



**ЩО ЗА ?**  
**ТВОЇМИ ДВЕРИЦА .**

# ✧ Казкотерапія

---

Терапевтична казка має певний алгоритм, послідовність, якої рекомендуємо дотримуватися:

**1 етап** - початок або зачин - дайте відповідь на питання "Де це було?" і "Хто головний персонаж?" Почніть зі слів "Жили собі/жив собі...." - таким чином уведіть персонажа казки й опишіть місце дії.

**2 етап** - виклик - дайте відповідь на питання "Що трапилось з героєм?", "Що змусило його діяти?" і опишіть певну проблему, перешкоду чи ситуацію. На допомогу виберіть "всліпу" чи "у відкрити" одну карту із зображенням дверей. Почніть цей абзац словами "І от одного разу/ одного дня..." і докладно опишіть, що ви бачите на карті? З якою перешкодою зустрівся герой?

**3 етап** - дорога - дайте відповіді на питання "Що вирішив робити герой?", "Чи увійшов він у двері? Що зробив для подолання проблеми, перешкоди?"

**4 етап** - кульмінація або битва - дайте відповідь на питання "Як герой подолав свої труднощі?", "З чим або з ким "вступив у битву"?" - цей абзац варто позначити словами "Через це..." і довести тут ситуацію до кипіння.

**5 етап** - розв'язка або перемога - відповідаємо на питання "Який позитивний результат досягнуто?", "Чим завершилась "битва"?" Цей абзац починаємо словами "І тоді....".

**Важливо!** Терапевтична казка завжди пропонує заміщуючий досвід - тобто проблемну ситуацію, перешкоду завжди замінюємо позитивом, перемогою, пропонуємо варіант вирішення.

# Варіанти практик

**6 етап** - нагорода - відповідаємо на питання "Які уроки виніс герой?", "Що він усвідомив?", "Як змінилось його життя?" Цей абзац починаємо словами "З того часу..." або "Тоді...". В терапевтичній казці обов'язково має бути позитивне завершення!

Кожний етап починається з нового абзацу і вводиться запропонованими або близькими за значенням словами.

Терапевтична казка може писатися самим собі або іншому.

## ✧ Продовж казку

Розказати початок казки про героя до того моменту, коли герой опиняється перед перешкодою - дверима. Запропонувати витягти у відкрити або всліпу карту. Опишіть карту - що ви бачите? Роздивіться деталі.

Дайте відповідь на питання:

- Як герой почувується?
- Чи хочеться йому потрапити/пройти в двері?
- Відчинити їх?
- Для чого йому це? Як він буде почуватися, коли увійде в ці двері?
- Що його чекає там?
- Як він почувується?
- Чи зробить герой цей крок?

Запишіть відповіді на питання у вигляді продовження казки.



## ✧ Робота з проблемою

1. Подумати про перешкоду/проблему, з якою зіткнулися в реальному житті.
2. Обрати карту "всліпу" (для вибору можна використати кості або витягти карту з колоди).
3. Роздивитися карту й відповісти на питання:
  - Що я бачу?
  - Які помітив/помітила деталі?
  - Як я почуваюся, дивлячись на це зображення?
  - Чи хочеться мені потрапити/пройти в ці двері?
  - Чи можу я це зробити?
  - Що мені стає на заваді?
  - Що чи хто може допомогти?
  - Для чого мені потрібно потрапити у двері?
  - Що я очікую там побачити?
4. Потім уявити, що двері відчинилися і ви отримали можливість пройти в них. Поміркуйте над питаннями:
  - Як я почуваюсь тепер?
  - Чи співпало очікування з побаченим за дверима?
  - Що це мені дає?
5. Повернутися до реального життя і прописати дії з подолання перешкоди/проблеми:
  - Що я можу зробити вже сьогодні?
  - За добу?
  - За тиждень?

# Як працювати з колодою

Колода “Що за твоїми дверима?” створена в першу чергу для арттерапевтичної роботи. Її призначення - допомогти у написанні терапевтичної казки; зрозуміти, що є перешкодою на шляху до мрії чи мети та де знайти ресурс для подолання цієї перешкоди. Також колода може бути використана для ігропрактики з терапевтичною або навчальною метою. В зображеннях дверей є також потужний потенціал для сторітелера чи коуча.

Мета роботи: виявлення проблемної ситуації й пошук асоціативних підказок для її вирішення; пошук внутрішніх ресурсів; саморозвиток;

## Для кого



- арттерапевтів
- коучей
- психологів
- сторітелерів
- ігропрактиків
- тренерів
- учителів

Колода містить 50 метафоричних карток

# Про колоду



Подумайте про ситуацію чи проблему, яка вас турбує. Перемішайте колоду й за можливості відпустіть очікування й напругу. Витягніть “всліпу” чи “у відкриту” 1 чи 3 карти. Відкрийте їх і роздивіться. Опишіть, що ви бачите? Які асоціації викликає у вас зображення? Про що це для вас? Інтерпретуйте результати й накресліть план дій.

**Автор:** Олена Даниліна  
філологиня, письменниця, авторка й тренерка курсів «Терапія писанням», «Писати легко», «Казкотерапія», казкова терапевтиня

**Телефон:** +38(067)7437556

**Email:** heledan@gmail.com

**Facebook:** Олена Даниліна

**Instagram:** danylinaolena

**Дизайн та підготовка до друку:**

Молочко Олександра

**Телефон:** +38(099)0991421

**Видавець:** Loard of Boards

