Як і у випадку з терапевтичною літературою для дітей, сюжет стосується переживання тих самих помилок і сумнівів, які щодня впливають на аудиторію.

Казкотерапія для дорослих – це терапевтичний засіб, який використовується в педагогіці, психіатрії та медицині. Він підтримує класичні форми лікування психічних розладів і позитивно впливає на людей: після травматичних переживань, відновлення після різних видів нещасних випадків і операцій, соціально дезадаптований, зі складною життєвою ситуацією.

Терапія передбачає цілеспрямоване читання особливих казок, створених за чітко визначеним зразком, і подальше їх обговорення з точки зору потреб людей, які беруть участь у заняттях. Дуже важливу роль відіграє відповідальна особа, чії знання та навички дозволяють ефективно реагувати на поточну ситуацію пацієнта та ефективно запобігати виникненню небажаних станів.

Казкотерапія для дорослих має такі ефекти:

- розслаблюючий – дорослий може на мить забути про проблему і, відпочиваючи, поринути в цікаву історію,

- терапевтичний – представлений сюжет і поведінка персонажів часто можуть вплинути на пацієнта, який може, наприклад, позбавитися від залежності,

- виховний – кожна з лікувальних казок несе ще й виховну місію, завдяки якій дорослі читачі можуть розвивати знання про навколишній світ.

Проте багато позитивних ефектів дає не лише саме читання, а й створення казок дорослими. Варто зазначити, що найважливішим у цьому процесі є саме написання, а не кінцевий результат – хоча,

звичайно, він може мати естетичну та художню цінність. Створюючи казку, доросла людина потрапляє у світ емоцій, тому що вона може описати історію на основі свого досвіду, який у багатьох випадках діє як своєрідне очищення та опрацювання даної травми.

Написання власної казки має терапевтичний ефект завдяки екстерналізації дорослого пацієнта – створюючи на основі власного досвіду, він може включити історію, яку, можливо, ніколи не наважувався розповісти. Таке зізнання може принести довгоочікуване полегшення, адже від негативних емоцій позбутися набагато складніше, ніж від позитивних.

1) Зцілення/Консультування/Терапія може передбачати, що клієнт починає краще усвідомлювати захисні механізми та інші негативні звички, які могли розвинути в клієнта частково внаслідок пережитої травми. Один із способів стати більш обізнаним таких механізмів полягає в повторному перегляді в пам'яті та уяві оригінальної сцени травми. Таким чином можна докопатися до коренів своїх негативних звичок і побачити де і як виникли ці звички. Тоді можна змінитися, і скласти план змін. Робота з уявленнями клієнта про травми досвід клієнта є основним методом зцілення/консультування/терапії.

Зцілення/консультування/терапія загалом включає цілителя/консультанта/терапевта, який сприяє власній здатності клієнта розуміти, зцілюватися та рости. Дві можливі причини, за якими людина може займатися зціленням/консультуванням/терапією саморозвиток (зростання), вирішення проблем в собі.

2) Розповідь. Історію можна визначити як серію подій. Розповідь можна визначити як пов'язування а низка подій (одному чи кільком іншим людям під час соціального зібрання). Розповідь відноситься до діяльності, в якій основним засобом спілкування є тіло і голос, хоча маски, костюми, реквізит, різні види візуального супроводу також можна використовувати.

3) Терапія розповіддю. Ці терміни – від найменш «інституціоналізованих» до найбільш – стосуються подібної діяльності: «Оповідання і зцілення». «Терапевтичне використання оповідання». «Сторітелінг терапія».

У певному сенсі розмовна терапія в цілому є формою терапії оповіданням. Проте різноманітні стилі терапії особливо використовують історію. Одним із таких стилів терапії є «Наратив Терапія», яка зосереджена на концептуалізації та розповіді клієнтом історії життя клієнта щоб розпізнавати та відзначати механізми подолання клієнта. Інший підхід, пов'язаний з оповіданнями, – це «нарративна медицина», яка зосереджена на навчанні опікуна виявляти та слухати розповіді пацієнтів про їхній досвід.

Коли метафори використовуються по відношенню до розповідей про особистий досвід клієнта, терапія розповіддю передбачає «терапію метафорою». Метафори можуть допомогти клієнту зв'язати досвід клієнта з подіями поза клієнтом, іноді з процесами природи. Якщо метафора традиційна, її використання може нагадати клієнту про це інші проходили через подібні ситуації, і це може підказати культура клієнта способи вирішення ситуації. Метафори включають уяву та емоції: використання метафор може допомогти клієнту отримати чітке уявлення про те, ким він є переживати емоційно.

Усі персонажі та об'єкти в історії можна розглядати як репрезентують аспекти психіки оповідача. Як частина зцілення/терапії – і зростання та дозрівання – процеси, клієнт може розповісти історію з різних точок зору персонажі та предмети в історії.

4) Казки. Народні казки – це історії, що склалися в усній традиції. Більшість народних казок поза часом і без місця: вони відбулися колись, наприклад, у лісі – але не в будь-який конкретний ліс. Народні казки створюються спільнотами і не мають індивідуального автора. Казки – різновид народної казки. Одним із відмінних елементів казок є те що вони часто включають магію.

У казках, головний герой:

– часто пригнічується злим, жадібним, егоцентричним характером. Ці протилежні природи дуже виражені. У реальному житті можна мати позитив і негативні сторони в собі. У казках ці риси особистості часто зустрічаються проектується на окремих опозиційних персонажів.

– вирушає у світ потойбічний, часто вирушаючи в подорож.

– може створювати союзників, виконуйте завдання та/або змагайтеся в змаганнях.

– досягає повноліття – часто виграєбагатство та чудову дружину в процесі. Казки зазвичай закінчуються з одруженням (і треба пам'ятати, що в той час, коли прийшли ці історії більшість людей одружувалися, коли були підлітками).

– готовий до роботи довго і щасливо. Формула початку казки: «У давні часи, коли ще бажали будь-який ідентифікатор добре...» Таким чином, бажання часто відіграє важливу роль у казках.

– може виконати три бажання.

– налаштований оптимістично.

– часто сподівається на якийсь вихід з удаваного непереможно проблемна ситуація. У таких випадках у казках типово що мрія збувається: допомога приходить чарівним і чудесним чином.

Види терапії розповіддю та способи їх зміни для використання в казкотерапії:

1) *Клієнт працює і грає з історією життя клієнта.* Клієнта можна запропонувати розповісти коротку історію життя клієнта.

Опції включають:

А) Можна запропонувати клієнту зосередитися на травмах, які він пережив, і на як на них відреагував клієнт.

В) Можна запропонувати клієнту зосередитися на його унікальних інтересах, навичках і талантах; про те, як клієнт їх виявив; і про те, як розвивається клієнт застосовуючи їх (і сподівається робити це в майбутньому). Потім клієнт і терапевт можуть разом визначити деякі визначні поворотні моменти, і теми, в історії життя клієнта. Серед запитань, які можна поставити щодо життєвої історії клієнта, є: Можливо клієнт хоче щось змінити в історії життя клієнта? Щось видалити? Додати щось? Вставте будь-які уявні персонажі чи поведінку? Усвідомлення таких нахили можуть бути дуже яскравими. Можна також запитати: чи може клієнт сказати щось комусь із персонажів? Чи може клієнт захотіти зіграти персонажа, який щось говорить клієнту? Персонаж на будь-який вік міг розмовляти з будь-яким іншим



персонажем у будь-якому віці. Це методи, які мають були розроблені в психодрамі: вони також є факультативними методами в оповіді.

*Терапія.* Якщо клієнт може бути зацікавлений у розробці метафоричної версії історії Життєва історія клієнта, клієнт і терапевт можуть подумати про основні мотиви історії, і подивіться, чи можуть спасти на думку якісь метафори для цих мотивів. Тоді може бути історія складається навколо цих метафоричних образів, предметів, персонажів тощо.

2) *Клієнт починає із ситуації з реального життя та збирає п'ять-шість пов'язані історії.*

Шість кроків цієї діяльності:

А) Виберіть реальну життєву ситуацію.

Б) Визначте та подумайте про важливі мотиви в цій ситуації.

В) Зберіть п'ять-шість схожих історій.

Г) Подивіться, чи спадають на думку якісь метафори мотивів реальних ситуацій – і якщо це так, використовуйте їх для створення нових історій.

Г) Розкажіть вищезгадані історії.

Д) Обговоріть.

Щоб уточнити:

А) Для дослідження можна вибрати одну ситуацію/епізод/випадок/історію в історії життя. Це може бути складною ситуацією. Це може бути ситуація, якої ще не було вирішено. Це може бути ситуація, яка відбувається в сьогодні.

Б) Подумайте про мотиви (елементи історії) у вибраній історії: персонажі, відносини, ситуації, дії, образи та об'єкти. Виконайте будь-який з цих елементів здається видатним, видатним, пам'ятним? Чи здається хтось із них

Архетипний (універсальний у людському досвіді, у багатьох місцях і часах)?

В) Подивіться, які асоціації спадають на думку. Проведіть мозковий штурм, щоб придумати подібні ситуації та історії. Розглянемо всі типи оповідань, у тому числі а) ті, що з досвід родини та друзів,

б) історія, в) фільми та г) народні казки, такі як небилиці та казки про тварин. Спробуйте пригадати 5–6 подібних випадків цього мотиву в історії. Розглядаючи різні способи, як різні персонажі вирішували схожі ситуації може дати клієнту ідеї щодо способів вирішення ситуації клієнта.

Г) Подивіться, чи спадають на думку якісь метафори, пов'язані з оригінальною ситуацією/історією. (обговоріть, як і чому метафори можуть бути корисними – щоб викликати емоції, з'єднати одне зі світом поза собою тощо). Дозвольте своїй уяві блукати та досліджувати, щоб можливо, представляти те, що сталося, за допомогою фантазії та символів. Можливо, створити історію натхненний оригінальною ситуацією – або додати до оригіналу чи іншим чином змінити його ситуації.

*Кроки В і Г можуть допомогти людині усвідомити, що те, що вона відчуває, є не просто а особиста проблема, але з нею стикалися багато людей.*

Г) Розкажіть і розіграйте історії. Методи рольової гри, які можна використовувати, включають: зміна ролей (спочатку грайте одного персонажа, а потім іншого персонажа, який є розмовляти один з одним); подвоєння (висловлювання думок про різні аспекти персонаж, можливо, включаючи дискусію всередині персонажа).

Д) Обговоріть.

3) *Клієнт створює історію з уяви клієнта.*

Для цього можна використати метод історії з 6 частин (бЧУК – частин уяви клієнта) або модель історії, натхненну цей метод. Сам бЧУК спирається на численні теоретичні моделі народних казок. бЧУК включає персонажа, який чогось хоче, перешкоди досягнення цієї мети та шляхи подолання перешкод. Отже, історії складені за цією формулою, зосереджені на здатності персонажа долати труднощі. Замість розмови пропонується, щоб ця діяльність починалася з того, що клієнт малює а характер і навколишня історія. Це може бути матеріал із несвідомого це може бути легше через малюнок, ніж через слова. Звичайно, намальований матеріал можна обговорити пізніше.

Ось розроблений мною метод композиції оповідання, який частково натхненний бЧУК. Цей метод запрошує клієнта вільно асоціюватися по відношенню до персонажа різними способами: Виберіть і намалюйте персонажа. Цим персонажем можете бути ви. Це може бути аспект вас. Він може базуватися на іншій особі чи персонажі. Це також може бути а суто уявний персонаж. Намалюйте зачіску та одяг персонажа. Персонаж щось тримає? Є щось поруч із персонажем? Чи можуть бути присутні якісь тварини? Де є характер? У якому середовищі перебуває персонаж? Який вираз на ній обличчя? Яка її поза? Чи постала вона якимось особливим чином? Чи робить здається, що персонаж має якісь особливі здібності, повноваження, сфери знань. Що відчуває персонаж? Якщо персонаж може щось відчувати конкретна емоція – уявіть, чому персонаж може відчувати себе так. Що могло статися, що змусило персонажа почуватися так? Цей персонаж нещодавно з'явився звідкись? Якщо так – чому характер йти туди? Чи отримав персонаж щось, чи зробив щось, чи зустрівся хтось там? Чи хоче персонаж чогось? Втратив характер щось? Персонаж чогось шукає? Чи хоче персонаж піти будь-де? Хочеш щось зробити? Робити щось? Зустрітися з кимось? Якщо так, що відбувається по дорозі? – які пригоди, перипетії, досягнення і невдачі, помічники (вчителі, друзі тощо) і вороги, перешкоди і рішення тощо? Що відбувається в кінці оповідання?

Використовуючи ці підходи, клієнт і/або терапевт можуть знайти або скласти історію, яка особливо нагадує клієнту історію зцілення. Цілющі історії можуть надихати, направляти та стимулювати клієнта до зцілення та зростання.

### ***3.2. Види казок. Принципи їх написання та застосування***

У даний час існує два основних види казок: народні і авторські. І народні, і авторські казки у свою чергу можуть бути розділені на казки про тварин, побутові, страшні й чарівні казки. Крім цього авторські казки можуть мати медитативний, психокорекційний, психотерапевтичний, дидактичний характер.

Народні казки – це саме ті сюжети, де речі, рослини, тварини, явища природи оживають і мають риси властиві людині, активно із нею взаємодіють.

Відзначимо, народна казка має безліч авторів-оповідачів, кожен із яких може додати до оповіді щось своє.

Найхарактернішою особливістю літературної казки є інверсивний (від лат. *inversio* – перегортання, перестановка – порушення звичайного порядку слів, зумовлене логічними, стилістичними або ритмічними вимогами – лінгв.) процес, тобто своєрідне повернення до міфу через літературу. Проте архаїчний світоглядний міфологізм (міфологізм – спосіб поетичної реалізації міфу в творах художньої літератури) не тотожний новому, «літературному» міфологізму, який несе в собі художньо-естетичне навантаження. Міфологічна фантазія має позаособистісний, колективний, універсальний характер. Літературна казка має статус індивідуального міфотворення, в якому автор-казкар творить свою, індивідуальну казку зі створеними (вигаданими) істотами, які живуть за законами автора. Виховання дорослих та дітей казкою мудрості, адже за відсутності мультфільмів та кінофільмів, народ навчав дітей моральних принципів за допомогою казкових розповідей.

Авторські казки – написані певним автором, котрий через казку втілює певні переживання, бачення ситуації і повороту подій. Авторські казки досить не прості у використанні, адже часто автор переносить у написану казку свої проблеми і своє бачення поведінки героя. Часто авторський задум не розуміють до кінця, тому авторів «звинувачують» у нав'язуванні неправильної моделі поведінки.

Авторська казка навчає дитину дорослих, недитячих істин. Але їх розуміння приходить поступово – на різному рівні світогляду одна й та сама казка може мати дуже різні прочитання. Тому улюблені казки можна читати й перечитувати безліч разів, і тому дорослі з таким захопленням читають казки, що любили змалку, своїм дітям.

Медитативні казки створюються для накопичення позитивного образного досвіду, зняття психоемоційного напруження, створення в душі позитивних моделей взаємовідносин з іншими людьми, розвитку особистісного ресурсу.

Головне призначення медитативних казок – повідомлення нашого несвідомого позитивних «ідеальних» моделей взаємовідносин з навко-

лишнім світом і іншими людьми. Тому відмінна риса медитативних казок – це відсутність в них конфліктів і злих героїв.

У системі казкотерапії ми виділяємо *три типи медитативних казок*:

– що спрямовані на усвідомлення себе в сьогоденні, «тут і зараз». Вони орієнтовані також і на розвиток різних видів чутливості: зорової, слуховий, нюхової, смакової, тактильної і кінестетичний. Характер цих казок – подорож. Сама казка схожа на «чукотську пісню»: «Що бачу, про те й співаю». Для того щоб створити таку казку, необхідно згадати ситуацію, коли ми відчували себе щасливими, спокійними, радісними. Коли у внутрішньому світі панували ясність і гармонія. І далі формувати позитивні образи за всіма п'ятьма модальностям (створити позитивні зорові, слухові, нюхові, смакові і тактильно-кінестетичні образи).

– що відображають образи «ідеальних» взаємин: між батьками і дітьми, друзями, людиною і навколишнім світом, тваринами, учнем і вчителем, учнем і навчальними предметами, чоловіком і жінкою. Образи, що транслюються через казку, можуть стати згодом духовними орієнтирами. Подібні казки особливо необхідні дітям і підліткам, які мають негативний соціальний досвід. Позитивні образи медитативних казок проникають в несвідоме і формують там справжнісінький «енергетичний фундамент особистості», компенсуючи дефіцит батьківського тепла. Крім того, такі казки створюють у дитини образ альтернативних відносин. Звичайно, їх немає в реальності, але це не означає, що їх взагалі не існує. Знання про те, «як може бути», дає дитині віру і потенційну можливість коли-небудь побудувати такі відносини.

– що спрямовані на підтримку потенціалу особистості, розкриття філософії взаємин і самореалізації. Напевно, якби кожна людина відчував своє особливе призначення, місце в житті, відчував себе коханим, потрібним і хорошим, – психологи і психотерапевти втратили б свою роботу. Але такого поки не відбувається, тому в нашій класифікації і з'явився цей вид медитативних казок. Даний вид казок адресований ідеального «Я» людини з метою його підтримки і посилення. Ці казки також відображають світлу сторону подій, допомагаючи їх прийняти.

Створюючи подібні казки, ми фантазуємо про те, як жив би людина, якби частіше прислухався до свого внутрішнього ритму і способу; як будувалися б його взаємини з навколишнім світом; які гармонійні почуття міг би він відчувати.

*Психокорекційні казки* створені для м'якого впливу на поведінку дитини. Існує певний механізм створення такої казки, хоча багато батьків, не знаючи його, все ж складають чудові казкові історії. Такі казки пропонують альтернативну поведінку героя із альтернативним результатом. Обмеження використання психокорекційних казок становить вік 11–13 років.

*Психотерапевтичні казки* у переважній більшості випадків залишають людину із відкритим запитанням для подальшого пошуку. Це казки, котрі створюються і опрацьовуються лише у супроводі казкотерапевта або психолога, який використовує метод казкотерапії.

Психотерапевтичні казки торкаються глибинних переживань дитини або дорослої людини. Дидактичні казки створюються педагогами для презентації навчального матеріалу. При цьому цифри, букви, символи, терміни стають живими і несуть різні повідомлення для дитини. Навчальний процес набуває яскравості, а запам'ятовування матеріалу стає набагато легшим.

*Дидактична казка* – це казка інформативного характеру, за допомогою якої можна пропрацювати з дитиною ту чи іншу ситуацію, модель поведінки, систему пошуку рішення.

Секрет дидактичної «універсальності» казки полягає, насамперед, в її органічній відповідності особливостям сприймання і засвоєння інформації та взагалі світосприйняття дітьми та підлітками. Як працюють дидактичні казки? Дитина, яка раптом опинилася сама, не буде відчувати себе розгубленою, якщо, спираючись на знання, отримані за допомогою казки, обере стратегію і буде їй слідувати. Якось дві маленькі пташки загубилися. Одна пташка сховалася під кущиком, довго плакала і її не знайшли. А друга пташка підійшла до дорослого птаха і повідомила, що загубилася, попросила про допомогу і її швидко повернули додому. Погодьтеся, така казка подіє краще, ніж повчання. За допомогою дидактичної казки ви вкладаєте в дитину

досвід, допоможете їй зорієнтуватися і знайти вихід із складних ситуацій. А коли ваш малюк виросте з казок, то алгоритм ухвалення рішень залишиться, логічне мислення буде розвиватися і вдосконалюватися.

### *Як створювати дидактичні казки?*

Пристосуйте казку до потреб своєї дитини, до ситуацій, в які вона може потрапити в житті. За допомогою вигаданих персонажів пояснюйте небезпеку. Робіть персонажів реалістичними: не завжди злі персонажі – страшні, не завжди добрі будуть ввічливими або приємними.

Виховання дорослих та дітей казкою все ж не перетворюйте антигероїв у нещасних, яким не пощастило в житті. Вовк з'їв бабусю і Червону шапочку, значить він – поганий. Не хочете «вбивати» вовка, відвезіть його до лікарні. Там доктор Айболить акуратно під дією наркозу зробить вовкові надріз, витягне бабусю разом з довірливою онукою і все зашиє. А дроворуби (читай, поліцейські) посадять вовка у в'язницю за скоєний злочин. Давайте вашим персонажам право вибору, щоб змалювати як результат позитивного рішення, так і негативного. Зайчик слухався маму, і було йому добре і весело, а їжачок не слухався, і було йому погано і сумно.

Дидактичні казки створюються для кращого засвоєння навчального матеріалу. При цьому абстрактні символи (цифри, букви, звуки, арифметичні дії) оживають.

Казка сприяє розвитку уяви, що потрібно для вирішення дитиною її власних проблем, оскільки розвинена уява основна якість творчої особистості, розвитку її творчого потенціалу.

У світі казок дитина реалізує свої великі й маленькі мрії: слухаючи казку або розповідаючи свій власний твір, малюк співчуває та об'єктивує свої неусвідомлені бажання, прагнення, які не завжди реалізуються в реальному житті, однак відтворюються в казці.

### *Методи роботи з казкою:*

– обговорення готової казки – який герой тобі сподобався? що запам'яталося? яка ситуація вразила? що хотілося б змінити?

– створення казки – з допомогою запитань чи без них;

– драматизація казки – гра за ролями;

– арт-терапевтична робота за сюжетом казки – малювання, ліплення, з глини чи пластиліну, рухова терапія, музикотерапія, тощо.

*Можливості робіт з казкою:*

1. Використовування казки як метафори. Тексти і образи казок викликають вільні асоціації, які торкаються особистого життя клієнта, потім ці метафори і асоціації можуть бути обговорені.

2. Малювання за мотивами казки. У малюнку виявляються вільні асоціації, надалі можливий аналіз одержаного графічного матеріалу.

3. Обговорення поведінки і мотивів дії персонажа. Прочитання казки служить приводом для обговорення цінностей поведінки клієнта, виявляє його систему оцінок в категоріях «добре – погано».

4. Програвання епізодів казки. Можна здійснити постановку казки групою дітей або дорослих. Програвання тих або інших її епізодів, дати кожному учаснику постановки можливість пережити деякі емоційно значущі для себе ситуації і програти емоції. Так само можна програти казку в піску або здійснити її постановку за допомогою ляльок. Робота з ляльками допомагає дитині або дорослому коректувати свої рухи і робити поведінку ляльки максимально виразною, дозволяє удосконалювати і проявляти через неї ті емоції, які він звичайно з яких-небудь причин не може собі дозволити проявити.

5. Використовування казки як притчі-моралі, яка підказує клієнту за допомогою метафори варіант рішення проблеми.

*Архетипічні герої.* «Архе» – значить древній. Архетипічні герої зустрічаються у більшості казок, тобто є найдавнішими виразниками людських ідей. Однак ці герої мають пряме відношення до дня сьогодення, так як багато люди будують своє життя згідно з цими моделями:

*Дурень.* З вигляду непоказний, однак виявляється розумнішим і кмітливішим всіх.

*Богатир.* Бореться з численними ворогами, безстрашний захисник, герой.

*Іван Царевич.* Покликаний виконувати якусь небезпечну і складну задачу, пов'язану з ризиком і героїзмом, проходить через випробування.



*Солдат.* Вірний товариш, надійний сусід, з готовністю допомагає всім у боротьбі зі злим чаклуном, мерцем, нечистою силою тощо.

*Цар.* Часто уособлює соціальне зло, що притісняє звичайних людей.

*Василіса Прекрасна.* Дарує головному героєві любов, але за неї треба боротися.

*Золота рибка, сірий вовк та ін.* чарівні помічники головного героя, справляються з будь складним завданням.

*Рись.* Уособлює нечисту силу, зло, робить капості, нищить людей.

*Мати (або Мачуха).* Рідна мати дарує любов, тепло і турботу, мачуха ж – повна її протилежність.

*Баба-яга.* Носій мудрості, влади, може переслідувати героя.

*Коцїй.* Уособлює руйнування, насильство, людиноненависництво, деструктивну соціальну силу.

*Місія казки* розповідати про вічні цінності. Цікавим, простим, зрозумілим дитині мовою казка говорить про добро, любов, душі, передає великий багаж норм і моралі, зібраний багатьма поколіннями. Вселяє оптимізм. Адже добро обов'язково переможе зло. Збагачує духовно і вчить розуміти світ. Відкриває інтерес до пізнання. Дітки дізнаються нове, знайомляться зі світом, розвивають і тренують уяву. Повертає до коріння, витоків і традицій. Допомагає повірити в себе. З'являється розуміння того, що все знаходиться в руках самої людини. Якщо він надійде по совісті, то все складеться чудово. Розвиває емоції і почуття. В уяві дитина проживає образи персонажів. Вчить долати перешкоди. Спочатку казкові і уявні. Ці навички знадобляться малюкові пізніше. Зближує батьків з їх чадом. Читання казок – приголомшлива сімейна традиція. Забезпечує приємне проведення часу

#### *Форми роботи з казкою*

1. Пригадування відомої казки (улюбленої, тієї, яка найбільше вразила, або першої, яка спала на думку). Згадавши казку, що спливла в пам'яті, діти відтворюють її на папері. Діагностичним є – вибір казки, героя, обраний момент, акценти, розставлені в малюнку.

2. Робота з символічним образом (символістика – властивість виражати архетипи колективного несвідомого гарантується його при-

належністю до жанру казки) орієнтує учасників групи на деяке коло глибинних проблем.

3. Індивідуальне створення казки. Мовою казкових образів описується шлях особистісного становлення. Індивідуально створений текст ближчий до глибинної проблематики особистісного зростання, ніж текст сприйнятої казки.

4. Спільне створення казки, як і створення спільного малюнка, є процесом, що об'єднує групу, клас. Специфіка казки задає ситуацію об'єднання на глибинних засадах – навколо процесу пошуку вирішення єдиної проблеми.

### ***3.3. Метафоричні асоціативні карти в казкотерапії***

Метафоричні асоціативні карти (МАК) визнано проєктивним, діагностичним, терапевтичним інструментарієм практичних психологів, коучів, освітян, що дозволяє працювати в індивідуальній або груповій формі.

Метафоричні асоціативні карти – це інструмент арт-терапії для допомоги клієнтові у налагодженні контакту з тією чи іншою ситуацією та пошуку виходів з неї. Колода зазвичай являє собою набір картинок, підібраних за певною тематикою і спрямованих на певні категорії клієнтів (наприклад, для роботи з жінками, для роботи з дітьми чи підлітками) або на певний вид роботи (діагностика, певні дії для розв'язання ситуації).

Метафоричні карти зручні у роботі, оскільки кожен з нас бачить у картинці щось своє, а отже, сам допомагає собі зрозуміти свій стан, ситуацію, в якій опинився, та відшукати ресурси для подальшого руху.

Працювати з метафоричними картками можна в парах (терапевт-клієнт, мама/тато-дитина) або ж самотійно (в такому випадку вам знадобиться аркуш та ручка для запису своїх відповідей і висновків).

Картки обираються у відкриту або наосліп. Коли потрібно описати свій стан чи ситуацію, картка береться у відкриту (обирається картка, котра схожа на нинішній стан або на ситуацію). Коли ж необхідно знайти підказку, куди рухатися далі або де шукати підтримки, картка

береться наосліп. Важливо фіксувати найперші враження, те, що спало на думку у перші 3–5 секунд.

А тепер пропонуємо провести кілька ігор з метафоричними асоціативними картами та перевірити свої можливості з написання казок.

### *Вправа № 1 «Десять слів і словосполучень»*

Напишіть на аркуші паперу десять слів – десять іменників загальних, можна словосполучень (стіл, стілець, лампа, вікно, консервна банка, запашний горошок...). А тепер складіть розповідь, використовуючи всі ці десять слів і пов'язавши їх між собою за змістом.

*Звідки мені взяти десять слів? А ось звідки – з однієї випадкової карти колоди «1000 Доріг»!* Дивіться на неї і беріть звідти слова і словосполучення.

#### *Заборони у грі*

– не можна брати слова з ТЕКСТУ карти, тільки з КАРТИНКИ !!!

– не можна складати «розповідь по карті» – з неї можна брати тільки образи для свого, ІНШОГО розповіді, про щось зовсім інше.

Наприклад, карта «Сільська Ярмарок», а у вас розповідь про космічний корабель на Марсі. Так цікавіше, креативніше. Той хто не зрозумів і склав розповідь по карті – дискваліфікується як гравець!!!

#### *Правила гри:*

– два гравці отримують одну і ту ж карту,

– кожен вибирає з картинки карти (мовчки) свої 10 слів,

– мовчки виписує їх на листочок,

– і потім кожен мовчки сідає писати – свою коротеньку казку за однаковою з партнером карті,

– час – 7 хвилин.

– казки не підписуються ім'ям гравця

У кінці роботи обидві казки зачитуються Провідним – публіці – без пояснення – яку казку написала Маша, яку Марина. Анонімна Казка, яка виграла приз глядацьких симпатій, нагороджується справжнім подарунком. Її Автор – теж.

У кінці гри проводиться Шерінг – розбір з виступом кожного котра голосувала – чому одна казка сподобалася більше, а друга

менше ... відіграли свою казку, самі стають членами голосуючого журі і прискіпливими слухачами (щоб тим, хто програв було не образливо).

