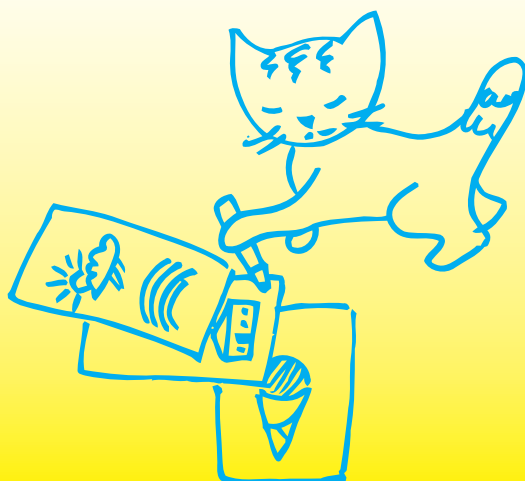
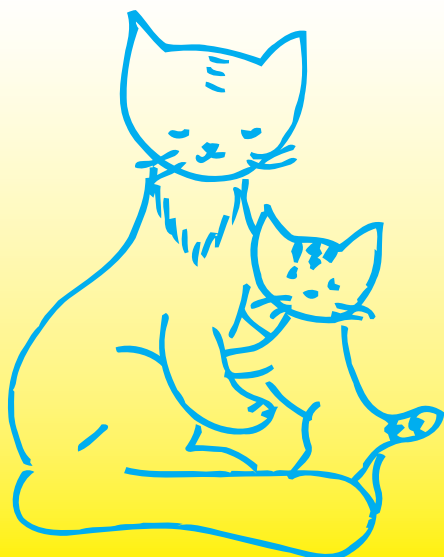




ПУТЕШЕСТВИЕ КОТЁНКА ТИМА

Интерактивная психотерапевтическая сказка
для детей 3–6 лет,
которым пришлось покинуть свой дом
из-за военных действий



Автор: **Ольга ЩЕДРИНСКАЯ**, семейный и детский психолог (counselling.ca)

Иллюстрации: **Женя КАЦ** (mousemath.ru)

Благодарим за помощь с проектом:

Марию Ионидес, Ольгу Лехтонен, Дину Сабитову,
Милу Минц, Ирину Василенко.



От автора

Дорогие родители и педагоги!

Сказка «Путешествие котёнка Тима» написана для детей, которым пришлось покинуть свой дом из-за военных действий.

Эта история и задания к ней могут помочь детям 3–6 лет немного легче справиться с перенесенным травматическим и стрессовым опытом.

Детская психика очень пластична, и с помощью игры дети смогут частично «интегрировать» даже очень сложные события и жизненные испытания.

Мы предлагаем вам читать историю про котёнка Тима вместе, не торопясь, и выполнять предложенные игры и упражнения.

Важно, чтобы у ребёнка была возможность задать вопросы и поделиться своими переживаниями.

Одно из самых важных условий хорошего самочувствия и психологического благополучия ребёнка этого возраста – это контакт с родными, их поддержка, ласка, одобрение.

Важно:

Если вас беспокоит состояние ребёнка – пожалуйста, обратитесь за профессиональной помощью к детскому врачу или психологу.

Наша книга не может заменить специализированную поддержку для случаев, когда физическое и психическое состояние малыша нестабильно.

Желаем вам сил и здоровья!

Ольга Щедринская,
семейный и детский психолог
Family Tree Counselling (™)
counselling.ca

Апрель 2022

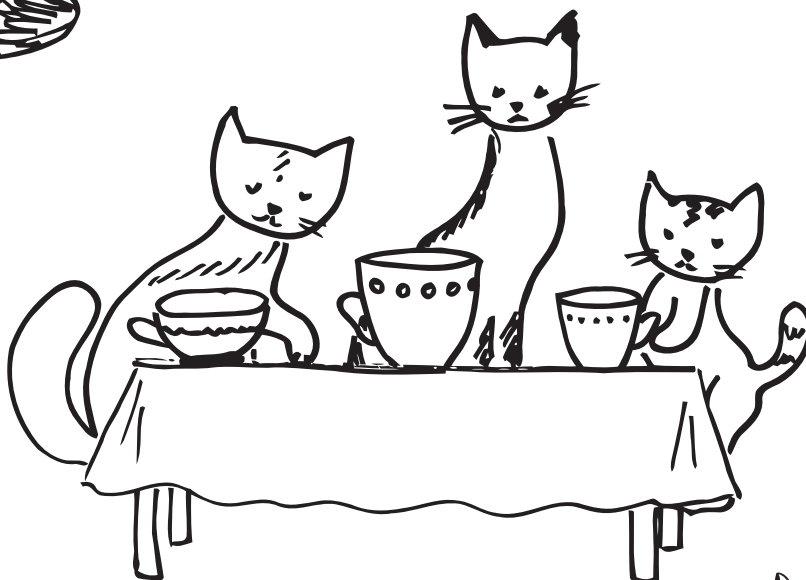
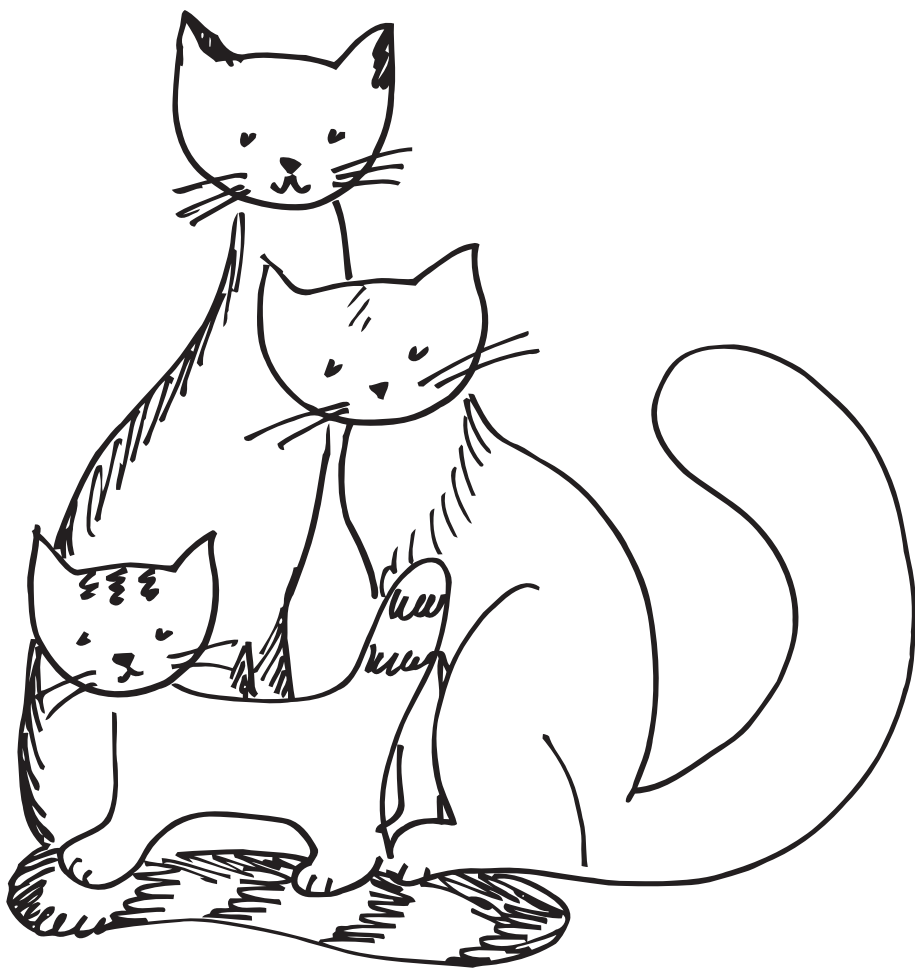


