

Додаток 12

ПРОТОКОЛ ТЕАТРАЛІЗОВАНОЇ АРТ-ТЕРАПЕВТИЧНОЇ ПРОГРАМИ ДЛЯ ДІТЕЙ З КРИЗОВИМ ДОСВІДОМ ПСИХОТРАВМИ (НАТАЛІЯ СИРОТИЧ)

ВПРАВА 1

Назва вправи	Я тут. Я з тобою
Автор вправи	Світлана Ройз
Вікова категорія дітей, для яких підходить вправа	Діти від 3 років
Мета вправи	Формувати відчуття безпеки та любові у сім'ї: • відчуття довіри та прив'язаності у дітей, що були у розлуці з батьками; • відчуття захищеності у світі; • сприяти зниженню рівня тривожності; • поверненню до ранніх відчуттів захищеності
Тривалість	Визначає сама дитина
Необхідні матеріали, обладнання	Покривало, хустка або великий шматок тканини, який необхідно зшити з усіх сторін, залишивши невеликий отвір, через який дитина зможе залізти і вилізти. Коли у нас не було під руками цього спеціального великого «мішка», ми використовували теплу ковдру, якою дитина сама накривалася з головою
Покрокові інструкції	Психолог може грати у цю гру з дитиною. Але якщо на консультації присутня мама або тато, варто запропонувати погратися їм разом у присутності психолога
Крок 1	Психолог розповідає дитині: «Зараз ми пограємо у чудову гру! Із цього ось яйця (показує покривало для гри) має вилупитися якась тваринка, що вилуплюється із яйця. Яка вона буде, ти можеш придумати і на деякий час стати нею». Психолог розповідає про те, що, коли дитина буде всередині мішка, він буде біля неї, і вони торкатимуться долоньками. Для цього дитині потрібно виставити уперед долоньку (так, щоб вона натягувала «яйце» і її було видно назовні). Психолог обов'язково говорить про те, що тваринка може вилупитися з яйця тільки тоді, коли буде до цього готовою і захоче цього. Коли це зробити, вирішує сама дитина
Крок 2	Дитина називає тваринку і придумує їй ім'я (наприклад, курчатко Пік, крокодилена Катя)
Крок 3	Дитина залазить у «яйце» і зручно там вмощується
Крок 4	Психолог просить згадати її про спілкування долоньками

Крок 5	Дитина торкається краю «яйця» долонькою і каже: «Я тут». Психолог у відповідь торкається її долоньки з протилежної сторони «яйця» і промовляє: «Я з тобою»
Крок 6	Слід спонукати дитину переміщуватися у «яйці», крутитися у ньому, і долонькою торкатися краю у різних місцях
Крок 7	Гра триває доти, доки дитина цього захоче. Фрази «Я тут. Я з тобою» мають промовлятися часто, без довгих інтервалів
Крок 8	Дитина «вилазить із яйця», психолог радіє: «Ой, яке чудове курчатко у нас народилося!», вітає дитину, обіймає
Крок 9	Психолог обов'язково знімає роль із дитини у кінці гри
Запитання після дітей	– Як тобі було там усередині? – Що ти відчував, коли ми торкалися одне одного долоньками?
Можливі зміни та адаптування (для різних вікових категорій, статі, місцевості тощо)	Якщо дитині три роки, в неї можуть виникнути труднощі із назвою тваринки, яка вилуплюється з яйця. Психолог може сам запропонувати низку тварин або не заперечувати, якщо дитина назве кошеня чи іншу тваринку, яка не вилуплюється із яйця.

ВПРАВА 2

Назва вправи	Море солодких спогадів
Автор вправи	Наталія Сиротич
Вікова категорія тих, для кого підходить вправа	Від дітей старшого дошкільного віку і до людей похилого віку
Мета вправи	Сприяти проговоренню травматичних спогадів: • відчуття довіри та прив'язаності у дітей, що були у розлуці з батьками; • відчуття захищеності у світі; • сприяти зниженню рівня тривожності; • поверненню до ранніх відчуттів захищеності
Тривалість	До години
Необхідні матеріали, обладнання	Посуд синього кольору (діаметр – довжина аркуша А-4), тепла вода, мильна піна (ідеально – рідке мило-піна «Сейфгарт»), багато різноманітних іграшок із кіндер-сюрпризів або невеличких деталей з малих іграшок
Покрокові інструкції	
Крок 1	Психолог проводить бесіду з дитиною про те, що у нашому житті є миті, про які ми можемо згадувати з усмішкою та радістю. Часто ці миті дуже особливі та приємні, як доторк цієї піни (психолог витискає піну і наносить багато піни на обидві долоні)
Крок 2	Дитина робить із піною те ж саме та намагається описати, яка піна на дотик, називаючи якомога більше ознак
Крок 3	Психолог просить не просто витискати піну, а з кожним витисканням пригадувати якийсь приємний спогад

