

# НАЙКРАЩИЙ ДРУГ



Боґусь  
Янішевський



Завантаж безкоштовний  
аудіобук «Найкращий друг»

НАЙКРАЩИЙ  
ДРУГ

Богусь Янішевський

Публікація постала у рамках освітньої програми,  
яку ведуть Fundacja Zacztyani.org  
та Fundacja Warbud «Warto Pomagać».

Разом підтримуємо 4, 10 і 16 цілі Сталого Розвитку ООН:



У рамках програми ми створили дві освітні казки — одну з них тримаєте в руках.  
Казки **«Куди подівся Кукі?»** і **«Найкращий друг»** призначені для дітей віком 3–10 років,  
а їхньою метою є побудова взаєморозуміння між представниками двох культур, які,  
під впливом нинішньої геополітичної ситуації, щоденно стикаються майже у кожній польській школі.  
Сюжети і спосіб представлення проблематики казок були консультовані зі спеціалістами  
з Товариства Друзів Дітей.

Крім самої казки, книжка містить методичні матеріали для опікунів та едукаторів, що полегшить  
роботу з текстом і підкаже, як подбати про розвиток емпатії серед наймолодших, а також сприятиме  
міжкультурній інтеграції дітей.

Книжку, яку з радістю віддаємо у Ваші руки, творили з нами:

Автор казки: **Богусь Янішевський**

Ілюстрації: **Адам Фатиґа**

Авторка експертського матеріалу: **Олена Масик**

Методичне опрацювання казкотерапевтичних матеріалів: **Пауліна Ґодек**

Координування: **Аґнешка Махніцька** і **Міхал Якуб Стемпень**

Переклад: **Наталка Римська**

Аудіобук казки постав за підтримки волонтерів **Warbud S.A.**,  
які своїми чудовими голосами оживили цю історію.



# ЗМІСТ

**Освітня казка «Найкращий друг»** \_\_\_\_\_ 4 - 13

**Казкотерапія:** \_\_\_\_\_ 14 - 20

Казкотерапія: що це?

Процес казкотерапії

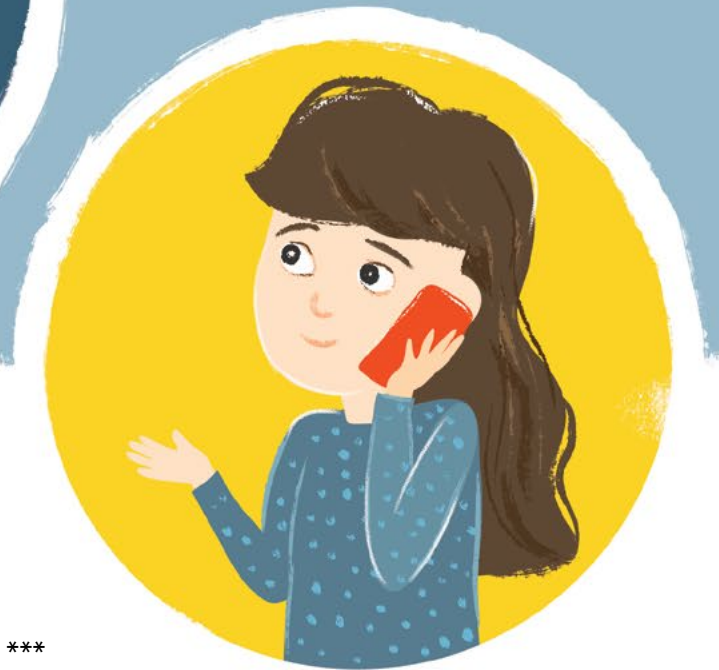
Казкотерапія: питання і відповіді

**Сценарії для Казкотерапії** \_\_\_\_\_ 21 - 27

Сценарій для батьків: індивідуальна робота

Сценарій для вчителя: робота у групі

**Інтеграція українських дітей  
у польських школах** \_\_\_\_\_ 28 - 31



\*\*\*

- Приїдь за мною! Я більше не піду в ту школу!
- Синку, що сталося?
- Приїдь за мною! Я хочу додому! Коли ми повернемося додому?
- Синку, скоро. Мабуть, скоро.
- Скоро... скоро... скоро... ти постійно це повторюєш. А я хочу додому, до тата. Вже!
- Синку, розкажи все спочатку: що трапилося?
- Дівчата забрали в мене Митю. Я більше сюди не повернуся!

Мама таки мала рацію, що треба починати спочатку. Тож я розповім.

Мене звуть Тарас, мені дев'ять років і я живу в Україні. Тобто зараз я в Польщі, але донедавна я жив з батьками під Києвом. Ми приїхали сюди ненадовго. Тобто я приїхав з мамою і Митею. Тато залишився вдома, щоб подбати про дідуся, наш сад та інші речі, про які він не хотів багато говорити. Ми з мамою живемо в готелі, в такому маленькому, але гарному номері. У цьому готелі живуть самі вихідці з України. І всі, як і я, хочуть якнайшвидше повернутися.

Я тобі зараз розповім, звідки у мене Митя. Митя — це такий іграшковий песик, якого можна притуляти. Було так, що тато завіз нас до кордону. А коли вже з нами прощався, то раптом розстібнув куртку і витягнув песика. Не знаю, чому він це зробив, бо я вже давно не бавився з Митею. Адже м'які іграшки для маленьких дітей. Можливо, йому йшлося про те, щоб я мав зі собою якусь пам'ятку з дому?