ПУТЕШЕСТВИЕ КОТЁНКА ТИМА

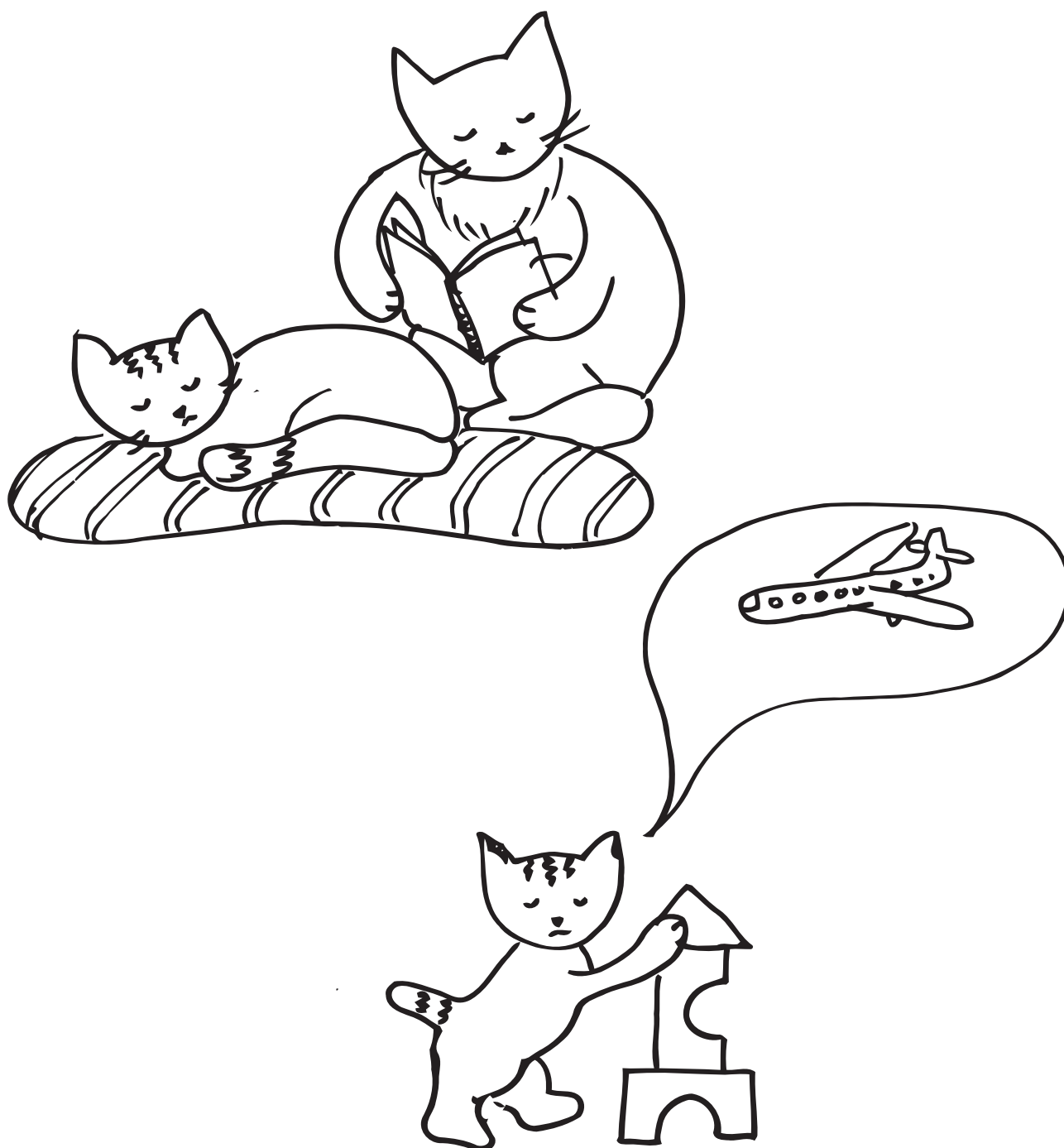
Часть 1. Знакомство с котёнком Тимом

Котёнок Тим жил вместе с мамой, папой и другими лесными котами и кошками в Сосновом Бору.

Когда мама и папа были дома, они любили вместе играть в прятки и догонялки, пить чай с печеньем и смотреть на закат.



У Тима была своя уютная постелька – и ему нравилось, когда перед сном мама или папа рассказывали ему сказки или пели колыбельные и чесали ему спинку. Тим мечтал поскорей вырасти и отправиться в путешествие в дальние-дальние страны.



И однажды он и в самом деле отправился в путешествие – но всё вышло совсем не так, как он себе это представлял.

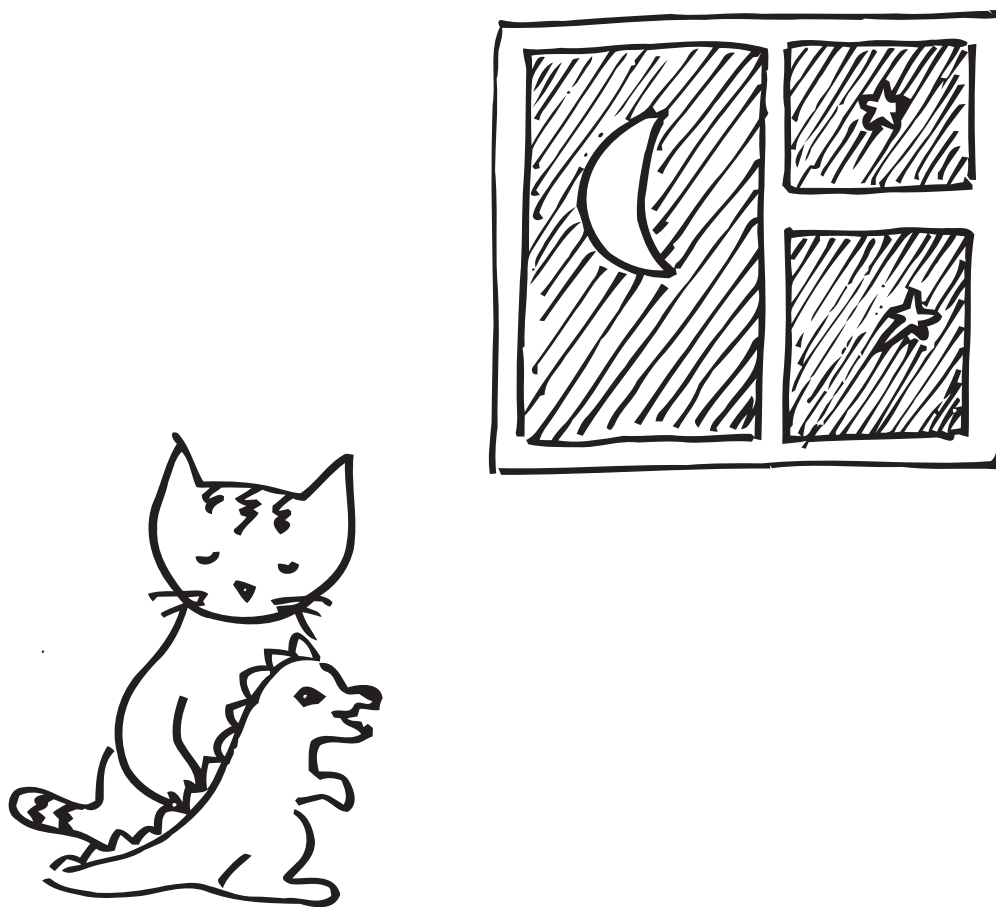
Давай вместе узнаем, что же произошло, и поможем Тиму в его путешествии.

Я попрошу тебя не только слушать историю о том, что делал Тим, но и помогать ему преодолевать сложности, которые встретятся на его пути.



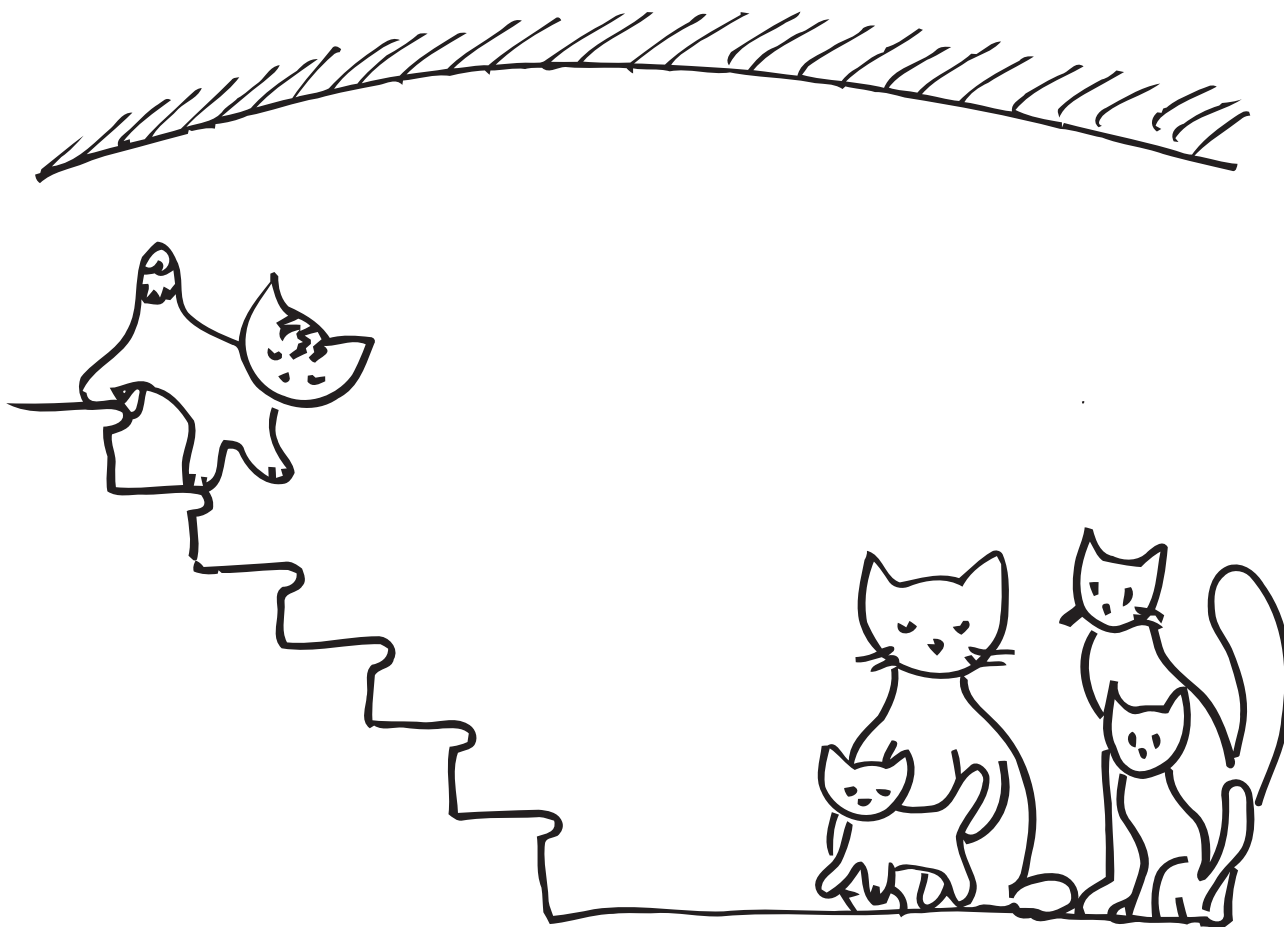
Часть 2. Убежище

Папа и мама разбудили Тима ещё до восхода солнца. Тим очень удивился –зачем вставать, когда ещё так темно? Но папа сказал: «Малыш, нам надо пойти в секретное место. Возьми с собой свою любимую игрушку и тёплую курточку. Я потом тебе все расскажу». Тим решил взять с собой свою любимую игрушку – синего Динозавра Яшу. Этого динозавра Тиму подарили на Новый год бабушка и дедушка.



Папа взял Тима на ручки – и они побежали. Наконец папа сказал: «Мы на месте!». И Тим вместе с мамой и папой спустились вниз, прямо под землю.

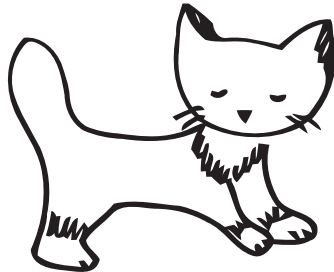
Внизу оказалась большая пещера, где было много других котов, кошек и котят. Тим даже увидел своего лучшего друга из детского садика – котёнка Макса и его сестру Лею. Макс и Лея рассказали ему, что их тоже разбудили папа и мама и принесли сюда. Но они не успели взять с собой свои любимые игрушки!