### *Вправа № 2 «Що могло б порушити цю картинку?»*

Грають знову «дві команди». Тільки тепер в одній команді – всього один гравець, а в другій команді – все решта учасників тренінгу.

Один Гравець (Замовник мозкового штурму) вибирає усвідомлено (але якщо хоче, то і спонтанно) одну карту з колоди 1000 Доріг. (Вона буде обов'язково якимось пов'язана з його справжніми проблемами).

Гравець-Замовник дивиться на картинку і погіршує її – розгортаючи хід природних подій на цій картинці різко на 180 градусів! Тобто, створює Конфлікт або Проблему.

Зазвичай для цього береться «хороша карта» і «погіршується».

Наприклад:

– Я уявляю собі настільну робочу лампу, яка висвітлює стіл з рукописами. Раптом лампа – гасне. У кімнаті морок. Що це? Що робити? Це – зав'язка ...

Решта гравців (команда) повинні вирішити проблему позитивно. Тому вони всі разом тягнуть ще одну спонтанну карту «1000 Доріг» в якості Відповіді на заданий замовником питання – що робити в такій ситуації і до чого це взагалі все було ... Потім мовчки, кожен гравець другої команди пише СВІЙ Варіант – відповіді, поради і допомоги.

Отже, по двом однаковим картками «1000 Доріг» кожен гравець складає СВОЮ Історію-Рецепт. Час роботи – 10 хвилин.

Ведучий збирає листочки у другої команди і зачитує всі зцілюють казки по черзі, не називаючи їх авторів.

Гравець-Замовник вибирає і преміює 3 кращих (на його думку) казки. Якщо гравців мало (5 і менше людей), преміюється тільки одна найкраща казка.

Отже, дорослим часто складно збагнути поведінку дитини саме через свою, дорослу, позицію. Спроба подивитися на власну дитину дитячими ж очима допомагає встановити контакт, зрозуміти мотиви дій, зняти напруження, яке виникло через непорозуміння. Ця ж вправа допомагає встановити контакт із внутрішньою дитиною.

### **3.4. Вправи та техніки казкотерапії**

Творчі вправи з казками заслуговують особливої уваги. Вони розвивають фантазію дитини, її уяву, творче мислення, зв'язне мовлення. У неї формується вміння генерувати ідеї, що спонукає до творчої активності. Така робота вимагає від педагогів великої майстерності, творчого підходу. Основні етапи роботи над казкою:

1. Підготовчий етап до сприймання казки;
2. Ознайомлення зі змістом твору (читання, розповідь);
3. Робота над лексичним матеріалом, художніми образами;
4. Розповідь дітьми казки та бесіда за змістом твору;
5. Творча робота (відтворення первинних вражень у процесі малювання, перетворення сюжету казки).

Прийоми творчої роботи з казкою:

– Аналітичний – передбачає аналіз змісту казки-оригіналу, з'ясування та оцінка рис характерів дійових осіб, виявлення ключових проблем та їх причини.

– Оперативний – заміна деяких якостей персонажів, предметів та явищ з метою розв'язання певних проблем.

– Синтетичний – трансформація усього змісту казки відповідно до внесених змін.

– Особливою плідністю відзначається синтетичний прийом творчої роботи з текстом.

– Способи трансформації змісту твору:

– “Зроби навпаки” – риси характеру та дії героїв замінюються на протилежні.

– Збільшення-зменшення – перетворення маленького беззахисного персонажа у відважного й великого чи навпаки.

– Прискорення-уповільнення – прискорення чи уповільнення дій одного з героїв твору.

– Дроблення-об'єднання – поділ персонажа на частини, кожна з яких починає жити своїм життям або об'єднання різних істот в один організм.

– Перервності-постійності – те, що відбувається тільки один раз, а потім зникає, стає постійним і навпаки.

– Динамізації-статичності – перетворення нерухомого, твердого об'єкта у гнучкий, рухомий та навпаки.

– Персоніфікації-деперсоніфікації – перенесення властивостей живих істот на неживі і навпаки.

– Надання або відбирання властивостей – надання героєві казки нової властивості чи позбавлення якоїсь із них.

– Універсалізації-обмеження – надання всім героям казки нових можливостей; позбавлення всіх дійових осіб, окрім головного героя, якихось властивостей.

– «Шкідливе змінити на корисне» – використання позитивним героєм для добра чи корисної справи атрибутів негативного героя.

– Відновлення-відкидання – надання можливості героєві чи анти-героєві казки повернутися до життя або відкинути все зайве.

– Заміна одних властивостей іншими, більш корисними – заміна одних об'єктів казки на інші.

#### *Корисні вправи для заняття казкотерапією з дітьми:*

– запропонуйте дитині помалювати на тему казки, зліпити її героїв з пластиліну;

– програйте з дитиною казку в іграшковому театрі, щоб він у діалогах відчув і зрозумів героїв;

– попросіть дитину пояснити, чому той чи інший герой казки веде себе певним чином. Запитайте, як би дитина повела себе в аналогічній ситуації, що неправильно зробив герой.

#### *Корисні вправи для заняття казкотерапією з дорослими:*

– прочитайте казку і подумайте, як вона співвідноситься з вашим життям;

– придумайте для казки інший кінець і поясніть, чому він прийшов вам в голову;

– придумайте казку, спробуйте її проаналізувати. Прочитайте її людям, яким ви довіряєте, запитайте їх думку. Поверніться до казці через якийсь час і спробуйте зрозуміти, чи змінилося ваше ставлення до неї.

Казка, яку ми складаємо для себе, активізує процеси в несвідомому, а це, в свою чергу, призводить до особистісного зростання і

допомагає вирішувати нам самим будь-які наші життєві труднощі Для того, щоб зайнятися твором історій – цим кращим з багатьох можливих психотерапевтичних занять, потрібні все-таки деякі навички. Особливо якщо Ви – ще поки не член Спілки Письменників. Ну, та й не треба...

Казка, яку ми складаємо для себе, активізує процеси в несвідомому, а це, в свою чергу, призводить до особистісного зростання і допомагає вирішувати нам самим будь-які наші життєві труднощі.

Але що ж зробити конкретно, щоб сісти і написати казку?

Отже, ми беремо аркуш білого паперу, ручку і... починаємо писати психотерапевтичну казку з декількох заходів.

І пам'ятайте головне: ми ставимо перед собою завдання написати не художню, а психотерапевтичну казку. Ми створюємо свою розповідь не для публікації, а для самоцілення. Ось коли ми зцілилися, витягнемо назовні всі проблеми і протиріччя, ось тоді, можливо, займемося і рафінованим художньою творчістю, орієнтованим на премію «Букер».

*Вправа «Сон героя».* Мета: виробити в учасників вміння складати позитивний образ майбутнього для того, щоб справлятися з щоденними проблемами і страхами. Гра призначена для спрямованої візуалізації.

Інструкція: Ведучий говорить членам групи: «Ви довго подорожували і, напевно, втомилися. Сядьте якомога зручніше і закрийте очі. Зробіть три глибокі вдихи.

Уявіть собі, що кожен з вас заснув, влаштувавшись на відпочинок під великим розлогим деревом. Вам сниться прекрасний сон. Кожен бачить себе самого через 5 років (На виконання цього завдання дається 15 секунд).

Зверніть увагу на те, як ви виглядаєте через 5 років, де ви живете, що ви робите. (На виконання цього завдання дається 15 секунд.) Уявіть собі, що ви дуже задоволені своїм життям. Чим ви займаєтесь? За що відповідаєте? Ким працюєте? Хто знаходиться поруч з вами? (На виконання цього завдання дається 15 секунд).

Тепер зробіть три глибокі вдихи. Потягніться, напружте, а потім розслабте свої м'язи, відкрийте очі. Постарайтеся запам'ятати все, що побачили.

Зараз кожен візьме аркуш паперу і запише, яким він буде через 5 років: де буде жити і працювати, хто буде поруч. Подумайте також над тим, як ви досягли цього. (На виконання цього завдання дається 10 хвилин)»

Після виконання завдання учасники знову займають свої місця в колі. Проводиться обговорення. Ведучий з учасникам тренінгу обговорюють наступні питання:

- Чи задоволені ви побаченим чином майбутнього?
- Що сподобалося найбільше?
- Чи було щось, що не сподобалося?
- Що хотіли б змінити в своєму образі майбутнього?
- Які кроки для цього необхідно зробити?

Підведення підсумків: учасники групи діляться враженнями: що сподобалося, а що ні, який висновок вони для себе зробили.

*Вправа «Звільнення».* Мета: звільнитися від страху, навчившись долати опір.

Інструкція: Багато наших страхів прийшли з дитинства. Учасники згадують свої страхи і звертають увагу на відчуття в тілі, які при цьому виникають. Швидко визначається, що деякі страхи «утримують», коли ми йдемо до мети, а деякі «затуляють» мету, не дозволяючи чітко уявляти собі бажане. Учасники знаходять для себе партнера, який максимально може допомогти, побувши в ролі страху. Кожен учасник взаємодіє зі своїм «страхом», вириваючись від нього або обходячи.

Під час гри можна вступити зі своїм страхом в діалог, при необхідності помінятися ролями і дізнатися, що хорошого і корисного цей страх хоче вам повідомити.

*Вправа «Опиши казку за схемою».* Усі учасники діляться на 4 команди. У кожній команді своя казка: «Рукавичка», «Кривенька качечка», «Івасик-Телесик», «Коза-дереза» (або будь-які інші на вибір психолога). Необхідно проаналізувати казку за схемою.

Схема аналізу:

- Про що ця казка? Який її прихований зміст?
- Чому вчить нас ця казка?



– Які соціальні проблеми розкриті в цій казці? (Сирітство, насильство в сім'ї, безпритульність (відсутність житла), виховання дітей із обмеженими можливостями, викрадення дітей» загроза життю й здоров'ю дітей тощо.)

*Творча вправа «Допиши казку».* Вправу можна виконувати як індивідуально, так і групами. Кожній групі дається зачин казки, а її завданням буде – дописати казку, але за таких умов: щоб було не менше п'яти речень, розповідь має бути логічною, а кінець казки – щасливий...

#### *Зачини казок:*

1. В одного Короля було троє дочок. Старші дочки були красиві, щасливі, їх дуже любив батько. А молодша не була красунею, і ні в чому їй не щастило. Батько не приділяв їй уваги, й вона почувалася дуже самотньою. Але якось...

2. Жила собі Канцелярська Кнопка. Вона потрапила в руки злого хлопчиськові, що використовував її для своїх жартів: підкладав товаришам на стільці й, коли вони, присівши, схоплювалися як ужалені, голосно реготав» Кнопці її роль дуже не подобалася. І якось:..

3. У родині Левів народилося Левеня. Тато з мамою його дуже любили та оберігали від усіх негараздів, труднощів і небезпек. Вони продовжували це робити й тоді, коли Левеня виросло й стало Левом...

4. Якось маленький Жайворонок випав із гнізда і впав у болото. «Де я?» – запитав він у Жаби. «У найчарівнішому місці – в болоті, – сказала вона. – Ти розкошуватимеш тут усе своє життя!» Жайворонок повірив хоча йому часом так хотілося в небо...

Казки зачитуються та аналізуються.

*Гра «Хто і що зробив?».* Методичний коментар. Група ділиться на команди, та отримує один аркуш паперу. На цьому аркуші з певними інтервалами записані питання. Аркуш складається таким чином, щоб кожен учасник бачив лише своє запитання й мав місце, де написати відповідь. Після написання відповідей команди обмінюються аркушами й останній учасник зачитує оповідання вголос.

Запитання: 1. Коли це було? 2. Де це було? 3. Хто там жив? 4. Який він був? 5. Що він робив? 6. Що він після цього сказав? 7. Що йому відповіли? 8. Чим усе закінчилося.

*Гра «Казка за ланцюжком»* (колективне складання казки за допомогою методу «Каталог»).

1. Жив був ... (хто?). 2. Яким він був ззовні? 3. З ким він товаришував? 4. Якими рисами характеру він вирізнявся? 5. Він пішов ... (гуляти, мандрувати, дивитися – куди?). 6. Він зустрів злого ... (кого?). 7. Яке зло негативний персонаж учинив? 8. У героя був друг. Хто? 9. Яким він був? 10. Як він допоміг головному героєві? 11. Що сталося зі злим персонажем? 12. Де стали жити головні персонажі? 13. Що вони робили?

Пропоную уявити себе кимось із тих, хто діє у казці, й розповісти, що він відчув би, як сприйняв би конкретну подію, залежно від того, чийми очима зараз «дивиться» на неї. Та як поставився б до подібної ситуації інший казковий герой? Адже сприйняття добра і зла у різних персонажів неоднакове.

*Гра «Казка навиворіт»* (робота в групах)

Група 1. Розкажіть казку, у якій Змій Горинич є доброю істотою, а Котигорошко, навпаки, має проблемний характер. Змій Горинич має перевиховати Котигорошка.

Група 2. Розкажіть казку в якій зміниться характер Кози Дерези після того, як її виженуть із Зайчикової хатки.

Група 3. Придумайте казку, у якій як і де жили кожен із звірів до того, як знайшли дідову рукавичку.

Група 4. Придумайте казку, про те, як усе складеться для Колобка, коли він повернеться до діда й баби після подорожі.

*Вправа «Переказати улюблену казку від імені улюбленого героя».* Перекажіть свою улюблену казку використовуючи ілюстрації до казок від імені свого улюбленого героя.

Отже, працюючи з казкою ми:

1. Розвиваємо творче мислення та фантазію у дітей (у батьків).
2. Зміцнюємо контакт з дітьми через цікаву спільну діяльність.

3. Через метафору казки здійснюємо навіювання або допомагаємо розібратися з актуальними життєвими ситуаціями.

Коментар. Спонукаючи дітей до творчого пошуку, можна змінивши кінцівку казки: Колобок став розумним, не сів лисичці на язичок, а втік, покотився далі. Куди він покотився? Що з ним трапилося далі? – Може він опинився у іншій казці або на іншій планеті? Рідко яка дитина без попередньої підготовки зможе придумати щось цікаве. Але перш, ніж дати дітям саме таке творче завдання, вихователю слід пограти з ними в розвиваючі ігри «Плутанина», «Фантазери». Під час гри «Плутанина» діти вчать одного з прийомів створення фантастичних образів – це склеювання об'єктів. Наприклад, що вийде, якщо прикласти верх зображення лісовика, а низ – Баби Яги. Спонукаючи до творчості можна, запропонувати придумати цьому фантастичному герою характер. Що любить робити? Що в ньому є гарного чи поганого? Що б він нам розповів? Що б ти сказав на його місці?

*Вправа «Завершення казки».* У вас є початок казки та придумайте для неї продовження.

Жили-були в ляльковому театрі казкові герої. Кожного вечора вони всі оживали. Понад усе на світі любили ляльки танцювати під звуки чарівної флейти. Тільки одній Бабі Язі не подобалися ці веселощі. Вона вирішила викрасти інструмент.... З того часу всі жили в дружбі і злагоді та насолоджувались чарівними звуками флейти.

– Як ви гадаєте, що відбувалося потім?

– Як вдалося повернути чарівну флейту?

*Вправа «Склади казку».* Дається інструкція: склади казку. Існують варіанти інструкції – «із чарівним перетворенням», «про маленького хлопчика», «про героя» та ін. – залежно від проблемної сфери душевного життя досліджуваного. Проблемними можуть виступати сфери: відносин; реалізації особистого потенціалу; емоційного життя та ін.

Також застосовують спеціально розроблені інструкції («розкажи улюблену казку дитинства», «продовжи казку», «давай разом складемо казку») або методики: із використанням реквізитів – карток із набором пропонованих героїв або ситуацій; виготовлення маски або ляльки,

розігрування казок із ними; рольові «перевдягання» та ін. Кожен учасник складає свою власну казку.

*Гра-розминка «Гуффі».* Гуффі – чарівна істота, яка весь час мовчить. Перед початком гри психолог потайки від інших призначає Гуффі. Учасники гри ходять із заплющеними очима. При зустрічі з іншими, не розплющуючи очей, питає: «Ти Гуффі?» Якщо ця дитина – не Гуффі, вона відповідає: «Ні». Ви продовжуєте рухатися далі. Якщо мовчить – то ви зустріли Чарівного Гуффі і теж перетворилися на чарівну істоту, яка мовчить. Гра триває доти, поки ми всі не стануть чарівними істотами Гуффі. Гра створює позитивний настрій в колективі.

*Відомі чотири основні способи психодіагностики за допомогою казки:*

1. *Розповідь казки клієнту.* Головним джерелом інформації в цьому випадку служать реакції, що виникають у клієнта під час розповіді казки: жарти й сміх, тривога, моменти особливого інтересу, коментарі в ході розповіді, ідентифікація з певним героєм казки.

2. *Розповідь клієнтом улюбленої казки, або тієї, що найбільше запам'яталася.* До цього можна додати розповідь «перекручених» казок, «казок навпаки». Застосовуючи даний спосіб, виходять із положення, що казки, які міцно закріпилися в душі клієнта, лежать в основі його життєвих сценаріїв. Оскільки улюблена казка найчастіше являє собою спрощений життєвий сценарій, виявлення того, з ким із персонажів – Героєм або Невдахою – ідентифікує себе клієнт, можна визначити його «програму» на все доросле життя. Думка про те, що людина у своєму житті наслідує певні зразки, які ми знаходимо в міфах, легендах і чарівних казках, ґрунтується на ідеях К. Юнга й З. Фрейда. Е. Берн підкреслює, що рішення, які базуються на поведінкових патернах персонажів казок, приймаються під впливом батьків у дитинстві, але визначають долю дорослої людини.

3. *Вигадування клієнтом своєї історії, казки.* Клієнт вигадує казку на вільну чи задану тему («Казка про себе», «Будь-яка казка», «Дві казки: про людину-невдаху та про удачливу людину» та ін.) або продовжує казку за відомим початком. У деяких модифікаціях застосовується спеціальний казковий конструктор – картки Проппа. Цей спосіб

роботи з казкою дає найбагатший матеріал для діагностики. Можна відстежувати реакції клієнта, міміку й кінестетику під час казкотворчості. Основна ж мета – зробити повний аналіз тексту казки як художнього твору, автор якого комбінує образи узгоджено з внутрішньою логікою зв'язку між своїм внутрішнім світом і світом уяви.

4. *Задання клієнтові казкової проблемної ситуації.* Казка закінчується запитанням, відповідь на яке повинен знайти клієнт («Чому герой так вчинив?», «Чому плаче Царівна-Несміяна?»). Механізм уяви приходить у дію, коли створюється проблемна ситуація з більшим ступенем невизначеності. Однак тут необхідно докласти максимум зусиль для успішної ідентифікації клієнта з персонажем казки.

*Техніка «10 слів».* Придумайте десять слів – десять іменників загальних, можна словосполучень (стіл, стілець, лампа, вікно, консервна банка, запашний горошок ...) Нехай ці слова будуть взяті Вами з самих різних областей життя (генеральний секретар, масниця, бал, тріска). А тепер складіть розповідь, використовуючи всі ці десять слів і пов'язавши їх між собою за змістом. Тепер слова можна – відміняти, переосмислювати і вивертати навиворіт. Як? А ось як!

Скажімо, Ви придумали слова: Їжак, вже, гол, баран ...

Відміняємо слово «Їжак». Перше, що спадає на думку – «їжакові». З цього слова можна зробити слово «вже», прочитавши його навпаки!

Слово «гол» можна перевернути і отримати «лог».

Казка може починатися так: «Жив-був в лісі молодий їжак по кличці «Баран». Куди б він не йшов, інші їжаки йому говорили: «Куди ти преш, баран? Чи не бачиш, чи що – тут моя їжачиха гола купається, ти її бентежить. А тут у нас сіті на комарів розставлені. Ти їх зараз всі перетопчиш. Дивись, куди йдеш, баран!»

Цей прийом гарний для тих, хто любить грати словами, вивертати їх так і сяк, знаходити нескінченні смисли навіть в одному коротенькому слові.

*Техніка «Поговоримо на тему яку ти запропонуєш».* Якщо гри зі словами Вас не вражають (бо Ви перебуваєте у напруженому стресовому стані, наприклад), то Вам допоможе написати Вашу казку наступний

прийом. Задумайтесь: на яку тему Вам цікаво було б поговорити прямо зараз?

Нехай «робочою» темою казки стане та проблема, яку Ви останнім часом прокручуєте в голові. Нема грошей? Чи не дзвонить коханий? Роки йдуть? Діти не слухаються? Після того, як Ви почнете складати історію про важливу для Вас тему, Вам можуть раптово відкритися і нові способи заробити, та новий погляд на стосунки з коханою, і новий погляд на відносини з дітьми ...

Всі Ваші тривоги та печалі можуть стати (і повинні!) Темою Вашої психотерапевтичної казки!

*Техніка «Візуалізація».* Візьміть слово, яке Вас найбільше чіпляє – з тих десяти обраних Вами навмання слів... Уявіть собі той предмет, який це слово позначає. Уявіть собі цей предмет в його природному контексті, поживіть життям цієї речі. Намалюйте, коротше, всередині своєї уяви – картинку. Намалювали? Ну а тепер – розгорніть хід природних подій в цій картинці різко на 180 градусів! Тобто: уявіть собі, що могло б ПОРУШИТИ цю картинку... Це – конфлікт, і цей конфлікт буде лежати в основі Вашої казки. Я, наприклад, уявляю собі настільну робочу лампу, яка висвітлює письмовий стіл з розкиданими по ньому рукописами. І раптом ... Лампа – гасне. У кімнаті запанувала темрява. Що це було? Це зав'язка моєї ненаписаної казки. Накидайте з десяток таких ось зав'язок. Це будуть Ваші робочі заготовки для казкотерапії ... В інші дні – повертайтеся до них, перечитуйте їх, підправляти, вносите зміни ... Додавайте до них нові.

І в один прекрасний день Вам підморгне один з сюжетів, і Ви сядете його продовжувати – казка напишеться сама собою. А решта заготовки – вони підуть у справу, продовжуючи вже розпочатий Вами сюжет.

*Техніка «Чиста сторінка».* У багатьох з нас є пересторога «чистої сторінки»... Саме тому навіть багато письменників-генії пишуть на немислимих паперових клаптиках – на серветках, квитанціях...

Щоб перемогти цей страх, лист потрібно забруднити ... карлючками. Саме тому, до речі, чернетки багатьох геніїв рясніють малюнками на полях.

Залиште на чистий аркуш папір свою ручку і починайте виводити мудрі лінії, замальовуючи листок, як це роблять зовсім маленькі діти.

У якийсь момент Ваша рука захоче зупинитися сама. Подивіться на цей «малюнок». Постарайтеся побачити в ньому щось осмислене. Запишіть всі виниклі асоціації. А тепер (не зупиняючись!) Починайте писати зв'язні пропозиції про ці асоціації.

#### *Техніка «Дидактична казка»*

1. Вступ до казкової країни, в якій живе символ, котрого ми ожили. Далі – розповідь про звичаї, побут та життя у казковому світі.

2. Руйнування миру та злагоди. В якості руйнівника можуть бути: злі казкові персонажі (дракон, чаклун); стихійне лихо (ураган, землетрус, злива); тяжкий емоційний стан (печаль, смуток); будь-яка хвороба.

3. Пошук виходу із ситуації, порятунк.

#### *Техніка «Терапевтична казка»*

1. Вибір героя близького дитині за статтю, віком, характером.

2. Описати життя героя у казковій формі, знайти схожість.

3. Увести героя в проблемну ситуацію, схожу на ту що переживає дитина. Наприклад («Дід і баба відвели курочку Рябу до дитсадка...» «Колобок захотів навчитися читати, але у нього нічого не виходило» та ін.).

4. Знайти разом із героєм казки шляхи подолання проблеми, показати ситуацію з різних боків.

5. Проговорювати висновок, залучаючи дитину.

Щоб ми не робили, які б новітні чи давно забуті технології, форми, методи та прийоми не використовували, головним і найважливішим завданням є і залишається забезпечити, створити й підтримати дитину, допомогти почуватися щасливою, безтурботною, справжньою дитиною.

*Методика Ф. Інґліш (1969).* «Придумайте казку, що охоплює всю Ваше життя, включаючи сьогоднішній день. Персонажі цієї казки не люди і не мир людей. Казка може описувати світ тварин або казкових істот. Перед тим як написати казку, ви можете обміркувати сюжет, але коли ви будете готові, то пишіть її не більше ніж 10 хвилин».

Коли час минув, щось не дописуйте або НЕ переписуйте, написане Вами. Адаптивний Дитина і критично налаштований Батько будуть

спокушати Вас і пропонувати довести текст до досконалості. Цього не варто робити.

Подальша робота спрямована на обговорення з клієнтом наступних питань:

1. Хто головний персонаж у Вашій казці?
2. Яка головна подія?
3. Завершена чи історія, сюжет і як?
4. Які прикметники, дієслова Ви використовували для опису головного персонажа? Описують вони Ваші основні драйвери?
5. Як оточення впливає на головного героя?
6. Подивіться на різні частини Вашої казки і визначте, як вони між собою взаємодіють?
7. Якби це був Ваш сценарій, то, що б Ви про себе дізналися, що стали усвідомлювати і розуміти?
8. Які батьківські послання звучать в казці?
9. Які почуття виражені?
10. Які взаємодії між героями і їх наслідки? Особливості та переваги в транзакціях?

*Арт-терапевтична техніка «Намалюй зле обличчя».* Ні для кого не секрет, що в сучасних казках є багато негативних персонажів. Їхня агресивна поведінка на екрані, часто деструктивно впливає на психіку дитини. Подолати страх і негативні емоції можна за допомогою малюнка. Спочатку дітям пропонується намалювати злого казкового героя. Потім щось домалювати, щоб цей герой став більш симпатичним і приємним. Після виконання завдань поділитися своїми враженнями.

Цю методику можна використовувати для профілактики виникнення страхів у дітей.

#### *Діагностичне казкове інтерв'ю*

1. Уяви собі Казкову країну. Намалюй її.
2. Ким би ти хотів(ла) стати в Казковій країні? Чому?
3. Тепер уяви себе чарівником (чарівницею): ти дуже сильний(на), за допомогою чарів можеш робити все, що забажаєш. Можеш створювати, змінювати, зачаровувати, знищувати...
4. Намалюй себе як всемогутнього(ню) чарівника(цю).



5. Розкажи, чарівник(це), що ти зробиш:

- у Казковій країні;
- удома, в сім'ї;
- для кожного члена сім'ї;
- на роботі (у школі, у дитячому садку);
- у компанії друзів;
- для мене (психолога).

6. Як чарівник(ця) ти можеш перетворитися на кого захочеш.

Чи хотів(ла) би (і чому?) ти стати:

орлом	кішкою	мишею	собакою
білкою	левом	оленем	слоном
зайцем	жабою	оленятком	тигром
змією	ведмедем	мавпою	черепахою

7. «Золотий вік»

Як чарівник(ця) ти можеш вибрати одне з трьох: бути маленькою дитиною, більш дорослою людиною або залишитися таким(ою), як є. Що вибереш? Чому?

8. Ти бажаєш бути чарівником(цею) своєї статі чи протилежної?

9. Чарівні можливості вичерпані. Ти знову звичайна людина. Маєш власне ім'я та прізвище. Чи подобаються вони тобі? Чому?

10. Уяви собі три планети:

- Білу зірку – найкращу з усіх можливих планет;
- Чорну зірку – найгіршу з усіх можливих планет;
- Планету Ге – аналог Землі.
- Визнач по дві основні характеристики кожної з планет.

11. Три запитання:

- Що більше всього люблять люди?
- Чого найбільше бояться люди?
- Чого понад усе хочуть люди?

12. Три бажання

Ти зустрів(ла) чарівника, готового виконати три твоїх будь-яких бажання. Що ти побажаєш?

13. Тепер ти можеш поставити три запитання психологові.

14. «Проективне інтермецо»

- Я думаю, що мама в більшості випадків...
- Тато іноді...
- Ми буваємо серед людей, але...
- Мій керівник...
- Ось якби люди знали, як я боюся...
- Коли я буду старший (ша)...
- Я був(ла) би дуже щасливий(ва), якби...

*Накидайте план майбутньої казки*

Тобто підготуйтеся заздалегідь. Подумайте про що або про кого буде ваша казка. Що саме ви хочете донести до слухача. Напишіть план. В план має входити:

- Початок історії (де? Хто? Коли?)
- Подія (що сталося? Конфлікт, проблема)
- Подолання труднощів (рішення загадок, пошуки виходу з ситуації)
- Підсумок (повернення або інше завершення казки)
- Безумовно, це дуже і дуже приблизний план. Ну, ось приклад плану всім відомої казки «Колобок»:
  - Будиночок бабусі і дідусі. Дід просить бабку спекти колобок.
  - Випечений колобок оживає і тікає.
  - Колобок успішно тікає від небезпеки у вигляді зайця, вовка та ведмедя.

- І на стару буває помилка, лисиця перехитрила колобка.

Дуже цікаве і легке планування казки можна втілити в створенні КАЗКИ-КРИХТИ. Казка – крихта, це дуже маленька казка, довжиною в пару абзаців. Казка-крихта придумується буквально на ходу.