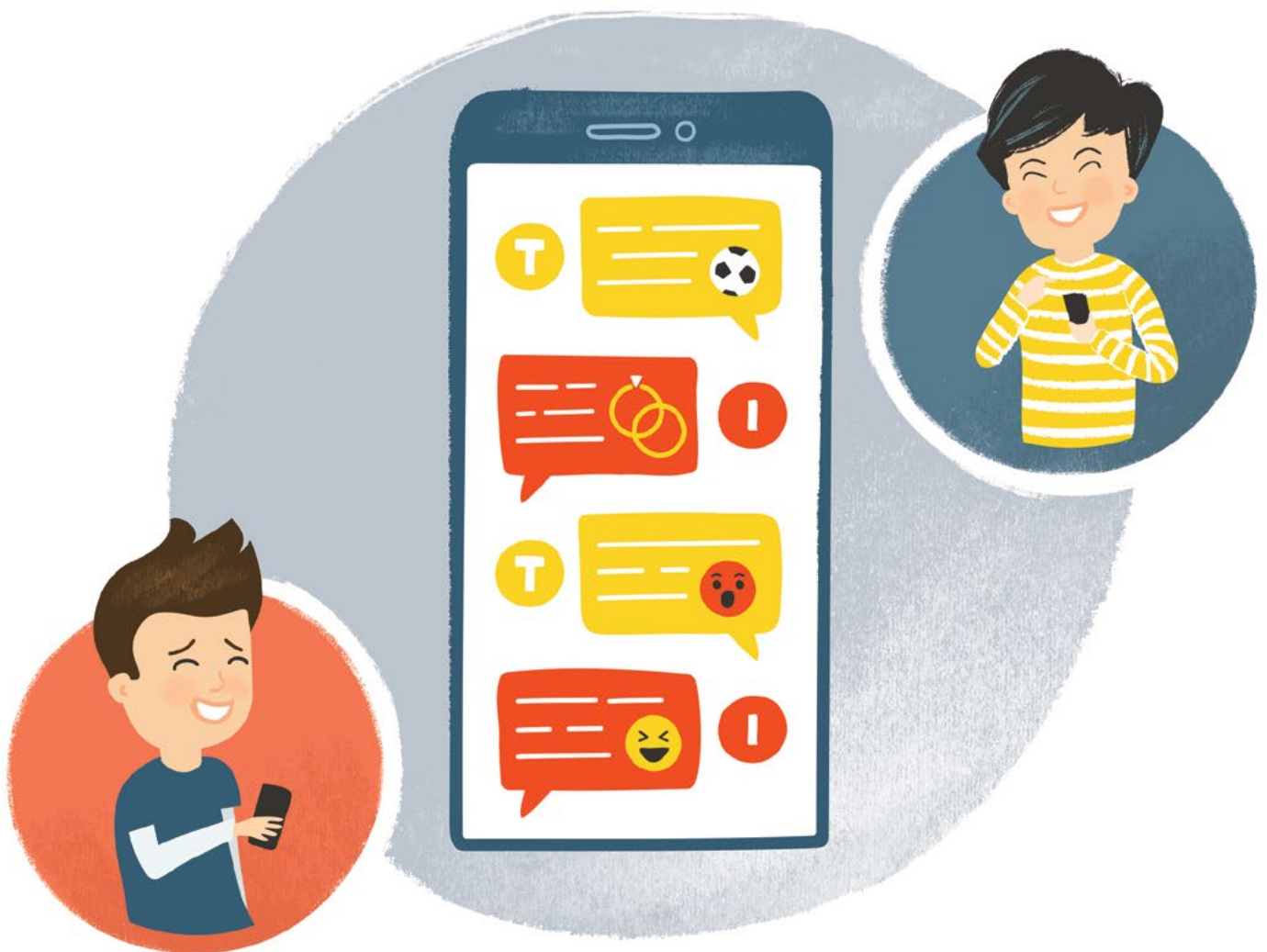


\*\*\*

У мене в школі є однокласники, але це однокласники, а не друзі. Друзі залишилися в Україні. Хлопці з класу побачили, що я добре граю у футбол, і всі хотіли мене в свою команду. На полі весело, але потім я не знаю, про що з ними говорити.

З цією командою теж була смішна історія. Тренер сказав мені вибрати «дружину», бо так польською зветься команда — *drużyna*. Я дуже здивувався і відповів, що мені не потрібна ніяка жінка, тобто дружина. І що я хочу грати у футбол, а не одружуватися, бо ще замолодий. А потім усі сміялися, як уже зрозуміли. Мені також було весело, але і трохи незручно.

Я написав про це своєму другові Ігорю — що польською команда називається «дружина». І тепер Ігор постійно мене питає, чи я знайшов уже свою дружину. І коли надішлю йому її фото. Такий з нього друг... Ми з Ігорем часто розмовляємо в чаті. У мене є ще один друг на ім'я Богдан. Хлопці мене завжди питають, що у мене нового і коли я до них повернуся.





У класі є ще дві дівчинки з України, Лена та Іринка. Іринка прийшла пізніше і взагалі не озивалася — ні до вчительки, ні до інших дітей, ні навіть до нас, своїх. Одного разу ми сиділи на уроці і раптом почувся гул, ніби низько пролетів літак. Іринка зіскочила зі стільця і сховалася під парту. Не хотіла вийти навіть тоді, коли вчителька її кілька разів попросила. Всім стало незручно, а один із польських учнів сказав, що Іринка дивна. Не розумію чому.

З моїми новими друзями було так, що я навіть не дуже хотів з ними дружити. Бо мама весь час повторювала, що ми скоро повернемося додому, що ще трошки — і повернемося. Навіщо ж починати дружити, а потім виїхати і сумувати? Тому, мабуть, я більше дружу з хлопцями та дівчатами в хостелі. Ми іноді зустрічаємося вечорами в залі на першому поверсі і граємо в різні ігри або розмовляємо.

