

Посібник із читання казки «Про мале Кенгурятко»

Шановні важливі дорослі,

казку, яку Ви тримаєте в руках, ми написали для дітей у співпраці з психологами та спеціальними педагогами. Такі казки мають свою назву – ми їх називаємо терапевтичні казки.

Вони також мають свою мету:

- допомогти дітям опрацювати досвід, який був складним.
- знову віднайти контакт з почуттям, що діти є здібними, що вони здатні контролювати своє життя, а також, що надія існує. Надія, що життя одного дня знову стане терпимим, зрештою (навіть) приемним.

Щоб терапевтична казка могла виконувати свою роль, ми потребуємо вашу допомогу, найближчих та найважливіших для дитини людей. Перед читанням з дитиною прочитайте будь ласка ці рекомендації та поради.

ЧИТАЙТЕ КАЗКУ, КОЛИ ВИ Є У БЕЗПЕЦІ

Ця казка призначена для дітей, які принаймні тимчасово перебувають у безпеці. Якщо ви ще у дорозі, або все ще не має жодного місця, яке ви хоч би й на короткий час сприймали як свій прихисток, відкладіть цю казку на пізніше. Допоки дитина знаходиться під безперестанним тягарем, природно, що вона не може почати опрацювати те, що було раніше. Якщо у вас ще немає прихистку, читання казки не було б цілком безпечним, швидше навпаки – вичерпало би вас. Там, де ви розпакуєте свою валізу та дозволите собі декілька днів відпочити, саме там ви можете почати читання цієї казки.

ЕМОЦІЇ ПІД ЧАС ЧИТАННЯ

Ця казка призначена для дітей, проте природно, що вона може викликати емоції і у вас. Непотрібно чинити опір цьому почуттю. Якщо ви не знаєте, як говорити з дитиною про емоції, можна спробувати використати мову казки. Сміливо називайте почуття, які читання викликало у вас, пізнавайте їх. Старайтеся їх не засуджувати. Не існує почуття, яке було б в цю мить правильним або неправильним. Пригадайте собі слова сонечка з казки: **«Боятися, злитися і сумувати – це нормально. Іноді це дуже важко. Але ти не сам, ти не сама.»** Так само дозвольте дитині, щоб до неї приходили почуття, які вона потребує. Непотрібно їх гальмувати або направляти.

РЕАКЦІЇ НА КАЗКУ

Казка впливає на кожного по-своєму – у когось виникає бажання малювати. Саме тому ілюстрації є чорно-білими, щоб казка могла використовуватися як розмальовка. Це нормально, якщо дитина вирішить залишити малюнки та сторінки нерозмальованими. Деякі діти хочуть читати казку знову і знову та ставлять мільйон запитань. Інші вислухають її, не сказавши ні слова. Це все є нормально. У цьому посібнику ви знайдете також корисні техніки, які можна використовувати для себе або для дітей, якщо вас переполюють емоції.

ЧИТАЙТЕ ДО КІНЦЯ

Казка є задумана так, щоб її закінчення приносило надію та закінчення усього найважчого. Тому буде корисно, якщо ви не відкладете її посередині, але прочитаєте повністю, щоб в кінці зняти напругу, яка може виникнути у дитини.

ДОВІРЯЙТЕ СОБІ

Ви найкраще знаєте свою дитину. Ви є її найближчою особою. Завдяки вам їй вдалось це все пережити, ви були біля неї, ви привели її до безпечного місця. Довіряйте своїй інтуїції. Коли ви відчуваєте, що дитина потребує обіймів, обніміть її. Коли потребує поплакати, будьте поряд з нею. А коли вона бешкетує, не дорікайте більше, ніж зазвичай. Дуже важливою частиною терапевтичної казки є те, що її можна читати разом та відчувати взаємну близькість та підтримку.

Техніки стабілізації

Під час читання казки, але також будь-коли впродовж дня, можуть виринати емоції, образи в свідомості або важкі думки.

Тому ми хочемо представити вам техніки стабілізації, які ви можете використовувати для себе, для ваших дітей або разом. Вони спрямовані на зменшення стресу та підходять для заспокоєння. Ці техніки завжди пропонуйте дитині, але не змушуйте її робити їх. Важливо, щоб дитина розуміла, що ви стараетесь її допомогти. Завжди пропонуйте дитині ці техніки, але не змушуйте її робити їх.

ПЕРША ДОПОМОГА, КОЛИ ДИТИНУ ПЕРЕПОЛЮЮТЬ ЕМОЦІЇ

Ситуація, яку ви пережили може спричинити те, що дитина відчуватиме прояви гострого стресового синдрому. Його може спровокувати раптовий шум, політ літака, запах, загалом – будь-що. Ви можете спостерігати, як дитина неначе «застрягне», «включиться» і взагалі не буде на вас реагувати. Вона переполюнена стресовою енергією, її думки не є присутні «тут і тепер», але «тоді і там». В таких ситуаціях можете спробувати допомогти дитині вибратися з цього стану. Ідеально задіяти інший сенсорний канал, ніж той, який є переполюнений. Найчастіше при роботі з дітьми використовується рух. Ви можете запропонувати дитині пробігтися разом, спільно пострибати, і так зняти напругу. Ви також можете задіяти дотик або смак.