*Казка-крихта «Повітряна кулька».* Жила-була кулька. Дуже довго вона пролежала маленькою і здутою у великій коробці з іншими такими ж кульками, мріючи одного разу побачити яскраве сонячне світло. І ось одного разу, вона виявилася у руках людини. Людина почала надувати її. Кулька почала рости, ставати все більшою і

більшою. Вона вже не була зморщеною і негарною. Тепер це була велика рожева кулька, готова полетіти в небо. Але людина, дала її маленькій дитині. А малюк міцно тримав кульку в руці. Кулька настільки собі сподобалася, що їй дуже не хотілося гратися з дитиною. І вона весь час намагалася вирватися. Ось подув вітерець, і кулька, скориставшись нагодою, сіпнулася і вирвалася з маленьких долоньок. Кулька злетіла в небо. І летіла все вище і вище. Та так раділа своїй свободі, що почала голосно сміятися. Та так, що не могла зупинитися, поки не луснула, і не впала знову на землю...

*Слова – клітинки казкового творіння.* Візьміть два різних слова (можна кого-небудь попросити назвати вам слова, або навмання ткнути пальцем в книжку). І придумайте пару сюжетів з цими словами.

Наприклад, візьмемо слова – замок і олень. Ось які сюжети можна придумати:

1. До замку принцеси кожен день в один і той же час приходив олень, і намагався дотягнутися до яблуні за парканом.

2. У замку одного короля жив прекрасний олень, який умів говорити.

3. Жив-був дивовижний олень, який на своїх рогах носив цілий замок.

Візьміть протиріччя і придумайте історію. Наприклад, вогонь і вода, красива і негарна принцеса, король і слуга, літо і зима.

Випишіть кілька заголовків з журналів, газет і книг. Перемішайте і візьміть навмання три з них. Знайдіть спільне і складіть розповідь. Іноді з самої, здавалося б, абракадабри, народжується геніальний твір.

*Чарівна інструкція лікуючої казки.* Спробуємо скласти чарівну інструкцію написання такої казки. Отже, влаштуйтеся по-зручніше, бажано в тиші та самоті. Закрийте очі і уявіть свою мрію. Ось ви хочете нову машинку, або поїздку в інше місто або на море. Уявіть, що те, про що ви просите у життя у вас вже є. І це цілком відчутно і реально. Ви завантажуйте машинку цукерками, виходьте на пероні міста мрії... Відчуйте свої емоції ... усвідомте їх, наситити ними, і ... відкривши очі, починайте розказувати.

### *Пункт 1. Моя казка і в ній можливо все, що я задумаю*

Лікуючу казку пишемо ми самі та для самих себе, а тому, в ній можливо все, що завгодно нам – саме дивне, саме чарівне, найнеймовірніше. Головне, щоб вам – було в ній добре. І цей етап в написанні казки – найважливіший. **ДОЗВОЛЬТЕ** собі чудо. Дозвольте собі казку. Дозвольте собі все, що хочете.

### *Пункт 2. Головні герої*

Звичайно ж головним персонажем такої казки є її автор та тут важливо «не бути дріб'язковими». Наділяє себе самими чудовими якостями і рисами – Королем чи Королевою, подаруйте собі чарівну паличку Феї або чарівний мішок з якого завжди дістається саме те, що вам потрібно.

Але найголовніше все її добрі побажання на благо всім завжди виконуються. Бути може не відразу, як від чарівної палички, але обов'язково виконуються. Головне дотримуватися правила: бажання повинно бути благом для всіх і кожного (тобто не нашкодь).

### *Пункт 3. Проблема та її вирішення*

Неймовірними казковими епітетами і метафорами, описуємо поневір'яння і пошуки чогось головного героя. Наприклад, бажає наша героїня мати власне житло у великому місті: Вирішила вона одного разу, що вистачить їй вже поневір'ятися по чужих палатах і пора мати власний палац. Вирушила наша прекрасна Жінка (ім'я) на пошуки свого замку. Багатьох людей зустріла, багато рад різних отримала і навіть чарівника зустріла, який навчив її важливим премудростям. І ось одного разу, виконуючи його маленьке доручення, знайшла вона ... (зустріла, дізналася, почула...) А далі йде будь-яка історія, яка може прийти в голову. Можна поїхати в інше місто, зустріти принца, влаштуватися на прекрасну роботу, виявити дивовижну знахідку - все залежить від фантазії і від бажання. Головне, що досягається поставлена мета і наш герой або героїня щасливий.

### *Пункт 4. Щасливе життя «після»*

Після опису ситуації, яка нарешті привела до бажаного результату казку можна закінчувати. Важливо, щоб не було слів: «ну ось і казочки кінець» тощо. Краще завершити казку на позитиві: «Жила вона довго і

щасливо і кожен день їй приносив радість» або щось подібне в цьому дусі.

Такі казки пишуться на одному диханні, як тільки ми дозволяємо своїй підсвідомості виплеснути наші бажання на бу магу, не ставлячи при цьому ніяких рамок і обмежень. До речі, дуже важливо такі казки саме писати ручкою. Тоді наша підсвідомість активніше включається в роботу і бажання реалізується не тільки швидше, але і правильніше, саме для нас.

Як писати казку ми розібрали, а що ж робити з нею далі? А далі вже вона сама по собі починає працювати. Ви тільки даєте установку на потрібний лад. Головне, не забувати про казку і періодично перечитувати її, щоб чудові образи який стиралися з пам'яті.

Така казка – це мрія, яку ми: чітко візуалізували, записали у вигляді метафор і чарівних слів, дали собі дозвіл на все і стали щасливішими від проживання в цьому образі ...

#### *Як написати медитативну казку*

Щоб написати свою медитативну казку необхідно згадати випадок з життя, коли на душі було чисто і світло. Потім трохи пофантазувати, і придумати ідеальний світ, що приводить до прекрасного. Наприклад, можна почати так: «Сонячні промінчики сонця дбайливо гладять мої волосся, разом з ними грає вітерець, перебираючи кожен листочок прекрасного могутнього дуба. Він розкинув свої гілки, ніби ласкаві і дбайливі руки, і намагається обійняти весь цей світ».

Далі можна перенестися в прекрасний чарівний світ і придумати продовження.

#### *Кроки по вигадування медитативної казки-подорожі:*

- Налаштуватися на умиротворення і гармонію
- Вибрати світ для подорожей: космос, вода, казкова країна, світ гномів і фей ...
- І, влітаючи в сюжет красиві мовні звороти, епітети і опису, відправитися в дивну, спокійне подорож по цій країні.
- Головне правило: без конфліктів і різких злетів і падінь. Адже це заспокійлива, гармонізує, медитативна казка.

Медитативні казки, як правила спокійні і повільні. Образи, порівняння і фантазії приводять до чогось доброго і приємного, на душі стає світло і радісно. Можна розповісти, як ви перетворюєтеся в прекрасну птицю і парите над чарівним озером, що відображає крони соковитих, зелених дерев і яскраво-блакитні небеса. Або, як вибрали правильний шлях і стали машиністом чарівного поїзда, що йде по невидимим рейках, і з кожним новим поворотом відкриваються для вас незвичайної краси пейзажі. Все залежить від фантазії і від картинок-образів, спливаючих в вашій свідомості в момент написання. А ще медитативна казка допомагає вибудувати взаємини з навколишнім світом. Перетворювати в диво все, що ми бачимо і відчуваємо не складно, тому що казка не має меж реальності.

Така казка також може бути і з реально існуючими особистостями, поруч з якими ви відчуваєте себе в безпеці.

*Казка з казки – «переробка».* Почати придумувати казки простіше з переробки. Не думайте, що це занадто просто і не гідно вашої уваги. Переробіть будь-яку відому вам казку. І ви побачите, до яких чудесам може привести така легка гра.

Візьмемо, наприклад, казку «Ріпка». Що в ній можна змінити? Нехай дід посадить НЕ ріпку, а ... кавун, або соняшник. А може це буде не дід, а старий добрий чарівник. Він вклав у своє творіння всю свою доброту, приправивши крапелькою дива для прискорення зростання. Так, старий став, і крапелька виявилася дещо більшою, ніж було потрібно – І ось, в одну мить виріс у дворі у чарівника величезний соняшник, насіння його набрякли і ось-ось висипляться на землю... І покликав чарівник на допомогу... Помічники можуть залишитися тими ж – мишка, кішка, собака, внучка і дружина. А можна і інших героїв придумати самим. І що ж вийшло? А вийшло те, що народилася абсолютно нова казка.

*Казка навиворіт.* Ще один веселий прийом, як придумати казку – знову взяти всім відому казку і перевернути в ній все шкереберть. І ось в казці «Вовк і семеро козенят» козенята відправляються на полювання на вовка. А бідний вовк ховається від них, то обсипаючи борошном, то змінюючи голос.

*Приєм «Казковий мікс».* Ще один прийом створення своєї казки - взяти дві або три казки і ... перемішати їх! Подумайте, що може вийти якщо Колобка спечуть Троє поросят? Або Спляча красуня раптом вийде заміж за Коцю Безсмертного? Або Кіт у Чоботях приєднається до Бременським музикантам і складе сильну конкуренцію бродячому коту-артисту...

*Нове продовження казки.* Для цього казкового прийому беремо улюблену казку, розповідаємо її, як задумано автором. Але кінцівку міняємо кардинально. Придумати кінець казки самому зовсім не складно. Наприклад, пофантазуйте разом з дитиною, як стала жити Дюймовочка, ставши дружиною маленького Ельфа і королевою квітів. А може, вони разом зробили довгий переліт, повний пригод, щоб відвідати жінку, завдяки якій вона з'явилася на світ? А може курочка Ряба встигла зловити яйце на льоту і воно не розбилося ... Як тоді склалася доля діда і баби?

*Групове придумування казки «Три кола».* З метою створення в групі атмосфери співпраці ведучий пропонує учасникам тренінгу спільно скласти казку. Для цього один з членів групи говорить першу фразу (наприклад: «У деякому царстві, у деякій державі...»), наступний учасник приєднує до сказаної фрази одну або дві своїх (текст попереднього учасника не повторюється) та ін. Бажано, щоб кожен учасник тренінгу виступив в якості казкаря не більше трьох разів.

*Створення казки за відомим сюжетом.* Ведучий зачитує уривок з будь-якого твору відомого автора, де показана ситуація внутрішнього або зовнішнього конфлікту головних героїв.

*Вправа «7 характеристик».* Учасникам пропонується вправа, що дозволяє їм краще зрозуміти себе. Основна мета даного вправи виявлення власних проблем і особистісних особливостей.

Майстер пропонує учасникам протягом 10 хвилин написати 7 своїх характеристик, відповівши на питання: який я? При цьому він пояснює, що немає правильних або неправильних, важливих або неважливих відповідей.

Після того як 7 характеристик написані, психолог просить написати навпроти кожної з них протилежну їй за значенням, але без приставки

«Не» (наприклад: «добрий – злий» правильно, «добрий – недобрий» неправильно). Після виконання завдання ведучий тренінгу пропонує всім учасникам подумати: якому казковому або літературному герою, іншому відомому їм персонажу: політику, явищу природи можуть належати 7 перших характеристик, а якого – 7 других, якщо складно згадати героїв, що мають всі 7 зазначених характеристик, можна вибрати їх відповідно до 5–6 основними характеристиками. Ім'я кожного обраного героя слід підписати під відповідною йому групою характеристик.

*Вправа-гра «Сім чарівних слів».* У найпростішому варіанті цієї гри фігурують не сім, а всього три слова. Гравцям дається завдання: придумати спільно сім (три) слова, які, на їхню думку, повинні обов'язково зустрічатися в справжніх казках. Ці слова записуються на дошку (на великий аркуш), а потім кожен вигадує казку з цими словами. Якщо у Вашій родині є навик розповідати і придумувати казки спільно, то казка придумується спільними зусиллями – це завжди цікавіше.

*Вправа-гра «Начинка для пирога».* Ведучий (їх може бути в цій грі – два) «випікають два коржі», тобто вимовляють першу і останню фразу майбутньої казки. Це повинні бути абсолютно «не від казкові» божевільні фрази, абсурдні.

Наприклад:

Перший корж: «У середу ввечері по дорозі що веде з міста в садове товариство йшов дивна людина в одній лижі, хоча на дворі стояв Август»

Другий корж: «Тітонька Поллі виглянула у вікно і загадково хмикнула. На галявині, де стояла тарілка з прибульцями знову росли її улюблені маргаритки...». Зрозуміло, Ви вже здогадалися, що завдання всіх гравців – придумати те, що буде поставлено в середину – між цими двома фразами. Приготувати начинку для казкового пирога.

### ***3.5. Казка як інструмент в роботі практичного психолога***

#### **КАЗКА ПРО МУРАШКУ**

Є давня казка про мурашку. Злий цар вирішив спалити пророка. З пророками таке трапляється часто... І царські прислужники розпалили багаття.



А мураха набрала в рот води і поповзла гасити багаття. Вона воду виприснула і поспішила знову за водою.

Це викликало гомеричний сміх, таке діло. «О мураха, ти така крихітна! Чим допоможе малюсінька крапля води із твого рота? Як ти згасиш нею полум'я?», – питали у мурашки, сміючись.

Мураха відповіла: «Настане Судний день. Він для всіх настане, для всіх, хто живе. І мене спитають: а що ти робила, коли живу людину хотіли спалити? Ти що робила? Тому я роблю посильне. Гашу вогонь як можу!»

Ця стародавня казка є велика казка. Тому що всіх запитують, кожного: що ми особисто робили, коли когось мучили і знущалися? Поливали брудом, очорняли? Коли чинилося зло та несправедливість?

Навіть якщо ти крихітна мураха, тебе все одно запитують неодмінно. І краще носити краплі води в роті, ніж не діяти зовсім і мовчки дивитись на зло.

Краще сказати. Втрутитися. Іноді суттєвої користі для того, на кого напали, не буде. Іноді зусилля марні. Але це потрібно для нас. Крапля води мурашки може загасити полум'я злості.

Але мураха відповість у Судний день: «Я гасила вогонь, як могла!»  
Ось у цій відповіді головний сенс.

Люди не думають пліткують, обливають брудом, не знаючи, чи правда чи ні, Бог буде суддя таким людям і родові їхньому – за вчинки їх, а не милосердним батьком.

## **ПРО ЩАСЛИВУ МУРАХУ**

Жила-була щаслива Мураха. І вона дуже любила працювати.

Щодня, рано-вранці починала роботу весела й щаслива Мурашка. Була в неї хороша продуктивність і була вона веселою та щасливою.

Якось пролітав повз Джміль. Подивився на веселу та щасливу Мурашу і вирішив, що Мураха не може працювати сама по собі, і тому Джміль створив фірму, а себе призначив генеральним директором.

А щаслива Мураха продовжувала працювати.

І діяльність фірми була успішною, але...

Вирішив генеральний директор фірми Джміль, що хтось має контролювати роботу Мурахи. Так було створено посаду наглядача і найнято Жука-Гнойовика.

А щаслива Мураха продовжувала працювати.

Найголовнішою турботою Жука-Гнойовика було організувати роботу Мурахи. І змусив він Мурашку складати звіти про щоденну роботу.

А щаслива Мураха працювала й складала щоденні звіти.

Незабаром знадобилася посада секретаря, який би допоміг Жуку-Гнойовику в читанні та реєстрації звітів Мурахи.

Тому найняли Павучиху, яка класифікувала документи та відповідала на телефонні дзвінки.

А щаслива Мураха працювала, працювала, працювала...

Джміль був дуже задоволений звітами Жука-Гнойовика і дав запит на додаткові звіти, прогнози та розрахунки різних показників.

З'явилася необхідність найняти Таргана як помічника Жука-Гнойовика.

...А також купити комп'ютер та кольоровий принтер.

Незабаром продуктивна і щаслива Мураха почала скаржитися на всі звіти, які мала надавати. І ставала менш веселою...

Генеральний директор Джміль зрозумів, що необхідно вживати заходів.

У результаті на місці, де працювала продуктивна і поки що весела Мураха, було створено Департамент.

На посаду керівника Департаменту було призначено Коника-Стрибунця. Він спорудив собі сучасний кабінет та обладнав його відповідним чином.

Новому керівнику Департаменту знадобився асистент, який допоміг би йому в підготовці стратегічних планів та складанні бюджету Департаменту, в якому працювала продуктивна і все ще весела Мураха.

Але Мураха вже не співала, як раніше, і ставала дратівливішою.

Якось генеральний директор Джміль, подивившись на цифри, зрозумів, що Департамент, де працює Мураха, не є вже таким же рентабельним як раніше.

Подумавши, Джміль вирішив найняти як консультанта Сову, для проведення діагностики фірми.

Сова просиділа три місяці у фірмі і після вивчення стану справ видала висновок: «У Департаменті занадто багато персоналу!».

Дослухавшись поради консультанта, провели скорочення чисельності персоналу. Мураха виявилася першою в списку, тому що останнім часом була всім незадоволена.

### КАЗКА ПРО НЕПОТРІБНУ ЖЕРТВУ

Просто і наочно про те, як ми самі готові зіпсувати собі життя.

– Тут займають чергу на жертвоприношення?

– Тут, тут! За мною будете. Я 852, ви – 853.

– Ой, мамо рідна... Це коли ж черга дійде?

– Не турбуйтеся, тут швидко. Ви в ім'я чого жертву приносите?

– Я – в ім'я любові. А ви?

– А я – в ім'я дітей. Діти – це моє все!

– А ви що в якості жертви принесли?

– Своє особисте життя. Аби діти були здорові і щасливі. Все, все віддаю їм. Заміж кликала хороша людина – не пішла. Як я їм вітчима в будинок приведу? Роботу улюблену кинула, бо їздити далеко. Влаштувалася нянькою в дитячий сад, щоб під наглядом, доглянуті, нагородвані. Все, все дітям! Собі – нічого.

– Ой, я вас так розумію. А я хочу пожертвувати відносинами ... Розумієте, у мене з чоловіком давно вже нічого не залишилося ... У нього вже інша жінка. У мене начебто теж чоловік з'явився, але ... От якби чоловік перший пішов! Але він до неї не йде! Плаче ... Каже, що звик до мене ... А мені його шкода! Плаче ж! Так і живемо...

Відчиняються двері, лунає голос: «№ 852, проходите!».

– Ой, я пішла. Я так хвилююсь!!! А раптом жертву не приймуть?

№ 853 стискається у грудочку і чекає виклику.

Час тягнеться повільно, але ось з кабінету виходить № 852.

– Що? Ну що? Що вам сказали? Прийняли жертву?

– Ні ... Тут, виявляється, випробувальний термін. Відправили ще подумати.

– А як? А чому? Чому не відразу?

– Ох, люба, вони мене запитують: «А ви добре подумали? Це ж назавжди!». А я їм: «Нічого! Діти подорослішають, оцінять, що мама для них пожертвувала ». А вони мені: «Присядьте і дивіться на екран». А там таке кіно дивне! Про мене. Неначе діти вже вирости. Дочка заміж вийшла за тридев'ять земель, а син дзвонить раз на місяць, як з-під палки, невістка крізь зуби розмовляє ... Я йому: «Ти що ж, синку, так зі мною, за що?». А він мені: «Не лізь, мама, в наше життя, заради бога. Тобі що, зайнятися нічим?». А чим мені зайнятися, я ж, крім дітей, нічим і не займалася??? Це що ж, не оцінили дітки мою жертву? Даремно, чи що, я намагалася?

З дверей кабінету доноситься: «Наступний! № 853!».

– Ой, тепер я... Господи, ви мене зовсім з колії вибили... Це що ж???

– Проходьте, сідайте. Що принесли в жертву?

– Відносини...

– Зрозуміло... Ну, показуйте.

– Ось ... Дивіться, вони, загалом, невеликі, але дуже симпатичні. І свіженькі, нерозношені, ми всього півроку тому познайомилися.

– Заради чого ви ними жертвуєте?

– Заради збереження сім'ї ...

– Чиєї, вашої? А що, є необхідність зберігати?

– Ну так! У чоловіка коханка, давно вже, він до неї бігає, бреше весь час, прямо сил ніяких немає.

– А ви що?

– Ну що я? З'явився в моєму житті інший чоловік, з одного боку відносини у нас.

– Так ви ці нові відносини – в жертву?

– Так ... Щоб сім'ю зберегти.

– Чию? Ви ж самі кажете, у чоловіка – інша жінка. У вас – інший чоловік. Де ж тут родина?

– Ну і що? За паспортом-то ми – все ще одружені! Значить, сім'я.

– Тобто вас все влаштовує?

– Ні! Ні! Ну як це може влаштовувати? Я весь час плачу, переживаю!

- Але проміняти на нові відносини ні за що не погодитесь, так?
- Ну, не такі вже вони глибокі, так, проведення часу... Загалом, мені не шкода!
- Ну, якщо вам не шкода, тоді нам – тим більше. Давайте вашу жертву.
- А мені говорили, у вас тут кіно показують. Про майбутнє! Чому мені не показуєте?
- Кіно тут різне буває. Кому про майбутнє, кому про минуле ... Ми вам про сьогодні показемо. Включаємо, дивіться.
- Ой ой! Це ж я! Боже мій, я що, ось так виглядаю ??? Так брехня! Я за собою доглядаю.
- Ну, це ваша душа таким чином на зовнішності проектується.
- Що, ось так ??? Плечі вниз, губи в лінію, очі тьмяні, волосся повисше ...
- Так завжди виглядають люди, якщо душа плаче ...
- А це що за хлопчик? Славненький який... Дивіться, як він до мене притискається!
- Не впізнали, так? Це ваш чоловік. У проекції душі.
- Чоловік? Що за нісенітниця! Він доросла людина!
- А в душі – дитина. І притискається, як до матері ...
- Так він і в житті так! Тулиться. Тягнеться!
- Значить, не ви до нього, а він до вас?
- Ну, я з дитинства засвоїла – жінка повинна бути сильнішою, мудрішою, рішучішою. Вона повинна і сім'єю керувати, і чоловіка направляти!
- Ну так воно і є. Сильна, мудра рішуча мати керує своїм хлопчиком-чоловіком. І посварить, і пошкодує, і приголубить, і простить. А що ви хотіли?
- Дуже цікаво! Але ж я йому не мати, я йому дружина! А там, на екрані... Він такий винуватий, і до лохудри своєї ось-ось знову побіжить, а я його все одно люблю!
- Звичайно, зрозуміло, так воно і трапляється: хлопчик пограє в пісочниці, і повернеться додому. До рідної матері. Поплаче в фартух,

винно... Гарзд, кінець фільму. Давайте завершувати нашу зустріч. Будете любов в жертву приносити? Чи не передумали?

– А майбутнє? Чому ви мені майбутнє не показали?

– А його у вас немає. При такому сьогодні – втече ваш вирісший «малюк», ні до іншої жінки, так в хворобу. Або зовсім – в нікуди. Загалом, знайде спосіб вирватися з-під маминої спідниці. Йому ж теж рости хочеться ...

– Але що ж мені робити ??? Заради чого я тоді себе буду в жертву приносити ???

– А вам видніше. Може, вам бути матусею шалено подобається! Більше, ніж дружиною.

– Ні! Мені подобається бути коханою жінкою!

– Ну, матусі теж бувають улюбленими жінками, навіть часто. Так що? Чи готові принести жертву? Заради збереження того, що маєте, і щоб чоловік так і залишався хлопчиком?

– Ні ... Не готова. Мені треба подумати.

– Звичайно, звичайно. Ми даємо час на роздуми.

– А поради ви даєте?

– Охоче і з задоволенням.

– Скажіть, а що потрібно зробити, щоб мій чоловік ... ну, виріс, чи що?

– Напевно, перестати бути матусею. Повернутися обличчям до себе і навчитися бути Жінкою. Звабливою, хвилюючою, загадковою, бажаною. Такій квіти дарувати хочеться і серенади співати, а не плакати у неї на теплих м'яких грудях.

– Так? Ви думаєте, допоможе?

– Зазвичай допомагає. Ну, це в тому випадку, якщо ви все-таки виберете бути Жінкою. Але якщо що – ви приходьте! Відносини у вас чудові просто, ми їх із задоволенням візьмемо. Знаєте, скільки людей у світі про такі відносини мріють? Так що, якщо надумаєте пожертвувати на користь нужденних – ласкаво просимо!

– Я подумаю...

№ 853 розгублено виходить з кабінету, судорожно притискаючи до грудей відносини.

№ 854, завмираючи від хвилювання, заходить до кабінету.

– Чи готова пожертвувати своїми інтересами заради того, щоб матуся не засмучувалася.

Двері закриваються ... По коридору ходять люди, притискаючи до грудей бажання, здібності, кар'єру, таланти, можливості – все те, що вони готові самовіддано принести в жертву ...

## **КАЗКА ПРО НЕСПРАВЖНІЙ СТРАХ**

*(казка для дітей, які відчують страхи)*

Жило на світі маленьке тигреня Ава. Жило воно зі своїми батьками в печері в глибині лісу. Папа здобував їжу, а мама працювала в лісовій школі, навчала лісових жителів.

Одного разу, коли батьки пішли у справах, Ава залишилося вдома одне. Воно згорнулося клубком на м'якому запашному сніні і вирішило подрімати. І тільки воно почало засинати, як раптом зовні печери щось страшно загуркотіло. Земля здригнулася, камені посипалися зі стелі, спалахнуло яскраве світло, ліс зашумів, заскрипіли дерева.

Перелякалося тигреня так, як ніколи в житті. Жах переповнив тигреня, затремтіло воно від безпорадності і відчаю, і подумало, що йде до нього страшне чудовисько, про яке розповідав йому дідусь. Страшні думки приходили йому в голову. Він відчував, як величезне чудовисько підбирається до його дому, яке ось-ось схопить його і потягне до себе в нору. Тигреня чекало своєї загибелі, як раптом все затихло. Скоро повернулися батьки. Кинулося до них тигреня і розповіло про те, що трапилось.

Розсміялися батьки і сказали: «Нісенітниця все це, вигадки. Це просто сильний дощ налякав тебе». Поговорив Ава з батьками, вислухав їх. Тільки з тих пір стало воно боятися залишатися на одинці. Так і стояло перед очима те величезне чудовисько. Коли батьки зібралися йти вранці у справах, Ава закричало: «Не йдіть, я з вами!» Вчепилося воно в батьків, що тут зробиш? Довелося татові і мамі запросити сову-доглядальницю, щоб вона доглядала за боязким сином.

Довго терпіли батьки страхи Ави, всіма силами намагалися переконати Аву, що боятися нема чого, але вмовляння не допомагали. Тоді

вони запросили вчених лікарів. Але ніхто з лісових лікарів не зміг вилікувати Аву.

Батьки майже змирилися з тим, що тигреня буде боятися все життя. Але одного разу забігла в печеру мишка. Вона хотіла поласувати козячим молоком, яке щоранку приносила мама. Поки спала сова-доглядальниця, мишка пробігла вглиб печери, і тільки зібралася попиту молока, як побачила сумного тигреня.

– Ти що такий сумний? – Запитала мишка.

– Боюся залишатися одне. – Сумно відповів Ава. – Боюся, що прийде чудовисько і забере мене в свою нору.

Здивувалася мишка, і каже:

– Ти такий великий, а боїшся чудовиська. Їх же не існує. Це давня гроза налякала тебе. – засміялась мишка. – Подивись на мене. Я така маленька, кожен може мене образити, багато небезпек чекає навколо, але я сміливо долаю їх. Ось і зараз я прослизнула повз сови, яка могла мене з'їсти. Кожен раз я долаю свій страх і стаю ще більш сміливою і сильною. Адже сила полягає в умінні сміливо йти вперед всупереч своїм страхам. А ти хочеш стати сильним? – Запитала мишка.

– Так звісно. – Відповіло тигреня.

– Тоді не ховайся в печері. Пішли, я покажу тобі світ.

Тигреня з мишкою прокралися повз сплячу сову і вибігли в ліс. А в лісі стояв теплий сонячний день, цвірінькали птахи, дзижчали бджоли. І здавалося, що не було ніколи тієї страшної грози. А про вигадки про чудовиська тигреня вже забуло. Воно тільки запитало у мишки:

– Якщо це було не чудовисько, що ж тоді гуркотіло навколо?

– Це грім налякав тебе. – Відповіла мишка.

– А що ж так яскраво виблискувало? – продовжував Ава.

– Це ж блискавка освітила небо. – підказує мишка.

– А що так таємниче шуміло і скрипіло?

– Це дерева гнулися під поривами вітру.

Тоді зрозумів Ава, що він злякався того, чого насправді не було. Він подякував мишці і побіг на галявину гратися з метеликами і збирати для батьків яскравий букет квітів.



Тепер він відчував себе просто чудово. І йому дуже подобалося, що він зміг подолати страх і стати справжнім сміливим тигром. Тепер, коли починав гриміти грім, він тільки посміхався, очікуючи свіжого літнього дощу, який принесе прохолоду і приємний вогкий запах.

## СОН НА ХМАРИНЦІ

*(медитативна казка перед сном)*

Давай ми з тобою разом трохи пофантазуємо. Для цього потрібно закрити очі. Закрила? А тепер уявімо, що лежимо ми не в ліжку, а на білій хмаринці. Вона дуже м'яка, ніжна і злегка нас похитує. На небі багато зірочок. Вони співають нам свої улюблені мелодії і своїм сяйвом висвітлюють блакитну прозору річку. Весь день в ній плескалися і грали рибки, а зараз втомилися і пливуть відпочивати. У них закриваються очі. Вони засипають прямо на мушлях.

Над річкою пролітає пташка. Вона дивиться в воду і бачить на дні сонне царство. Пташка теж позіхає і летить спати в своє тепле затишне гніздечко.