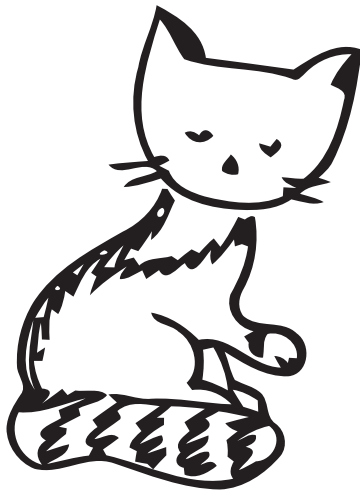
Давай поможем Макс и Лее и нарисуем для них игрушки. Макс очень любит играть с машинками и пускать мыльные пузыри, а Лея любит играть в Лего и в мячик.

Если захочешь – ты можешь нарисовать и свои самые любимые игрушки:

МАКС

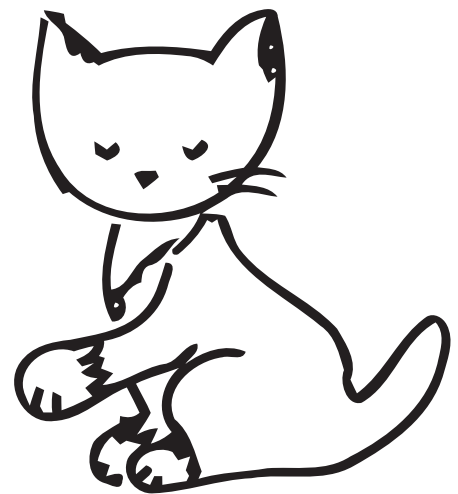


ЛЕЯ



Нарисуй для Леи
лего и мячик

Нарисуй для Макса
машинки



Тиме хотелось поскорей узнать: зачем они пришли в эту пещеру? Зачем здесь собрались самые разные коты и котята? Когда они пойдут домой? Почему мама плачет? И что за шум снаружи?



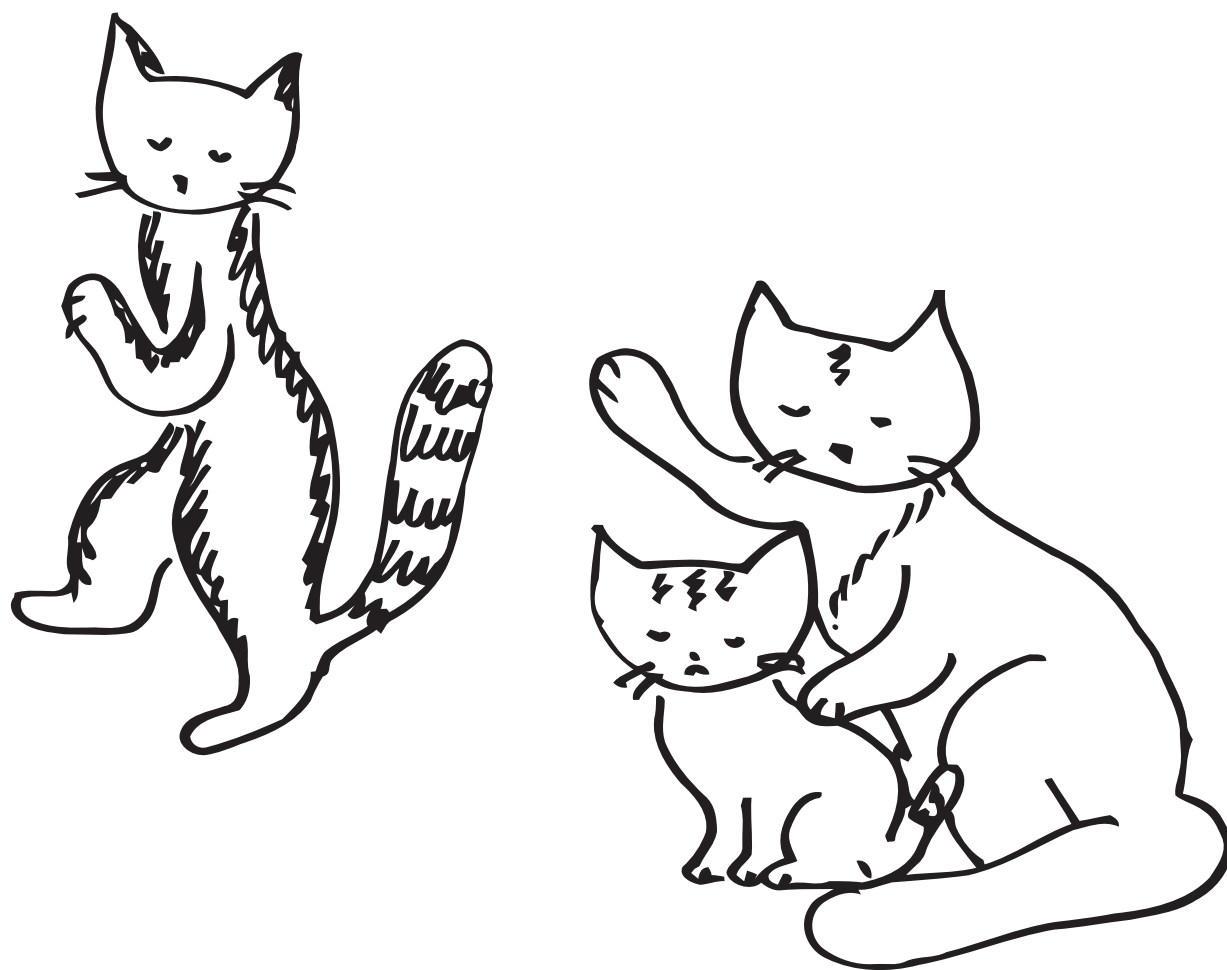
Часть 3. Что же случилось?

Вскоре Тим узнал от мамы и папы, что в Сосновый Бор пришла Беда, и именно поэтому их семья спряталась в секретной пещере под землёй.

А ещё папа сказал, что он и другие коты пойдут и постараются Беду прогнать.

И что он скоро вернётся, а пока надо побыть с мамой тут, в убежище.

Когда папа ушёл, Тим заплакал, потому что ему стало очень-очень страшно.



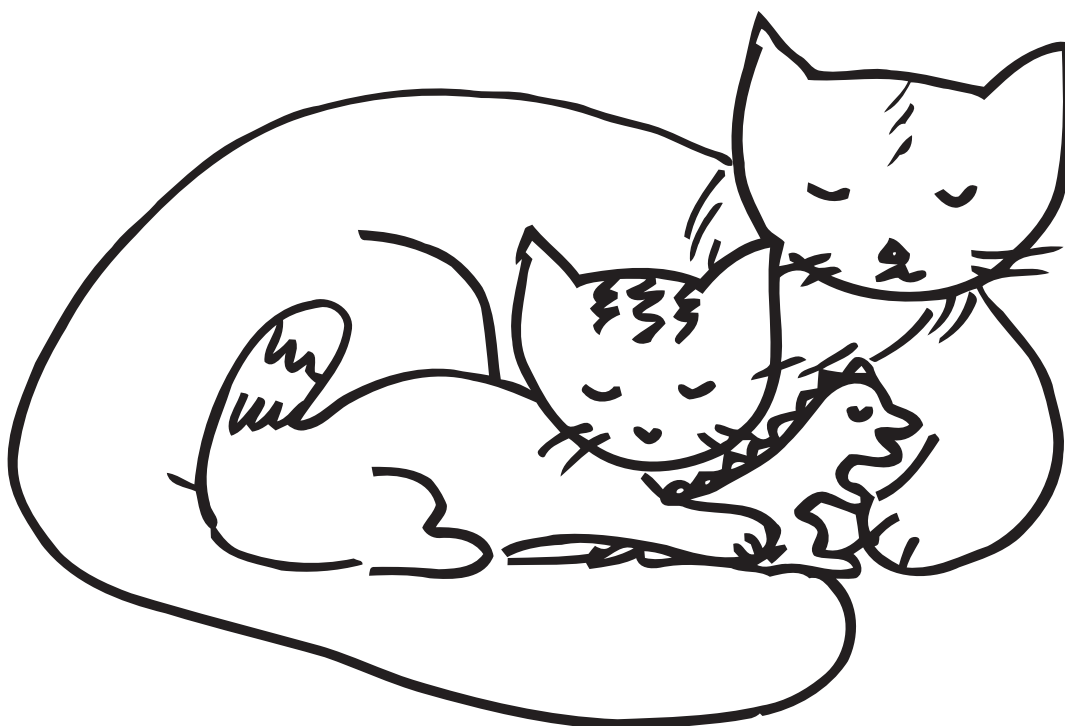
А мама свернулась вокруг него клубочком и накрыла своим пушистым хвостом.

Тим прижался к ней и стал слушать, как бьется её сердце.

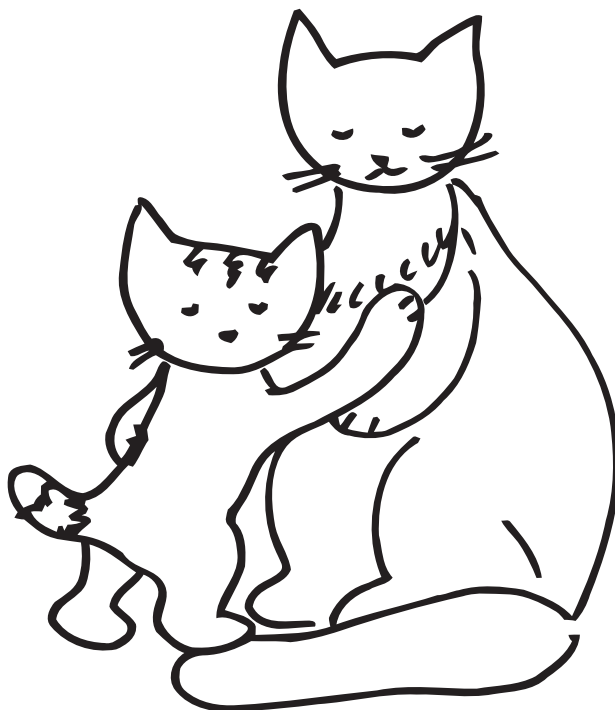
Мама гладила Тима по спинке и говорила ему, что очень его любит, и шептала другие ласковые слова.