У школі мені подобається Зузя, бо вона взагалі класна. Одного разу вона навіть заступилася за мене. Було так, що її подруга Анка випадково побачила мого Митю в рюкзаку. Коли почалася перерва, а ми ще були в класі, Анка голосно вигукнула, дивлячись на мене:

— Чи нормально, щоб хлопець нашого віку приходив до школи із забавкою? Що ви думаєте, дівчата?

— А пам'ятаєш, як було у зимовому таборі, коли ми поверталися, а ти залишила свого ведмедика Марципана в кімнаті? — сказала тоді Зузя. — Ти кричала тоді на весь автобус, і нам довелося повернутися за ним.

— По-перше, ніякий не Марципан, а Марцель. — Анка зробилася червона як буряк. — І це було зовсім інше.

Не знаю, що там було інше, але відтоді Анка перестала чіплятися до нас із Митею. Аж до того дня.



\*\*\*

Тепер я розповім трохи більше про Митю. Я почав приносити Митю до школи лише після того, як з'явилася Іринка. До цього Митя сидів у хостелі на дивані і чекав разом із мамою, коли я повернуся. Я взяв його до школи, щоб показати, як це тут виглядає, і щоб навчити його всього. Насамперед, що не треба боятися різних гулів, сирен та інших гучних звуків, адже тут безпечно. Не треба ховатися під парту чи тікати. Потім я йому пояснив, що не варто злитися на однокласників, які іноді сміються з того, що кажу я або Лена. Я також іноді сміюся з того, як говорять вони. І це нормально, бо наші мови трохи подібні, а трохи різні, отож трапляється, що не відразу розуміємо одне одного.

Якось Антек запитав мене, чи піду я з ним до склепу після уроків. Мені стало трохи страшно, бо я не знав, що так поляки називають звичайний магазин. А у нас склеп — це могила. Ще Антек сказав мені, що моє ім'я, Тарас, польською означає такий великий балкон, тобто терасу. Добре, що він мені це сказав, бо досі я не розумів, що мої колеги сміються не з мене, а з мого імені. Далі я теж почав з цього жартувати. Бувало, коли вони кликали мене піти кудись із ними, а мені не хотілося, то я запитував, чи бачили вони колись терасу, яка сама ходить.

Я також пояснив Миті, що треба звертатися до вчительки, якщо чогось не розумієш. І не варто соромитися. Можна не зрозуміти чогось на уроці або не розуміти інших речей, які у Польщі виглядають інакше, ніж в Україні. Наприклад, в українській школі ми сидимо за партами і слухаємо вчителя. І говоримо, коли вчитель ставить нам питання. У Польщі діти входять у розмову з учителем, не чекаючи його запитань. В Україні це вважалося б нечемним і напевно закінчилося б зауваженням учителя. Тож коли мама попросила мене бути чемним у школі, то я старався: сидів за партою і взагалі не озивався, бо вважав, що так треба. Але тепер уже знаю, що запитувати можна про що завгодно, навіть під час уроку. Миті я мусив пояснювати це двічі.

Цього песика я отримав від бабусі. Вона сама його пошила, напевно, з якоїсь старої дідової сорочки. Він був картатий і м'який. Коли я був маленький, песик мені дуже подобався. А потім я почав більше грати у футбол, тож Митя опинився у шухляді. Я геть про нього забув. Від Миті трохи пахло сигаретами, тому я боявся, що хтось у класі відчує цей запах. Досі я не любив сигаретного запаху. Але тепер запах Миті нагадує мені про тата, бо мій тато курить сигарети.

Тож ми з Митею домовились, що він сидить собі тихенько в моєму рюкзаку. Іноді, коли інші не дивляться, він може висунути голову, але не більше. Коли перерва чи хтось є поруч, то я засуваю замок. Митя сидить всередині і напевно відчувається безпечно, бо має там свій сховок. Так нам це вдавалося — аж до того моменту.





\*\*\*

А потім сталося так, що коли я зайшов у клас, то Митя уже не сидів у рюкзаку, а був у руках дівчат. Вони передавали його одна одній і дивилися на нього як на звичайну іграшку. Та навіть не це було найгірше. Найгірше, що це робила Зузя. А потім Анка сказала, що Митя не мій песик, а Зузин. І що звати його не Митя, а Кукі. Я кинувся забрати у Зузі Митю — просто хотів забрати і покласти в рюкзак. Щоб він повернувся на своє місце. Зузя чомусь розсердилася — смикала Митю і не хотіла відпускати. Сказала, що це її песик. Тоді я штовхнув її щосили. Зузя впала, дівчата почали страшно кричати, я схопив рюкзак і вибіг із класу.

А що було далі, вже знаєте. Я пішов у роздягалку, подзвонив мамі й почав кричати, що хочу йти додому. Потім я впав на підлогу і закрив голову руками. Сидів на підлозі і думав: що там з Митею? Що із Зузею? І що буде далі?..

Тут прийшла вчителька і я подумав, що зараз мені дістанеться.





— Привіт, Тарасе, дзвонила твоя мама і сказала, що знайду тебе тут, — сказала вона своїм звичним теплим голосом, і це мене дуже здивувало. — Я хотіла спитати, як ти. Ти так швидко вибіг із класу, що я не встигла тебе затримати. Думаю, що напевно хочеш поговорити про те, що трапилося?

Я ще більше здивувався, бо думав, що вчителька прийшла мене насварити. Я попросив вибачення і сказав, що це все ненавмисно. Що не хотів штовхати Зузю, вона мені подобається, але я дуже хотів повернути свого Митю.

— Добре, що ти мені це говориш, все розумію. Але ці вибачення належать не мені, а комусь іншому, чи не так? Гадаю, тобі і Зузі варто про це поговорити. Правда?

Я погодився із вчителькою, і вона запитала:

— Ти вже знаєш, що хочеш сказати Зузі? Хочеш, щоб я допомогла тобі підготуватися до цієї розмови?