Стихає шум вітру, перестає дзюрчати струмочок. На річці вже немає хвиль. Вона стала тихою і спокійною.

Разом з річкою заснув і ліс. Всі його тваринки поховалися в свої нірки, тому що їм, як пташкам і рибкам, до ранку потрібно набратися сил, а ці сили дає сон. Рибки і тваринки дуже люблять дивитися сни. Тому засипають раніше всіх.

Коли засипають люди, їм сниться щось цікаве і чарівне. Уві сні розкривається багато секретів і таємниць. І чим швидше ти заснеш, тим більше цікавого побачиш уві сні.

Хмарка повільно опускає тебе в ліжечко, бажає на добраніч і теж засинає. Спить і сонечко. Прокинеться воно тільки вранці і розбудить тебе своїми теплими промінчиками. Не спить один місяць. Він розповідає казки всім, хто спить. Коли ти заснеш, місяць розповість казку і тобі. Я теж піду спати і дивитися сни, а завтра розповім, що мені наснилося.

Спи спокійно, малюк. Солодких тобі снів.

## ЧАРІВНЕ ДЖЕРЕЛО

*(медитативна казка)*

Давним-давно, в одній далекій чарівній країні жили-були Король із Королевою. Вони дуже любили один одного. У них був прекрасний будинок і вірні віддані слуги. І от одного разу, гуляючи по саду, Королева раптом відчула незвичайну радість: вона зрозуміла, що в них з Королем буде дитина.

Через деякий час у Короля з Королевою народився син. Він ріс не щодня, а щогодини. Він був як маленьке сонечко для всіх, хто жив у Палаці. Його навчали великі мудреці, а він був дуже уважним учнем. Він багато гуляв, слухав, як співають птахи, спостерігав за тваринами. Дуже скоро він навчився розуміти і відчувати те, що відбувалося навколо нього.

Ішов час, Принц виріс. І йому дуже хотілося подивитися на життя за межами Палацу. Він пішов до батьків і сказав їм про своє бажання виїхати з дому й подивитися білий світ.

Батьки засмутилися, адже їм не хотілося розлучатися зі своїм любимим сином. Але Король із Королевою були мудрими батьками, вони розуміли, що їхньому синові дуже важливо самому вирушити в подорож. Тому вони благословили Принца в дорогу. А на прощання подарували синові прекрасну золоту кулю. Вони сказали: «Візьми цю кулю в дорогу, у ній уся наша любов до тебе й та радість, яку ти завжди приносив нам».

Принц подякував батькам, попрощався з ними. А золоту кулю поклав у кишеню своєї куртки біля самого серця.

І от Принц вирушив у подорож. Він об'їздив безліч країн, познайомився з різними людьми. І скрізь його зігрівало тепло золотої кулі.

Одного разу він їхав через поле. Довкола нього літали метелики, бабки, дзижчали бджоли – вони збирали мед. Співали птахи – вони раділи, що через їхнє поле їде Прекрасний Принц. Пахло квітами й стиглими полуницями. І от на пагорбі Принц побачив гарний Палац. Щось усередині підказало йому, що для нього дуже важливо поїхати саме туди. І він направив свого коня по дорозі, що веде до Палацу.

Коли Принц увійшов до Палацу, він був вражений його красою. Усе тут було зручне і красиве. Начебто хтось будував цей Палац спеціально для нього. Золота куля, що перебувала увесь час біля серця Принца затріпотіла. І Принц зрозумів, що знайде в Палаці щось дуже важливе для себе. Він пішов по двору своєю легкою й упевненою ходою.

Зараз і ми з вами теж перебуваємо в прекрасному Палаці. Уявіть, що ви йдете по ньому й знаходите для себе те, що ви хочете...

Через 7–10 хвилин виводимо дітей з медитації.

«Все те, що ви знайшли для себе в цьому Прекрасному Палаці, залишається з вами, і ви візьмете це із собою, коли будете повертатися... А зараз ви робите глибокий вдих ... і видих. Візьміть із собою все те гарне, що було з вами. І потроху відкриваючи очі, повертайтеся до нас.

Обговорення.

– Розкажіть, що ви бачили в Прекрасному Палаці. Що знайшли ви там для себе? (Якщо є проблеми страху, дитина може побачити істоту, вступити з нею в битву й перемогти її).

## **ЯКИЙ ТИ?**

*(Автор: М. Лозован)*

На лісовій галявині, в дуплі старезного пенька жив-був Жучок. І не просто собі Жучок. Всі тутешні і навіть навколишні комашки, мурашки, павучки звали його Світлячком. Чому? А тому, що мав він крихітного ліхтарика. Коли мандрував нічним лісом, завжди брав його з собою.

Однієї ночі літав Світлячок, літав – притомився. Сів на листочок відпочити. Аж чує десь у гущавині хтось плаче. Посвітив ліхтариком і побачив трьох Мушок подружок. Заблукали в лісі і ніяк не знайдуть стежки додому. Дуже зраділи Мушки, коли помітили вогник. Зразу вийшли на дорогу. Прийшли додому і всім розповіли про нічне диво.

– Це була Зірка з неба! – сказала старша Мушка.

– Ні! – заперечила середня. – Місяць ясний!

– Сонце зійшло! – стверджувала найменша...

І пішов гомін по діброві. Всі мушки, комашки, жучки і павучки рушили темним лісом.

Прилаштував Світлячок на високій травинці свого ліхтарика, а сам солодко заснув.

Довго отак спав чи недовго, розбудив його якийсь гамір. Подивився вниз, на галявину, а там стільки комашок, букашок...

Вхопив мерщій ліхтарика, а сам ніяк не злетить. Крильця не розправляються, ніжки тремтять. Он як перелякався бідолаха, мало свого ліхтарика не впустив. А тут ще хтось з комашиного гурту помітив Світлячка та як закричить:

– Сонце, справжнє Сонце!

– Ні, ні це – Місяць! – заперечували інші.

– Яка яскрава Зірка! – казав ще хтось.

Світлячок не міг ніяк второпати, кого це розхвалює маленький лісовий народ.

Він так злякався, що вже вкотре – мало не впустив ліхтарика.

Врешті зрозумів, що це його маленького Жучка-Світлячка, порівняли з сонцем, місяцем і зірками небесними. Спочатку оторопів. А потім почали закрадатися йому в голову золоті думки:

– Чому б і ні! Чим я гірший від сонця? Хіба місяць яскравіший мого ліхтарика? А зірки? Вони зовсім тьмяніють у сяєві мого світла... Оце помчу на маківку отієї найвищої сосни і заберуся з неї на небо. Підніму високо-високо над головою ліхтарика і... Не встиг Світлячок потішитися такою насолодою як якимось вітром його миттю здуло з листка. То не втрималася бабуся Сова і сердито залопотала крильми:

– Який жах! Яке неподобство! І хіба воно схоже на місяць чи зірку? Хто це тут побачив Сонце? Це – просто маленький Світлячок.

Тут всі засоромилися, запозіхали й пішли додому спати. Про Світлячка вже ніхто не згадав. А він, коли впав з листочка, боляче забив ніжку, а ліхтарика таки згубив. Лежить в темряві і плаче. Коли де не візьмись – три Мушки-подружки.

Допомогли Жучку встати, ліхтарика знайшли.

Щиро подякував Світлячок їм за поміч, а ті йому відповідають:

– Не журися об тім, що ти зовсім не сонце. І на місяць із зорями не схожий. Не має значення хто ти – травинка в полі чи краплина дощу, чи може звір хижий, що має силу величну, бо народжуючись, не питають, який зовнішній вигляд обрати. Значення має лиш те, який ти – сумний чи веселий, добрий чи злий, розумний чи ні. Важливе те світло, що в середині тебе палахкотить та всім навколо серця зігріває, а ліхтарик, що у нічній темряві шлях вкаже – завжди знайдеться.

Запитання до казки::

1. Визначення та порівняння понять «зовнішність людини» та «внутрішній світ людини».
2. Чому кажуть, що зустрічають по одягу, а проводжають по розуму?
3. Яким був Світлячок, його внутрішній світ та як він виглядав ззовні?
4. Чому Світлячок був особливим в порівнянні з лісовими жителями?
5. Як ви розумієте коли говорять «красивий внутрішній світ людини»?
6. Якою має бути людина з «красивим внутрішнім світом»? Визначте якості характеру такої людини. Як ви думаєте, які з них є важливими?

## **У МЕНЕ НЕ ВИЙДЕ**

*(Терапевтична казка для невпевнених у собі дітей)*

Вік: 3–6 років.

Спрямованість: Невпевненість в собі. Тривожність. Страх самостійних дій.

В одному лісі жило маленьке зайченя. Найбільше на світі йому хотілося бути сильним, сміливим і зробити що-небудь добре, корисне для оточуючих. Але насправді у нього ніколи нічого не виходило. Воно боялося і не вірило в себе. Тому всі в лісі прозвали його «Зайченя-боягуз». Від цього йому ставало сумно, прикро, і воно часто плакало, коли залишалося одне. Був у нього один-єдиний друг – Борсучок.

І ось, одного разу вони удвох вирушили гратися до річки. Найбільше їм подобалося наздоганяти один одного, бігаючи через невеликий дерев'яний місток. Першим наздоганяло зайчєня. Коли Борсучок пробігав по мосту, одна дошка раптом зламалася і він впав в річку. Борсучок не вмів плавати і став борсатися у воді, просячи про допомогу. А Зайчєня, хоча і вміло трохи плавати, але дуже злякалося. Він бігав по берегу кликав на допомогу, сподіваючись, що хтось почує і врятує Борсучка. Але нікого поблизу не було. І тоді Зайчєня зрозуміло, що тільки воно може врятувати свого друга. Воно сказало собі: «Я нічого не боюся, я вмію плавати і врятую Борсучка!» Не думаючи про небезпеку, воно кинулося в воду і попливло, а потім витягнуло свого друга на берег. Борсучок був врятований!

Коли вони повернулися додому і розповіли про випадок на річці, ніхто спочатку не міг повірити, що Зайчєня врятувало свого друга. Коли ж звірі переконалися в цьому, то стали хвалити зайчєня, говорити, яке воно сміливе і добре, а потім влаштували велике веселе свято на його честь. Цей день для зайчєняти став найщасливішим. Всі пишалися ним і він сам пишався собою, тому що повірив у свої сили, в те, що здатний робити добре і корисне. Він на все життя запам'ятав одне дуже важливе і корисне правило: «Вір у себе і завжди і в усьому покладайся тільки на свої сили!» І з тих пір більше ніхто і ніколи не дражнив його боягузом!

Запитання для обговорення:

Чому зайчєняті було погано і сумно?

Яке правило запам'ятало Зайчєня? Чи згоден ти з ним?

## **КАЗКА ПРО ХВОРУ ДІВЧИНКУ**

*(автор: Павленко Тетяна)*

Ціль: діагностика захворювання, пошук вторинних вигод, допомога клієнтці в пошуку ресурсів.

Інструкція:

1. Пропонуємо клієнтці створити казку про двох персонажів: про себе – маленька дівчинка (або в більш старшому віці), і хворобу, яка «заважала жити» і створювала проблеми»

2. Казку створювати по наступному алгоритму:

– Жили були....

Початок казки, зустріч з її героями.

– Раптом одного разу...

Героїня зустрічається з проблемою (хворобою)

– Через це ... (прописати симптоми)

– Що робила дівчинка, які спроби вирішення проблеми приймала.

– Кульмінація

Герої казки справляється з труднощами.

– Розв'язка

Розв'язка терапевтичної казки повинна бути позитивною.

– Мораль казки

Герої казки отримують уроки зі своїх вчинків. Їх життя радикально змінюється.

## **КАЗКА ПРО СОНЯШНИКОВЕ НАСІННЯЧКО**

Для роботи з дитячою тривожністю, страхами та самотністю.

На городі на високому соняшнику жила велика родина насіння. Вони жили дружно і весело. Одного разу – справа була в кінці літа – їх розбудили дивні звуки. Це був голос Вітру. Він шелестів все голосніше і голосніше.

«Вже час! Вже час!! Вже час!!!» – шепотів Вітер. Насіння раптом зрозуміло, що їм дійсно пора покидати кошик рідного соняшника. Вони поспішили і стали прощатися один з одним. Одних забирали птахи, інші відлітали разом з вітром, а найбільш нетерплячі самі вистрибували з кошика. Ті, хто залишився, із захопленням обговорювали майбутню подорож і щось невідоме, що чекало їх. Вони знали, що їх чекає якесь надзвичайне перетворення.

Тільки одне зернятко сумувало. Йому не хотілося покидати рідний кошик, який все літо гріло сонечко і в якому було так затишно.

– Куди ви поспішаєте? Ви ніколи раніше не покидали будинки і не знаєте, що там, зовні! Я нікуди не збираюся йти! Я залишуся тут! – говорило воно.

Брати і сестри сміялися над насіннячком, говорили:

– Ти боягуз! Як можна відмовитися від такої подорожі?

І з кожним днем в кошику їх залишалося все менше і менше. І ось, нарешті, прийшов день, коли насінина залишилася в кошику одна-однісінька. Ніхто над нею більше не сміявся, ніхто не називав її боягузкою, але і ніхто не кликав її більше з собою. Насінині раптом стало так самотньо! Ах! Ну чому я не покинув кошик зі своїми братами і сестрами! «Може я і правда боягуз?» – думало насіннячко.

Пішов дощ. А тут ще й похолоднішало, і вітер став злим і вже не шепотів, а свистів: «Поспіш-ш-ш-ш-ша-ай!». Соняшник гнувся до землі під поривами вітру. Насінині стало страшно залишатися в кошику, який, здавалося, ось-ось відірветься від стебла і покотиться невідомо куди. «Що буде зі мною? Куди віднесе мене Вітер? Невже я більше ніколи не побачу своїх братів і сестер? – запитувала вона себе. – Я хочу бути разом з ними. Я не хочу залишатися тут одна. Невже я не зможу подолати свій страх?». І тут насіннячко зважилося. «Будь, що буде!» – і, зібравшись з силами, стрибнуло вниз. Вітер підхопив його, щоб воно не забилося, і дбайливо опустив на м'яку землю. Земля була теплою, десь нагорі Вітер уже завивав, але звідси його шум здавався колисковою піснею. Тут було безпечно. Тут було так само затишно, як колись в кошику соняшника, і насіннячко, стомлене і змучене, непомітно для себе заснуло. Прокинулося насіннячко ранньою весною. Прокинулося і не впізнало самого себе. Тепер це було вже не насіннячко, а ніжний зелений паросток, який тягнувся до ласкавого сонця. А навколо було безліч таких же паростків, в які перетворилися його брати і сестри-насінини. Вони всі були раді зустрітися, а особливо вони раділи нашому насіннячку. І тепер уже ніхто не називав його боягузом. Всі говорили йому:

– Ти молодець! Ти виявилось таким сміливим! Адже ти залишився один, і не було кому тебе підтримати. Всі пишалися ним. І насіннячко було дуже щасливе.

## **ФІЛОСОФСЬКА КАЗКА ПРО ОБРАЗУ**

Образа – це така маленька і дуже симпатична тваринка. З вигляду вона зовсім нешкідлива. І якщо з нею правильно поводитися, то шкоди вона вам не принесе.



Образа, якщо не намагатися її поселити в своєму будинку, прекрасно живе на волі і ніколи нікого не чіпає. Але всі спроби заволодіти образою, зробити її своєю, закінчуються завжди плачевно...

Звірятко це дуже маленьке і спритне, воно може випадково потрапити в тіло будь-якої людини. Людина це відразу відчує, тому що одразу стає прикро.

А звірятко кричить людині:

– Я ненавмисно попалося! Випусти мене! Мені тут темно і страшно! Я хочу до мами!

Але люди давно розучилися розуміти мови тваринок земних, особливо таких маленьких звірятко...

Є такі люди, які відразу відпускають образу. Але є й такі, які ні за що не хочуть її відпускати. Вони відразу називають Образу своєю і носяться з нею, як з найдорожчою іграшкою. Постійно думають про неї і навіть вночі прокидаються від великих думок про неї.

А образі все одно не подобається жити з людиною. Вона крутиться, шукає вихід, але сама вона ніколи не знайде шляху. Таке ось звірятко.

Та й людина теж стиснеться і ні за що не випускає вже свою Образу. Шкода віддавати. А звірятко то голодне і їсти йому дуже хочеться. Ось і починає воно потихеньку їсти людину зсередини. І людина відчуває це: то там заболить, то тут. Так болить, що сльози котяться з очей. Але оскільки вона не розуміє від чого це, то і не пов'язує це нездужання з образою. А далі людина зникає до неї від безвиході та Образа теж потихеньку зникає до свого господаря: їсть, росте, жиріє Образа і зовсім перестає рухатися.

Знаходить всередині людини що-небудь смачненьке, присмоктується і смочче і гризе. Так і кажуть про таких людей: «Образа гризе».

І, врешті-решт, Образа так приростає до людини, що стає її частиною. Людина з кожним днем слабшає, а Образа всередині все товстішає і товстішає.

І невтямки людині, що тільки й треба – взяти і відпустити образу!

Нехай собі живе, в своє задоволення і буде знову маленькою, спритною і худенькою!

І людині без неї легше живеться, бо від Образи вона часто плаче і хворіє.

Образа – це таке маленьке звірятко. Відпусти його, нехай собі біжить до мами!

## СМАК ОМАНИ

*(автор: Лозован М.)*

*(казка про справжню дружбу, безпеку та важливість дотримання правил)*

В одному старому та густому лісі розквітла поляна. Вона вабила багатьох звірів своєю таємничістю та загадковістю, але, нажаль, з цієї галявини мало хто повертався додому, а якщо комусь і вдавалося, то не на довго. Вони знов і знов ходили туди та вели за собою інших звіряток лісу.

Жили у тому лісі й дві мурахи. Звали їх Розумейко та Здоровейко. Жилося їм разом добре, все мурахам вдавалося, все в них виходило, ніякі життєві труднощі не лякали їх, бо сила одного і розум іншого підказували вихід з будь-якої ситуації.

Та якось Розумейко помітив, що Здоровейко разом з іншими жителями лісу почав відвідувати ту таємничу галявину. Одного разу, коли Здоровейко повернувся додому, Розумейко спитав його:

– Любий братику, невже й тебе манить ця загадкова галявина, чому ти туди ходиш?

– Та я й сам не знаю, – збайдужіло відповів Здоровейко.

Але якось Здоровейко й зовсім не повернувся додому. І тоді Розумейко вирішив піти у те таємниче місце та самому про все дізнатися.

Здалека галявина здавалася привітною та гарною, навколо неї було багато барвистих квітів, але коли Розумейко підійшов ближче, то побачив, що квіти ті, якщо придивитися, несправжні, а як тільки він захотів до них доторкнутися, то дуже вколосся колючими голками терену, що прикривався різнобарвними квітами. Мураха зрозумів, що це лихе місце і його брат потрапив у халепу.

Раптом кущі почали розсуватися і перед Розумейком відкрилася страшна картина: всі звірі, всі його друзі, рідні і навіть сам цар звірів

Лев були обвиті колючим тереном. Серед них маленький мураха побачив і свого Здоровейка.

– Любий братику, що сталося? Чому тебе обвиває терен?

– Розумейко, послухай! Краще йди звідси, бо скоро прийде злодій Вовк і ти теж потрапиш у його полон.

Розумейко озирнувся навколо і побачив, що усі звірі були стомлені, знесилені і від своєї слабкості не могли вибратися з терену. Ті що були в змозі розмовляти розповіли страшну історію: «Сірий Вовк почав заздрити Левові і сам захотів стати царем звірів. Тому він виростив дивовижну галявину, яка була сповнена дивовижними квітами та вишуканими стравами. Усіх звірів вабило це місце, але коли вони туди приходили, то отримували тільки смуток і розчарування, бо страви і квіти тільки забирали в них сили, і коли звірі були зовсім знесилені, їх обвивав колючий терен, протистояти якому вони вже не могли». Не встигли звірі розповісти цю історію до кінця, як всі почули грубий голос Вовка.

Розумейко швидко заховався. Оскільки він був дуже хоробрий, він не злякався Вовка і вирішив його обдурити. Мураха вигукнув:

– Гей, злий Вовче, я не боюся тебе і твого терену. Спробуй, наздожени мене.

– Я тобі покажу як з мене глузувати! – Розлючений Вовк побіг за Розумейком.

Хитрий мураха проліз під тереном.

Злий Вовк поліз за ним і заплутався у кущах. Вовк попався у власну пастку та почав благати Розумейка визволити його. На що Розумейко відповів:

– Я випущу тебе, якщо ти пообіцяєш більше ніколи не заманювати звірів, не змушувати їх страждати та знищиш свою галявину!

Вовк зрозумів, як це погано бути у терені та відчувати, як тебе покидають сили. Його замучило сумління.

Коли мураха випустив Вовка, той звільнив усіх звірів та розкався.

Галявина була знищена і з тих часів усі звірі жили у мирі та злагоді.

Запитання до казки:

1. Як Ви вважаєте, про яку проблему йдеться у казці?
2. Чи схожі казкові події на реальне життя? У чому схожість?
3. Як допомогти другу, який потрапив у подібну біду, як і Здоровейко?

## **КАЗКА ПРО КОШЕНЯ, АБО ЧОГО МЕНІ ХВИЛЮВАТИСЯ?**

*(терапевтична казка)*

Мета: подолання страху зробити що-небудь неправильно, боязні школи, помилок, оцінок. Загальна боязкість.

Жив-був в одному казковому місті маленьке Кошеня. У нього були мама і тато, а ще воно ходило в школу. Так-так, навіть в казковому місті маленькі кошенята теж ходять в школу.

Але наше Кошеня не любило ходити в школу. Воно завжди вередувало, коли збиралося туди вранці. Потім воно довго турбувалося, поки їхало до школи в автобусі. Далі – більше: майже всі уроки Кошеня мало не плакало від страху, ховаючись за книжкою, щоб його ненароком не помітив вчитель... Назад додому воно пробиралося по дворах, не чекаючи своїх друзів.

Мама Кошеняти дуже засмучувалася, коли дізнавалася про це. І одного разу, укладаючи синочка спати, мама-кішка підіткнула йому ковдру тепліше, погладила по шерстці і запитала:

«Малюк, я бачу, ти не хочеш ходити в школу? Чому? »

– «Я весь час боюся, мама, – зізналося кошеня, – боюся їхати в автобусі, боюся сидіти на уроці і боюся йти по вулиці зі звірятами з нашого класу».

«Чого тут боятися?» – здивувалася мама.

– Ах, мама ти нічого не розумієш. Я весь час хвилююся, що я що-небудь зроблю не так: в автобусі я боюся, що на повороті впаду на підлогу, і всі будуть сміятися. У школі я боюся, що неправильно відповім і вчителька поставить мені двійку. А на вулиці я боюся, що всі звірята почнуть бігати наввипередки або кидати шишки – хто далі, і раптом у мене не вийде і ніхто не буде зі мною дружити?» – сказало Кошеня і мало не розплакалося – так йому стало себе шкода.

– Ну гаразд, не горюй, малюк, – ласкаво сказала мама-кішка. – Я тобі допоможу. Але це завтра, а зараз пора спати.

Зраділо Кошеня і заснуло задоволене. А мама задумалася: «Чим же допомогти моєму малюку?» Думала-думала і придумала.

На ранок мама дала Кошеняті коробочку з льодяниками і сказала так: «Це не прості цукерки, а чарівні. Як тільки почнеш боятися щось зробити не так, дістань одну цукерку, з'їж і скажи три рази чарівні слова: Чого мені хвилюватися? – і все пройде».

Увечері Кошеня прибігло зі школи радісне і закричало:

– Ура! Матусю, я сьогодні нічого не боявся, і в школі отримав п'ятірку, і прибіг швидше за всіх! Які чудові чарівні цукерки!

Мама-кішка посміхнулася і сказала:

– Малюче, я хочу розкрити тобі одну таємницю. Справа в тому, що я дала тобі не чарівні, а звичайнісінькі цукерки.

– Як звичайні? – не повірило кошеня. – А чому ж я не боявся, чому п'ятірку отримав і прибіг швидше за всіх? Ти мене, напевно, обманюєш?

– Не обманюю, – сказала мама. – Я насправді поклала в коробочку звичайнісінькі льодяники. А раз вони не чарівні, то допомогти тобі вони ніяк не могли. Значить, ти сам собі допоміг. Ти повірив в свої сили і переміг страх. Значить, ти прогнав його назавжди, мій маленький герой.

– Як чудово, що я більше не буду турбуватися! – закричало кошеня. – Це чудово, що я переміг свій страх сам! Я, напевно, зараз навіть сам би засміявся, якби гепнувся на підлогу. Це ж зовсім не так прикро. Ану! – сказало Кошеня і негайно гепнулося на підлогу, розтягнувшись на зразок морської зірочки. – Ха-ха! Як смішно! Це швидше весело, ніж прикро. Мабуть, потрібно спробувати ще отримати двійку.

– Ну-ну, що ще за фокуси? – захвилювалася мама-кішка. – Навіщо тобі двійка! Перестань, будь ласка, бешкетувати.

– Ну що ти, мама, про двійку це я пожартував, просто пожартував. А якщо ти починаєш за мене турбуватися – з'їж цукерку і скажи три рази «Чого мені хвилюватися?» і все пройде. Перевірений спосіб!

Питання для обговорення:

Чому Кошеня не хотіло ходити в школу?

Чого і чому воно боялося?

Чим чарівні слова допомогли Кошеняті?

Вигадай сам нові, більш сильні чарівні слова.

## ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ

*(казка для дорослих)*

Відповідальність не сидить під моїм чарівним пледом. Завжди заходить голосно і весело. Хапає мимохідь келих з червоним вином, швидко розповідає порцію веселих історій і тікає. Каже, що її зачекалися Впевненість, Успіх і Достаток. Відповідальність така, так: ніколи не зізнається, що довелося боротися з Лінню, Страхом і Брехнею. Але вчора вона прийшла сумна. І дуже втомлена. Навіть сіла в крісло і сховалася під пледом. Взяла келих і сказала, що більше не може. Втомилася від того, що одні її штовхають, як м'ячик. Інші роздирають на частини.

Каже, мами перекладають Відповідальність на дітей за нещасне життя. Діти тягнуть Відповідальність на себе. Важко, і вони клянуть Дольо, ненавидять Життя і не помічають Успіх. Часом за Відповідальність б'ються. Начебто виріс син, готовий вже взяти свою Відповідальність і піти в своє Життя, а його не пускають. Заховають Відповідальність в дальній кут Душі і Можливостей, закриють Труднощами, завалять невпевненістю і радіють, що дитина під контролем. І тоді дуже важко Відповідальності вибратися з-під теплої ковдри Комфарту, Звички і Ліні.

Вчора вона програла. Йому зараз майже 40. Коли було 18, перекинув Відповідальність на друга і маму. Його відправили від «гріха подалі» в інше місто. За помилки відповідав друг. Потім з'явилася дружина – носила Відповідальність за невдачі, звільнення, за те, що не придбав машину і за життя на копійки. Це була цілком її Відповідальність. Він брехав собі, що дружина не дає рухатися, рости, мріяти. З Лінню, Комфарту і Звичкою відпрацьовували провину перед другом і терпіли приниження дружини. Відповідальність – дівчина наполегли-

ва. Вона завжди намагається прорватися крізь Брехню і Самообман. Він все-таки почув тихий дзвін Поваги і побачив тонкий промінець Надії. Розлучився. Але Лінь так просто не здається. Почалася нерівна боротьба. Знову болото Комфарту, Страх, Провина, тепер уже перед мамою, знову паралізували його. Все більше проблем накопичувалося у житті, все менше Поваги залишалося біля порогу. І вчора Відповідальність зрозуміла – вона програла. Він знову звинуватив всіх, сховався за Егоїзм і викинув на смітник Успіх і Везіння.

Відповідальність сумувала. Попросила дати притулок на пару днів, поки вона знову набереться сил і дочекається Чесність зі Сміливістю. Разом їм простіше.

Поки Відповідальність живе у мене. Шкода випускати на катування до людей. Нехай наповниться впевненістю. А я напишу їй казку про тих, хто її не боїться. Навіть Відповідальність іноді потребує терапевтичних казок.

## КЛЮЧ ДО ЩАСТЯ

*(казка про те, як кожен сам обирає свій шлях в житті )*

Йшов сніг. Взимку – це справа звичайна.

Погода була безвітряною і великі пухнасті сніжинки не поспішаючи кружляли в химерному танці, повільно наближаючись до землі.

Дві сніжинки, що летіли поруч, вирішили завести розмову. Боячись втратити одна одну, вони взялися за руки, і одна з них весело каже:

– Як добре летіти, насолоджуватися польотом!

– Ми не летимо – ми просто падаємо... – відповідала сумно друга.

– Скоро ми зустрінемося з землею і перетворимося на біле пухнасте покривало!

– Ні, ми летимо назустріч загибелі, а на землі нас просто будуть топтати.

– Ми станемо струмками та спрямуємось до моря, ми будемо жити вічно!!! – сказала перша.

– Ні, ми розтанемо і зникнемо назавжди... – заперечувала інша.

Нарешті їм набридло сперечатися, вони розтиснули руки – і кожна полетіла назустріч долі, яку вибрала сама.