А потом она стала петь ему на ушко его любимые песенки.

А у тебя есть любимые песенки? Давай споём их для Тима, чтобы ему не было грустно?



Потом мама научила Тиму волшебному дыханию.
А ты можешь тоже сейчас обнять свою маму?



Хочешь, мы с тобой теперь тоже попробуем волшебное дыхание, как Тим? Мама сказала Тиму, что с помощью дыхания можно рисовать невидимый воздушный квадрат!

Сначала надо сделать медленный и глубокий вдох, чтобы в груди и в животе стало много-много воздуха.

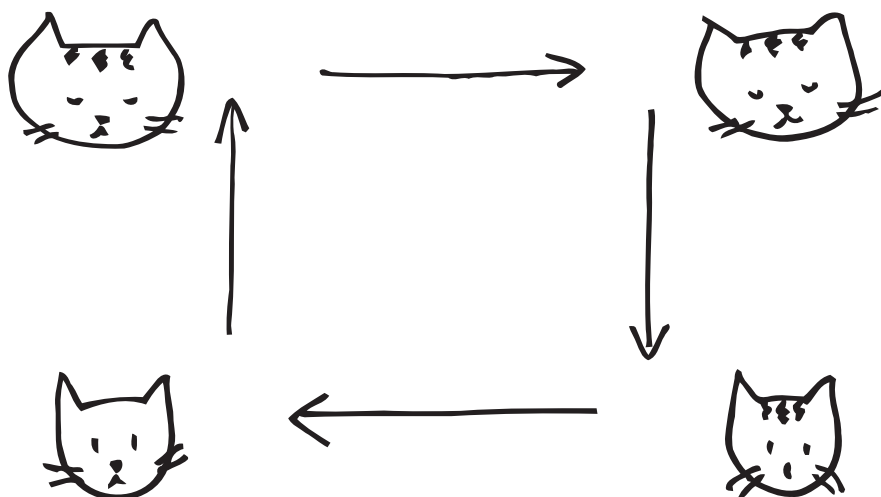
Потом – замереть и подержать в себе этот воздух.

А теперь медленно выдохнуть! Вот так: фуууух.

А теперь снова замереть, перед тем как мы сделаем следующий длинный вдох.

Попробуй вместе со мной повторить: вдох – пауза – выдох – пауза!

Вот так мы нарисуем с тобой воздушный квадрат.



Часть 4. В путь!

Тим уснул. Ему было жёстко и холодно - совсем не так, как в его любимой кровати.

Когда Тим проснулся, они по-прежнему были в подвале, а рядом с ним и мамой было много-много других котов. Снаружи доносился какой-то шум, грохот. Когда грохот звучал совсем рядом, Тиму хотелось побежать куда глаза глядят - или наоборот, замереть на месте и стать невидимкой. Но бежать было некуда.



Наконец пришёл папа. Он был грустный и уставший.

Папа рассказал, что Беда очень большая и что её надо будет прогонять как можно дальше. И что котам нужно много сил, все силы.

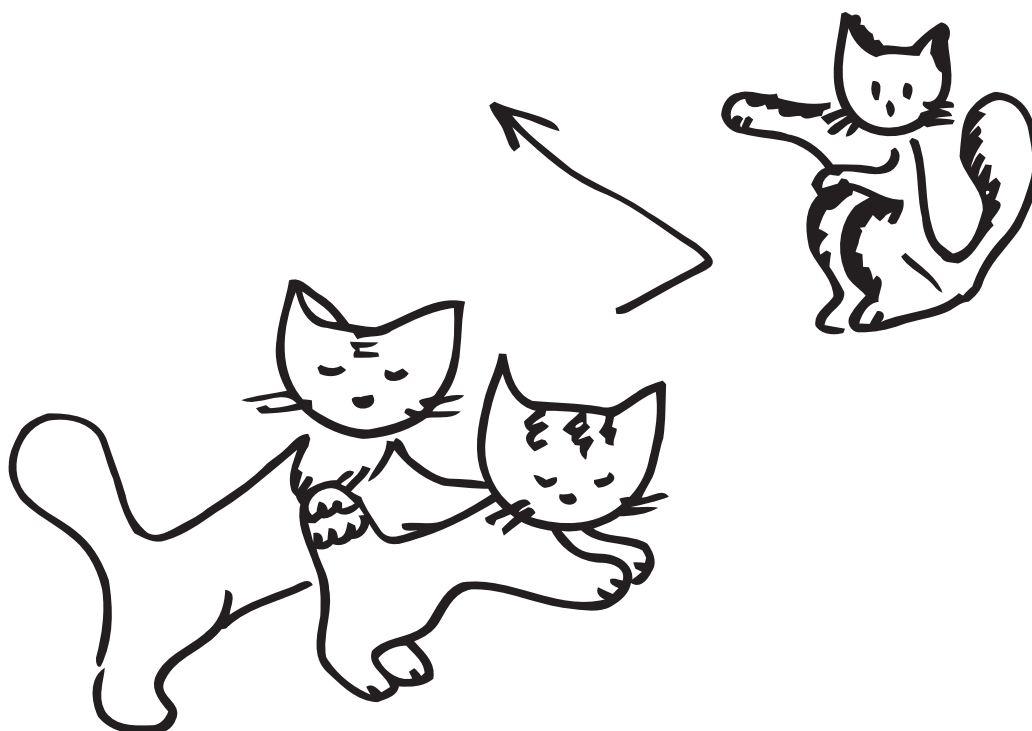
А ещё папа сказал, что он будет сильно тревожиться, что тут в пещере Тиму и маме будет холодно и громко, поэтому он хочет, чтобы они на время ушли в другое безопасное место и там подождали. А когда он и другие коты победят Беду – мама и Тим смогут вернуться. А ещё папа предложил, что, когда Тим с мамой снова будут дома, они пойдут в парк кататься на аттракционах и есть мороженое.

Папа спросил у Тима, какое он тогда захочет мороженое – шоколадное, клубничное или зелёное, со вкусом мяты?



Папа сказал, что Тиму с мамой надо прямо сейчас отправиться в путешествие.

Тим прижал к себе Динозавра Яшу и покрепче ухватил маму за лапку.



Они вышли по узкой тропинке вслед за другими котами и кошками.

Совсем рядом что-то грохотало, сверкало и скрежетало. Иногда они шли быстро, а иногда еле-еле.

Чтобы Тим не грустил, они с мамой придумали играть вот в какую игру: они называли друг другу, что они хорошо умеют делать.



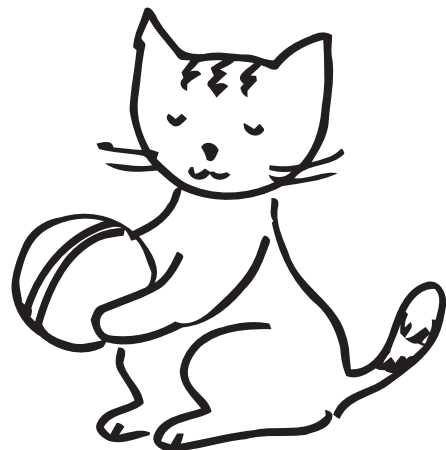
Мама сказала Тиму, что она хорошо умеет:

- готовить еду;
- шить платья;
- печь пироги;
- петь песни;
- танцевать;
- загадывать загадки.

А Тим сказал, что он хорошо умеет:

- прыгать;
- свистеть;
- кувыркаться;
- рисовать;
- играть в мяч;
- лазить по деревьям.

Я умею печь пироги



А я умею ловить мячик



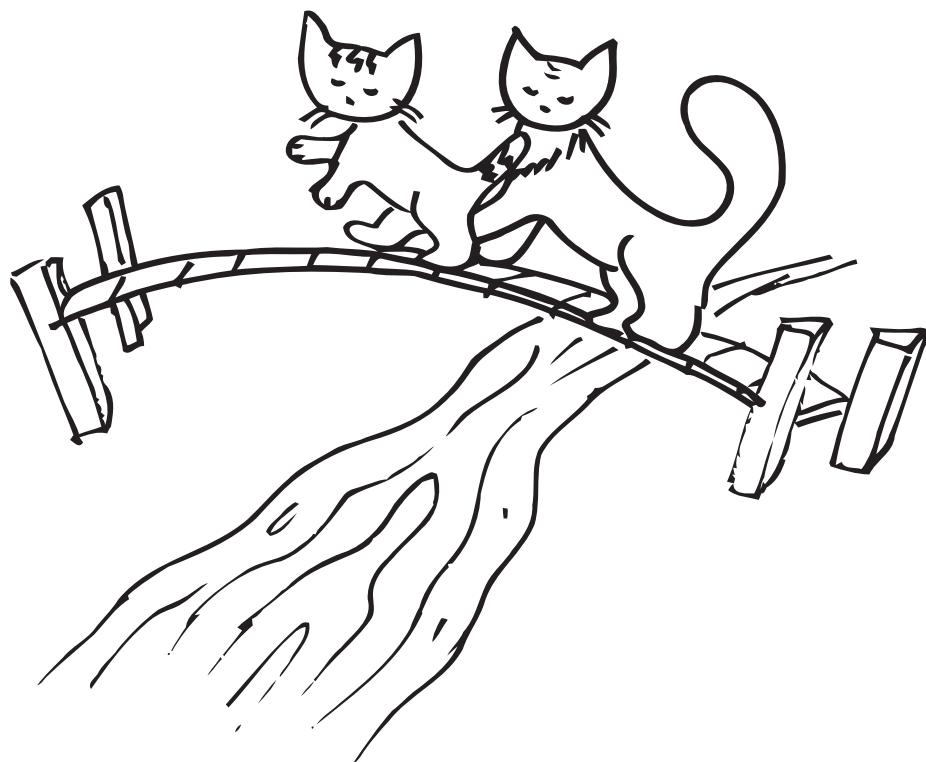
В давай теперь напишем, что хорошо умеешь делать ты, а что хорошо умеет делать твоя мама?