Я сказав, що ні, а вчителька додала:

— І ще одне. Дійшла до мене новина, що твій песик завтра повернеться до тебе цілий і нешкоджений.



\*\*\*

Наступного дня я прийшов до школи трохи раніше, як порадила вчителька. Я не знав, що з Митею, не знав також, як почувається Зузя. Просто сів і чекав. А потім прийшла Зузя. Вона сіла поруч і віддала мені Митю. Я глянув на нього. Митя виглядав нормально, мабуть, навіть краще, ніж раніше, був акуратно зшитий. Тепер від нього пахло трохи інакше, менше сигаретами, а більше чимось приємним, наче він прийняв купіль із запашною пінкою. Зузя сказала, що мій песик дуже хороший. Та він тільки мій. Я подумав, що Миті було зовсім непогано із Зузею. Тоді Зузя сказала:

— Не можна комусь щось забирати. Це погано.

І я відповів:

— Не можна нікого не штовхати і бити. Це теж погано.

Так виглядало наше із Зузею примирення. Тобто слово «вибач» не прозвучало, але ми сказали одне одному важливі речі — що наша поведінка, моя і Зузина, була неправильною. Думаю, цього досить. Сподіваюся, вчителька теж із цим погодиться. Я глянув на Митю. У нього була дуже щаслива мордочка, ніби цей день без мене став для нього цікавою пригодою. Отож я сказав Зузі:

— Якщо захочеш, то позичу тобі Митю на день. Бачу, ти йому сподобалася.



На першому уроці у нас була виховна розмова. Ми говорили про різні непорозуміння між нами, українцями, та поляками. Говорили про те, коли нам буває прикро і чого ми потребуємо. Заговорила навіть Іринка, яка зазвичай не озивалася. Це була дуже важлива розмова.

Я вирішив, що коли після уроків повернуся до хостелу, то розповім усе мамі. Про цю сварку із Зузею і про те, чому Митя був роздертий. Я знаю, що колись ми повернемося додому, в Україну, але зараз ми тут. Тут моя нова школа і нові однокласники. Отож я не мушу щоденно запитувати маму про повернення до України.





# Казкотерапія

Казкотерапія — це форма підтримки і навчання у сфері емоцій, стосунків та соціальних навичок у широкому розумінні. Процес казкотерапії сприяє розвитку нових компетенцій у сфері емоцій та побудови стосунків, спонукає до пізнання різних моделей мислення й активізує уяву.

Читання створює зв'язок і взаєморозуміння, задовольняє емоційні потреби, підтримує психологічний розвиток дитини та зміцнює її самооцінку, а також допомагає у вирішенні проблем. Саме з читання починаємо процес казкотерапії, до якого запрошуємо дітей. Щоб такий процес відбувся, необхідно послідовно пройти три етапи, адже казкотерапія — це читання, обговорення і практика.

# ЯКІ КАЗКИ ВИКОРИСТОВУЄМО В КАЗКОТЕРАПІЇ?

## Психотерапевтичні казки

Використовуються для підтримки емоційного розвитку дитини. Вони зменшують страхи, допомагають подолати смуток чи гнів, підвищують впевненість у собі та відповідають на потреби прийняття, любові, приналежності і безпеки. Психотерапевтична казка має особливу структуру: її суттєвими елементами є головний герой, проблема, передісторія, допоміжні герої та щасливий кінець (пошук вирішення проблеми). Важливо, щоб одна історія торкалася однієї проблеми (виклику), з якою дитина зіткнулася або може зіткнутися.

## Психопедагогічні казки

Основне завдання — підтримка пізнавального розвитку дитини. Мета читання таких казок — змінити дитяче ставлення до певних речей та поведінку. Психопедагогічна казка містить моделі поведінки, а її сюжет чітко підкреслює бажані установки та способи дій. Казки можуть порушувати зокрема такі теми: прибирання іграшок у власній кімнаті, сортування сміття, обережність у спілкуванні з незнайомцями, економія води чи реагування на насильство в групі однолітків. У психопедагогічних казках використовується механізм наслідування: дитина може ідентифікувати себе з героєм оповідання та перейняти його поведінку.

## Релаксаційні казки

Вони суттєво відрізняються від психопедагогічних і психотерапевтичних казок. Їхня мета — викликати у дитини відчуття розслаблення, зняти напругу, втішити або заспокоїти. Їх можна використовувати після насиченого дня або як відповідь на складну, стресову ситуацію. Релаксаційні казки запрошують до візуалізації і звертаються до уяви дитини. Їх читання зазвичай займає близько 10 хвилин і може відбуватися як вдень, так і ввечері, перед сном. У роботі з такими казками важливо підкреслювати відчуття: слухові (наприклад, шум хвиль), зорові (наприклад, сонячні промені, що падають на обличчя) і дотикові (наприклад, м'яка і волога трава під босими ногами).

# ЯКІ ЦІЛІ КАЗКОТЕРАПІЇ?

## Освіта

Показувати дитині ефективні способи подолання складних ситуацій шляхом надання знань про себе та світ. Представляти нові моделі мислення, які допомагають долати виклики.

## Тренування навичок

Зміст терапевтичних казок спонукає дитину до розвитку нових компетенцій як в емоційній, так і соціальній сфері.

## Побудова стосунків

Ідеться не лише про стосунки між дитиною та казкотерапевтом, а й про стосунки з собою, прийняття, зміцнення самооцінки та формування віри у власну дієвість і таланти.

## Терапія

Підтримка дитини, яка зазнала впливу сильної тривоги, страху або смутку. Це дозволяє приборкати емоції, виразити їх і знайти вихід зі складної ситуації, який підходить дитині.