## ДЕНЬ НАРОДЖЕННЯ КРОКО

Жив собі на світі крокодил на ім'я Кроко. Одного ранку він прокинувся і згадав, що у нього сьогодні День народження! Йому виповнилося аж (скільки нашій дитині) років! Як же він зрадив! Кроко знає, що радість – це емоція, коли хочеться постійно посміхатися, підстрибувати і когось міцно-міцно обійняти (імітуємо прищепкою радість). Слово, в якому зазвичай живе радість, – це слово “дякую”. Навіть, якщо ти – крокодил.

Сьогодні до Кроко завітало багато друзів! Вони принесли величезний крокодилячий торт! Відгадай, скільки свічок було на торті? Правильно, на ньому було (скільки нашій дитині) свічок. Весь день Кроко з друзями ганялися один за одним, їли торт і грілися на сонечку. А ввечері, коли друзі розходилися по своїх крокодилячих домівках, Кроко багато разів казав їм “дякую”.

Коли наш герой залишився на самоті, йому стало так сумно! Але Кроко знає, що сум – це емоція, яка показує, ЩО для нас дуже важливо. Наприклад, друзі. Коли сумно, інколи хочеться плакати (імітуємо прищепкою сум). Навіть, якщо ти – крокодил.

Наступного ранку Кроко прокинувся, визирнув над поверхнею води і так здивувався, що майже не вдихнув всю воду з річки! Кроко знає, що подив – це емоція, яка показує, що звичні речі можуть поводити себе дуже незвично (імітуємо прищепкою подив). Навіть для крокодилів.

Так от, на березі вздовж річки Кроко побачив величезну фуру, з кузова якої витікали різнокольорові річки морозива! Як ти думаєш, чому морозиво розтануло? (наприклад, зламалися холодильники). Аби допомогти водію, Кроко викликав білого ведмеда з Арктики і пінгвіна з Антарктиди, які разом як одна команда швиденько все полагодили. І, звісно, поласували морозивом! А яке морозиво обрав би ти?

Наступного ранку, коли наш Кроко зранку чистив зуби, він побачив ягуара, який причаївся у кущах. Від переляку, його серце шалено закалатало, а лапки так спітніли, що зубна щітка вислизнула у нього з долоньки. Кроко знає, що страх – це емоція, яка вказує на загрозу і



допомагає нам залишатися в безпеці. Боятися – це нормально. Навіть якщо ти – крокодил (імітуємо страх прищепкою). Також, Кроко знає: аби впоратися зі страхом, потрібно глибоко дихати.

Пройшло цілих трильйон хвилин і Кроко стомився стільки боятися! Ну скільки можна? За весь цей час ягуар навіть не поворухнувся! Мабуть, це був найлінівіший ягуар з усіх, кого він тільки зустрічав. Кроко потихеньку наблизився до нього. І уявіть собі! Цей хижак виявився ні чим іншим, як великою м'якою іграшкою! Як ти думаєш, як вона могла туди потрапити? (наприклад, її могла загубити дівчинка, яка разом із батьками на величезному джипі приїхала на сафарі подивитися на крокодилів).

Наближався вечір і наш Кроко не міг дочекатися вечері! Адже на нього чекала рибка-фрі! Весело наспівуючи “Ой у лузі червона калина”, Кроко чепурненько зав'язав біленьку серветку навколо шиї і сів за стіл. І як же ж сильно він розгнівався, коли зрозумів, що його рибку-фрі без дозволу з'їла його сусід черепаха!

Кроко знає, що гнів – це емоція, яка допомагає показати іншим, як з нами можна поводитися, а як – ні. Гнів дає сили себе захистити. Тим більше, якщо ти – крокодил (імітуємо прищепкою гнів). Тож наш герой встав з-за столу і пішов шукати, мабуть, вже давно не голодну черепаху. Від гніву Кроко скриготав щелепами і стискав лапи у кулаки. Він нікому не дозволить з'їсти його хрумку рибку-фрі!

Аж ось він побачив стареньку черепаху, яка годувала 25 маленьких черепашат. Побачивши нашого розгніваного крокодила, вона миттю до нього підпливла і каже:

“Кроко, Кроко! Я бачу, що ти гніваєшся! На твоєму місці я б зробила так само. Справа в тім, що щось сталося з дамбою вище за течією і багато мам і тат черепашат ще не встигли повернутися зі свого полювання. Я – їх бабуса. І коли побачила рибку-фрі, вирішила нею погодувати дітлахів. Будь ласка, вибач мене”.

Кроко зробив глибокий вдих і відчув, що його щелепи вже не скреготять, а кулаки перетворилися на звичні лапки. Він вполював для черепашат ще більше риби і вони всі разом поласували вечерєю. Коли

повернулися мами і тата черепашат, вони багато разів промовляли слово “дякую!”. І Кроко точно знав, яку емоцію вони відчували:) Як ти думаєш, яку?”

## КАЗКА ПРО КИТА

*(терапевтична казка для дітей, які бояться сирени)*

Десь дуже далеко у безмежному океані, де блакитні води купають в собі сонечко, глибоко-глибоко народився малесенький кит.

Але чомусь він дуже боявся випливати на поверхню води. А кити ж інакше дихати не можуть.

Спочатку мама ділилась повітрям з ним. Але з часом китеня підросло, а випливати все-таки боялось. Мама-кит розказувала синочку, що коли воно впливе на поверхню, то зможе побачити безліч яскравих зірочок, красиві краєвиди островів та ще багато чого цікавого, але малюк все ж ніяк не погоджувався. Він просто дивився на безліч кораблів і човників, що пливли по воді.

Та одного разу китенятко почув щось незвичне – зверху, сталася біда – маленький хлопчик, який пропливав поряд на кораблі, упав у воду, а ніхто із дорослих цього не помітив. Хлопчик кликав на допомогу, але через гучний рев мотора та шум хвиль його ніхто не чув. Китеня дуже хотіло допомогти хлопчикові, але не знало як це зробити і от раптом воно згадало, що колись мама йому розповідала про те, що кити можуть видавати найголосніший звук з-поміж усіх живих істот і вирішило, що допоможе врятувати хлопчика, покликавши на допомогу людей. Забувши про свій страх, воно піднялося на поверхню води, вдихнуло повітря і видало дуже-дуже голосний звук, який був схожий на сирену. Саме цей звук почули батьки хлопчика і зрозуміли, що маленьке китеня кликало їх на допомогу до їхнього синочка. Уже за хвилину хлопчика забрали на корабель і він не переставав дякувати маленькому китеняті за порятунок.

З того часу маленьке китеня вирішило, що стане рятувальником і в разі небезпеки буде повідомляти людей, своїм голосом.

Запитання для дитини, після прослуховування казочки:

- Що сталося з китеням?
- Чому ми тепер теж іноді чуємо сирену?
- Твоїм домашнім завданням буде намалювати китеня, впевнена, що ти впораєшся, а матуся може тобі допомогти.

## АНГЕЛИ ТЕЖ СТРАЖДАЮТЬ

Онука подорослішала й все рідше ставила питання своїй мудрій бабусі, але сьогодні вона, немов осінній вітер, прибігла до неї чи то з питанням, чи то за Любов'ю. Вона й сама не знала, що хотіла почути, але Серце, ніби магніт, завжди тягнуло її в будинок бабусі за відповідями.

Бабуся навіть не здивувалася, побачивши свою, мов яскраву зорю, онуку, яка вже подорослішала. І звичним рухом, знайомим з дитинства, вона простягнула їй чай і шматочок яблучного пирога. Тихо сказавши: «Їж, а потім розмови». Обігрівшись і віддихавшись, крадькома витерши сльози, внучка сміливо поставила питання – вочевидь, мовчати більше не мала змоги.

– Скажи, бабусю, чому так багато болю? Як же це пережити? Чи варто взагалі любити життя, коли навколо самий біль?

Бабуся, майстерно намотавши нитку на клубок, глянула на внучку й завмерла. Що вона тоді думала – знав один Бог. Проте в її погляді було багато співчуття і розуміння, які коренилися у внутрішній силі. І мигцем немов всі болі, страждання блискавично пронеслися перед її очима, ніби вона намотувала не нитку для шарфа, а все своє життя.

Вона видихнула, і в цьому видиху був весь досвід життя. Зрештою, почала свою розповідь:

– Я не знаю точної відповіді на твоє запитання, але думаю, що скоро дізнаюся. Однак можу розповісти тобі давню легенду, яку випадково підслухала, і знаєш, навіть не пам'ятаю де. Але ця випадкова казка стала опорою, коли я терпіла весь біль світу в одній хвилині. Розповім тобі цю легенду так, як пам'ятаю, може, що сплутаю, що забуду, що придумаю... Зрозумій, багато років з того часу минуло.

Це було в оселі Ангелів, де вони збиралися біля священної чаші Святого вогню. І ось одного разу після складного дня з людьми, один, наймолодший і найяскравіший, каже:

– Люди завжди хочуть, щоб полегшили їх страждання, але ж це неможливо. От якби ми могли їм допомогти і розповісти, що і ангели теж страждали, що і Ангелам теж боляче!

І він запропонував те, що не пропонував жоден з ангелів за всю історію вічності:

– Друзі, а давайте в книгах передамо людям знання, як ми прожили свої страждання.

Усе Ангельське коло заусміхалося.

– Звичайно, якщо ти хочеш, щоб кожен з них довідався про це, ми тобі допоможемо, – почали вони один за одним висловлювати згоду. – Починай!

І раптом – у руках одного з найяскравіших Ангелів з'явився золотий сувій.

– Що б ти написав?

Найяскравіший ангел мовчки взяв сувій, і на ньому дивним чином з'явилися слова зрозумілі людям. І так кожен з Ангелів згадував і передавав знання про те, як людям пережити складні періоди.

От зараз я спробую згадати все, що було написано Ангелами в той день. Перше, що пригадалося: озирнися з любов'ю назад.

Завжди день прощання буде днем злиття з новим майбутнім. Захід дасть волю для нового світанку. Адже в житті немає нічого поганого, і тільки люди називають це таким, часто і роблячи те, від чого страждають.

Ще спадає на думку це: нехай твій досвід стане джерелом сили. Адже досвід цей – день збору врожаю помилок. І немає потреби їх боятися і плакати через них. Не шкодуй, не заперечуй, просто вір, що все правильно.

Ось що особливо важливо, – ніжно подивилася бабуся на онуку, немов думала, що ця порада тільки для неї. – Іди, але не йди від себе самої. Нехай весь біль стане світлом пам'яті. Поглянь з особливою ніжністю на події минулого, адже ти навіть не уявляєш, що може бути завтра. Нам не дано зрозуміти жодного вищого задуму: наш розум занадто мізерний для цього.

А ось зараз я скажу тобі мій найулюбленіший рецепт, що дали Ангели: пам'ятай, що минуле, як Любов, не повинно бути кайданами теперішньому. Довгі дні болю так само складно відпустити, як і короткі дні радості... Ні від радості, ні від болю непросто піти.

Думаючи, що біль буде вічним, пам'ятай: що ворони гіркого минулого все рідше прилітатимуть у гніздо твого болю; час, як вітер, рознесе це гніздо до останньої гілочки, і буде свобода, а далі – нове. А ось чи будувати тобі знову гніздо болю – завжди тільки твій вибір.

Знаєш, ось що ще важливо, ось що запам'ятала: бережи своє серце від холоду болю. Краще плакати гарячими сльозами втрати, ніж захопнути в болі холодом вічного страждання. Неможливо залишити минулі страждання льодом, спалити їх на попелище, розвіяти ураганом, але можна залишити дорогоцінним каменем сили, пам'ятаючи і дякуючи життю.

Твоя радість і твоє горе – живуть в одному місці, в Душі; ділять один будинок твого Серця, і вони завжди пов'язані й нерозлучні. Кожен раз коли людина проживає горе, в серце стукає радість, і кожна радість поступається місцем горю. Збери свої горе і біль, немов тишу, що розвіялася по Душі, і немов думку – відпусти по лісах і долинах, і нехай сама природа поглине їх. Іноді треба очистити Душу і від горя, і від радості. Тільки в тиші душі можна почути істинний голос Віри.

Не прагни позбутися минулого, це забирає всі сили, це позбавляє нас можливостей сьогодення. Туга, біль, страждання через минуле, що неможливо змінити, які ми носимо в собі, немов кайдани, заважають йти далі. Варто обміняти свої страждання минулого на нові мрії.

Знаєш, що згадала. Ось важливо! Не прогав за болем щедрість життя і чесноти завтрашнього дня. Після того, як людина оплаче всі сліди минулого, у порожнечі задзвенить голос істини життя та її простої правди. Відпускай страждання минулого, як годинник відпускає секунди сьогодення.

Одна з форм милосердя – це розділити страждання. Бери всі прекрасні спогади минулого, немов нитки, і уяви, що плетеш з них покривало свого зцілення. Не думай про сумні брехливі можливості

видуманого майбутнього, яких може і не бути. Часто ми страждаємо через майбутнє, яке собі придумали, а не через сьогодні.

Загалом, написали вони це і залишили серед книг людей. Так ці слова дійшли до нас з тобою. Не знаю, чи допомогла тобі моя розповідь, але я рада, що змогла передати тобі це у спадок. Адже скільки людина буде жити на землі, стільки у неї і буде боліти Серце через втрати і стільки вона буде лити сльози й сумувати. Це наша плата за те, що ми можемо передати свій досвід і навіть знати, що самі ангели теж страждають».

Внучка, дослухавши розповідь, сиділа й дивилася у вікно. Що вона думала – так ніхто і не дізнався, і тільки Ангели на небі, знову зібравшись біля священної чаші, побачили в ній нове мерехтіння Святого вогню.

«Дивіться, хтось знову дізнався нашу історію», – і всі тільки посміхнулися.

Життя пішло на нове коло.

## КАЗКА ПРО ЇЖАЧКА

Для дітей 5–10 років.

Розглядає проблему: Тривожність. Боязкість. Нездатність постояти за себе. Труднощі в усвідомленні своїх вчинків і їх контролю.

Давним-давно (а можливо недавно) в великому лісі жила мама Їжачиха. І був у неї маленький Їжачок. Він народився зовсім м'ягенький, з дуже ніжним незахищеним тільцем. Мама дуже любила його і оберігала від всяких небезпек і неприємностей.

Одного ранку Їжачок виявив, що у нього виросла одна Голка – красива і гостра. Він дуже зрадів і вирішив, що став зовсім дорослим, розумним і самостійним. У цей день він вблагав маму відпустити його одного погуляти. Мама погодилася, але попередила:

– Голка – це дуже важливо і відповідально. Ти став вже великим і повинен допомагати слабким, не боятися сильних і відповідати за свої вчинки.

На прощання мама взяла з сина слово, що він буде добре поводитися і пам'ятати всі домашні вимоги.

Їжачка довго не було вдома... Повернувся він дуже переляканим і засмученим. Мамі він розповів:

– Я гуляв у лісі і по дорозі зустрів Лисицю, яка гналася за Зайчиком. Я злякався і згорнувся калачиком – єдиною своєю Голкою назустріч небезпеці. Заєць уколівся об мою Голку, оступився і Лисиця схопила його.

Їжачок дуже засмутився, тому що зрозумів, що завадив Зайчику врятуватися. Мама пояснила синові його помилку:

– У таких випадках треба бути сміливим і вколоти ворога в ніс своєї новенької Голкою.

На наступний день Їжачок знову відправився гуляти, сказавши, що все пам'ятає і більше помилятися не буде. Повернувся він додому знову дуже засмученим:

– Я йшов лісом і побачив великого сплячого вовка. Навколо нього гралися зайці. Я не злякався і сміливо вколів Вовка в ніс. Він схопився, загарчав і став полювати за маленькими звірятами.

– Ти помилився, – сказала мама. – Вовк був ситий і солодко спав, нікого не чіпав. Ти б теж обійшов його стороною і не чіпав. А вже якщо ти хотів допомогти, то просто попередив би малюків про небезпеку.

Зовсім засмутився Їжачок, довго-довго думав. І знову пішов на прогулянку. Він вийшов на галявину, де паслися Корова з телям. Їжачок озирнувся і побачив, що до галявини підбираються Вовк, Ведмідь і Лисиця, а Корова жує свою жуйку і нічого не бачить. Їжачок закричав від переляку, згорнувся калачиком і покотився на галявину.

Корова почула шум і побачила ворогів. Вона застукала копитами і стала відганяти звірів. Однак маленьке Теля не розуміло, що відбувається. Від страху воно відбігло далеко від Корови і могло стати прекрасною здобиччю для голодних звірів.

Їжачку було дуже страшно і шкода Теля. Тоді він кинувся вперед і став кататися навколо Теля, щоб не дати йому далеко піти і захистити його від нападників звірів.

Звірі відскакували від нього, а сам Їжачок ніяк не міг зрозуміти, чому. Так тривало доти, доки звірі, злякавшись коров'ячих рогів, не втекли геть.

Корова і Теля були дуже вдячні їжачку і від усього серця хвалили його. А Теля на прощання спробувало лизнути маленького друга, але чомусь заплакало. Їжачок навіть трохи засмутився. Удома він все розповів мамі, а мама сказала:

– Дорогий мій, ти став зовсім дорослим. Ти весь обріс голками і тепер зможеш захистити себе і своїх друзів, всіх маленьких і слабких.

У цей день мама влаштувала велике свято, на яке запросила багато лісових жителів; були на цьому святі і Корова з телям. І тепер уже всі дізналися, що Їжачок став зовсім дорослим і що тепер ніхто безкарно не зможе ображати маленьких і беззахисних.

Обговорення:

Чому Голки – це важливо?

Як їжачок навчався поводитися з Голками?

У тебе є свої Голки? Чи вмієш ти з ними поводитись?

## КОРАБЛИК

Для дітей 6–9 років.

Розглядає проблему: Небажання вчитися. Негативне ставлення до навчання. Нерозуміння сенсу навчання.

Жив-був маленький дурненький Кораблик. Він весь час стояв у гавані та ніколи не виходив в море. Кораблик лише спостерігав за іншими кораблями, як вони покидали гавань і йшли в безкрайню далечінь, туди, де зливається небо з горизонтом. У кожного корабля був свій шлях, вони багато знали і добре вміли орієнтуватися в безкрайніх просторах. А потім, коли мандрівники поверталися, їх радо вітали люди, а наш маленький Кораблик лише з сумом спостерігав за ними.

Хоча він і був сміливим і не боявся бурі, але він страшно не хотів вчитися. Тому він міг заблукати в далекому морі. І ось одного разу, надивившись на інші кораблі, Кораблик вирішив: «Подумаєш, навіщо мені багато знати, адже я сміливий, і цього вистачить, щоб вийти в море». І відправився він у подорож. Його відразу підхопило хвилею і понесло у відкрите море. Так плавав Кораблик кілька днів. Йому вже захотілося повернутися в гавань, він уявив, як радісно його зустрічати-муть після подорожі. Але раптом він зрозумів, що не знає дороги



назад. Він став шукати знайомий маяк, по якому орієнтувалися інші кораблі, але його не було видно.

Тут стали насуватися хмари, все навколо стало сірим, море сердитим – насувалася буря. Кораблику стало страшно і він почав кликати на допомогу, але поруч не було нікого. Тоді Кораблик засумував і почав шкодувати про те, що не хотів вчитися, так би він давно вже повернувся в свою гавань.

І раптом вдалині він побачив слабкий вогник. Кораблик вирішив плисти до нього і, чим ближче він підпливав, тим ясніше бачив величезний Корабель, який плів додому. Він зрозумів, що маленький Кораблик загубився і йому потрібна допомога.

Великий Корабель взяв його з собою і, поки вони пливли, розповідав кораблику все, що знає сам, а Кораблик все намагався запам'ятати, нічого не упустити. Він зрозумів, яку помилку допустив, коли не хотів вчитися. Йому захотілося все знати, щоб допомагати іншим Кораблям. Поки Кораблик плів з Кораблем – вони здружилися, і він дуже багато дізнався. Так вони скоро увійшли в гавань. Хмари розвіялися, море стало спокійним, небо чистим, яскраво світило сонечко.

І тут раптом Кораблик побачив, як на причалі вже зібралися люди, що зустрічають Кораблі. Грала музика, у Кораблика піднявся настрій, і він навіть став пишатися собою, адже він стільки всього подолав і дізнався.

З тих пір Кораблик став багато подорожувати, і кожен раз здобував нові знання, а коли повертався – його радісно зустрічали люди і інші кораблі, його не вважали вже маленьким і дурненьким корабликом.

Обговорення:

Чому Кораблик не хотів вчитися?

Чому Кораблик загубився?

Що зрозумів Кораблик в результаті своєї пригоди?

## **СЬОГОДНІ СПЛЯТЬ КАЗКИ**

*(медитативна казка на ніч для засипання)*

Сплять казки для самих маленьких. Сплять ті, хто їх придумав, і ті, хто їх розповів, сплять їхні герої: Курочка Ряба, сховавши під одне

крило просте яйце, а під інше – золоте. В іншій казці спить Жучка, обнявши свою Ріпку.

Сплять казки для тих, хто постарше. Сплять герої і боги в своїх міфах, відклавши до завтра свої подвиги. Щоб подвиги були хороші, а герої ще краще, їм усім треба виспатися: і вони укладаються кожен у своїй казці. Сплять казкові герої і казкові звірі, і в казкових снах бачать те, що кожному з них здається казкою.

Сплять казки для дорослих. Вони називаються новинами, інформаційними повідомленнями та іншими нудними словами, але все одно вони казки, і вони засинають, як тільки ми дозволимо їм це, відклавши газету, вимкнувши телевізор і гаджет.

Сплять казки довгі-довгі. Такі довгі, що ти обов'язково заснеш, чекаючи, коли ж закінчиться ця казка. Вони засипають, і сон їх теж повинен бути довгим, щоб вмістити всю казку.

Сплять казки короткі. Вони засипають: не встигнувши дослухати довгого для них слова: «Спи!»

Сплять казки старі. За своє довге життя вони були міфами, і переказами, оповідями та легендами. Але все одно – вони – Казки. Тому що придумували їх Казкарі, а переказують Байкарі. І кожен з них, звичайно, додавав в стару знайому Казку трошки казкового від себе. Але щоб з не відбувалося з людьми і їх вигадками, справа там робилася або не робилася, а казка завжди розповідалася.

І, багаторазово розказані, стомлено засипають старі казки.

Сплять казки нові, про які всі знають, хто їх придумав. Заснула навіть казка про те, як уві сні приходили знайомитися зі своїми казкарями Пеппі Довга панчоха, Карлсон і хоробрі хоббіти. У цій казці сплять казкарі, і потрібно, щоб вони добре спали і уважно дивилися свої сні в усі свої закриті очі, щоб, звичайно, гусак приніс Нільса куди треба, і нікому із Задзеркалля не вдалося зіпсувати Алісі ні зачіски, ні настрою.

Сплять всі казки, які є. Великі і малі, веселі і сумні.

Не сплять тільки ті, яких ще немає, але вони обов'язково придуть. І кожна на ніч буде затишно влаштовуватися в своїй книзі. А вранці, вдень і ввечері вони будуть освоювати нові вушка і нові казки.

Щоб хорошу казку знало побільше хороших дітей. Адже коли ти виростеш великим, ти ж обов'язково щовечора будеш розповідати своєму синові нову-нову, велику-велику і дуже сонну казку.

## **ЇЖАЧОК, У ЯКОГО СХОВАВСЯ АПЕТИТ**

*(терапевтична казка)*

Одного разу маленький Їжачок, який побачив щось недобре, разом з посмішкою згубив й апетит. Він не посміхався до тих пір, поки його мама не заспівала йому колискову. А ось апетит десь дуже заховався, і всі смачненькі страви, які готувала мама кожного дня, ніяк не могли повернути апетит Їжачку.

Якось він помітив, що його голочки стали якимись іншими, ніби втратили силу, більше не були такими міцними та рівними, як раніше. Тоді він звернувся до мами: «Що робити, щоб голочки стали такі, як були?».

Вони подумали вдвох та вирішили: щоб сум і важкі спогади не заважали, кожного разу, перед тим як їсти, Їжачок буде скидати їх.

Він стрибав та обтрушував голочки, апетит почав повертатись і нарешті повернувся назавжди. Він ніби знайшовся, коли спогади про важкі події Їжачок струсив з себе.

І наш маленький Їжачок став міцним та сильним, як і раніше.

## **ТРОЯНДА ТА РОМАШКА**

*(терапевтична казка)*

Вік: 4–10 років.

Напрямок: Низька самооцінка. Невпевненість. Почуття неповноцінності.

Ключова фраза: «Я некрасива і погана».

У маленькому місті без назви був крихітний садок, у якому росла прекрасна червона троянда. Неподалік троянди росла бідна беззахисна ромашка. Вона щойно розпустилася, її ще не зміцнілі пелюстки були білими, звичайними. Ромашку оточувало безліч різноманітних польових квітів. Але її нічого не тішило. У її крихітній жовтенькій голівці була велика мрія стати прекрасною, незвичайною квіткою. Ромашка із

захопленням дивилася на доглянуту троянду. Коли була посуха, господар поливав свою квітку, коли йшли рясні дощі, троянду накривали, і жодна грізна крапля не потрапляла на оксамитові пелюстки ніжної квітки. «Як же їй добре, – думала ромашка. – От би мені опинитися на її місці», – не переставала мріяти маленька жовтенька квітка з довгими пелюсточками, схожими на крильця метеликів.

Але одного разу йшла по доріжці дитина. Побачивши ромашку, вона із захопленням сказала: «Яка гарна квітка!». Ромашка спочатку не могла зрозуміти цих слів, до цього моменту вона вважала себе найпотворнішою рослиною. Малюк просвітив ромашку, вона зрозуміла, що всі квіти гарні по-своєму.

*Питання для обговорення:*

Чому Ромашка із захопленням дивилася на троянду?

Що означає «всі квіти гарні по-своєму»?

Чи можна цю фразу сказати про людей?

## СІРЕ ВУХО

*(казкотерапія перед сном)*

Мета: корекція страху темряви, нічних кошмарів, загальна тривожність («Як темно і страшно!»).

В одному лісі жив Зайчик Сіре вухо, у якого було багато-багато друзів. Одного разу друг Їжак запросив його на День народження. Зайчик дуже зрадів, пішов на галявину і назбирав для Їжачка цілу корзину малини і пішов в гості.

Його шлях пролягав через ліс. Світило сонечко і Зайчик швидко прийшов до будиночка Їжачка. Потім до Їжачка прийшли ще Білочка і Борсучок. Вони всі разом гралися і танцювали, а потім пили чай з тортом та малиною. Було дуже весело, час збігав швидко, і ось уже починало темніти – гостям потрібно було йти додому, де їх чекали батьки. Друзі попрощались з їжачком і пішли по своїх домівках. І наш Зайчик пішов. Спочатку він йшов швидко, поки стежину було ще видно, але скоро зовсім стемніло, і йому стало трішки страшно.

Він зупинився і прислухався до темного і зовсім непривітного лісу. Раптом він почув дивний шелест. Зайчик притулився до трави і

затремтів. Потім подув вітер, і Зайчик почув страшний скрегіт – він подивився направо і побачив щось велике і страшне: у нього було багато довгих і кривих рук, якими воно розмахувало і ще більше скрипіло...

Зайчику стало зовсім страшно, він подумав, що це Чудовисько, що воно зараз схопить його своїми ручищами, а потім з'їсть... Бідний Зайчик накрив лапками вуха і закрив очі, щоб не бачити і не чути страшного Чудовиська.., і став чекати своєї смерті.

Так пройшов деякий час... і нічого не сталося. А потім Зайчик сказав сам собі: «Невже я так і буду лежати тут і помирати від страху? А що буде з моєю мамою, якщо я помру, вона цього не переживе». Зайчик зібрався з силами, відкрив очі і сміливо глянув на Чудовисько. І раптом він помітив, що Чудовисько зовсім не Чудовисько, а старий Дуб, з яким Зайчик завжди вітався, гуляючи вранці, а величезні руки – всього-на-всього гілки, на яких вдень співають птахи. Скрипів старий Дуб тому, що на вітру хиталась його верхівка. Наш Зайчик голосно розсміявся, що злякався свого друга – доброго Дуба.

Зайчик продовжив свій шлях додому, він тепер знав, що нічого страшного в нічному лісі не може бути. І після цього випадку Зайчик Сіре вухо ніколи більше не боявся темного лісу.

Ось така історія сталася з хоробрим Зайчиком Сіре вухо.

## **ВЕДМЕЖА В ДОРОГУ**

*(алгоритм роботи з дітьми із тривожними розладами  
перед подорожами)*

Питання тривожних розладів перед дорогою досить актуальне, і часто провокує в дитини психосоматичні розлади, оскільки напруження зростає і дитина не знаходить зрозумілі варіанти спрямувати цю активність у більш безпечні форми діяльності. Так іграшка стає найкращим помічником, особливо, коли разом з іграшкою дитині пропонують можливі форми активності при тривожних ситуаціях подорожі.

Для цього хочу запропонувати знайти відповідну невеличку іграшку до 18 см і маленьку іграшкову валізу, в яку покласти невеличкий альбом, м'який пластилін, ще якісь картинки про ведмежа для малювання.

Такий ігровий набір дасть заспокійливий ефект за допомогою іграшки та активацію творчої активності за допомогою валізки з творчими матеріалами.

Мета:

Допомогти дітям подолати страх перед подорожами шляхом терапевтичних інтервенцій, спрямованих на зміцнення самовпевненості, розвиток толерантності до невідомого та сприяння позитивному відношенню до подорожей.