Часть 5. Длинный-длинный день

Тим и мама шли очень-очень долго.

Они прошли по совсем новым местам, где Тим никогда раньше не был. Они перешли ручей по узкому мостику и смотрели, как по ручью плывёт щепка.



Они прошли мимо большого муравейника, потом мимо поваленного дерева и мимо зарослей кусачей крапивы.



Тим проголодался и устал.

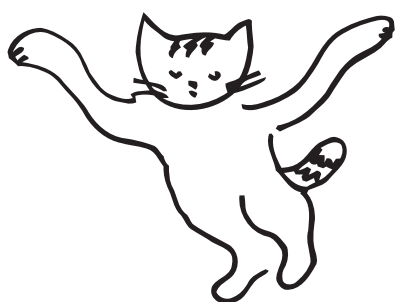
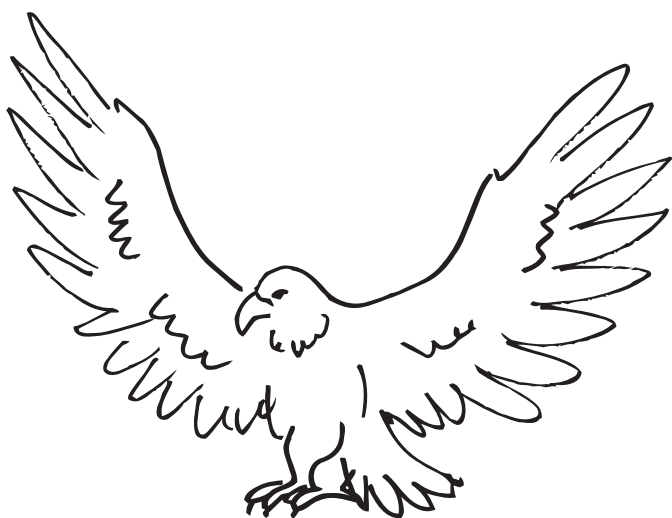
Он начал хныкать и спрашивать – долго ли ещё идти?

Для того, чтобы подбодрить Тима, мама предложила ему поиграть в ещё одну игру – она называется «волшебные превращения».

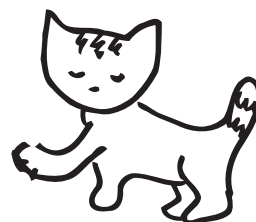
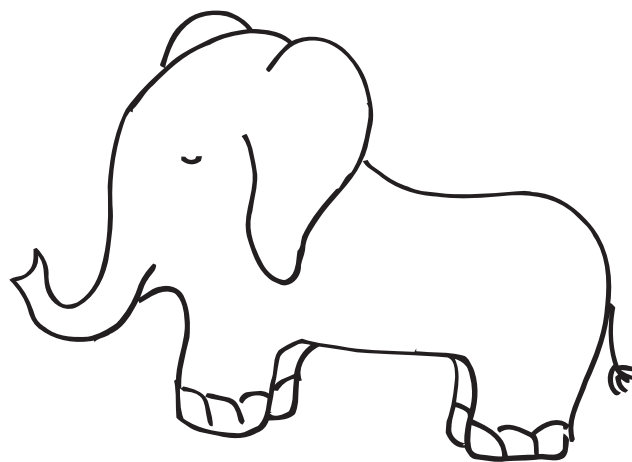
Это значит, что когда мама скажет – надо очень быстро показать то, о чём она попросила.

И в этой игре Тим показывал маме, как будто он превратился в

- сильного орла;
- весёлую лягушку;
- сонного слона;
- красивый цветок;
- ловкую обезьянку;
- высокое дерево с большими ветвями.



Я – сильный орёл



Я – сонный слон

Попробуй тоже превратиться, как и Тим, в этих зверей и растения!
А потом вместе с Тимом и мамой мы пойдём дальше и найдём место, где они остановятся на ночлег.



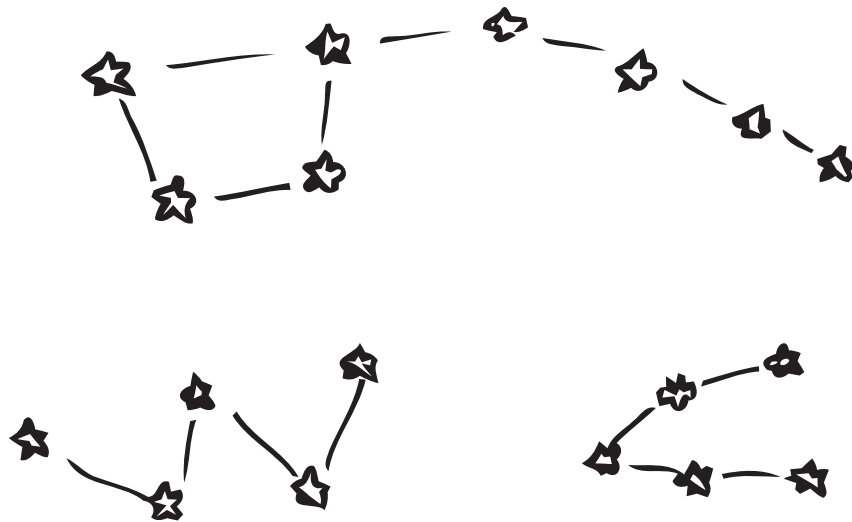
Часть 6. Ночлег под открытым небом

У Тима очень болели лапы – ведь они шли весь день. Наконец мама и другие взрослые кошки остановились у высокого-высокого дерева. Они достали из своих сумок и узелков разную еду и разделили её на всех. Тим был очень голодный и сразу съел то, что ему досталось, и даже попросил добавку!

Потом мама достала одеяло и стала устраивать для них маленькую постельку прямо у корней дерева.



Тим прижался к маме – и стал смотреть по сторонам. Высоко-высоко над ним качались ветки дерева. А за ветками горели светлые огни – звёздочки. Мама рассказала Тиму про разные созвездия и планеты. Тим никогда раньше не засыпал не под крышей и не видел столько звёзд сразу. Ему нравилось разглядывать созвездия и придумывать им смешные названия. Например, он бы назвал одно созвездие «ухо бегемота». А другое – «клюв тукана».



Хочешь, мы с тобой тоже придумаем и запишем названия созвездий и нарисуем их для Тима?



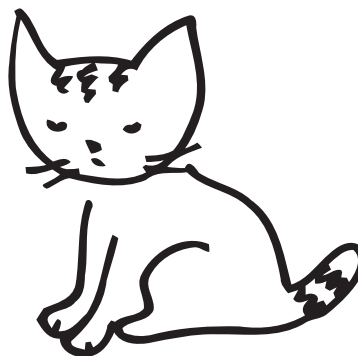
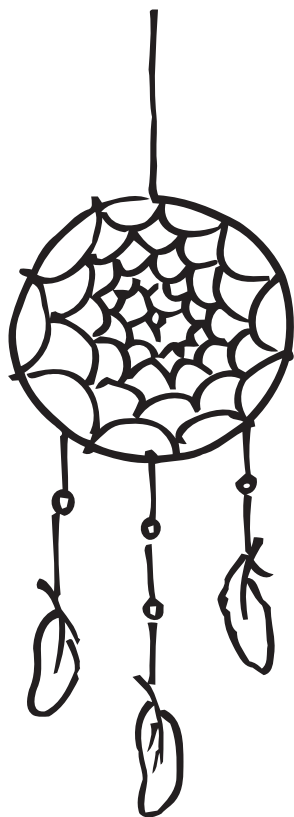
Часть 7. Ловушка для плохого сна

Вскоре Тим уснул. Ему показалось, что он снова дома, у себя в кровати – и прямо в комнату забрались страшные лесные койоты и украли его любимого Динозавра Яшу! Тим заплакал. Никаких койотов рядом не было – но и их дома тоже не было. Зато рядом была мама.

Мама обняла Тима и сказала, что это был просто сон. Тим не хотел больше спать, потому что боялся, что плохой сон снова к нему вернётся.

Тогда мама предложила: «Давай я научу тебя ставить ловушки для плохих снов?»

Тим сразу согласился.



ЛОВЕЦ СНОВ



А мама рассказала ему, что плохие сны боятся хороших воспоминаний!

И они достали блокнот и ручки и стали записывать разные хорошие истории из жизни папы, мамы и Тима.

Они сразу записали про то:

– Как бабушка и дедушка подарили Тиму синего динозавра и Тим назвал его Яшей.

– Как Тим и его друзья Макс и Лея купались в речке и очень смешно брызгались.

– Как мама и Тим пекли печенье с земляникой и угощали друзей.

– Как Тим нашёл очень красивого жука.

– Как папа и Тим играли в мяч.





Давай расскажем Тиму твои хорошие воспоминания, чтобы помочь ему отогнать плохие сны? Мы можем записать тут про то, как тебе было весело и хорошо.