# ЯКІ ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ ЗАЛУЧАЮТЬСЯ ЗАВДЯКИ КАЗКОТЕРАПІЇ?

## Наслідування

Казкотерапія активізує процес наслідування. Наслідуючи головного героя, дитина переймає його моделі поведінки, спілкування і мислення. Завдання вихователя полягає у використанні механізмів, які сприятимуть розвитку та соціалізації дитини.

## Десенсибілізація

Приборкання важкої емоції чи ситуації за допомогою історії, описаної в казці. Перебуваючи в безпечному просторі з близькою особою, дитина завдяки казці має можливість трохи по-іншому поглянути на ситуацію, яка викликає тривогу. Багаторазове повторення історії зменшує емоційний вплив стресового чинника.

## Раціоналізація

Показати тривожні чинники через зміст казки, щоб полегшити розуміння ситуації або стану, в якому перебуває дитина. Дитина має шанс побачити, що вона не сама зі своїми страхами, що герої казки також стикаються з різними емоціями, такими як тривога чи смуток.

## Конкретизування

Казки дозволяють краще зрозуміти себе, дають інструменти для опису того, що відбувається, збагачують мову емоцій, розвивають уміння називати ситуації і стани, в яких дитина може перебувати.

## Розвиток емпатії

Знайомство з героями казок і переживання разом з ними їхніх пригод має на меті викликати розуміння їхніх емоцій. Механізм децентрації стимулює розвиток здатності уявляти предмети чи ситуації з точки зору іншої людини, наприклад, нашого співрозмовника.

# ПРОЦЕС КАЗКОТЕРАПІЇ



## I етап: читання

**Процес казкотерапії розпочинаємо зі спільного читання.**

**При читанні варто звернути увагу на:**

- модуляцію голосу;
- зоровий контакт з дитиною — бажано побіжний, без надмірного вдивляння в дитину чи, навпаки, цілковитого уникання зорового контакту і зосередження лише на книзі;
- тембр голосу і швидкість мовлення;
- показування дитині ілюстрацій, які є в казці;
- зручну позицію для читання, щоб дитина також могла розслабитися і зосередитися на змісті історії.



## II етап: обговорення

Переходячи до обговорення, пропонуємо дитині відповісти на кілька запитань щодо змісту почутого.

Починаємо з простих питань стосовно головного героя, його друзів або місця, де відбувається історія. Зазвичай це закриті питання, що вимагають короткої відповіді — іноді просто «так» або «ні». Наприклад: «Чи був у головного героя улюблений друг?», «Де відбувалася дія казки?», «Як звали головного героя?»

Потім переходимо до питань, пов'язаних із досвідом персонажів, їхніми почуттями чи ідеями, які у них з'явилися при спробах протистояти виклику, представленому в історії. Наприклад: «Які пригоди трапилися з головними героями? Як вони з ними впоралися?»; «Що почував головний герой, коли зустрів нових друзів?»; «Як ви почувалися б у цій ситуації?»; «Що зробив/зробила б ти?»

Пошук відповідей на поставлені питання активізує вміння дітей систематизувати отриману інформацію, спонукає до творчості, висловлення власної думки. Питання про стани або емоції героїв дозволяють розвивати мову емоцій і створюють простір для пізнання емоційної сфери дитини.





### III етап: вправи

Третій етап казкотерапії — це вправа, на яку казкотерапевт запрошує дитину, але саме дитина багато в чому вирішує, як виглядатиме гра. Казкотерапевт складає сценарій вправи на основі прочитаної історії, а потім, у дусі казкотерапевтичних принципів, іде за дитиною, її потребами, ідеями і темпом, плавно вплітаючи в гру зміст, який варто запам'ятати та засвоїти. Дитина може грати сама або запросити казкотерапевта до спільної гри. Вправа підтримує розвиток творчих здібностей дитини, дозволяє закріпити і використати отриману інформацію. Це також етап, коли ми зміцнюємо зв'язок з дитиною, який з'явився під час обговорення казки, виявляючи довіру, підтримуючи дитину у формуванні нових навичок і дозволяючи їй приймати самостійні рішення.

# КАЗКОТЕРАПІЯ: ЗАПИТАННЯ І ВІДПОВІДІ

## Як підготуватися до казкотерапії?

Перед початком казкотерапії завжди читайте зміст казки, яку хочете використати. Це робиться для перевірки поданих у ній прикладів і моделей поведінки: чи відповідають вони потребам і ситуації дитини.

Перевірте свій емоційний стан, який дитина несвідомо відображатиме. Якщо казкотерапевт напружений або сумний, йому буде важко підтримати дитину в її емоційних станах або в пошуках способів зниження тривожності.

Підготуйте приклади запитань, які можна поставити на етапі обговорення казки — можливо, вам не доведеться їх використовувати, бо під час читання з'являться зовсім інші, але усвідомлення підготовленості підвищить відчуття безпеки та ефективність у процесі казкотерапії.

Приготуйте предмети, які плануєте використовувати під час виконання вправи — завдяки цьому ви отримаєте більше часу для спільної гри, а не витрачатимете його на пошуки необхідного реквізиту.

## Хто може проводити казкотерапію?

Щоб засвоїти перебіг усього процесу й ефективно використовувати його освітні функції, варто пройти тренінг із казкотерапії. Це дозволить дізнатися про всі механізми та інструменти підтримки освітньо-виховного процесу, що дасть майбутньому казкотерапевту відчуття безпеки. Цей варіант рекомендований особам, які бажають активно використовувати казкотерапію у своїй повсякденній роботі чи догляді за дітьми як форму підтримки та розвитку своїх підопічних.

