Зразок терапевтичної казки
(для подолання телевізійної та комп’ютерної залежності у дітей)

Нещодавно однієї темної ночі в нашій квартирі я почув одну дивну розмову. Гадаю, вас це не здивує, що в наших квартирах уночі оживають усі предмети: і меблі, і іграшки.

Так ось яку розмову мені довелося почути вночі.

Чую, хтось вихваляється:

– Як тільки мене любить Сашко! Просто обожнює. Дивиться і футбол, і «Найрозумнішого», і фільм про Гаррі Поттера, я аж стомився розважати його сьогодні. (Ви, мабуть, здогадалися, що це розмовляв телевізор).

Я навіть образився на нього трохи. Він стомився! А я не стомився з ним? Один канал не показує, другий мигає, третій – нема трансляції.

Коли чую:

– Та що там ти. Мене Сашко любить найбільше. Скільки він на мені грає! Його улюблені ігри: GTA San Andreas, Worms, Vice City – забили мені усю пам’ять. А як клацає по кнопках?! Просто жах!

Я слухав, і мені не вірилось. Невже мій комп’ютер таке може говорити про мене? Я клацаю, бо клавіши западають.

– Годі вам вихвалятися! Найбільше Сашко любить мене, – почулося з кутка, де на поличці стоїть старий телефон.

– Ха-ха-ха, – засміялись одночасно телевізор і комп’ютер.

– Тебе?! Ти вже зовсім з глузду з’їхав, старий?

– От і ні. З ким би з вас Cашко не грався, та коли подзвоню я, він усе вмить кидає і поспішає до мене, бере слухавку, а я передаю йому Голос його Мами, яка дзвонить з роботи. А чи можете ви передати Сашкові голос його мами, на який він так чекає? Мій дзвінок для нього – найдорожчий.

Наступного дня я прокинувся пізно. Мами вдома вже не було. Вона рано йде на роботу, а на столі записка: «Сніданок на столі». Снідати не хотілось. Я навіть не кинувся до комп’ютера, не увімкнув за звичкою телевізор і навіть не подзвонив зранку Антону, щоб поговорити про футбол чи нову гру. Мені так захотілося почути голос мами. Я вирішив подзвонити їй на роботу. Але я забув (це просто жах!), я забув номер телефону маминої роботи. Мені стало сумно й соромно, адже я знав напам’ять усі телевізійні канали, коди комп’ютерних ігор і раптом забувся мамин номер. Мені хотілося плакати. Я так хотів почути зараз її голос...

Я глянув на годинник і став чекати.

Приблизно о такій порі мама завжди телефонує додому і запитує, чи я поснідав, чи прийняв ліки. Я із жахом подумав: а раптом телефон не працює? Я підняв слухавку – гудок був. Я чекав... Просто сидів біля телефону і не зводив із нього очей...

І раптом – дзвінок. Я схопив слухавку. То був Мамин голос. Голос найкращої мами у світі.

А ви пам’ятаєте голос своєї мами? Чи не забули, бува, номер маминого телефону? Подзвоніть їй просто зараз – і ви почуєте найкращий голос у світі – голос Мами.

**Гра-розминка «Ріпка»**

***Мета:*** активізація учасників, створення позитивної атмосфери.

***Психолог.*** Я запрошую вийти на середину двох учасників із кожної команди. Зараз ми з вами інсценізуємо казку «Ріпка». А зробимо це таким чином: кожен із вас отримає певну роль: Ріпка, Дід, Баба, Внучка, Собачка, Кішка, Мишка, Сонечко. Я зачитуватиму текст казки, а ви, як тільки почуєте, про вашого персонажа — повинні швидко присісти й встати. Завдання зрозуміле?

У роботі з якими дітьми ми можемо використати цю розминку? (З гіперактивними дітьми.)

**МЕДИТАТИВНА КАЗКА «ЧАРІВНИК»**

***(автор Т. Зінкевич-Євспшгнєєва)***

Давним-давно це було. Жив на світі чарівник. Був він красивим і добрим. Важко сказати, скільки йому було років. У нього так блищали очі, що багато хто думав: «Він ще молодий». Але, поглянувши на його сиву бороду й волосся, говорили: «Він мудрий і літній чоловік». Цей чарівник умів робити те, що не вміли інші. Він розмовляв із деревами й квітами, тваринами й рибами. Він умів лікувати не тільки людей, але й тварин і рослин. Він знав, коли піде дощ чи сніг, коли буде спека чи вітер.

Багато людей приходили до нього за порадами. Ніхто не знав, звідки він прийшов, але говорили, що раніше він був звичайною людиною, таким, як усі.

Минали роки, а чарівник жив серед людей, і вони почували себе в безпеці поряд із ним.

Одного разу чарівник сказав: «Я дуже довго жив серед вас, настав час мені відправлятися в дорогу».

«Навіщо ти покидаєш нас, — відговорювали його люди, — нам буде важко жити без тебе, без захисту й підтримки. Передай нам хоча б частинку своєї мудрості.»