Завдання:

- Виявлення причин страху перед подорожами в кожній дитині.
- Розвиток стратегій релаксації та саморегуляції.
- Створення позитивного образу подорожі через арттерапію.
- Підтримка позитивної самооцінки та відчуття контролю над ситуацією.

Міні-казка в дорогу:

У казці «Ведмежа в дорогу» ми зустрічаємо веселого ведмедика По, який завжди не боїться виходити за межі свого лісу, бо має чарівну валізу. В цій валізці все є для того, щоб малювати все, що навколо, збирати цікавинки та створювати книгу подорожі. Одного дня його друг чогось дуже хвилювався перед подорожжю і ведмежа запрошувало поїхати з ним, бо разом і весело, і не страшно, і малювати, ліпити цікавіше та влаштовувати відвідини нового місця, щоб показати другові, як цікаво і захопливо подорожувати. За допомогою своєї валізи з арттерапевтичними інструментами ведмедик учить друга подолати свій страх та відкриває для себе нові можливості.

Ось такі питання для обговорення можна використовувати:

- Що саме хвилює тебе в подорожах?
- Які місця ти хотів відвідати, якби не було страху?
- Які пригоди ти хотів би мати під час подорожі?
- Як ти можеш відчувати себе більш комфортно під час подорожі?

Артзавдання:

- Намалюй малюнок своєї ідеальної подорожі, де ведмежа – головний герой.

- Створи колаж з фотографій місць, які ти хотів би відвідати, або замалювати щось цікаве.
- Запиши свої найяскравіші подорожні фантазії на аркуш паперу.
- Створи маленьку книжечку із зображеннями твоїх пригод та подорожей у формі коміксу.
- Зроби фотоісторію подорож з ведмедиком на всіх етапах подорожі.

Цей алгоритм спрямований на створення позитивного досвіду подорожей для дітей через терапевтичний підхід з використанням арттерапії та терапевтичного ведмедика, бо подорож з ведмедиком завжди цікавіше.

## МАНДРІВКА ГНОМИКА

*(автор М. Замелюк)*

Десь, колись, на світі білі жив маленький Гномик. Жив він у маленькому будиночку серед великої галявини в лісі. Дуже любив Гномик подорожувати. Всі свої пригоди він замальовував у велику книгу.

*Зустріч із Півником*

Гномик чув від Вітра, що крім лісу є ще поле, річка, луг, люди. Пригадав, як Білочка розповідала дітям казку про Півника і Лисичку.

– Білочко, Білочко?!

– Що, Гномику?

– Розкажи казку про Півника.

– Гномику, в мене багато роботи.

– А як же казка про Півника?

– Гномику, он там за пралісом живуть люди, сходи і подивися на свого Півника.

Гномик зібрався і за допомогою Їжачка вийшов із лісу. А навколо перешіптувалися достиглі колоски пшениці. Раз у раз їх сколихував вітер. За полем на видноколі виднілося село. На пагорбі Гномик помітив великого гарного звіра. Високі лапки із шпорами, червоний гребінь, червона борода, великий різнокольоровий хвіст. Раптом щось збоку хихикнуло.

– Це мій півень, зрозумів? – сказала Лисиця.

– Та я просто на нього дивлюся, – відповів Гномик.

– Ти дивися, а я його хочу з'їсти.

– Таку красу їсти неможна і тільки лисиця почала підкрадатися до півника, Гномик вчепився за лисичкиного хвоста.

– Лишенько, отака мені ж тобою морока, і сам не гам, і комусь не дам.

Вже день за обрій заховався, а Гномик додому тільки-но добрався.

### *Білчині турботи*

Понад усе Гномик любив вести розмови на різні теми. Його цікавило як живе Білочка. Адже вона живе високо у дуплі, а він під деревом у хатинці.

– Білочко, розкажи як тобі там живеться?

– Ой, Гномику, в мене стільки роботи. Скоро зима, а я ще до неї не приготувалася.

– То давай я допоможу, – каже Гномик.

– Спочатку, – каже Білочка, – у червоний кошик назбирай мені шишки, в білий горішки. А ми будемо збирати листочки оранжевого кольору. Я великі, а ви – мої малята маленькі.

Цілий день невтомно працювали. А у вечері Білочка пригощала трудівників чаєм із засушеного суничника та смачними пирогами.

### *Жовтенький шибеник*

Із-за обрію викочується на голубе небо Сонечко, розкидаючи жовтогарячі промінчики навколо. Розбіглися вони, зачепили квіточки кульбабки, мати-й-мачухи. Велика зозуляста курка вже три тижні сиділа на яйцях. Ось-ось мали вилупитися курчата. Один із промінчиків давно цю матусю помітив, приспавши курку тихенько постукав по яйцях.

– Ціп, ціп, ціп!

Матуся побачила, як один за одним вилуплюються жовтенькі курчата. Квочка привела у двір курчат. Коли курчата стомились і змерзли, квочка розставила крила. Під них полізли спочатку троє пухнасто-жовтих курчат, а потім і всі інші курчата. Після цього зозуляста мама лагідно обняла усіх м'якими теплими крилами.



Квочка дивувалася, а десь там для сонечка розповідає бешкетник синочок про свою витівку. Ось таку оповідку для Гномика розповів Вітер.

### *Калюжка*

Крапля раз, крапля два, дощик землю поливає. І гарненько так трава після дощику виростає. Дощ іде але є у мене, думає Гномик гумові чобітки гарні, різнокольорові. Он і калюжка. У калюжку я не впаду, я її перестрибну. Тільки хотів Гномик калюжку перестрибнути... А там небо?!!

Почав Гномик розмірковувати як небо могло потрапити туди? А може небо розгнівалося і заховалося від мене у калюжці. Яке воно маленьке? І хоч воно і маленьке, а чи ж моє, думає він? Чому по ньому пливуть хмаринки?

Раптом сонечко залоскотало Гномика і він побачив на небі чарівну веселкову доріжку по якій бігли краплинки до калюжки. І Гномик зрозумів, що калюжка для неба, сонечка, вітра маленьке дзеркальце, в якому вони милуються. Гномик не перестрибнув калюжку, а обійшов її.

### *Подорож на хмаринці*

Якось Вітер запропонував покататися на хмаринці. Боязко було Гномику, але ж і цікаво. Надиво хмаринка була пухнаста, але трішечки холодна. Здається, хмаринка як хмаринка, нічого собі особливого. Але вона зовсім не схожа на інші. Придивившись, можна побачити і страшного дракона або величезний корабель, що мчить на всіх вітрилах серед приборканого моря. Навколо відкривався синій краєвид неба. А по ньому пливуть білі хмаринки. Але ні, то не хмаринки. Он бачите, на гірських полонинах стоїть вівчар і грає на трембіті. Кругом нього пасуться біленькі вівці. Ось пропливає корабель, який згодом перетворюється у гордого лебедя. І раптом у небі вже нема лебедя, а на зміну йому з'являється чудовий палац. Хмаринка пронизана променем сонця. Вітер розповідав, що там у вишині воно ще темніше. Чи помічали ви коли-небудь, на що схоже небо? Навряд. По-перше, тому, що люди куди-небудь поспішають, і їм ніколи блукати очима в височині. По-друге, якщо навіть хтось і подивиться вгору, то побачить небо лише таким, яким воно виглядає з першого погляду. А насправді, небо

– своєрідна жива істота, яка, залежно від пори року і часу доби, перетворюється у найнеймовірніші образи. Влітку, за ясної погоди, голубе небо нагадує щасливу дитину. А білі, легкі, як пух, хмаринки дуже схожі на безневинні усмішки, що раз у раз злітають з уст цього маленького янголятка. Восени, у нестійку погоду, небо зовсім інше. Тоді воно нагадує бурхливий і всемогутній океан, по якому, наче кораблі, пропливають похмурі хмари.

### *Вечірнє небо*

Цього разу Гномик з Їжачком вирішили поспостерігати за вечірнім небом. Вечоріло. Сонце поволі опускається за обрій, посилаючи останнє проміння в небеса. Ось один із таких промінчиків, ніби мечем героя, пронизує хмарину-велетня. А інший лагідно пестить хмарного коника. Хмари поволі міняють колір. Спочатку з білосніжного на рожевий, потім червоніють, вкриваються багрянцем... І нарешті – пофарбувалися у фіолетовий. На землю тихо спускається ніч. Ще одна зірка зірвалася, прокотилася над обрієм, зачепивши своїм довгим хвостом верхівки дерев і упала в безвість.

– Їжачку, подивись, он зірка впала.

– Загадуй бажання, Гномику, воно обов'язково збудеться. А скільки їх на небі, маленьких і великих. Спробуй-но, порахуй...

Слухав Гномик Їжачка і мріяв про те, щоб хоч раз побувати на цій зірочці. Небо стоїть над землею бездонне і чисте, всіяне яскравими діамантовими зорями. Вони розлітаються яскравими бризками, спалахують, наче вогники, приваблюють до себе. Чорноока красуня-ніч гасить у вікнах вогні, заглядає у темні шибки, чи всі сплять.

### *Ранкова Веселка*

Ось і відступає ніч, змінюючись досвітніми сутінками. З темряви, що поступово стає сірою, поступово проступають нечіткі обриси навколишнього світу – силуети будинків, дерев. Небо на сході світлішає. Навколо панує тиша. Світла пляма на горизонті стає все більшою. Дме легкий вітерець. Ранкова прохолода стелиться над землею. Природа завмирає, ніби готуючись до чуда. Все чіткіше стають навколишні предмети, все далі чітко бачать очі.

Нарешті, біля самого горизонту спалахує сліпуча окрайка сонячного кола. Вона ще зовсім маленька, але вже вражаюче яскрава. У той час коли вона запалюється на сході, прокидаються перші птахи. Чується шурхіт в кущах і гілках дерев, перше несміливе цвірінькання. А сонце все більше визирає з-за обрій, ось вже половину його диска видно над землею. Заворушилися в траві мурашки, злетів з дерева птах, колихнувши гілку. Десь загавкав собака, скрипнули двері, зазвучали голоси людей.

Сонячний диск розгорається все яскравіше, піднімається вище, розсилаючи в усі боки свої теплі промені. Ось вже показалося повне коло, і стало до сліз боляче на нього дивитися. А ще через кілька миттєвостей сонце ніби відірвалося від землі і поплило в блакитному небі, наповнивши все живе силою та енергією. Настав новий день.

Ранковий щебіт птахів розбудили Гномика. На галяві він помітив різнокольорові блиски. І коли сонце піднімалося вище, то із неба на ліс спускалося різнокольорове коромисло, по якому весело бігли сонячні промінчики.

– Гномику, це ВЕСЕЛКА, – сказала Білочка. Вчора падали різнокольорові зірочки з неба, на них впала роса, а ранкове сонечко відбилося у них.

Сонечко повернуло за обрій і Гномик позбирав маленькі зірочки.

Кожного вечора Гномик перебирає ці маленькі зірочки-скельця і радіє тому, що у нього завжди буде свято.

З тих пір час від часу Гномик розкидає свої зірочки, і милується, як сонце купається у росі. І мріє, хоч раз пройтися по тому різнокольоровому коромислі – ВЕСЕЛЦІ.

## **ЖУЧОК СОНЕЧКО**

*(автор М. Замелюк)*

Під корою старого дуба ріс Жучок.

Коли він був маленький мама йому розповідала про їхню могутню родину.

Але одного разу коли була злива мами не стало. Жучок дуже боявся сидіти під корою. Одного разу коли припікало сонечко він вирішив

покинути свою домівку. Розправивши крила жучок хотів полетіти, аж раптом:

– Куди це ти малий зібрався? – почув він подив старого Жучка.

– Хочу політати, – відповів Жучок.

– Ти гляди, щоб тебе не з’їла Сорока.

– Та я і не боюся, – відповів Жучок

– І правильно, що не боїшся, а то всі мною лякають, – обурилася Сорока.

– І не який він не малий, подивися скільки в нього крапочок.

– А й справді, – погодився старий Жук.

Але про що ще гомоніли дорослі він не чув. Чим дужче лопотів крильцями, ледве встигаючи за метеликом.

Аж хтось голосно закричав:

– Дивіться, дивіться! Я знайшов Сонечко, – радів хлопчик.

– Хто відгадає, скільки йому років? – голосно кричав він.

– Ой, Петрику, обережно, – мовила дівчинка, – він може боїться, а ти галасуєш.

– То скільки, Оленко, йому років? – запитав хлопчик.

– Та п’ять йому років, так, як мені! – відповіла дівчинка, ніжно тримаючи маленьке створіннячко. І чимдуж побігла далі.

– Оленко, ти куди?

– Та до дуба, – гукнула дівчинка, – там я бачила і великих і малих сонечок.

Ніжно опустивши жучка на листочок, дівчинка сказала.

– Більше не губися малий.

А на ранок. Жучок вже знав, що його звати Жучок – Сонечко, і йому п’ять років.

Але йому так хотілося знайти свою маму.

## **ЇЖАКОВА НАУКА**

*(автор М. Замелюк)*

Та темному фоні розораних полів палахкотить листя осіннього лісу різними барвами жовтого, коричневого, червоного, зеленого,

жовтогарячого кольорів. Під листяним килимом після вчорашнього дощу виглядають де-не-де маленькі грибочки.

У підліску можна надібати прощальні осінні дари лісу: шипшини, терну, калини, горобини.

Розкидавши своє барвисте полум'я помандрувала осінь далі.

А на осонні вайлувато походжав Ведмедько придивляючись сонно до чагарників.

– А, що я проспав? Хто з'їв мою малинку? Чому не чути гамірливих птахів? Де всі поділися?

З-за кущів вийшов дідусь Їжачик.

– Чого галасуєш малий?

– Ха! Хіба я малий? – здивувався Ведмедько.

Їжачок кашлянувши відповів:

– Звичайно, що малий. А скільки тобі зим?

– Хм! – замислився Ведмедько.

– Скільки літ знаю, де живу знаю. А що таке зим?

– Ого! А кажеш, що великий?! Літ стільки скільки зустрічав ти красне літечко. А зим, стільки скільки ти проводжав зиму.

– Літечко я проводжав вчора. А зим не знаю скільки треба. А де вона живе, може сходжу?

– Я бачу ти геть заплутався. В природі все іде по порядку. Спочатку весна розквітає, оживає все, її змінює літо наливаються соком дерева плоди, трави, малинка в лісі достигає. Потім приходить осінь, несе із собою холодні дощі, в лісі можна назбирати грибів, шипшини, груші, яблука. А вже потім приходить зима, всю землю вкриває білим кожухом, холодом морозить.

– Дідусю то виходить що в мене літ одне, а зим немає.

– Ось так і виходить, голубе, що зим тобі треба чекати. А мені вже пора. Старий я вже став і літ і зим у мене вже багато.

Ведмедько не знав, що на Землі чотири пори року: зима, весна, літо, осінь. Зі зміною пір року відбуваються сезонні зміни в природі й нашому житті: дні стають довшими або коротшими, на вулиці теплішає або холоднішає, трава зеленіє або ні, розпускається або опадає листя. А ти знав про це?

## СОКОВИТА МОРКВИНКА

(автор М. Замелюк)

У лісі но-ви-на! Зайчиха спекла великий пиріг. Що тільки там не було?! Хом'ячок приніс колосок, мишка масла, ведмедик меду, білочка горішків, їжачок яблучок, лисичка калини.

Тільки зайчик Тимко не знав, що подарувати своїй сестричці. Похнюплено поплентався на город. І пригадав зайчик, як весною насіваючи моркву сестричка Міла призналася, що саме найбільше вона любить соковиту моркву.

За обіднім столом Зайчиха посадила всіх гостей. Врізала пирога хом'ячку, мишці, ведмедику, білочці, їжачку, лисичці, Мілі.

– А де Тимко? – запитала Зайчиха.

– Міло, Міло, дивись, яка соковита найбільша наша морквинка.

– Дякую Тимко, – відповіла іменинниця, – які ж іменини у зайців без соковитої морквинки.

## ОСІНЬ

(автор М. Замелюк)

Так давно чи недавно, а десь там далеко в краї щасливим і квітучим, де ніколи холодно не було, ніхто не сумував жила красуня Осінь. Мала вона золотаво-шовковисте волосся, великі очі голубі. А ще вона була мрійницею. Любила мандрувати парками, скверами, лісами, луками. Іде землею, а вітер грається її волоссям і розносить навколо золотаві барви. А ще вітер любив простеляти дорогу Осені. Налетить на дерева, пошматує їхнє листячко і пурхають, вистеляються листочки під ногами красуні.

Ось і цього разу Осінь заглянула до лісу, а там звірята про щось розмовляють. Підійшла вона і прислухалась.

Білочка розповідає Оленяткові про те, як вони до зими готуються.

Білочка: «Зранку до вечора я у клопотах. Суху траву збираю, всі щілинки в гнізді затуляю. Їжу на зиму запасую: горішки, жолуді, гриби припасую».

Оленятко: «А я зустрів ведмедика, він вимощує собі місце в глибокому яру, носить зів'яле листя, мох, щоб не було йому твердо і вогко.

Засне ведмедик, а хто ж зі мною буде гратися? Білочко, а що таке зима? Чому такий переполох у лісі».

Білочка: «Слухай. В одного батька було чотири доньки і дуже гарні, зовсім не схожі красою одна на одну. Звали їх Осінь, Зима, Весна, Літо. Осінь вміла заколихувати природу і дарувала овочі, гриби, фрукти. А ще вона любила малювати. Поглянь, як вміло розфарбувала все. Спала вона на ліжечку із павутинки, вкривалася жовто-гарячим покривалом. А її сестриця Зима мала крижане серце. Від неї завжди віяло холодом. Ой, я геть із тобою розбалакалася. Давай зустрінемося взимку. В мене багато роботи».

Оленятко: «Ніхто мені не хоче розповісти про Зиму. Всі чомусь заклопотані. Осене, чому приходить Зима?», – запитав сам у себе Оленятко. І раптом він почув.

«Я не надовго йду, Оленятко, а як прийду ти вже будеш великим Оленем», – попрощалась Осінь з Оленятком. А сама пішла далі, адже у неї ще так багато різних справ.

## ГАРБУЗОВА КАША

*(автор М. Замелюк)*

У баби Мотрини гарний і великий город. Що на ньому тільки немає. Але одна біда. Живе вона поряд з лісом. Взимку зайці дерева пообгризають, кабани город переріють, влітку довговухі ще і капусту перемарнують. Одне лихо з ними. Час від часу до неї приїздить онук Максим. Ось коли він знову приїхав баба Мотрина наварила гарбузової каші. І все припрошувала малого нею поласувати.

– Їж мій, маленький, їж онучку. Від неї виростеш наберешся сили. В ній стільки багато вітамінів. А солодка вона як мед. Їси і хочеться їсти, така смачна.

В цей час поряд проходив ведмедик і вловив слова баби.

– О вона як мед, виросту великим, наберуся сили. Що ж це таке?

Максим вже досхочу наївшись каші пішов у холодок відпочивати.

Ведмедик боявся близько підходити до людей. Аж дивиться повзе їжачок.

– Ти чув, що говорила Мотрина про смачненьке?

– Чув, а що?

– От як би ти хоч трішки поцупив тієї каші, то я б може її теж би зварив і ми б нею ласували.

Їжачок скрутився калачиком нанизав каші на голочки, скинувши їх на листя почав ласувати із ведмедиком.

– Дійсно, дуже смачна. А з чого її варять? – запитав ведмедик.

– Казала моя бабуся із гарбуза, відповів їжачок і помандрував далі.

Спить ведмедик і сниться йому каша Гарбузова. Встав він раненько пішов до баби і поцупив два великих гарбузи. Везе лісом, співає:

Йшов по лісу їжачок,  
В нього шубка з голочок,  
Ніс багато грушечок.  
І болів його бочок.

Аж назустріч йому їжачок.

– Ти не забув про свою обіцянку?! А ми ще до каші додамо мою соковиту грушечку.

Зварив ведмедик гарбузової каші багато. Нагодував увесь ліс. І наказав віддячити бабу Мотрину.

Олені позгрібали зілля рогами. Кабани перекопали город. Зайці поремонтували паркан. Лисиці наносили води. Вовки дров нарубали. А їжачок всіх мишей порозганяв. А на ранок встала баба і диву дивується. Ось така вона ГАРБУЗОВА КАША

## МАНДРИ КОЛОБОКА В НОВОМУ РОЦІ

*(автор М. Замелюк)*

Вже на календарі був Новий рік. Як і багато років колись баба не мала з чого спекти колобка, але спекла.

І за новою рецептурою (надивилась по телевізорі) колобок міг лежати дуже довго. Вона мабуть розраховувала, що їжі вистачить до наступного року. Але ж не її то щастя. Тільки дід хотів відрізати шматок, як Колобок заволав:

– Діду, хіба можна їсти живого?

Дід і баба знову залишилися голодні. Зате у хаті з'явилося живе радіо, яке невтомно торохкотіло цілий день.



І ось, одного разу Колобкові набридло сидіти із дідом і бабою, ніжитись на спекотливому сонечку, стрибнув і побіг. Біжить, аж дивиться Зайчик іде із спортзалу.

– Агов, Зайчику! Де це ти бував?

Зайчик: «Ходив на тренування. А ти, що знову втік? Тебе ж лисиця з’їсть!»

– Не з’їсть. Я вже черствуватий.

Котиться Колобок. А посеред лісу весело приспівуючи іде Ведмідь, ніжно пригортаючи до себе лісовий вулик.

Колобок: «Ведмедику?»

– Нічого я тобі не дам! Самому мало меду. Всім дай, дай, не дам.

Ого який жадібний Ведмедик. Сів Колобок відпочити. Коли чує – лісом музон лунає.

Так це ж Вовчисько?! Він же прав не має ! Казав йому Дід машини не брати.

Біжить Колобок, перепинає машину, а Вовк і не думає ставати.

«Ой, він на мене наїде», подумав Колобок і закрив оченята.

– І чому я сьогодні така добра. Аж навіть не знаю. Не бачили очі, що робили.

– Дякую тобі, Лисичко! Ти мене врятувала. Я перед тобою у боргу.

– Ой вже не підлизуйся. Думаєш як черствий, то я тебе не з’їм.

Добре, Колобку, допоможи мені кросворд розгадати.

## **БРАТ І СЕСТРА**

*(автор М. Замелюк)*

Якось Сонце прокинувшись, підслухало розмову людей: чоловіка, жінку і їхнього сина-Юрасика.

– Ох, як я сьогодні не виспалась, – каже жінка, – місяць не давав, так і заглядав у вікно.

– Ох, і не кажи жінко, – каже чоловік, – таки не давав, тепер сонце пече, до сну кличе.

– Матусю, татусю, – промовляє Юрасик. – А чому місяць не спить?

– Коли сонце натовиться за день і йде спати, на небі хороводи водять зірки, – відповідає матуся, погладжуючи скуйовджене волосся малого, – ніби викликають свого брата Місяця.

– А він вночі господарює на небі, – продовжив ненько.

Розгнівалося Сонце, розпалилося від люті, покотилося у гай.

– Гей берізки, – вигукнуло Сонце, – кого найбільше любите, Сонце чи Місяць?

– Любимо, ми вас обох, – відповіли берізки, – адже ви брат і сестра.

Ще більше розпалилося бідолашне, помчало до бабусі – Хмаринки.

– Кажуть, що сонце з Місяцем брат і сестра? – гнівно запитує Хмаринку.

Та відповідає: «Правду кажуть. Ти – денна дівиця, він – нічний легінь. Ви один без одного не можете. Хоча і не зустрічаєтесь».

– Сьогодні я його провчу, як вночі ходити і людям спокою не давати, – гнівно вигукнуло Сонце.

За дурними балачками не зоглянулося Сонечко, що вже вечірні сутінки огортали землю. Не зогляділося як і заснуло.

Вся земля розповіла Місяцю про поневіряння Сонечка.

– Моя сестрице, а чи ж я не хочу тебе побачити? – відповів місяць вкриваючи ковдрою свою сестричку. Так треба. Ти працюєш вдень, я вночі. З нами Земля живе.

А на ранок Сонечко розповідало про те, що вона бачила у сні свого Місяця.

Всі тільки усміхалися. А Сонечко перед сном пригортало до сердечка подарунок братика – хустинку гаптовану золотими нитками із Місяцем який витанцьовує в колі з зірками.

## **ПОМІЧНИК ВЕСНИ**

*(автор М. Замелюк)*

Сонячний промінчик одягнувши картузика, взявши на плечі рюкзачок-помічник сонячний промінчик поспішає на Землю, щоб допомогти Весні.

– Травичко, просинайся. Але Травичка спить.

І тоді Промінчик зняв з голови картузика.

– Ой, як тепло! Ой, як добре! – почала ніжитися Травичка.

– Ну, що вже поніжилася, сплюшко?

– Це ти мене розбудив?

– А хто ж тебе ще розбудить? Як не я?!!

– Дякую, тобі! – подякувала Травичка і почала розправляти свої листочки, щоб Весна могла її причепурити.

І Промінчик попрямував далі. □

– Гей, ви, квіточки-весняні, досить спати, пора вставати! Весна іде!

– Дякуємо тобі, що нас розбудив, але якби ще попити водички із струмочка? – зажурилася сон-трава.

– Струмочку-дзвіночку, просинайся,

Чекають на тебе квіточки весняні

За твоєю пісенькою затужили берізки у гаю.

За мить дзюрчала свою пісеньку водичка..

Квіточки впивалися водичкою, берізки раділи веселому співу.

А Промінчик торкався гілочок дерев, і вони прокидалися набубнявінням соковитих бруньок, викликав із нірок звірят, щоб ті поніжилися під ласкавим теплим сонечком.

А коли день добіг кінця, хлопчик-промінчик повернувся на небо. Засинаючи, він задоволено посміхнувся, адже так радісно бачити щасливих рослин і звірят, так приємно бути потрібним.

## **ЧАРІВНИЦЯ-НІЧ**

*(автор М. Замелюк)*

Кожного разу, коли чарівниця-Ніч торкається неба, воно змінює свій колір. І стає дивовижно темно-фіолетовим. Але Ніч кожного разу створює нове чародійство. Сьогодні трішки подумавши, дістала чародійка шкатулку. Що там тільки не було?! І казкові сни, і зіркові бажання, і ночі для малят.

Але не це шукала Ніч, вона хотіла щось особливе. Такого, що ніхто ще не бачив. Адже не даремно вона вчилася стільки століть в казковій академії. Тільки вона буде напоювати радістю Землю і охороняти її відпочинок, коли все живе тихенько посапує-спить.

Усміхнулась Ніч, підняла руки вгору, розпустила волосся і над землею розсипався зірковий дощ. А потім підставила долоньку і покликала до себе одну із чарівних зірочок. Щось пошептала їй на вушко. Малятко кивнувши, полетіло на Землю.

А через декілька хвилин навколо все засіяло кольорами веселки: це сміялися дитячі сни. Адже їх особисто роздала дітям зірочка. Щоб малята відпочивали до ранку, мандруючи казковими країнами.

І тільки коли на горизонті з'явився Ранок. Ніч плеснувши в долоні розчинилася в перших променях ранкового дня.

## **ХТО ЖИВЕ У РІЧЦІ?**

*(автор М. Замелюк)*

Чи знаєте ви, малята, хто в річці живе? І я не знав. Але одного разу дід Максим взяв мене на річку. Зранку-раненько, коли сонце ген-ген не видно із-за видноколу, коли все ще спало, тільки півень Петро розглядаючись на всі боки видивлявся куди б то йому залетіти і свій будильник включити, я ще напівсонний плентався за дідом із відром до знаменитої річки.

Чому знаменитої? Бо розповідала бабуся, що там дівувала. Як це дівувала, я ніяк не міг зрозуміти. А татко вихвалявся своїми чудасіями на річці взимку. Але я чув, як колись казали, що в річці ЩОСЬ ЖИВЕ, і раптом заговкали. Цікаво, а те ЩОСЬ велике, маленьке, що то таке?!!

– Іванку, дивись під ноги.

– Діду, а що живе у річці?

– Як тобі сказати? Живе там рак-рачище, щука зубата, окунь, краснопірка, крась, плотва.

– А ЩОСЬ де живе?

Дід із під лоба глянув на мене, смачно плюнув на черв'як і закинув вудку, другої вудки гачок присмачив кукурудзою. Довго сидіти не прийшлося і дід раз за разом відчеплював рибу і прикрикуючи на мене з азартом ловив рибу. Це тривало доти, поки за спиною хтось кахикнув. Це був дід Микола.

– Що все вже виловив Максиме? – запитав жартома дід Микола.

– Ще не все? А ти вже ЩОСЬ ловив сьогодні?

– Та ніяк не міг встати, спина боліла цілу ніч. Ну добре, ви тут ловіть, а я піду скупнусь.

– Діду, діду, розкажи про те ЩОСЬ?

– Гаразд. Колись дід Микола розповідав, що в нашій річці живе золота рибка. Колись він її зловив і вона виконала всі його бажання. Після того все село перевернуло цю річку але рибки не знайшло. Дід Микола вигадав нову байку, він її зловив бо в нього самі довші вуса. Всі почали ростити вуса, але і це не допомогло. З тих пір коли дід Микола починає розповідати про ЩОСЬ всі дорослі розуміють його.

– Ну, що Іванку, – запитала бабуся, ти вже знаєш хто живе у річці?