## Для кого призначена казкотерапія?

Казкотерапія — це одна з освітньо-розвиткових форм, яка належить до більш широкої категорії — бібліотерапії. Казкотерапія призначена передовсім для дітей 3–10 років, але її застосування настільки різноманітне, що у певних ситуаціях її можна використовувати і в групах трохи старших дітей. Стосовно молодих осіб від 15 років можна говорити про бібліотерапевтичний процес, у якому використовуємо дещо інші тексти, а сам процес відбувається за іншою схемою.

Казкотерапія може проводитися як індивідуально (казкотерапевт і одна дитина), так і в групі. Робота у групах використовується в школах, навчальних і виховних закладах, бібліотеках і громадських осередках. Відмінність індивідуальної та групової казкотерапії полягає насамперед у необхідності оволодіння правилами роботи з групою та вмінні приділяти увагу більшій кількості дітей одночасно.

# Сценарії для **казкотерапії**

# СЦЕНАРІЙ ДЛЯ БАТЬКІВ

## ІНДИВІДУАЛЬНА КАЗКОТЕРАПІЯ



### I етап: читання

#### На що звернути увагу під час читання наодинці з дитиною?

- Перевірте, чи стежить дитина за змістом — чи правильний темп і гучність читання ви обрали.
- Звертайте увагу на невербальні сигнали: встановлює дитина зоровий контакт чи уникає його; слухає і зосереджується на змісті чи озирається навколо та виявляє відсутність інтересу. Тоді варто зупинитися і запитати дитину, про що вона думає або чи подобається їй казка. Та спершу висловіть дитині свій намір: поясніть, що у вас є сумніви, чи слухає вона казку — і тому запитуєте. Ваші запитання мають виникати з піклування про дитину, а не з бажання «закликати її до порядку». Дитина повинна відчувати, що її приймають і вислуховують, а не оцінюють.



### II етап: обговорення

#### Як обговорити казку з однією дитиною?

- Під час індивідуальної казкотерапії зверніть увагу на те, чи кількість і темп поставлених запитань не перевантажує дитину, щоб не викликати ефекту «опитування біля дошки».
- Терпляче чекайте відповіді — намагайтеся не створювати ситуації, коли ви ставите питання і самі на нього відповідаєте: це служить дитині сигналом, що ви їй не довіряєте і не вірите в її здатність самостійно знаходити відповіді.
- Якщо дитина зволікає, запитайте, що їй потрібно, аби знайти відповідь. Можливо, вона захоче, щоб ви ще раз прочитали уривок казки, про який запитуєте.

## ПРИКЛАДИ ПИТАНЬ ДО КАЗКИ

### Закриті питання:

- Як звали головного героя казки?
- Як звали песика Тараса? Від кого він його отримав?
- Де живе Тарас з мамою?
- Скільки українських дітей у Тарасовому класі?
- Що українською мовою означає слово «дружина»? А польською?
- Хто захищав Тараса, коли Анка сміялася, що він ходить з Митею до школи?
- Хто грався з Митею, коли до класу зайшов Тарас?
- Як поставився до цього Тарас?
- Що сталося з плюшевим песиком?
- Куди втік Тарас, щоб зателефонувати мамі?
- Хто знайшов Тараса?
- Що Зузя зробила з Митею наступного дня?

### Відкриті питання:

- Чому Тарас не хотів дружити з дітьми в класі?
- Що почував Тарас, коли тренер сказав йому вибрати «дружину», а він не зрозумів, у чому справа?
- Чому діти сміялися з імені Тарас? Про що думав Тарас, коли хлопці хотіли назвати його Балконом?
- Про що думав Тарас, коли Анка сміялася з Миті, а Зузя за нього заступилася?
- Чому Тарас спочатку не говорив на уроках?
- Що відчув Тарас, коли побачив Зузю з песиком? Чому він боровся із Зузею?
- Що відчувала Зузя, коли Тарас намагався вирвати в неї Митю?
- Чому Тарас зателефонував до мами? Як він тоді почувався?
- Що відчував Тарас у розмові з учителькою?
- Що подумала вчителька, коли дізналася, чому Тарас штовхнув Зузю?
- Чи можна виражати гнів штурханням? Як можна інакше виразити свій гнів?
- Що означає поважати чужу власність?
- Що відчув Тарас, коли Зузя віддала йому зашитого песика? Що подумала Зузя, коли Тарас запропонував часом позичати їй Митю?

### III етап: вправи

**Дві пропозиції щодо вправ, які можна виконувати у групі опікун + дитина.**

**1.** Підготуйте папір, кольорові олівці, фломастери та фарби. Запропонуйте дитині розфарбувати / намалювати пари омонімів, наприклад, *за́мок* (де живе король) і *замо́к* (у дверях), *бабка* (запіканка або солодкий пиріг) і *бабка* (комаха), *чайка* (птах) і *чайка* (човен) та ін. Запитайте, чи знає він якусь пару т. зв. фальшивих друзів перекладача з різних мов, наприклад:

- *rana*, що в перекладі з іспанської означає жаба;
- *arbuz*, що польською означає кавун;
- *dynia*, що польською означає гарбуз.

Ця вправа має на меті звернути увагу на те, що слова можуть мати різне значення навіть у рідній мові, не кажучи вже про іноземну. Це завдання стимулює емпатію і допомагає дитині зрозуміти, що слова, подібні за звучанням, але різні за значенням можуть ставати причиною смішних непорозумінь, однак не повинні бути приводом для глузування з інших дітей.

**2.** Попросіть дитину заплющити очі й уявити одну з кількох пар тварин:

- птах і бегемот,
- бджола і ведмідь,
- лев і гриф / гієна.

Потім попросіть дитину подумати, як одна тварина з пари може допомогти іншій.

*Підказка:* птахи викльовують бруд і паразитів зі шкіри бегемота, бджоли роблять мед для ведмедів, а грифи й гієни живляться рештками, залишеними левом.