«Погляньте навколо, — сказав чарівник, — ви живете в прекрасному світі. Кожний день ви можете спостерігати, як встає й заходить сонце, як шумить вітер, як блищать краплинки роси, як потріскують полишу вогнищі. Давайте на хвилинку затихнемо й прислухаємося. Все, що нас оточує — живе в своєму ритмі. Свій ритм має й кожен із нас.»

Люди завмерли, закрили очі й почули, як дихає свіжо виорана земля — рівно й спокійно; як шумить вітер — то сильніше, то повільно й лагідно. І головне, кожна людина відчула свій ритм: спокійне биття серця, вільне дихання… І раптом людей охопило відчуття, що з ними відбувається щось незвичайне.

«Щось казкове й чарівне знаходиться всередині нас», — здивовано сказали вони чарівникові.

«Здається, ви відкрили найбільшу мою таємницю, — посміхнувся чарівник, — адже чари — це вміння слухати й відчувати ритм природи, всього, що нас оточує, жити у відповідності з ним. Треба тільки вміти прислухатися до себе, почути свій ритм і розбудити всередині себе Творця. Ось тоді й почнуться чудеса».

«Як же нам навчитися користуватися чарами?» — запитав дехто.

«Наприклад, можна уявити себе здоровим і щасливим, не дозволяти сумним думкам отруювати ваше життя. Через деякий час образ здоров’я й щастя міцно поселиться всередині вас, і ви почнете змінюватися.

Можна прислухатися й почути внутрішній ритм іншої людини, знайти спільне з вашим ритмом, і тоді кожний новий день буде приносити вам радість взаєморозуміння.

Можна навчитися бачити в кожній події урок для себе, тоді на зміну тривогам і хвилюванням прийде спокій і ясність».

Сказавши це чарівник відправився у дорогу. А люди залишилися, вони добре запам’ятали його слова. Жили, прислухаючись до свого внутрішнього ритму, й дуже скоро в них проснувся Творець. Спокійно і з любов’ю вони зустрічали кожний день, дарували іншим тепло й радість.

І зараз, якщо ми прикладемо руку до грудей, то почуємо спокійне биття свого серця, відчуємо ритм дихання… І Творець, який живе всередині кожного з нас, нагадає про себе теплою хвилею радості…

А ми глибоко вдихнемо й видихнемо й потихеньку будемо повертатися з чарівної країни додому.

**Зачини казок**

1. Водного 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 злому 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 і стало левом…

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

**ІНФОРМАЦІЙНЕ ПОВІДОМЛЕННЯ «ПОНЯТТЯ ПРО КАЗКОТЕРАПІЮ»**

***Казкотерапія*** — це терапія середовищем, особливою казковою атмосферою, в якій можуть виявитися потенційні риси особистості, щось нереалізоване; може матеріалізуватися мрія; а головне — виникає відчуття захищеності та смак таємниці.

Казкотерапія – це процес утворення зв’язку між казковими подіями та поведінкою в реальному житті, це процес перенесення казкових смислів у реальність.

Казка є одним із інструментів педагога, психолога, батьків, за допомогою якого вони можуть спілкуватися з дітьми їхньою мовою. Насамперед, це потрібно дорослим.

Сьогодні казкотерапія синтезує багато досягнень психології, педагогіки, філософії — усе це подається в казковій формі, у формі метафори. В сучасній казкотерапії використовуються різні психотехнічні прийоми: аналіз, розповідь, створення, переписування, лялькотерапія, іміджтерапія, малювання, психодинамічні медитації, постановка казок.

Психолог. Доброго дня усім добрим людям. Сьогодні ми помандруємо у світ дитинства, у світ казки. Звичайно, можна сказати, що ми вже дорослі, у казки не віримо, але… давайте спершу послухаємо одну історію.

**Марево**

*(зі збірки Бруно Ферреро)*

Один чоловік заблукав у пустелі. В нього скінчилася їжа й вода. Він важко ступав по розпеченому піску.

Нараз побачив перед собою пальми й почув плескіт води. Розчарований, він подумав: «Це марево. Моя уява показує мені глибокі бажання моєї підсвідомості… Насправді нема нічого…»

Втративши всяку надію, безсило опустився на землю й помер.

Трохи пізніше його побачили два бедуїни.

— Ти щось розумієш? — запитав один. — Так близько від оазису, два кроки до води й до фініків, що падають прямо в рот! Хіба це можливо?

— Це — сучасна людина, — відповів другий.

Психолог. Світ сповнений чудес і таємниць, а людина закриває їх від себе. Сучасні люди вірять, що завдяки науці стоять на твердому ґрунті, а тим часом провалюються в прірву тривоги й відчаю.

Зберегти психологічне здоров’я дорослих та дітей, пізнати себе та і інших допоможе нам казкотерапія.

ТРАДИЦІЙНІ РОБОТИ З КАЗКОЮ:

* читання;
* розповідь;
* бесіда;
* драматизація;
* інсценування.

НЕТРАДИЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ РОБОТИ З КАЗКОЮ:

* переплутування сюжетів героїв;
* змінювання характеру героя;
* змінювання місця, часу, події;
* змінювання кінцівки казки;
* складання казки за схемою.