Якщо дитина не реагує на ваші слова, спробуйте:

- дати їй шоколад, цукерку або апельсин, лимон,
- доторкнутися до неї,
- почати кидати з нею м'ячик (спровокувати автоматичний рефлекс, я кину м'яч – дитина його зловить).

ТРИ ТЕХНІКИ СТАБІЛІЗАЦІЇ ДЛЯ УПРАВЛІННЯ ЕМОЦІЯМИ

Як запропонувати дитині вправу:

«Я бачу, що ... (опишіть конкретні прояви). Я знаю вправи, які тобі можуть допомогти. Давай, спробуємо разом. Зараз зробимо 3 вправи і в кінці знову подивимось, як ти почувашся. Під час вправ ти можеш сидіти або стояти»

Приклади опису проявів:

я бачу, що тобі важко дихається, що ти поблід, що ти не звертаєш увагу на те, що я говорю, що ти труситься, що тебе щось налякало, і так далі.

1. Дотик метелика

Схрести руки так, щоб права рука торкалася лівого плеча, а ліва рука доторкалася правого плеча. У змінному ритмі почни поплескувати відкритими долонями себе по плечі раз правою, раз лівою рукою. Вибери такий темп та інтенсивність, які тобі подобаються. Під час виконання вправи – дихай спокійно. На кожен цикл має бути приблизно 20-30 поплескувань. Коли усі зроблено, глибоко вдихни та зроби ще один повтор. Заверши глибоким вдихом та видихом.

2. Базове заземлення

Міцно оприся ногами об землю. Зосередься на відчутті, що справді міцно стоїш. Тоді роззирнись довкола і спробуй знайти 10 предметів однакового кольору. Якщо знайшов, глибоко вдихни та видихни. Тепер спробуй знайти 10 предметів, вироблених з однакового матеріалу. Якщо ти знайшов, знову глибоко вдихни та видихни.

При роботі з дітьми:

- при повторенні можете змінювати завдання. Знайди 10 предметів різного кольору, синього кольору, з паперу, з дерева.
- Іноді буде потрібно імпровізувати, наприклад, якщо ви у приміщенні з невеликою кількістю предметів, тоді пропонуйте – знайди 5 синіх і 5 білих предметів.
- кількість предметів вибирайте відповідно до здібностей дитини
- дитина замість рахувати предмети, вголос їх називає, а ви їй показуєте на пальцях скільки вона їх вже назвала.



3. Заспокоєння

Поклади одну руку на грудну клітку, а другу – на живіт. Спробуй тепер слідкувати за тим, як ти дихаєш. Уяви, як повітря проникає до твого тіла при вдиху, як ним наповнюються легені, а коли вони цілком наповнені, як повітря підіймає їх. Потім при видиху твої легені поступово знову розслабляються, а зігріте повітря помалу покидає твоє тіло. Спробуй так зробити декілька разів.

4. Закінчення

Тепер подивись на мене і спробуй руками показати, наскільки великим є неспокій, який ти зараз відчуваєш. Якщо хочеш, можеш якусь з вправ повторити.

ТРЕМТІННЯ

Тремтіння є природною реакцією, яка може супроводжувати стрес та проживання травми, тому воно часто проявляється також в ситуаціях, коли ми в думках повертаємося до попереднього важкого досвіду, або щось нам про нього нагадає. Тремтіння має своє біологічне значення – в організм викидаються адреналін і норадреналін як реакція на стрес, а м'язи в цей час готуються до реакції. В цей момент непотрібно старатися зупинити тремтіння – воно має своє значення і тіло його потребує. Схожою реакцією, як і тремтіння, є заїкання та мимовільні гримаси.

Як запропонувати дитині вправу:

«У нашій казці Кенгурятко та Щенятко разом витрушували з тіла усі свої проблеми. Ти теж можеш разом зі мною спробувати, що тремтіння зробить з твоїм тілом.»

Спробуй потрястися як собака. Він починає трястися від голови і поступово задіює шию, лапи, тулуб, живіт, зад, стегна та цілі ноги. Спробуй поступово потрясти усім своїм тілом. Після того, як ти це зробив, зосередься на своєму тілі. Чи відчуваєш ще десь у тілі напругу? Якщо так, збільш тремтіння у цьому місці. Сміливо змінюй інтенсивність тремтіння так, аби ти добре себе почував у цей момент. Декому підходить дуже сильне тремтіння, іншим – навпаки, лише дуже ніжне. Хоч ця вправа не обмежується часом, добре її робити хоча б 2-3 хвилини, або поки ви не будете приємно почуватися.

На завершення

Ми сподіваємося, що цей посібник допоможе вам виконати завдання терапевтичної казки. Ця казка та посібник виникли у Словаччині. Кожен, хто його готував, робив це без претензій на гонорар. Наше завдання – допомогти дітям та їх близьким, які втікають від війни. Тому ми відмовляємося від усіх авторських прав та даємо дозвіл на вільне розповсюдження казки та посібника. Ви можете знайти pdf-версії різними мовами, доступні для безкоштовного завантаження на веб-сайті: www.centrumdys.sk. Нам буде приємно дізнатися, як далеко дісталася казка. Будемо раді, якщо ви нам напишете про це на pekarovicova@centrumdys.sk