Вправа має на меті стимулювати уяву дитини і навчити знаходити творчі рішення різноманітних проблем шляхом співпраці. Крім того, це завдання допоможе розвинути емпатію та співпереживання.



# СЦЕНАРІЙ ДЛЯ ВЧИТЕЛІВ

## ГРУПОВА КАЗКОТЕРАПІЯ



### I етап: читання

#### На що звернути увагу при читанні в групі?

- Якщо хтось із дітей менш зацікавлений змістом казки і намагається відволікти інших, зупиніться. Виявляючи підтримку, запитайте, що потрібно дитині, аби зосередитися, що ви можете для неї зробити. Скажіть, що вам дуже залежить, аби вона брала участь у казкотерапії разом з іншими дітьми, тому що вона так само важлива, як і всі діти в групі, і вам важить почути її думку після прочитання казки.
- Показуючи малюнки, заохочуйте всіх дітей висловлювати свою думку. Важливо створити простір вільного самовираження для кожного. Тому запрошуйте брати участь в обговоренні, при цьому намагаючись не тиснути — не використовуйте висловлювань на кшталт: «Будь ласка, скажи що-небудь, з усієї групи лише ти ще нічого не сказав/ла»; «Ти ж не хочеш бути гіршим від решти?»; «Говори, я знаю, ти можеш, не соромся». Казкотерапія — це процес, який має відкрити дітей на набуття нових навичок, розширення самосвідомості і знань через освіту, а не змушувати їх почуватися винними за те, що вони чогось не знають або не вміють.



### II етап: обговорення

#### Як обговорювати казки з групою?

- Створіть простір для висловлювання для кожної дитини, щоб вона мала можливість відповісти на поставлене запитання.
- Заохочуйте до пошуку відповідей, підтримуючи дітей, пригадуючи зміст казки — не змушуйте їх відповідати, цей процес має бути безпечним і повинен поважати кордони дитини.
- Якщо кілька дітей хочуть відповісти на одне запитання, встановіть порядок відповідей. Якщо відповідь одна, проста — запитайте групу, хто зголосився першим, і разом вирішіть, хто відповідатиме. Так ви виявляєте дітям довіру, заохочуєте їх приймати рішення і співтворити ситуацію.
- Заохочуйте самостійні відповіді з використанням займенника «я» — стежте, щоб діти намагалися говорити самі, не використовуючи фраз на взір: «У нас у всіх так»; «Кожен так відчуває»; «Всі так думають». Такі твердження можуть свідчити про брак у дитини почуття безпеки в групі, необхідного для вільного висловлювання своїх думок. Це також може сигналізувати, що дитина не готова брати відповідальність за свої слова. Тоді варто зміцнити у дитини відчуття прийняття та безпеки, щоб вона хотіла вчитися висловлюватися від свого імені, а отже, брати на себе за це відповідальність.

## ПРИКЛАДИ ПИТАНЬ ДО КАЗКИ:

### Закриті питання:

- Хто був головним героєм казки? Звідки він прибув до Польщі?
- Чи були в класі ще діти з України?
- Яка була іграшка у Тараса? Як її звали?
- Тарас часто грався іграшкою? Де він її ховав?
- Хто сміявся з Тараса, що він возив Митю до школи? Хто за нього заступився?
- Хто тримав Митю в руках, коли перед уроком до класу зайшов Тарас?
- Як відреагував Тарас, коли Зузя не хотіла віддати йому іграшку?
- Що сталося з плюшевим песиком?
- Де ховається Тарас, щоб подзвонити мамі?
- Хто знайшов Тараса?
- Що сталося з Митею наступного дня?

### Відкриті питання:

- Чому Тарас не дружив з іншими дітьми в класі?
- Чи не заважало Тарасові, що інші хлопці сміялися з його імені? Що він подумав, коли його хотіли називати Балконом чи Терасою, а не Тарасом?
- Що почував Тарас під час непорозуміння із вибором команди? Чому виникло непорозуміння?
- Що відчував Тарас, коли Анка сміялася з нього, що він приносить іграшки до школи? А що він відчув, коли Зузя заступилася за нього?
- Що подумав Тарас, коли побачив, як Зузя тримає Митю?
- Що відчувала Зузя, коли Тарас почав з нею боротися?
- Чому ця іграшка була такою важливою для Тараса?
- Чому Тарас зателефонував до своєї мамі? Як він тоді почувався?
- Про що думав Тарас, коли вчителька знайшла його?
- Як почувався Тарас, коли помирився із Зузею? Як вони помирилися?
- Чи можна забирати чужу власність? І чи можна застосовувати силу, коли хтось у нас щось відбирає?
- Як найліпше виразити гнів?

### III етап: вправи

#### **Дві пропозиції для групових вправ:**

**1.** Підготуйте папір, кольорові олівці, фломастери та фарби. Попросіть дітей поділитися на пари, а потім намалювати складні емоції, такі як гнів чи смуток. Потім скажіть дітям помінятися картками і спробувати перетворити зображення емоції іншої дитини з пари на щось позитивне.

Мета вправи полягає у підтримці розвитку емпатії дітей, а також у стимулюванні їхньої творчості й уяви під час роботи з кольорами та формами. Крім того, під час виконання завдання діти звертатимуть увагу на те, що за допомогою іншої людини різні важкі емоції можуть перерости в щось позитивне.

**2.** Підготуйте вільний простір у центрі кімнати. Приберіть усі потенційно небезпечні меблі та предмети з центру кімнати. Можна залишити м'які іграшки, подушки або інші м'які речі. Потім приготуйте хустки, щоб зав'язати дітям очі, і поділіть дітей на пари. Зав'яжіть очі одній дитині з кожної пари, а іншу дитину попросіть описати шлях до протилежного кінця кімнати так, щоб перша благополучно дійшла до цілі.