Крок 4	Якщо клієнт хоче, він може розповісти про ці спогади або про один із них
Крок 5	Психолог ставить перед дитиною посудину із теплою водою і пропонує створити власне море солодких спогадів. Можна витискати у воду стільки піни, скільки хочеться, аж поки не відчуєш, що вона дійсно стала морем солодких спогадів (інколи ми кажемо дітям, що вони дізнаються, що море вже солодке, після того, як, опустивши руки у воду, їм захочеться посміхнутися)
Крок 6	Психолог запитує дитину, яке зараз море, і спонукає її охарактеризувати «море», називаючи якомога більше ознак
Крок 7	Психолог висипає на стіл багато іграшок та різноманітних деталей і пропонує дитині поселити у своєму морі ті іграшки, які хоче дитина. Але є одна умова: кожна іграшка або деталь мають нагадувати якийсь приємний спогад
Крок 8	Коли дитина «заселила море», добре було б, щоб вона все-таки розповіла про значення іграшок
Крок 9	Потім психолог пропонує поселити у морі те, що стосується не дуже приємних спогадів або дуже неприємних. Психолог розповідає про особливу властивість моря солодких спогадів: усе сумне, що до нього потрапляє, стає меш сумнішим або й зовсім не сумним. Дитина, якщо хоче, ділиться символічним значенням іграшок, що їй нагадують про сумні спогади. Психолог запитує: – Що ти відчував тоді? Що відчуваєш зараз, після того, коли поділився цим, тощо Після виконання вправи іграшки виймають із «моря». Воду із «моря» дитина виливає на вулицю, самостійно обираючи місце для цього. Важливо, щоб місце було там, де росте трава. Діти гарно реагують на фразу: «На цьому місці ростиме трава солодких спогадів».
Запитання для дітей, рефлексії	– Чи буває так, що ми раптом згадуємо те, про що ніби вже й забули? Інші запитання завжди зводяться до того, що важливо цінити спогади, але важливо цінувати й те, що переживаєш зараз, у цю мить і цього дня. Після цього запитують: – Що чуєш навколо? – Які запахи відчуваєш? – Чиї голоси чуєш? Що бачиш? – Про що думаєш у цю мить?» тощо
Можливі зміни та адаптування (для різних вікових категорій, статі, місцевості тощо)	

ВПРАВА 3

Назва вправи	Відлуння
Автор вправи	Богдан Ткачук та Наталія Сиротич
Вікова категорія тих, для кого підходить вправа	Старші дошкільнята, молодші школярі та підлітки
Мета вправи	Дати можливість відчувати опору під ногами; повернути відчуття «тут і тепер», відчуття впевненості та захищеності; сприяти «розкладанню» дій «на полицки» для дітей, що втратили відчуття часу, послідовності, системності; зменшення рівня тривожності, підвищення життєвої активності
Тривалість	До 5 хвилин
Необхідні матеріали, обладнання	Немає
Покрокові інструкції	
Крок 1	Діти стають в коло і беруться за руки
Крок 2	Психолог пояснює, що зараз він промовлятиме фрази, а вони будуть його відлунням і повторюватимуть сказане всі одночасно
Крок 3	Психолог також пояснює, що кожна фраза матиме свій рух, який також потрібно повторювати для того, щоб відлуння вийшло ще красивіше
Крок 4	Я слухаю своє серце (<i>долоню прикладаємо до серця</i>)
Крок 5	Я міцно тримаюся землі (<i>злегка підстрибуємо і міцно «заземляємося», ставлячи міцно ноги на ширині плечей</i>)
Крок 6	Я готовий до дії (<i>повертаємося праворуч на півповороту</i>)
Крок 7	Я бачу своє майбутнє (<i>«дашок» із долоні – прикладаємо долоню до чола</i>)
Крок 8	Я прагну пізнавати світ (<i>із вказівного та великого пальців на обох руках робимо окуляри та прикладаємо до очей</i>)
Крок 9	Завжди є той, хто може мене підтримати (<i>кладаємо одну руку на плече тому, хто стоїть перед нами (має вийти суцільний «ланцюжок» у колі)</i>)
Крок 10	І той, кого я можу обняти (<i>кладаємо другу руку на плече тому, хто стоїть перед нами</i>)
Крок 11	Я рухаюся вперед (<i>повертаємося обличчям всередину кола, забираємо руки із плечей іншого, робимо крок вперед у середину кола</i>)
Крок 12	Коли мені страшно (<i>затуляємо долонями очі</i>)
Крок 13	Я дивлюся страхом у вічі (<i>опускаємо долоні вниз</i>)
Крок 14	Долаю найвищі перешкоди (<i>високо підстрибуємо</i>)
Крок 15	І бачу цей чудовий світ (<i>розводимо руки в сторони</i>)
Крок 16	Який я люблю (<i>робимо сердечко із вказівних та великих пальців обох рук</i>)
Крок 17	Беру від життя все найважливіше (<i>долоні перед собою до купи так, наче хочемо щось узяти</i>)