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

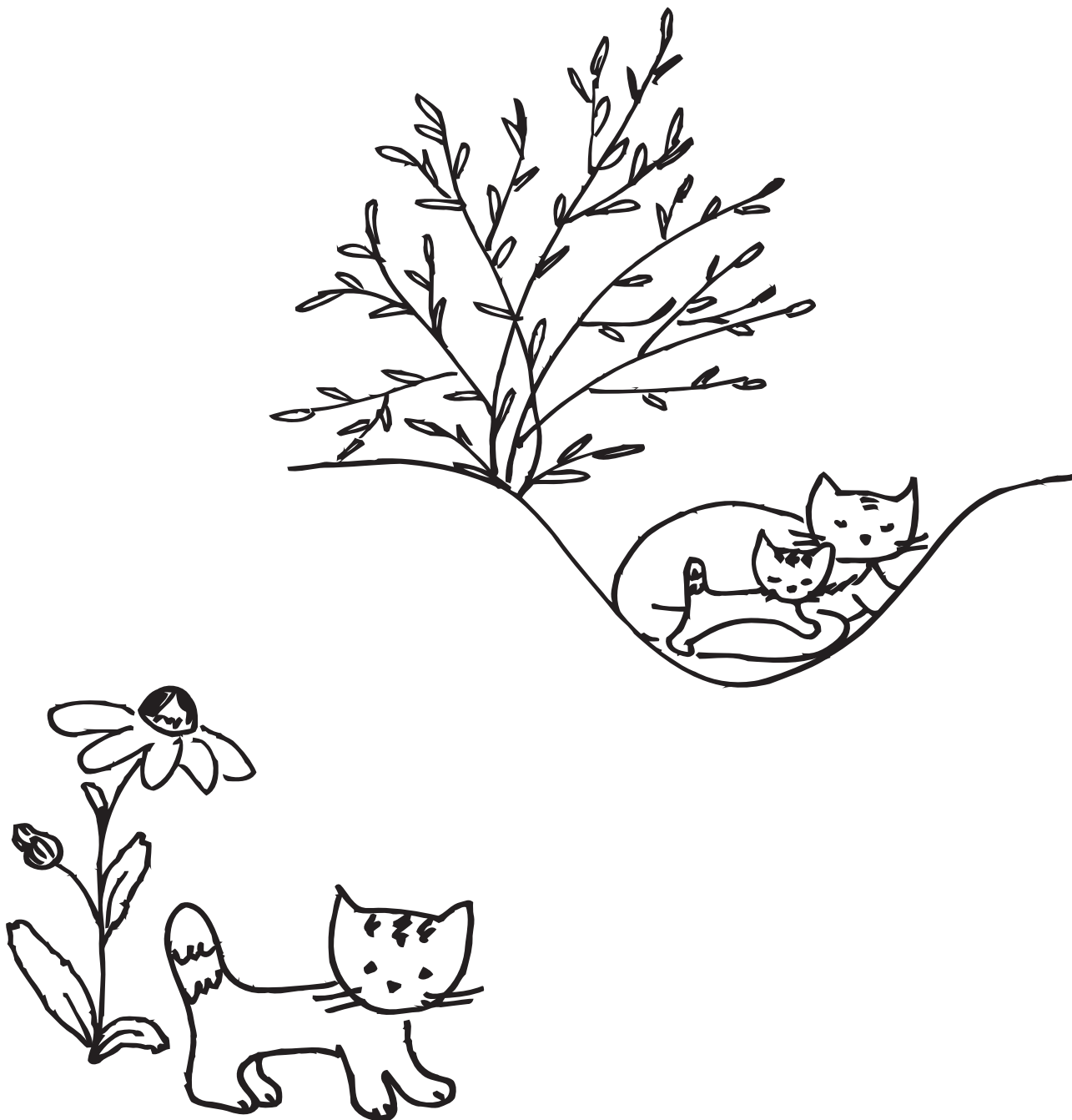
5. _____



Часть 8. Путешествие продолжается

Тим, мама и другие кошки шли ещё много-много дней. Иногда они шли по полям, на которых цвели ромашки, васильки и клевер. Иногда они прятались в канаву – если казалось, что где-то рядом шныряют какие-то опасные звери.

Однажды им пришлось залезть в сырую и тёмную пещеру и сидеть там много-много часов - потому что где совсем близко снова был страшный-страшный грохот.



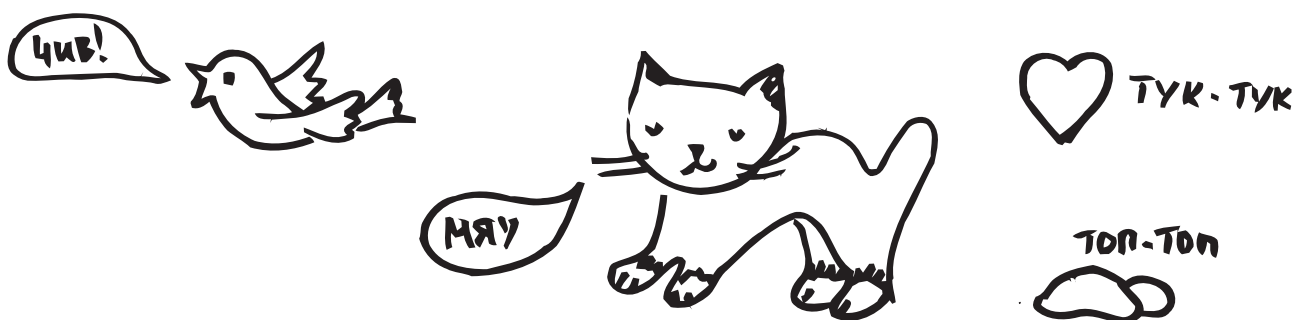
Для того, чтобы не пугаться, мама научила Тима ещё одному заклинанию. Оно называется 5-4-3-2-1, или Заклинание Спокойствия.

Для того, чтобы оно сработало, надо найти вокруг себя ПЯТЬ предметов одного цвета, потом услышать ЧЕТЫРЕ звука, потрогать ТРИ разных на ощупь поверхности, коснуться ДВУХ разных частей тела и представить себе ОДИН вкус любимой еды или напитка.

5 вещей одного цвета



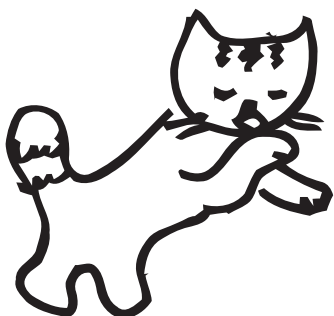
4 звука



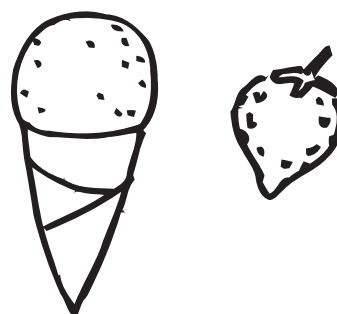
3 вещи, разные на ощупь



2 части тела, которые можно погладить



1 вкус



Тим придумал первый раз так:

Я вижу ПЯТЬ синих вещей:

- динозавр Яша,
- моя куртка,
- мамина сумочка,
- синие цветы василька
- синее небо.

Я слышу ЧЕТЫРЕ звука:

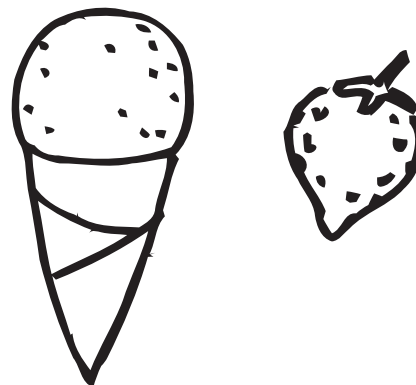
- как я иду по камням,
- как чирикает птица,
- как смеётся мой друг Макс,
- как стучит моё сердце.

Я могу потрогать ТРИ поверхности:

- холодный шершавый песок,
- гладкий листок
- мягкий шарфик.

Я могу коснуться ДВУХ частей тела:

- своего уха
- своего хвостика.



Я могу представить себе вкус клубничного мороженого!

Давай запишем для Тима ещё одно заклинание 5-4-3-2-1

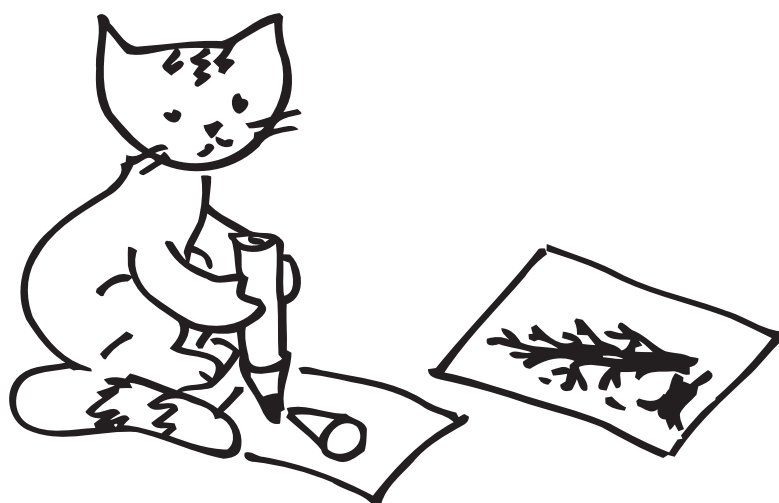
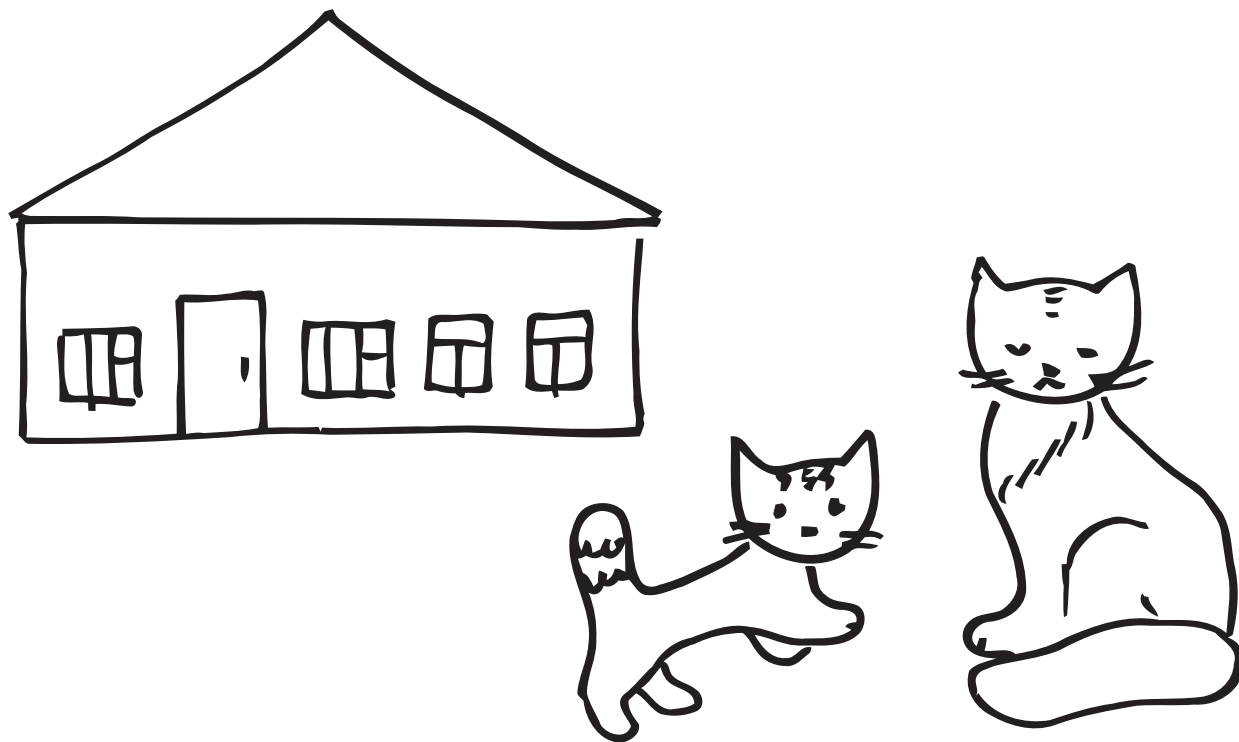
- Я вижу ПЯТЬ...
- Я слышу ЧЕТЫРЕ...
- Я могу потрогать ТРИ...
- Я могу коснуться ДВУХ частей тела
- Я могу представить себе ОДИН вкус