– Так, бабуся, рак-рачище, щука зубата, окунь, краснопірка, карась, плотва і дід Микола.

І заходився малий Іванко щось майструвати. Дід Микола був дуже радий подарунку.

А ти хочеш мати свою золоту рибку? Тоді сідай і майструй.

## МЕРЕЖИВНІ ХУСТИНКИ

*(автор М. Замелюк)*

Відбуяв квітучий травень, і на баскому коні червень везе чарівницю Літо у червоній сукні із грициків, дзвіночків, волошки, троянди, лілей, красолі, ромашки, маку, споришу, калачиків, петунії, монарди, портулаку, нігелли, горошку. Прикрасами їй слугували барвисті метелики, вони схожі на квіти. А навколо них джичали золотисті бджілки. Розпал літа – квітнуть квіти. Їхні різнобарвні голівки довірливо визирили із смарагдової трави.

Для своєї майстерні павучок Плетунець вибрав стебельце осоки. Заповзятий ткач надумав виткати полотно тонке-тонке, щоб квітам хустинки-павутинки дарувати. У ясну сонячну днину, коли сонце сильно пече, їхні голівки будуть вони прикривати. Сидить павучок працює, човником перебирає волокна, гуп-гуп. Здається все навколо завмерло, очікуючи нове творіння митця. Незчувся Плетунець, як волокна нестало. Його може дати тільки будячок, та до нього летіти дуже далеко. Тут щось як гупне.

– Що ж це таке? – прошепотів павучок.  
– Не таке, а Жу-ж-ж-жу. Тобто джміль.  
І щось мугикаючи заходився оглядати квіти.  
– Ох і смачний у них нектар. Райська насолода-а.  
Тільки Жу-ж-ж-жу хотів злетіти, як Плетунець попросив:  
– Чи не могли б ви принести мені білого волокна від будячка?  
– А що ти його їси? – здивувався джміль.  
– Та ні, я плету мереживні хустинки квітам, – заперечив павучок.  
– Та навіщо вони їм!  
– Від сонця. Вони невидимі, але твій нектар буде тоді прохолодним як ранкова роса.  
– Якщо так.  
І джміль завів моторчик. Незабаром повернувся із білим волокном.  
– Дякую тобі, Жу-ж-ж-жу, за допомогу, – радо мовив павучок.  
Прилітай взавтра будеш мені допомагати квітам хустинки дарувати.  
– Ні-ні. У мене своя робота. Але у тебе важ-ж-жливіша, розсміявся джміль, змахнув крильцями і полетів.  
Із першими променями сонця квітам дарував Плетунець мереживні тоненькі хустинки, в яких виблискували крапельки ранкової роси.  
Хто ще бачив ці хустинки – дізнаєшся, коли відгадаєш цей кросворд.

## ОСІННЯ КАЗКА

*(автор М. Замелюк)*

Було це давно. Жила собі дівчинка Настуся. Вона погано бачила. А так хотілося їй бавитися із своїми подружками. Однієї ночі їй наснився сон. Прийшов ангел з неба і каже: «Якщо зумієш побачити красу ясніше за всіх, то будеш бачити».

Проснулася дівчинка і задумалася над словами ангела. Ось вийшла вона в поле. Чує як дзвенить струмочок, чує як співає пташечка. Чує, але не бачить. Аж тут налетів сильний вітер, вдарив грім. Небо вкрила чорна хмара. Почали змагатися сонце і гроза. Перемогло сонце і навколо почала кольорами вигравати веселка. Дівчинка сиділа під берізкою. І раптом вона побачила як золотом виграє берізка на сонці, підставля-

ючи свої віти-рученята. Побігла дівчинка додому і почала малювати. Здивувалися її батьки, адже на дворі була осінь, а їхня дочка так яскраво намалювала осіннє вбрання дерева.

А десь там у небі посміхався ангел, який допоміг дівчинці повірити в себе. Прошло багато років Настуся стала відомою художницею. Але найбільше вона любить малювати осінь.

## **ЗАЙЧИК І СНІГОВИЧОК**

*(автор М. Замелюк)*

Прийшла холодна зима. Все навкруги вкрила білим покривалом. Було дуже холодно, все спало. Тільки зайчик Тимко не хотів спати. Йому було цікаво, чи прийде до нього Сніговичок цієї зими?

Адже тієї зими, коли він був маленький тато запрошував у гості сніговичка. А цієї зими Тимко вже виріс. Заглядає у шибку і все не бачить нікого. Вирішило зайченя навколо пошукати свого давнього друга.

Одягнувши теплого кофуса і валянці вийшов у біле царство.

– Дивіться, зайчик вийшов погуляти, – заторохтіли синички.

– Перепрошую, ви часом Сніговичка не бачили? – запитав Тимко.

– Ні, не бачили. А хіба його в цьому році зліпили? – запитала синичка у подружок.

– Ні! – защебетали пташечки.

– А як його зліпити? – запитав зайчик.

– Треба скотити три кулі, велику, малу і маленьку, – продовжувала синичка, – потім на голову одягнути старе відро, очі зробити із вуглини, а носик із морквинки, ротик із буряка.

І закипіла робота. Зайчик ліпив бабу, а синички допомагали йому.

Ось і зроблена робота. Раптом Сніговичок закашляв.

– Як я довго спав, – і закліпав оченятами. – Це ти мене зліпив, Тимко?! Який ти вже великий.

## **ДЕ ЖИВЕ МОРОЗ?**

*(автор М. Замелюк)*

Якось взимку за селом, на річці, зустрілися Гусочка і Качечка, Гусочка вихваляється:

– Дивись, морозу немає, могу лапки помочити.

Здивована Качечка каже:

– Як це немає? Зима, і морозу немає. Не може такого бути!

На їхні балачки прилетів Горобчик.

– Є, є мороз. Тільки казали, що недавно Зима і Весна зустрічалися. Силою мірялися. Мороз трохи потрудився і ліг відпочити.

Гусочка:

– А де живе мороз?

Качечка:

– Десь далеко, мабуть...

Горобчик:

– Він живе у казковій країні. Там володарює Зима, він у неї помічник. Часто він подорожує і творить дива. Сковує кригу, розмальовує віконця, малят щипає за щічки, носики.

Качечка:

– Ти, Гуско, вийми лапку, бо ненароком мороз її пройме.

Гусочка:

– А й справді, вже мороз прокинувся. Може мені лапку приморозити. Йдемо, подружко, розкажемо всім де живе мороз.

## СВІЧКОВІ МАЛЮНКИ

*(автор М. Замелюк)*

З давніх-давен живуть на землі бабуся Зимонька та її непосидюча онука Заметіль. Влітку ховаються вони від спеки у своїй крижаній хатинці, а як настають морози, починають хазяйнувати по усіх усюдах. І в лісі, і в полі завалюють усе снігом, намітають кучугури, заморожують річки і ставки, розвішують бурульки. Зимонька-бабуся – мудра, неспішна, усе помічає, усе розуміє. А онука хоч і вправна, проте норувиста. Буває розсердиться й таких холодів нажене, що носа на двір не покажеш. Слухайте самі.

От одного разу, пройшовши по лісах і долинах, Заметіль вирішила завітати до осель людей. Від своєї бабусі вона чула, що люди дуже вигадливі створіння, складають казки і вірші, вміють співати, сміятися,



танцювати. І холоду не бояться! Вийде, бувало, якийсь хлопчина на двір морозного ранку й почне дрова рубати. Заметіль його морозом щипає, вітром обдуває, а він і не помічає, тільки рум'янець яскравіше на щоках палає. Отакі вони, ці люди!

Захотілося Заметілі поближче на людей глянути, підібралася вона до однієї хати й почула дзвінкий дитячий сміх. Зазирнувши у шибку побачила Пензлика, який стояв біля мольберта, малював й одночасно розповідав малечі щось таке цікаве, що дітлахи голосно сміялись на всю хату. Заметіль уважніше придивилась до малюнка веселого художника й розсердилася: «Чому це він малює білим? Хто дозволив! Люди повинні малювати яскравими фарбами, а білі візерунки карбує лише мій брат Мороз на вікнах! Не дозволю іншим малювати білим кольором!».

Вихором увірвалася в хату, змела всі баночки з білою фарбою у свою торбу і миттю відлетіла надвір. Вдома вона обурено розповіла про все бабусі. «Навіщо сердитися? Нехай малює, білої фарби на все вистачить, – мудро відповіла старенька Зимонька. – До того ж, якщо людям подобається ця фарба, значить вони люблять зиму, адже білий – наш колір». Замислилась Заметіль: «Правду бабуся каже... Завтра все поверну».

Зранку вона поспішила до знайомого будинку. Здивуванню її не було меж, коли побачила там нові малюнки з білими візерунками. Як же вдалося Пензлику і його друзям їх зробити, якщо у них не було білої фарби? Заметіль тільки спантеличено знизала плечима, залишила баночки з фарбою на підвіконні і полетіла собі, дивуючись вигадливості людей.

А вам, діти, певно теж цікаво, що ж вигадав Пензлик? Сьогодні він теж розкриє свій секрет! І ви теж можете спробувати зробити білі морозяні малюнки.

Для цього знадобляться: папір, свічка, товстий пензлик, акварельні фарби, вода у склянці.

1. Візьміть аркуш білого паперу. Свічкою намалюйте обриси задуманого зображення. Враховуйте, що воскових штрихів на білому папері

не буде видно, отже малювати доведеться «всліпу». Для того, щоб було легше правильно розташувати малюнок, можна зробити помітки олівцем.

2. Зафарбуйте аркуш аквареллю. Свічкові штрихи залишаться білими.

## **ЗИМОВІ ЧУДЕСА**

*(автор М. Замелюк)*

Зимонька, пройшовши заметілями по лісах і долинах, вирішила завітати і до осель людей. Від своєї бабусі Заметілі вона чула, що люди дуже видумливі створіння. Коли їм холодно вони сміються. Якось мандруючи темним вечором попід хатами почула, як із однієї хати лунав дзвінкий дитячий сміх. Крізь шибку побачила і замилувалася вправними рухами високого бороданя. Він стояв посеред кімнати і тримав у руках пензлика, щось жваво розповідаючи малечі, і малював. Коли Зимонька придивилася, то здивувалася: перед нею оживали квіти. Розсердилися Зима.

– Де, це таке чувано! – гнівно розмахувала Зима своїми руками, щоб взимку квіти розквітали. Заморожу!!! Нагорнула до хатини снігові кучугури, та й гайнула відпочивати.

– І чому сердитися? – заспокоювала Зиму бабуся Заметіль. У цій хатинці живе художник. У нього квіти оживають на полотні, з якого часом змальовує твій дід Мороз. Тільки узорами вгамовувала Зиму Заметіль.

А на ранок, Зима побачила таку картину: високий бородань розгортав кучугури снігу, а навколо нього малеча на снігу малювала квіти. Розсміялася Зима і подалася до Морозу вчитися малювати дивовижні зимові квіти.

## **ЧУБАРОЧКА**

*(автор М. Замелюк)*

Жили-були дід та баба. Дід мав коня, а баба – великий курник. Що там тільки не було. Але з-поміж всього птаства баба любила – Чубарочку.

Тільки починався ранок чубата пихато підходила до корита із їжею знехотя, заглядала у нього, і павою пленталася до баби. А вже тоді ціла сім'я курника мала право ласувати кормом. Покльовуючи, скоса поглядали на «бариню», чи бува подобаються їй. А ні, то як налетить, наробить галасу. Баба, спотикаючись летить до рідної. А вона, як бабу побачить шмигане їй під ноги і давай сокотіти. Баба її вже на руках несе у сіни і відщипує хлібця. Весь цей театр надоїв діду. І при кожній нагоді він все штовхав курку.

Ось одного разу, коли в рябої курки вилупилися курчатка, чубата надумала поквитатися із старим. Баба все недораховувалася молодняку. І ось коли чубата добивала мале курчатко, саме нагодився дід. Взяв палицю і замахнувся на курку. Та наробила лементу, і побачивши бабу чубатенька прикрила мертве курча крильми.

Що тут було: баба верещала на діда, дід на бабу. А курочка пихато ходила подвір'ям і кожному із курника вказувала на їхнє місце. За діда переживав пес Рябко. Ось, коли курка замислила зжити зі світу чергове курча, помчав до баби. І вже так лащиться, хватає за спідницю і біжить, що дід аж не витримав:

– Чого вилупила очі, стара? Бачиш Рябко кудись кличе. Може твою Чубатурку вже забили.

Баби як і не було. На подвір'ї Чубаста гнівно клювала малечу. І тільки тепер зрозуміла баба, яка зозуляста егоїстка. Яким було здивування курки і цілого двору, коли баба в неділю раненько замахнулася над головою улюблениці гострою сокирою.

Двір зажив спокійним життям. Баба помирилася із дідом. А Рябко солодко засинав із курячою кісточкою у лапах.

## КУРЧАТКО

*(автор М. Замелюк)*

Жовтеньке куряче яйце обережно обертала машина над лампою, в середині якого жевріло маленьке життя. Як із простого яйця вилупиться курча, диво природи?! – дивуємося ми. Ось і той довгожданий день...

– Пі-пі-пі, – пропищало жовтеньке курчатко.

– Я на волі. Мамо? А де моя мама?

- Смішний ти, тут мами немає, – відповіло чорненьке курчатко.
- А хто є? – запитало жовтеньке.
- Велика і тепла лампа, швиденько під неї.
- Так, так, я вже змерзло, – засинаючи пищало жовтеньке курчатко.
- Раптом щось зашаруділо. Щось велике і тепле ловило курчат.
- Хто це мене забирає від лампи? Куди нас всіх пхають? – затурбувалося жовтеньке.
- Мабуть, нас з'їдять, – пропищало чорненьке.
- Ой, не пхайтеся. Знову ці руки?! Тікаймо від них.
- Куди ви мене пхаєте? Чорненьке, де ти?
- Та тут я, тут.
- Яка простора і велика домівка. Це наш дім? А де моя мама?
- Немає в тебе мами, – пробурчало чорненьке.
- Повинна бути. Ось втечу, і піду її шукати.
- Кумедне якесь. Ми ж інкубаторські. А він, – мама, мама, – засинаючи пищало чорненьке.

Жовтеньке швиденько пролізло між прутиками, і загубилося в густій траві з надією знайти свою маму.

## **ЖОВТЕНЬКЕ**

*(автор М. Замелюк)*

Було так чи ні, та на світ народилося маленьке курча. Всі курчата біли чорненькі, тільки оце інше – Жовтеньке. Ще тільки-тільки воно народилося, встигло погрітися під маминим крильцем, як вже розпочало свої допитливі мандри. Гріючись на сонечку біля матусі курчатко побачило великого звіра.

- Ой, матусю, воно мене з'їсть.
- Що ти таке вигадуєш Жовтеньке, це ж мурашки. Бачиш вони щось несуть додому. Маленькі мурашки не бояться роботи, вони тягнуть додому поживу для себе, соломинки. А он там збирають мед бджілки, метелики літають над квітками. Вони всі працюють.
- Матусю, а чому я байдикую, що мені треба зробити.
- Ох ти маленьке моє, тобі треба рости.

А навколо сільської садиби невтомно працюють бджілки: п'ють росу-живинку, збирають пилинки-золотинки. Все працюють поки сонечко не сідає за обрій. Метелики перелітають з квітки на квітку. На своїх маленьких ніжках, і крильцях переносять пилок і запилюють квіти.

Жовтеньке теж дуже хотіло працювати.

– Всі заклопотані! Ні з ким поговорити! Піду до квіточки. Підійшло курчатко до Дзвоника і смикнуло за листок.

– Дзелень, дзелень.

– Ой, хто це?

– Це я – Дзвіночок.

– І чому галасувати, не дали і виспатись, – випала із квітки зелена гусениця.

– Дзвонику, а ти вмієш розмовляти?

– Так, курчатко.

– Гей, Жовтеньке, де ти пропало.

– Матусю, я теж буду працювати. Я хочу бути великим. Засинаючи біля матусі бурмотало курчатко.

## **НАРОДЖЕННЯ КОРЖИКА**

*(автор М. Замелюк)*

Десь-колись на великій кондитерській фабриці стався бунт. Народився Коржик. Все печиво було приголомшене. Він був не подібний ні на одну продукцію солодошів фабрики. Вся фабрика була здивована, коли по стрічці гордо крокував Коржик зі своїми братами. Сама поважна пані Корсо: «Як так сталося?».

Коржик: «Таємниця проста, просто оператор-тістоміс закоханий. Замість звичайного шоколаду додав марципан. А бісквіт з марципаном це ніжний присмак кохання. Скуштувавши хоч шматочок коржика відразу знаходиш свою половинку».

## **НАСТУСИНІ РУКАВИЧКИ**

*(автор М. Замелюк)*

Анастасія Володимирівна дуже любить дітей. Коли приходять в дитсадок, то дівчора сипле і сипле їй нові запитання. А ця малеча така...

Їй потрібно вже знати всі відповіді на свої запитання. І обов'язково все мусить випробувати або перепитати.

Здається тільки вчора вирувала осінь, а на ранок мороз розписав квітами шибки. Зголоднілі пташечки стрибали по ганку в пошуках крихт. Аж ось і Михасик. У руках він ніс велику яскраву машину.

– Добрий день, Анастасія Володимирівна!

– Доброго дня і тобі! – Відповіла вихователька.

Аж раптом малий скрикнув і його велика машинка з тріскотом полетіла з ганку на пташок. Під щепками розбитого авто хлопчик знайшов пораненого птаха.

– От так завжди! – З досадою випалив хлопчик, – через цих вреднючих волоцюг, – киваючи в бік злетівши пташок, – моя машинка розбита.

Та заходився гірко плакати. Мама хлопчика з докором випалила до виховательки:

– Що не можна було допомогти малому? А ще вихователька?! В цю хвилину Анастасія Володимирівна думала тільки про пташку, яка лежала на холодній землі, стікаючи кров'ю.

І вона пригадала... Як колись, Петрик, її товариш підбив взимку рогаткою пташку. Вони тоді посміялися і втекли. Цілу ніч снівся Настусі сон, що це вона пташка і її підбив Петрик. Надворі холодно, а вмирати їй не хочеться. Тільки засвітало, побігла вона і знайшла ще живу пташку. Дув сильний вітер, здається всю душу вийме. Зняла Настуся свої рукавички поклала туди пташеня і пригортаючи до сердечка скоцюрбленими руками принесла її додому і виходила.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Антонюк А., Магдисюк Л., Сойко О. Психотехнології та прийоми клієнт-центрованої терапії у роботі з дітьми. *Актуальні проблеми практичної психології у Волинському регіоні*. Луцьк: Вежа-Друк, 2023. С. 7–11.
2. Вознюк Т., Магдисюк Л. Казкотерапія: особливості, функції, роль в житті дитини. *Психологічні основи здоров'я, освіти, науки та самореалізації особистості*. Луцьк: Вежа-Друк, 2023. С. 39–42.
3. Вознесенська О. Арт-терапія в роботі з конфліктами та миротворенні. *Простір арт-терапії*. Київ: Золоті ворота, 2018. Спец. вип. С. 73–96.
4. Вознесенська О. Медіа-арттерапія як засіб подолання наслідків і профілактики психотравми: практич. посіб. Київ: ФОП Назаренко Т. В., 2020. 124 с.
5. Вознесенська О. Арттерапія спільнот: мистецтво як засіб подолання колективної травми. *Простір арттерапії: творчість як задзеркалля реальності: матеріали XVII Міжнар. міждисциплінарної наук.-практич. конф. (м. Київ, 27–29 лют. 2020 р.)* / [за наук. ред. Л. А. Найдьонової, О. Л. Вознесенської, О. М. Скнар]. Київ: ФОП Назаренко Т. В., 2020. С. 18–23.
6. Войтовська О. Розвиток емоційного інтелекту в дітей дошкільного й молодшого шкільного віку методами арттерапії. *Нова педагогічна думка*. 2020. № 2 (102). С. 68–71. DOI: 10.37026/2520-6427-2020-102-2-68-71.
7. Вашуленко О. Емоційно-ціннісний розвиток молодших школярів на уроках літературного читання. *VII Волошинські читання «Шкільна мовно-літературна освіта: традиції і новаторство»*: матеріали всеукр. наук.-практич. конф. (17 трав. 2019 р., м. Київ). Київ: УОБЦ «Оріон». 2019. С. 277–283.
8. Гедз Г. Казкотерапія. Структура роботи з дітьми. Психолог дошкілля. *Шкільний світ*. 2018. № 3. С. 4–7.

9. Грицюк І., Магдисюк Л. Дослідницькі методи в різних галузях практичної психології: навч. посіб. Луцьк: Вежа-Друк, 2022. 248 с.
10. Данилюк І. Зольнікова С. Казкотерапія як метод психологічного впливу на особистість. *Психологічний часопис*. 2019. Т. 5, № 6. С. 161–173. <https://doi.org/10.31108/1.2019.5.6.12>
11. Дем'янчук Д., Магдисюк Л. Казкотерапія як засіб профілактики та корекції психологічних проблем підлітків. *Актуальні проблеми практичної психології у Волинському регіоні*. Луцьк: Вежа-Друк, 2023. С. 31–34.
12. Засекіна Л., Магдисюк Л. Психологічна готовність особистості до виходу на пенсію: монографія. Луцьк: ПП Іванюк В. П., 2018. 290 с.
13. Замелюк М. Казкотерапія як засіб активізації творчого потенціалу особистості. *Підготовка конкурентоздатного фахівця дошкільної та початкової освіти: реалії й перспективи*: матеріали II Міжнар. наук.-практ. Інтернет-конф. (м. Луцьк, 25–26 черв. 2015 р.); [за заг. ред. проф. Пріми Р. М.]. Луцьк: ПП Іванюк. П., 2015. С. 50–53.
14. Замелюк М. В. О. Сухомлинський про роль казки у творчому розвитку дитини дошкільного віку. *Актуальні проблеми педагогічної освіти: європейський і національний вимір*: матеріали I Міжнар. наук.-практ. конф. (3–5 черв. 2016 р.) [Текст]; А. В. Лякішева (заг. ред.). П. П. Гусак, І. М. Брушневська та ін. у 2 т. Т. 1 (А–Н). Луцьк: ФОП Покора І. О., 2016. 274 с.
15. Замелюк М. Казкотерапія як інноваційна здоров'язбережувальна технологія у просторі сучасного дошкільного закладу. *Науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Серія: Педагогічні науки*. Луцьк, 2017. № 2/35. С. 14–19.
16. Замелюк М. Педагогічні умови формування готовності майбутнього вихователя до розвитку творчого потенціалу дошкільника засобами авторської казки. *Проблеми освіти: зб. наук. праць / Ін-т модернізованого змісту освіти МОН України*. Житомир: Вид. О. О. Євєнчук, 2017. С. 101–108.



17. Замелюк М., Магдисюк Л., Ольхова Н. Арт-терапія як засіб творчої самореалізації особистості. *Психологія: реальність і перспективи*. Рівне: РДГУ, 2018. Вип. 10. С. 50–57.
18. Замелюк М., Міліщук С. Казкотерапія як психологічний метод у роботі з дітьми дошкільного віку. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах: зб. наук. праць*. Запоріжжя: КПУ. 2019. № 63. Т. 1. С. 41–44.
19. Замелюк М., Оксенчук Т. Використання методів арт-педагогіки як засобу розвитку креативності учасників освітнього процесу. *Освіта та розвиток обдарованої особистості*. 2021. № 1 (79) (I квартал). С. 71–74.
20. Замелюк М. Розвиток пізнавального інтересу дитини дошкільного віку засобами авторської казки. *Сучасна наука та освіта Волині: зб. матеріалів наук.-практ. конф. 22 листоп. 2018 р. м. Володимир-Волинський / упор. гол. ред. Б. Є. Жулковський*. Луцьк: Волинь-поліграф, 2018. С. 455–458.
21. Замелюк М., Міліщук С. Арт-педагогіка як засіб розвитку творчої уяви у дітей дошкільного віку. *Молодий вчений*. 2018. №12.1 (64.1), грудень. С. 50–55.
22. Замелюк М. Майстер-клас «Майстерня казкотерапії» *Вектор пошуку в сучасному освітньому просторі: матеріали IV Всеукр. наук.-практ. конф. (15 лют. 2018 року, м. Луцьк)*. Луцьк: Волинь-поліграф, 2018. С. 24–28.
23. Замелюк М., Беспарточна О. Особливості казкотворчого процесу у системі «вихователь-дитина-батьки». *Освіта та розвиток обдарованої особистості*. 2021. № 2 (81). II квартал. С. 76–80.
24. Замелюк М., Хомярчук А. Інтервенція педагогіки партнерства засобами креативної студії «Майстерня ляльок». *Освіта та розвиток обдарованої особистості*. 2021. № 4 (83). VI квартал. С. 66–69.
25. Замелюк М. «Майстерня казкотворчості», «Успішний педагог-вихователь: який він?» Інформаційний збірник освітніх послуг та тренерів Академії інноваційного розвитку освіти / укладачі: О. В. Войтко, О. І. Громська, Н. Л. Клясен, Т. О. Пушкарьова. Київ: ТОВ «Академія інноваційного розвитку освіти», 2021. Ч. 1. С. 39–45.

26. Замелюк М., Поліщук А. Артеріація як метод психологічної роботи з дітьми дошкільного віку. *Електронний журнал «Woman vision»*. 2021. № 11. URL: <https://woman.vision/arterapiya-yak-metod-psihologichno%20roboti-z-ditmi-doshkilnogo-viku/>
27. Замелюк М., Виндюк М., Радчук О. Ігротерапія як мистецтво терапевтичних стосунків з дітьми через гру. *Психологічні основи здоров'я, освіти, науки та самореалізації особистості: матеріали XIV Міжнар. наук.-практ. конф. (Луцьк, 7–8 квітня 2022 р.)*. Луцьк. С. 40–44.
28. Замелюк М., Магдисюк Л., Беспарточна О. Ігрові технології: теорія та практика. *Наукові інновації та передові технології*. 2022. № 12 (14). С. 285–297.
29. Казачінер О., Бойчук Ю. Основи казкотерапії. Практикум для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) та другого (магістерського) рівнів за спеціальностями 012 «Дошкільна освіта», 013 «Початкова освіта», 016 «Спеціальна освіта». Харків, 2022. 80 с.
30. Казачінер О., Бойчук Ю. Казкотерапія: поглиблений курс. Практикум для здобувачів вищої освіти другого (магістерського) рівня за спеціальностями 012 «Дошкільна освіта», 013 «Початкова освіта», 016 «Спеціальна освіта», для вихователів закладів дошкільної освіти, вчителів початкових класів, фахівців у галузі спеціальної та інклюзивної освіти. Харків, 2022. 120 с.
31. Казки доктора Луїзи Дюсс: проєктивні тести для дітей. *Психологіс. Енциклопедія практичної психології розповідь казки дитиною та відслідковування реакції*. URL: [http://psychologis.com.ua/skazki\\_doktora\\_luizy\\_dyuss\\_dvoe\\_zn\\_proektivnye\\_testy\\_dlya\\_detey.htm](http://psychologis.com.ua/skazki_doktora_luizy_dyuss_dvoe_zn_proektivnye_testy_dlya_detey.htm)
32. Кобзева І. Подолання психічної травми у дітей за методами казкотерапії. *Вісник Дніпровської академії неперервної освіти. Серія: Філософія, Педагогіка*. 2022. 1 (2). С. 66–72. URL: <https://visnuk.dano.dp.ua/index.php/pp/article/view/52>
33. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії: навч.-метод. посібник. Ч. 1. Львів: ЛьВДУВС, 2020. 232 с.

34. Магдисюк Л. Методичні рекомендації до курсу «Психотехнології в роботі з дітьми та дорослими». Луцьк: Вежа-Друк, 2023. 32 с.
35. Магдисюк Л. Методичні рекомендації до курсу «Арттерапія в роботі з дітьми та дорослими». Луцьк: Вежа-Друк, 2021. 24 с.
36. Магдисюк Л. Психологічна корекція особистісної сфери підлітків та молоді. *Освіта та розвиток обдарованої особистості: щоквартальний наук.-метод. журн.* Київ: Ін-т обдарованої дитини НАПН України. 2019. № 2 (73), II квартал. С. 64–72.
37. Магдисюк Л., Ковальчук Л., Павлова Б. Психологічно-профілактична корекція адикцій у дітей старшого дошкільного та молодшого шкільного віку (комп'ютерна залежність). *Освіта та розвиток обдарованої особистості.* Київ: Ін-т обдарованої дитини НАПН України. 2020. № 3 (78), III квартал. С. 82–89.
38. Магдисюк Л., Демчук В., Павлова Б. Сучасні підходи профілактики девіантної поведінки у діяльності психологічної служби. *Науковий Вісник МДУ. Серія «Педагогіка та психологія».* 2021. Том 7, № 1. С. 9–17.
39. Магдисюк Л., Андросюк Л. Теоретико-методологічний аналіз особливостей розвитку емоційного інтелекту у молодших школярів засобами ігрових технологій. *Перспективи та інновації науки.* 2022. Вип. 10(15). С. 495–503.
40. Магдисюк Л., Замелюк М., Димарчук Н. Психокорекція порушень емоційних станів дітей молодшого шкільного віку засобами арттерапії. *Психологічні студії.* Вид. дім «Гельветика», 2023. № 4. С. 35–42.
41. Магдисюк Л. Психологічна допомога дитині та сім'ї: навч. посіб. Луцьк: Вежа-Друк, 2022. 324 с.
42. Магдисюк Л., Прокопюк І. Арт-терапія як засіб розвитку творчого потенціалу в юнацькому віці. *Актуальні проблеми реалізації адаптаційного потенціалу особистості в сучасних умовах життєдіяльності.* Вінниця: ДонНУ імені Василя Стуса, 2023. С. 96–99.
43. Магдисюк Л., Федоренко Р. Основи психологічного консультування: навч. посіб. Луцьк: Вежа-Друк, 2022. 360 с.