Крок 18	Фільтрую зайве <i>(руки у тому ж самому положенні, але трохи розводимо пальці один від одного)</i>
Крок 19	І найцінніше кладу до свого серця <i>(у долоні наче щось беремо і кладемо до серця, притискаючи долоні до грудної клітки)</i>
Крок 20	Я неповторний <i>(руки опущені, трохи розведені в сторони, долоні широко відкриті, ноги на ширині плечей, голова гордо піднята догори)</i>
Запитання для дітей, рефлексії	– Що з того, що ви повторювали, вам запам'яталося найбільше? – Яку фразу хотілося б повторити кілька разів? – Що ви відчували, коли виконували вправу? – Що відчуваєте зараз, після вправи?
Можливі зміни та адаптування (для різних вікових категорій, статі, місцевості тощо)	Ця вправа подобається дітям та дорослим. Після її виконання атмосфера у групі помітно змінюється у кращу сторону

ВПРАВА 4

Назва вправи	Крила-долоньки
Автор вправи	Наталія Сиротич
Вікова категорія тих, для кого підходить вправа	Для старших дошкільнят та молодших школярів
Мета вправи	Сприяти активізації внутрішнього психологічного резерву дитини
Тривалість	До 30 хвилин
Необхідні матеріали, обладнання	Малюнок ангелятка без крил, гуаш або пальчикові фарби, ножиці, білий аркуш, пензлик або тарілочка для фарби
Покрокові інструкції	
Крок 1	Психолог пропонує дитині зробити ангелика крилатим
Крок 2	Дитина занурює долоньки у фарбу <i>(інколи дітям легше наносити фарбу за допомогою пензлика – це поступово і не так страшно)</i>
Крок 3	Дитина ставить відбитки обох долонь на окремий аркуш паперу
Крок 4	Для того, щоб фарба висхла, дмухаємо на неї <i>(дуже легенько, сильніше, дуже сильно, обережно, непомітно для інших)</i>
Крок 5	Коли фарба висохне, дитина видирає <i>(відриваємо щось від себе) або вирізає (встановлення меж) силует долоньок (психолог обирає один із способів)</i>
Крок 6	Приклеюємо крильця-долоньки біля силуету ангелятка
Крок 7	Прикріплюємо до аплікації ниточку і «літаємо» крилатим ангеликом <i>(вішаємо його над ліжечком)</i>
Запитання для дітей, рефлексії	Бесіда про відчуття безпеки та захищеності

ВПРАВА 5

Назва вправи	Монетка
Автор вправи	Наталія Шелепець
Вікова категорія тих, для кого підходить вправа	Для старших дошкільнят та молодших школярів
Мета вправи	Формування позитивного настановлення на зміну місця проживання
Особливості застосування	Вправа використовується для дітей-переселенців, що втратили дім назавжди та переїхали у мегаполіс
Тривалість	Залежить від процесу
Необхідні матеріали, обладнання	Монетка, подарункова коробочка
Покрокові інструкції	
Крок 1	Психолог пропонує дітям послухати казку. Жила якось в кишені у хлопчика монетка. Вона жила там недовго, бо хлопчик подарував її своїй мамі. Монетці подобалося жити в кишені у хлопчика, тому що там було тепло. Мама віднесла монетку на ринок, а натомість отримала свіже молоко. Монетка, усвідомивши, що її передали, спочатку засмутилася, а потім стала думати позитивно, та чекала з нетерпінням наступної передачі. Так вона подорожувала країною, побувала на великих ринках, у магазинах, побачила на своєму шляху різних людей та багато інших монет. Але одного разу вона потрапила до рук одного відомого колекціонера. Це був розумний чоловік, і в нього була велика колекція монет зі всієї планети. Монетка спочатку злякалася, адже тепер їй було не вибратися, тож про подорожі доведеться забути. Колекціонер відмив її, вона стала чиста та блищала, як новенька, що не могло їй не радувати. Ніхто раніше так дбайливо до неї не ставився. Вона більше не поневірялася у брудних гаманцях. Монетці сподобалося жити в окремій оксамитовій коробочці. Її сусідами були інші монети, якими колекціонер дуже пишався, дбав про них: беріг від тертя, протирав пил, а найголовніше – нікому не віддавав. Він став для них справжнім господарем. Так монетка знайшла свій дім, де тихо, спокійно, й так само добре, як було колись у хлопчика в кишені.
Крок 2	Після розповіді казки перекладаємо монетку зі штанів (<i>використовуються старі дитячі джинси</i>) у подарункову коробочку
Крок 3	Розподіляємо ролі: штанці, монета, власники монети, колекціонер, коробочка
Крок 4	Відтворюємо історію казки засобами театралізованої арт-терапії
Запитання для дітей, рефлексії	Бесіда про відчуття захищеності, цінності, покликання