Часть 9. В далёких краях

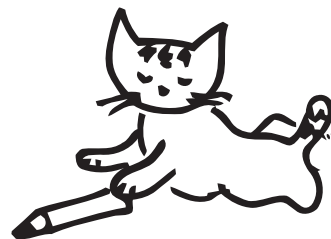
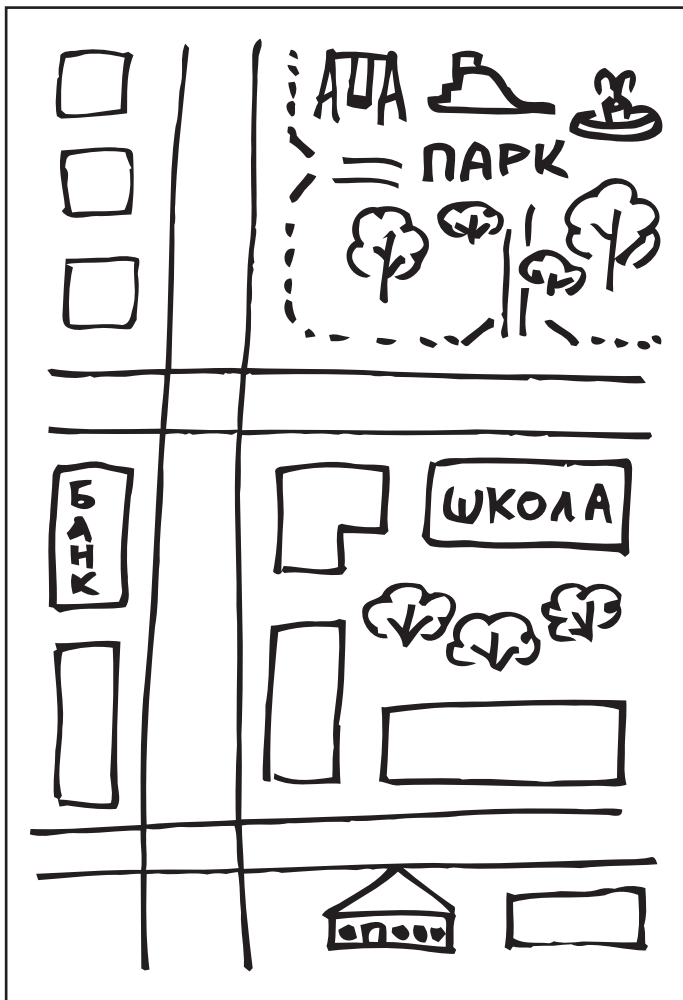
Наконец мама и Тим остановились. Мама сказала, что они поживут теперь тут, и попросила Тима ей помочь.

Во-первых, мама попросила Тима нарисовать несколько картинок, чтобы украсить ими стены их нового домика.



Во-вторых, им надо было пойти погулять рядом с их новым домом и найти новых друзей. Тим с мамой нарисовали карту – как найти магазин и детскую площадку.

И третье – им надо было написать папе письмо и рассказать о том, что они видели по дороге.



Давай поможем Тиму нарисовать картинки и украсим ими стены его нового домика, а потом узнаем, что Тим напишет папе?



Часть 10. Буря внутри

Тим нарисовал картинки, и они украсили ими новый домик. Мама ждала Тима, чтобы пойти гулять. А Тим вдруг сказал, что он никуда не пойдёт. И топнул лапкой.

И даже оттолкнул маму, когда она хотела его обнять.

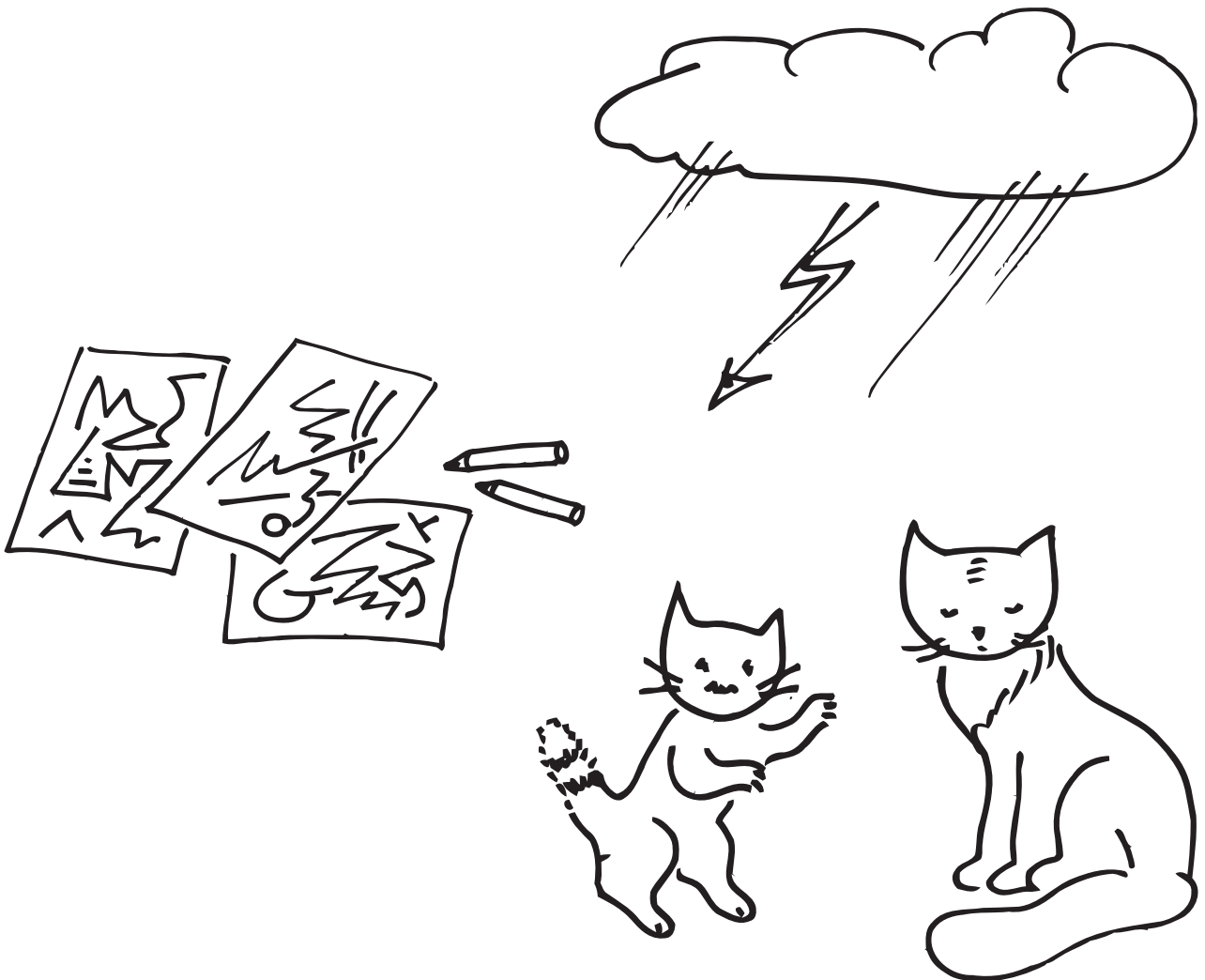
Мама очень удивилась – но не обиделась.

Она села рядом и спросила: «У тебя внутри испортилась погода и началась буря?»

Тим не знал, что ответить. Ему было почему-то и грустно, и страшно, и очень хотелось что-то громко крикнуть или даже что-нибудь стукнуть или бросить.

Тим не мог объяснить маме, что с ним случилось.

Но мама предложила, что можно не рассказывать, а нарисовать то, как он себя чувствует. Тим взял цветные карандаши и снова стал рисовать. Получилось много-много линий, пятен и зигзагов, и хотя это выглядело непонятно – маме почему-то очень понравилось.



Хочешь тоже нарисовать то, как ты себя чувствуешь сейчас?