44. Матвейко О., Дідух, І. Застосування методу казкотерапії з дітьми молодшого шкільного віку. *Логос*. № 4 (December, 2019). URL: <https://www.ukrlogos.in.ua/10.11232-2663-4139.04.23>.
45. Монке О., Себова Ю. Інтеграція засобів артпедагогіки в подоланні тривожності дітей дошкільного віку. *Актуальні проблеми дошкільної освіти: теорія та практика*: матеріали II Всеукр. конф. здобувачів вищої освіти і молодих учених (м. Одеса, 4 листопада 2022 р.). Одеса: Лерадрук. 2022. Вип. 2. С. 53–58.
46. Монке О. Сім казок для дорослих і дітей. Черкаси: Вид-во «Черкаський ЦНП», 2018.
47. Мушкевич М. Психотерапія: навч. посіб. Луцьк: «Вежа», 2017. 474 с.
48. Мушкевич М., Чагарна С. Основи психотерапії: навч. посіб. Вид. 3-тє. Луцьк: Вежа-Друк, 2017. 420 с.
49. Мушкевич М. Казкотерапія як метод психологічного супроводу сімей із проблемною дитиною. *Психологічні перспективи*. 2019. Вип. 33. С. 56.
50. Мушкевич М. Психологічний супровід сімей, що мають проблемних дітей: монографія. Луцьк: Вежа-Друк, 2021. 464 с.
51. Мушкевич М., Федоренко Р., Дучимінська Т., Магдисюк Л. Психологія молодшої сім'ї: монографія. Вид. 2-ге, доповн. та змін. Луцьк: Вежа-Друк, 2020. 392 с.
52. Мушкевич М., Федоренко Р., Коширець В. Психологічне консультування та психотерапія: зміст, прийоми, технології: навч. посіб. Луцьк: Вежа-Друк, 2018. 300 с.
53. Луців-Шумська Н., Магдисюк Л. І. Арттерапія як засіб психологічної допомоги молодшим школярам: зб. матеріалів V Всеукр. студент. наук.-практ. онлайн-конф. Луцьк: Волиньполіграф. 2021. С. 195–196.
54. Лесик М., Магдисюк Л. Казкотерапія як метод подолання проявів дезадаптації у дітей молодшого шкільного віку. *Психологічні основи здоров'я, освіти, науки та самореалізації особистості*. Луцьк: Вежа-Друк, 2022. С. 85–88.

55. Назарець А., Магдисюк Л. Нейрографіка як інноваційний метод арттерапії трансформації особистості. *Актуальні проблеми практичної психології у Волинському регіоні*. Луцьк: Вежа-Друк, 2022. С. 102–105.
56. Прокопюк І., Магдисюк Л. Арт-терапія: шлях до самопізнання, самовираження та зцілення. *Психологічні основи здоров'я, освіти, науки та самореалізації особистості*: Луцьк: Вежа-Друк, 2024. С. 125–128.
57. Підлипна Л. Казка в роботі практичного психолога та соціального педагога. *Психолог*. 2016. № 11/12. С. 46–51.
58. Полковенко Т., Полковенко О. Видання для казкотерапії: вихователям, педагогам, психологам, батькам. *ScienceRise*. 2016. № 6(1). С. 44–48. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/text\\_2016\\_6%281%29\\_\\_8](http://nbuv.gov.ua/UJRN/text_2016_6%281%29__8)
59. Психологія професійної безпеки: технології конструктивного самозбереження особистості: кол. моногр. / О. Лазорко, Ж. Вірна, Л. Акімова [та ін.]; за заг. ред. Ж. Вірної. Луцьк: Вежа-Друк, 2015. 588 с.
60. Трегуб О. Казкотерапія в роботі практичного психолога ДНЗ. *Таврійський вісник освіти*. 2017. № 1. С. 255–260.
61. Федоренко Р. П., Грицюк І. М., Магдисюк Л. І. Психологія сімейних взаємин: навч. посіб. Луцьк: Вежа-Друк, 2023. 344 с.
62. Федоренко Р. Психологія сім'ї [Текст]: навч. посіб. Луцьк: Вежа-Друк, 2015. 364 с.
63. Шестопал І. Казкотерапія як ефективний метод роботи психотерапевта з дітьми. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Психологія*. 2020. Вип. 10. С. 143–147.
64. Ященко Л. Казкотерапія. Співпраця учителя, батьків і дітей: 2-й клас. *Початкова освіта*. 2018. № 2. С. 13–15.
65. Шкарлатюк К., Магдисюк Л., Сойко О. Казкотерапія як метод психологічної допомоги: методичні рекомендації до курсів «Психотерапія», «Позитивна психотерапія» та «Арттерапія». Луцьк: Вежа-Друк, 2023. 48 с.
66. Шмига Б., Магдисюк Л., Сойко О. Особливості застосування ігрової діяльності у корекційно-розвитковій роботі з дітьми з РАС.

*Психологічні основи здоров'я, освіти, науки та самореалізації особистості.* Луцьк: Вежа-Друк, 2023. С. 265–269.

67. Ball, J., Kaur, R. Cultural humility in art therapy and care for children and youth: Reflections on the practice of Sikh women. *Journal of the Canadian Art Therapy Association*. 2018. 31 (1), 6–13. <https://doi.org/10.1080/08322473.2018.1454096>.
68. Barron I., Mitchell, D. The Fairy Tale Model: Secure Facility Therapist Perceptions. *Journal of Child and Adolescent Trauma*. 2019. Vol. 12(2). P. 257–267.
69. Belous O., Varetsa E. Using a fairy tale as a means of diagnosing the life scenarios of youth at risk. *World of Education – Education in the World*. 2018. Vol. 1(69). P. 132–139.
70. Bykova N. Development of speech through acquaintance with a fairy tale. *Science and Education: New Time*. 2019. Vol. 2 (31). P. 586–590.
71. Danyliuk I., Zolnikova S. Kazkoterapiya yak metod psykholohichnoho vplyvu na osobystist' [Fairy-tale therapy as a method of psychological influence on an individual]. *Psykhologichnyy chasopys*. 2019. Vol. 5 (6 (26)). P. 161–173.
72. Delphi H. Pedagogy of signatures for teaching art therapy. *Journal of Art Therapy of the American Art Therapy Association*. Volume 38, 2021 Issue 1: Education in Art Therapy Feldman Ba. How Emotions Are Made: The Secret Life of the Brain. Boston: Houghton Mifflin Harcourt, 2017. 448 p.
73. Godó I. Metamorphoses creative-developmental fairy tale therapy against the dangers of the internet. A series of activities for young undergraduate students. *Central European Journal of Educational Research*. 2021. Vol. 3(3). P. 83–100.
74. Hlad'o S., Dyedova S. Anhliys'ka narodna versus avtors'ka kazka: zhanrovo-kompozytsiyni ta linhvistychni aspekty [English folk versus tale: genrecompositional and linguistic aspects]. *Molodyy vchenyy*. 2016. Vol. 12 (39). P. 351–354.
75. Hrytsiuk, I., Magdysyuk, L., Zamelyuk, M., & Podoliak, I. (2021) Peculiarities of professional culture development in modern youth in Ukraine. *Youth Voice Journal*, ISSN (online): 2969. URL:

[https://www.researchgate.net/publication/349827516\\_Peculiarities\\_of\\_professional\\_culture\\_development\\_in\\_modern\\_youth\\_in\\_Ukraine](https://www.researchgate.net/publication/349827516_Peculiarities_of_professional_culture_development_in_modern_youth_in_Ukraine)

76. Kazachiner O. Podorozh do Krayiny Anhliys'koyi Fonetyky – 2. Ostriv Nayskladnishykh Zvukiv [Travelling to a Country of English Phonetics – 2. The Island of the Most Difficult Sounds]. *Anhliys'ka mova ta literatura*. 2019. Vol. 22. P. 44–52.
77. Kazachiner O. Tvory inshomovnoho dytyachoho fol'kloru yak zasib rozvytku pozytyvnykh osobystisnykh yakostey doskil'nykiv ta molodshykh shkolyariv [Foreign children's folklore as a tool of development of preschoolers and primary schoolchildren's positive personal traits]. «*Suchasna filolohiya: teoriya i praktyka*»: materialy V Mizhnarodnoyi naukovo-praktychnoyi konferentsiyi (m. Vinnytsya, 14–15 hrudnya 2018 r.). Kherson: Vydavnychyy dim «Hel'vetyka».
78. Kazachiner O. Vykorystannya linhvistychnykh navchal'nykh kazok pid chas navchannya anhliys'koyi movy: moyi znakhidky. [Using linguistic educational fairy-tales in teaching English: my findings] *Anhliys'ka mova ta literatura*. 2018. № 19/21. P. 105–107.
79. Kazachiner O., Tkachenko L. Fairy-Tale Therapy as a Means of Forming Health-Saving Competence of Children with SEN. *Revista Românească pentru Educație Multidimensională*. 2020. Vol. 12(3). P. 268–293.
80. Mahdysiuk L. I., Mahdysiuk. D. E.. Development of emotional intelligence of teenagers in the context of personal growth. *Modern educational strategies under the influence of the development of the information society and European integration: Scientific monograph*. Riga, Latvia: «Baltija Publishing», 2024. P. 315–332.
81. Mikaelian M., Manushak M. Overcoming of aggressive behavior of primary school children through fairy tale therapy. *Main Issues of Pedagogy and Psychology*. 2021. Vol. 20(2). P. 19–29.
82. Sayer I., Kristiawan M., Agustina M. Fairy tale as a medium for children's character cooperation building. *Al-Ta Lim Journal*. 2018. Vol. 25(2). P. 108–116.

83. Sinielnikova T., Vornik N. Diahnostyka ta korektsiya ahresyvnosti molodshykh shkolyariv metodom kazkoterapiyi [Diagnostics and Correction of Aggressiveness of Primary Schoolchildren by Fairy Tale Therapy]. *Nauka i osvita*. 2016. Vol. 2–3. P. 10–15. URL: [https://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/doc/2016/2-3\\_2016/4.pdf](https://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/doc/2016/2-3_2016/4.pdf)
84. Smirnioti E., Trifonopoulou S., Tsolka E. Fairy tale composing as an alternative creative processing in group GIM. *Approaches: An Interdisciplinary Journal of Music Therapy*. Special Issue. 2017. Vol. 9(2). P. 306–310.
85. Zamelyuk M. Mahdysiuk L. The Mastery of Art Therapy in Working with Preschool Children. *Scientific Bulletin of Mukachevo State University. Series «Pedagogy and Psychology»*. 2021. Vol. 7, № 2. P. 79–85.



## ДОДАТКИ

Додаток А

### КАРТА ПРИЙОМУ КЛІЄНТА (ДОРОСЛОГО) СТАТЬ:

1. Ім'я та по батькові клієнта \_\_\_\_\_

2. Вік клієнта \_\_\_\_\_ років

3. Освіта \_\_\_\_\_

4. Професія \_\_\_\_\_

5. Професійна діяльність на сьогоднішній день \_\_\_\_\_

6. Сімейний стан:

одружений \_\_\_\_\_

скільки років \_\_\_\_\_

одинокий, без постійного партнера \_\_\_\_\_

не в шлюбі, з постійним партнером \_\_\_\_\_

розлучений \_\_\_\_\_

удівець \_\_\_\_\_

другий шлюб \_\_\_\_\_

одинокий, проживає з батьками \_\_\_\_\_

кількість дітей \_\_\_\_\_

від якого шлюбу \_\_\_\_\_

8. Вік дітей \_\_\_\_\_

9. Зв'язок із дітьми (емоційний, матеріальний тощо) \_\_\_\_\_

10. Професія та професійна діяльність партнера \_\_\_\_\_

11. Батьки клієнта:

обоє з батьків живі \_\_\_\_\_

живий тільки один із батьків \_\_\_\_\_

хто саме \_\_\_\_\_

вік батьків \_\_\_\_\_

обоє батьків померли \_\_\_\_\_

інша сімейна ситуація \_\_\_\_\_

12. Професії батьків:

батько \_\_\_\_\_ освіта \_\_\_\_\_

мати \_\_\_\_\_ освіта \_\_\_\_\_

13. Кількість братів, сестер \_\_\_\_\_

вік \_\_\_\_\_

сіблінгова позиція клієнта \_\_\_\_\_

14. Сімейна соціограма:

15. Дата первинного звертання \_\_\_\_\_

16. Характеристика фізичного стану:

добрий \_\_\_\_\_

середній \_\_\_\_\_

поганий \_\_\_\_\_

Характер сну: глибокий, поверховий, розлади сну (безсоння важко засинати. страшні сновидіння).

17. Загальне уявлення:

відповідає віку \_\_\_\_\_ виглядає молодшим \_\_\_\_\_

передчасне старіння \_\_\_\_\_

18. Стан харчування:

нормальний \_\_\_\_\_ дуже добрий \_\_\_\_\_ знижений \_\_\_\_\_

19. Перенесені операції, захворювання, перебування в лікарні:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

20. Скарги на теперішній стан здоров'я:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

21. Результати лікування:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

22. Сімейний анамнез, захворювання членів сім'ї:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

23. Характеристика сексуальності:

статеве життя з \_\_\_\_\_ років

статева активність на цей час, задоволеність статевими стосунками

---

---

24. Коло спілкування (стосунки з сусідами, знайомими, друзями):

---

---

25. Характеристика вільного часу (спорт, книги та ін.):

---

---

---

26. Основні риси характеру:

– загальна слабкість, втомлюваність;

– замкнутість, навіюваність;

– неможливість відв'язатись від якоїсь думки чи мелодії, сором'язливість;

– нерішучість, невпевненість;

– вразливість, образливість, нестійкість настрою;

– знижений фон настрою (поганий буває частіше);

– роздратованість, імпульсивність (без втрати контролю над собою);

– роздратованість, імпульсивність із втратою контролю над собою.

27. Короткий зміст скарги клієнта (що і коли трапилося з ним)

---

---

---

28. Загальні враження про клієнта:

---

---

---

Аналіз скарги:

---

---

29. Суб'єктивний локус скарги \_\_\_\_\_
30. Об'єктивний локус скарги \_\_\_\_\_
31. Проблема (суть труднощів клієнта) \_\_\_\_\_
32. Самодіагноз (як пояснює клієнт причини труднощів):

---

---

33. Запит (якої допомоги чекає): «навчіть», «порадьте», «вплиньте»

---

---

34. Характер клінічної бесіди:

- а) загальна емоційна підтримка;
- б) підтримка прийнятого рішення;
- в) аналіз і обговорення життєвої ситуації та життєвої альтернативи;
- г) рекомендації в області сімейних взаємин, взаємин з дітьми, сексуальних стосунків, особистих проблем;
- г) інші рекомендації \_\_\_\_\_;
- д) інші форми (вказати) \_\_\_\_\_.

35. Випадок належить до категорії гострих, тих, що потребують негайної допомоги: так \_\_\_ ні \_\_\_

36. Випадок містить суїцидальну небезпеку: так \_\_\_ ні \_\_\_

37. Випадок вимагає додаткових зустрічей: так \_\_\_ ні \_\_\_

38. Випадок потребує інших видів діагностики (вказати, яких саме)

---

---

---

39. Написання висновку за результатами діагностики.

КАРТА ПРИЙОМУ КЛІЄНТА (ДИТИНИ) СТАТЬ:

1. Ім'я та по батькові клієнта \_\_\_\_\_

2. Вік клієнта \_\_\_\_\_ років

3. Освіта \_\_\_\_\_

4. Батьки клієнта:

\_\_\_\_\_

обоє батьків живі \_\_\_\_\_

живий тільки один із батьків \_\_\_\_\_

хто саме \_\_\_\_\_

вік батьків \_\_\_\_\_

обоє батьків померли \_\_\_\_\_

інша сімейна ситуація \_\_\_\_\_

5. Професії батьків:

батько \_\_\_\_\_ освіта \_\_\_\_\_

мати \_\_\_\_\_ освіта \_\_\_\_\_

6. Кількість братів, сестер \_\_\_\_\_ вік \_\_\_\_\_

сиблінгова позиція клієнта \_\_\_\_\_

7. Сімейна соціограма:

\_\_\_\_\_

8. Дата первинного звертання \_\_\_\_\_

9. Характеристика фізичного стану:

добрий \_\_\_\_\_ середній \_\_\_\_\_ поганий \_\_\_\_\_

Характер сну: глибокий, поверховий, розлади сну (безсоння, важко засинати, страшні сновидіння).

10. Загальне уявлення \_\_\_\_\_

11. Стан харчування:

нормальний \_\_\_\_\_, дуже добрий \_\_\_\_\_, знижений \_\_\_\_\_

12. Перенесені операції, захворювання, перебування в лікарні:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

13. Скарги на теперішній стан здоров'я: \_\_\_\_\_

14. Результати лікування \_\_\_\_\_

15. Сімейний анамнез, захворювання членів сім'ї

16. Коло спілкування \_\_\_\_\_

17. Характеристика вільного часу (ігри, спорт, книги, ін.):

18. Основні риси характеру:

- загальна слабкість, втомлюваність;
- замкнутість; навіюваність;
- неможливість відв'язатись від якоїсь думки чи мелодії; сором'язливість;
- нерішучість, невпевненість:
- вразливість, образливість; нестійкість настрою;
- знижений фон настрою (поганий буває частіше);
- роздратованість, імпульсивність (без втрати контролю над собою);
- роздратованість, імпульсивність із втратою контролю над собою.

19. Короткий зміст скарги клієнта (що і коли трапилось з ним)

20. Загальні враження про клієнта:

21. Випадок належить до категорії гострих, тих, що потребують негайної допомоги: так \_\_\_\_\_, ні \_\_\_\_\_.

22. Випадок вимагає додаткових зустрічей:

так \_\_\_\_\_ ні \_\_\_\_\_.

23. Випадок вимагає передачі іншому консультанту:

так \_\_\_\_\_ ні \_\_\_\_\_.

24. Випадок потребує психіатричної діагностики і консультування:

так \_\_\_\_\_ ні \_\_\_\_\_.

25. Випадок потребує інших видів діагностики (вказати, яких саме).

---

---

26. Необхідність запитів у медичні заклади (є, немає).

27. Випадок обговорення на нараді консультантів:

так \_\_\_\_\_ ні \_\_\_\_\_.

Рекомендації консультанту для подальшої роботи

---

---

28. Подальша робота з клієнтом (результати діагностики).

## СХЕМА АНАЛІЗУ ТЕКСТУ КАЗКИ ЗА О. ДОЦЕНКО

1. Тема. Те, про що сюжет, на чому будується інтрига дії. Можна тлумачити як значущу сферу життя автора, наприклад: подорож, сім'я, дружба, любов, випробування та ін.

2. Ролі (персонажі). Коло основних дійових осіб, їх характеристики. Можуть тлумачитися як значущі особистості з оточення, як персоніфікації особистісних прагнень, внутрішніх конфліктів або як відображення субособистостей.

3. Герой Персонаж, із яким ідентифікується автор казки. Виявляє особливості самосвідомості: Я-образу, самоствавлення, розуміння свого місця серед інших людей.

4. Відносини персонажів і героя. Можна інтерпретувати як характерні або бажані для автора відносини зі значущими людьми.

5. Типові події. Складають основну фабулу казки. Можна вважати символічним відображенням подій зовнішнього й внутрішнього життя людини. Часто метафоричне відображення автором не усвідомлюється.

6. Труднощі. Найбільш важливі, емоційно заряджені проблеми, які турбують людину; стани, викликані наявністю перешкоди в досягненні мети.

7. Стратегії. Способи досягнення цілей і подолання труднощів. Можуть у символічній формі відображати реальні способи, а можуть бути знайденими в процесі створення казки.

8. Ресурси, яких бракує. Те, чого реально бракує в житті людини:

- внутрішні ресурси (особистісні якості й здібності);
- зовнішні ресурси (фізичні умови, матеріальні
- можливості, життєва опора)

9. Наявні ресурси. Те, що має у своєму розпорядженні людина



## СХЕМА АНАЛІЗУ СУМІСНОГО ТЕКСТУ

1. Ініціатива. Початковий момент у здійсненні управління процесом взаємодії з боку одного з партнерів, окреслення його провідної або спрямовувальної ролі.

2. Дистанція. Міжособистісна відстань, що визначається кількістю перешкод, які стоять на шляху зближення людей. Перешкоди бувають зовнішні і внутрішні. На наявність міжособистісної дистанції вказують: паузи в мові; нічим не обґрунтований перехід розмови на іншу тему; велика кількість фізичних перешкод та ін.

3. Прибудова. Вертикальний складовий елемент психологічного простору взаємодії:

- зверху – прагнення домінувати (повчання,
- засудження, зарозумілі й протекційні інтонації, погляди зверху вниз та ін.);
- знизу – прохання, вибачення, виправдання та ін.;
- на рівних – прагнення до співпраці,
- оповідні інтонації, запитання та ін.

4. Переважаючі емоції. Відчуття кожного з пари по відношенню один до одного.

5. Цілі персонажів. Те, до чого прагне людина.

6. Типові форми поведінки. Домінуючі форми поведінки партнерів у проблемній ситуації.

ТЕСТ НА ВИЗНАЧЕННЯ ТОГО, ЧИ ВАРТО ВАМ  
ЗАЙМАТИСЯ МЕТОДОМ КАЗКОТЕРАПІЇ

Відповіді: Так чи Ні

1. Чи любите Ви казки, міфи, легенди, притчі?
2. Ви пам'ятаєте свою улюблену казку дитинства?
3. Чи легко Вам фантазувати, вигадувати історії?
4. Коли від вас потребують комусь щось пояснити, чи часто Ви використовуєте приклади з казок, розповідаєте притчу чи анекдот?
5. У Вас гарне почуття гумору?
6. Вас рідко дратують люди?
7. Ви вмiєте уважно слухати багатослівного співрозмовника і при цьому «шукати в ньому гарне»?
8. Коли Ви дивитеся на людину, у Вас виникають фантазії, асоціації на зразок «він схожий на одного казкового героя»?
9. Ви вмiєте мріяти?
10. Ви досить часто замислюєтеся про сенс явищ, слів, подій?
11. Чи можна про Вас сказати, що Ви – філософ?
12. Ви любите пригоди?

Якщо стверджувальних відповідей більше, ви можете сміло використовувати метод казкотерапії у своїй діяльності.













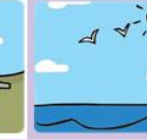


















КАРТКА РОБОТИ НАД КАЗКОЮ

Ім'я: \_\_\_\_\_

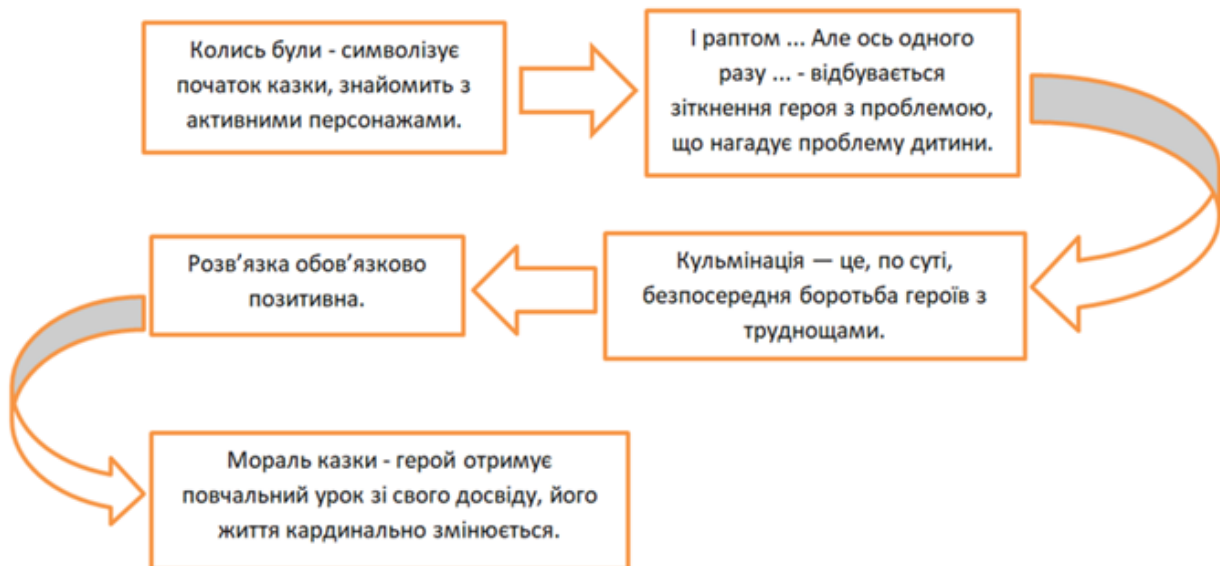
# Елементи Розповіді

Персонажі	Налаштування
Сюжет	
<u>Конфлікт</u>	<u>Результат</u>

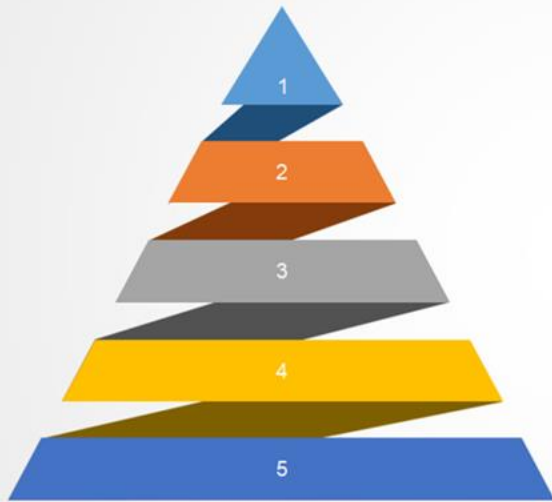
## Гра «Складаємо казку»

						
Початок						
Хороші персонажі						
Погані персонажі						
Реквізит						

КАЗКУ ПОТРІБНО ВИКЛАДАТИ В СТРОГІЙ ПОСЛІДОВНОСТІ:



**ЩОБ СТВОРИТИ ПСИХОКОРЕКЦІЙНУ КАЗКУ САМОСТІЙНО, НЕОБХІДНО ДІЯТИ ЗА ТАКИМ АЛГОРИТМОМ:**



1. Виберіть героя. Які будуть близькі до особистості дитини, але при цьому істотно відрізнятися. Герой повинен мати схожі риси характеру, вік, стать.

2. Опишіть життя казкового героя так, щоб дитина змогла вловити схожість із власним життям.

3. Створіть проблемну ситуацію, в яку потрапив казковий герой, причому вона обов'язково повинна бути схожою на проблему дитини, описати почуття і переживання, які переживає сама дитина.

4. Опишіть процес пошуку героя для розв'язання задачі. Тут необхідно загострити ситуацію, довести пошук до логічного завершення, що допоможе підштовхнути героя до пошуку правильного рішення і змін.

5. Герой казки усвідомлює помилки у своїй поведінці і стає на правильний шлях.

**Основні методи казкотерапії**



Майстер казки

Розповідь і написання казки

Малювання казки

Виготовлення ляльок

**Відтворюючи обстановку з ляльками, необхідно дотримуватися ряд умов:**

Рухи дорослого повинні відповідати змісту фраз, які вимовляє лялька, та інтонації

Голос повинен бути досить сильним, дикція - чіткою



04. Голос і мова повинні бути пристосовані до внутрішніх особливостей персонажа

02. Звук і мова повинні бути спрямовані тільки на дитину

## За допомогою ляльок можна вирішити цілий перелік проблем, особливо при роботі з досвідченими фахівцями



Майстер казки: робота ведеться за допомогою архетипних карт.  
Ці архетипи представлені таким чином:



## КАТАТИМСЬКИЙ ПОХІД У КАЗЦІ

Розробником цього методу казкотерапії вважається Я. Обухов, який поєднав елементи казкотерапії із символічною драмою.  
Заняття складається з 4 етапів:



*Для нотаток*

Навчальне видання

**Магдисюк Л. І.,  
Федоренко Р. П.,  
Замелюк М. І.**

**ТЕХНОЛОГІЇ КАЗКОТЕРАПІЇ  
У ПРАКТИЦІ ПСИХОЛОГІЧНОГО  
КОНСУЛЬТУВАННЯ ДІТЕЙ ТА ДОРΟΣЛИХ**

*Навчальний посібник*

Друкується в авторській редакції  
Верстка *Ілони Савицької*

Формат 60×84 <sup>1</sup>/<sub>16</sub>. Обсяг 12,55 ум. друк. арк., 12,17 обл.-вид. арк.  
Наклад 300 пр. Зам. 58. Видавець і виготовлювач – Вежа-Друк  
(м. Луцьк, вул. Шопена, 12, тел. 0669362549).  
Свідоцтво Держ. комітету телебачення та радіомовлення України  
ДК № 4607 від 30.08.2013 р.