Це завдання вчить дітей співпрацювати, а також довіряти іншій людині. Воно також допомагає розвинути почуття відповідальності за іншу людину: допомагаючи другові чи подрузі безпечно дістатися до цілі, дитина вчиться співпереживати іншій людині, вчиться емпатії.

# Інтеграція українських дітей у польських школах

Після початку широкомасштабної російської агресії Польща прийняла найбільше українських біженців, забезпечила їм житло, харчування, а також можливість освіти для дітей. Однак війна триває, впливає на економіку загалом і гаманець кожної сім'ї зокрема. Інфляція і дорожчання енергоносіїв перекладаються на ціни продуктів і опалення помешкань, отож завжди є спокуса сказати, що в цьому винні втікачі від війни, а не агресор.

Діти дуже гостро переживають несправедливе трактування, тим-то варто приглянутися до ситуацій, які можуть таке трактування викликати.

### **З якими проблемами стикаються українські діти, які після початку широкомасштабної війни опинилися в інших країнах?**

Є кілька типів реакцій, які залежать від таких факторів:

- час виїзду у безпечне місце: вдалося виїхати відразу чи довелося зіткнутися з небезпекою (обстріли, бомбардування, сирени, окупація);
- чи довелося бути свідками травматичних подій;
- як реагували дорослі — батьки чи опікуни;
- вік дитини.

Діти, які виїхали з рідними відразу після 24 лютого 2022 року, опинилися в іншій країні з іншою мовою, часто — з розгубленими дорослими. Що молодша дитина і що впевненіше поводитися дорослі поруч, то меншого стресу вона зазнала.

Діти часто сильно сумують за рідними, які залишились в Україні, звичним оточенням, друзями, улюбленими книгами, іграшками чи домашніми тваринами, яких не вдалося забрати з собою.

У дещо кращій ситуації опинилися ті родини, де хтось із дорослих був на роботі за кордоном і зміг забрати сім'ю з України до себе.

Годі й уявити, що могли відчувати діти, які прокинулися вранці від вибухів, разом із найближчими мусили перечікувати обстріли й бомбардування, а потім у переповнених евакуаційних поїздах виїжджали в іншу країну.

У дітей, які провели певний час в небезпеці (під постійними обстрілами, окупацією чи навіть були свідками загибелі інших людей), можуть розвиватися симптоми стресових розладів, порушення адаптації. Такі діти можуть дуже емоційно реагувати на гучні звуки, крик, виявляти більшу вразливість на все, що з ними відбувається, їм важче спілкуватися з іншими дітьми.

Найбільш стресовий чинник, який залишається з дітьми навіть після виїзду з України, становить невизначеність, бо часто мама чи опікунка (тітка, бабуся та ін.) сама не знає, скільки часу ще доведеться тут пробути. Проблеми із винайманням житла, пошуком роботи і забезпеченням необхідного рівня доходу часто унеможливають або дуже ускладнюють планування навіть найближчого майбутнього, що позначається на емоційному стані дорослих і дітей.

Діти молодшого і середнього шкільного віку стикаються не лише з проблемою «новачка» у класі, але і з дещо іншою освітньою системою, мовним бар'єром у спілкуванні з однокласниками, а іноді і з упередженим ставленням до себе з їхнього боку.

Якщо ж у класі опиняється кілька дітей з України, то вони тісніше спілкуються одне з одним, що може створювати гірші умови для вивчення мови, ніж якби це відбувалося у спілкуванні з польськими однолітками.

Все це лише збільшує відстань між новими учнями з України і класом, де вже склалися стосунки між дітьми.

## **З якими викликами у цій ситуації стикаються польські діти?**

Найчастіше вони не розуміють, «чому навколо стало так багато українців». Буває, з'являється думка: «Чому вони отримують все безкоштовно?» Почуття несправедливості може також з'являтися, коли батьки переконують дитину віддати чи подарувати іграшку або коли українські діти отримують подарунки, а польські — ні.

Про несправедливе трактування можуть говорити і дорослі — наприклад, що уряд більше дбає про українців, ніж про громадян Польщі, що українці отримали все безкоштовно і под. Ці теми, обговорювані при дитині, яка «приносить» це у школу, можуть спричиняти конфлікти з українськими однокласниками.

Досягненню взаєморозуміння можуть заважати також різні моделі виховання, які, як відомо, залежать від освіти і соціального статусу. Війна в Україні позбавила дому людей з різних місцевостей, з різним рівнем освіти і виховання, а певні речі, прийняті в Польщі, для прибульців з України можуть бути невідомі, тим-то варто доброзичливо пояснювати ці правила поведінки новим знайомим.

Виховання в дитини позитивного ставлення до світу, емоційного інтелекту й емпатії неможливе без особистого прикладу і пояснення дорослих. Як відомо, дитина найкраще запам'ятовує важливі речі, наслідуючи поведінку дорослих або ж відтворюючи у грі ситуацію із книжки.

У цій книжці зможете прочитати дві історії. З першої дізнаєтеся про українського хлопчика та його улюблену іграшку. Хлопчик з мамою через війну опинився у Польщі. Він опановує мову і намагається порозумітися з новими однокласниками. Друга історія розповідає про дівчинку-польку, в чий клас прийшли учні з України, і дівчинці потрібен час, аби з цим освоїтися. Та передовсім це історії про стосунки, емпатію, співчуття і взаєморозуміння.

Запрошуємо до спільного читання, обговорення та відтворення цих історій разом із дітьми у процесі казкотерапії. Цей спільний досвід сприятиме взаємопізнанню і взаєморозумінню не лише між дітьми, але й поглиблюватиме їхній контакт із дорослими.



**Олена Масик**

психолог, травматерапевт



# НАЙКРАЩИЙ ДРУГ