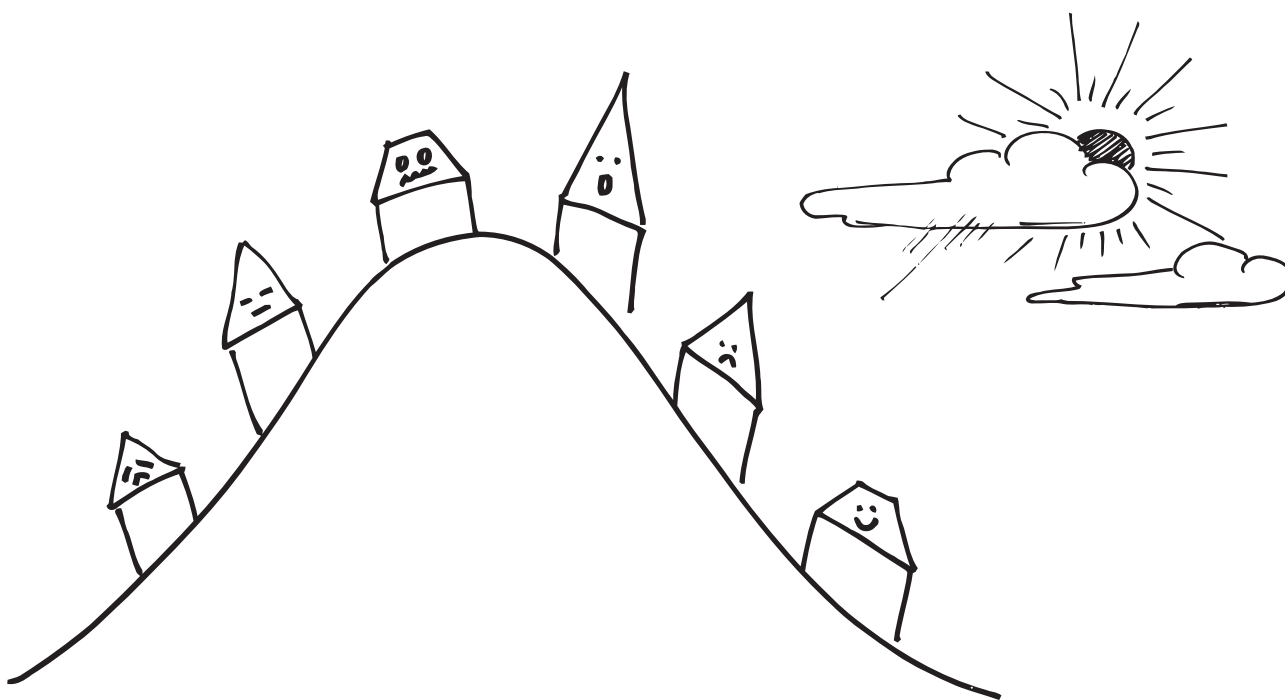


Часть 11. Духи настроения

Мама внимательно рассматривала рисунок Тима, а потом сказала: «Давай я расскажу тебе про то, как можно менять свою погоду внутри?»

Тиму стало очень интересно.

Мама нарисовала гору, а на ней – цветные домики, и рассказала, что в них живут духи настроения.



В один домик она поселила духа, который умеет очень сильно злиться.

Во втором домике она разместила духа, который умеет бояться.

В третьем домике мама нарисовала духа, который сильно грустит.

В четвёртом – духа, умеющего радоваться и удивляться.

Тим посмотрел на рисунок и предложил оставить только последнего духа, а остальных прогнать, потому что они не нужны.

Но мама с этим не согласилась. И сказала, что надо просто узнать про каждого из них побольше и с ними подружиться.



Часть 12. Дух злости

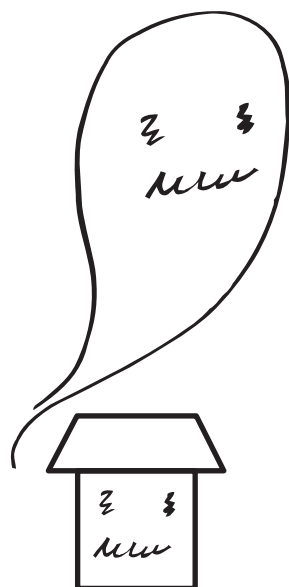
Тим и мама решили начать знакомство с духом злости.

Мама сказала, что этот дух умеет давать много-много силы.

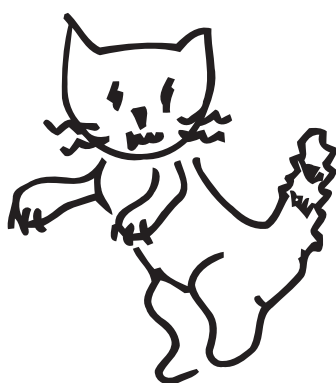
Он нужен, чтобы заметить, что тебя кто-то обидел.

Но самому духу бывает очень плохо, когда он заперт внутри и не может выйти.

Если он просто сам окажется на улице — он от неловкости может разрушить что-то хорошее, и ему нужна наша помощь.



Дух злости даёт много силы



И мама научила Тима, как помогать духу злости ничего не разрушать и не портить. Для этого можно

– Сильно-сильно потопать лапками, как будто ты слон.

– Разорвать лист бумаги на маленькие-маленькие кусочки и сделать бумажный снег.

– Смять бумагу в комки и устроить битву снежками - или кидать снежки через всю комнату в ведро.

– Высоко-высоко прыгать как лягушка, пока не устанешь.

– Рычать как тигр, шипеть как змея или дышать как паровоз (Фуууух! Фуух!)

– Взять кусок пластилина или теста — и лапкой делать из него лепёшки.

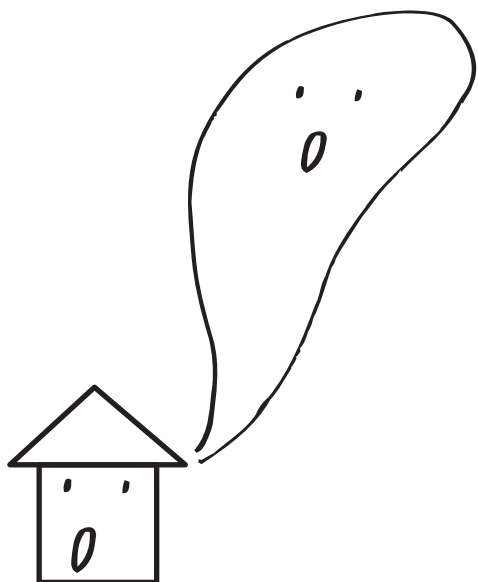


Хочешь, мы в тобой тоже попробуем какие-нибудь из способов, которые придумали мама и Тим?

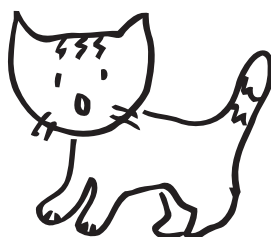


Часть 13. Уменьшитель страха

Тим не поверил своим ушам, когда мама сказала, что дух страха – друг и помощник. А мама объяснила, что страх приходит всегда, чтобы уберечь от опасности.

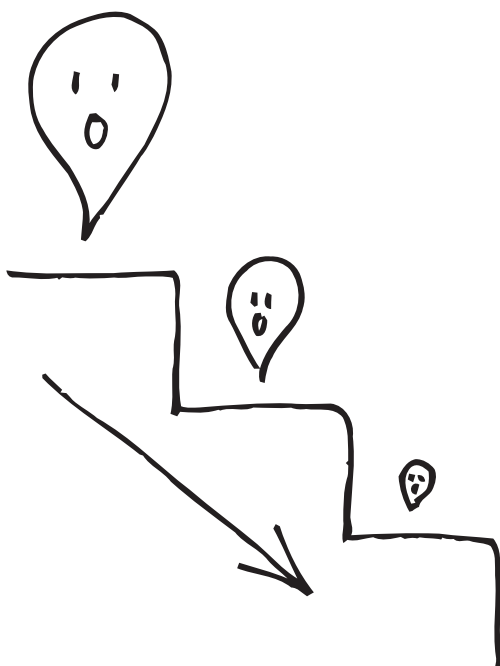


Страх защищает нас от опасностей



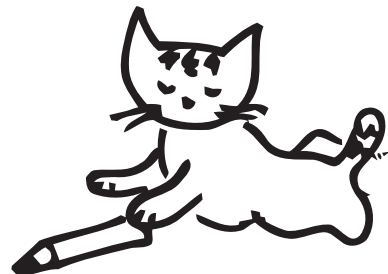
Но иногда дух страха ошибается и приходит напрасно, и тогда он мешает.

Мама предложила Тиму сделать специальный Уменьшитель страха. Для этого она нарисовала лестницу и на каждую ступеньку разместила портрет страха. На нижней ступеньке страх был совсем маленький, на второй ступеньке побольше, а на верхней – самый большой. Под ступеньками мама предложила написать о том, что может помочь спуститься по лестнице вниз и уменьшить страх.



Посмотри, что написали мама и Тим:

- Обнять маму
- Нарисовать картинку
- Включить свет
- Выпить воды
- Поиграть в игру
- Пойти погулять
- Почитать книгу
- Посмотреть фотографии
- Спеть песенку
- Послушать музыку
- Придумать шутку
- Подумать о чём-то смешном
- Сказать себе: я справлюсь!



Давай напишем или нарисуем, что ещё может помочь Тиму уменьшить страх?



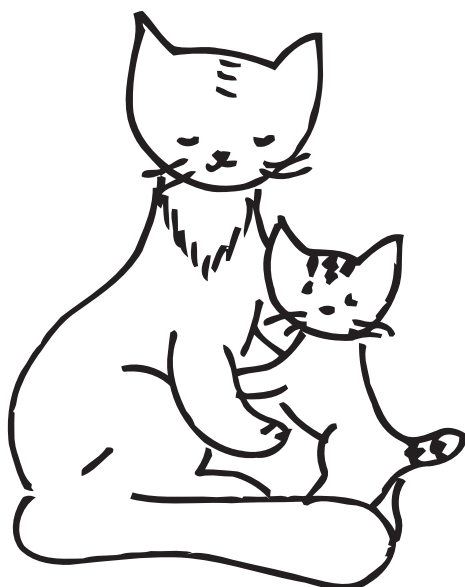
Часть 14. Радуга

«Мама, а как же быть с духом грусти?»

Вот я сейчас очень скучаю по папе и нашему уютному домику, и от этого мне хочется плакать...», вздохнул Тим.

«Мне тоже от этого грустно, – сказала мама. – Но грустить лучше вместе! Давай мы с тобой вместе посидим и немного погрустим рядом. Если захочешь – ты расскажешь мне про то, о чём ты больше всего грустишь, а я буду гладить тебя по спинке.

А потом мы пойдём с тобой гулять и исследовать новое место».



Тим подумал и сказал: «Мама, мне кажется, у меня проснулся дух радости – потому что ты со мной рядом и всегда мне помогаешь. И у меня внутри теперь не буря, а радуга. Я хочу рассказать папе о нашем путешествии, и чему я за это время научился. Давай скорее погуляем – и сядем писать ему письмо! И напомним папе, что после того, как Беда уйдёт – мы вместе с ним пойдём кататься на аттракционах и есть мороженое!»

