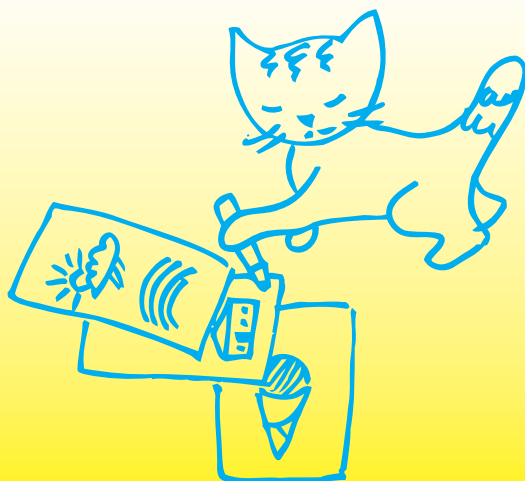
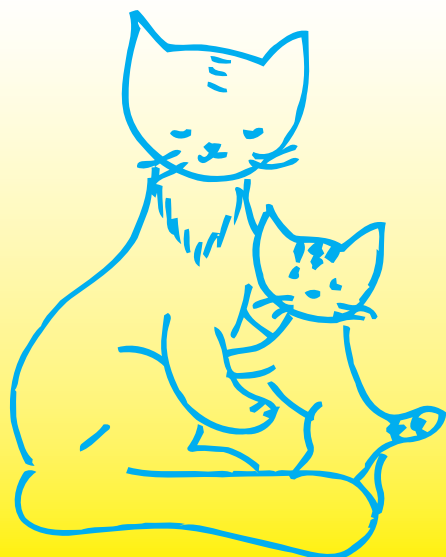




ПОДОРОЖ КОТИКА ТИМКА

Інтерактивна психотерапевтична казка
для дітей 3–6 років,
яким довелося залишити свою домівку
через воєнні дії



Автор: **Ольга ЩЕДРИНСЬКА**, сімейний та дитячий психолог (counselling.ca)

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

Дякуємо за допомогу з проектом:

Марії Іонідес, Ользі Лехтонен, Діні Сабітовій,
Мілі Мінц, Ірині Василенко



Від автора

Любі батьки та педагоги!

Казка «Подорож котика Тимка» написана для дітей, яким довелося покинути свою домівку через воєнні дії.

Ця історія та завдання можуть допомогти дітям 3-6 років легше впоратися з перенесеним травматичним та стресовим досвідом.

Дитяча психіка дуже пластична, і за допомогою гри діти можуть «інтегрувати» навіть дуже складні події та життєві випробування.

Ми пропонуємо вам читати історію про котика Тимка разом, не поспішаючи, і виконувати запропоновані ігри та вправи. Важливо, щоб у дитини була можливість поставити запитання та поділитися своїми переживаннями.

Одна з найважливіших умов доброго самопочуття та психологічного добробуту дитини цього віку – це контакт із рідними, їх підтримка, ласка, схвалення.

Важливо:

Якщо вас турбує стан дитини, будь ласка, зверніться за професійною допомогою до дитячого лікаря чи психолога.

Наша книга не може замінити спеціалізовану підтримку для випадків, коли фізичний та психічний стан малюка не є стабільним.

Бажаємо вам сил та здоров'я!

Сімейний та дитячий психолог

Ольга Щедринська

Family Tree Counselling (TM)

counselling.ca

Квітень 2022

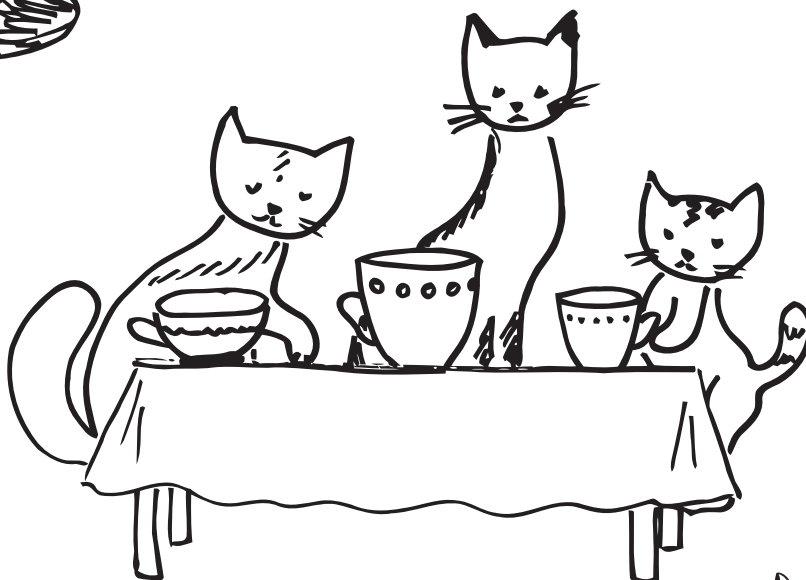
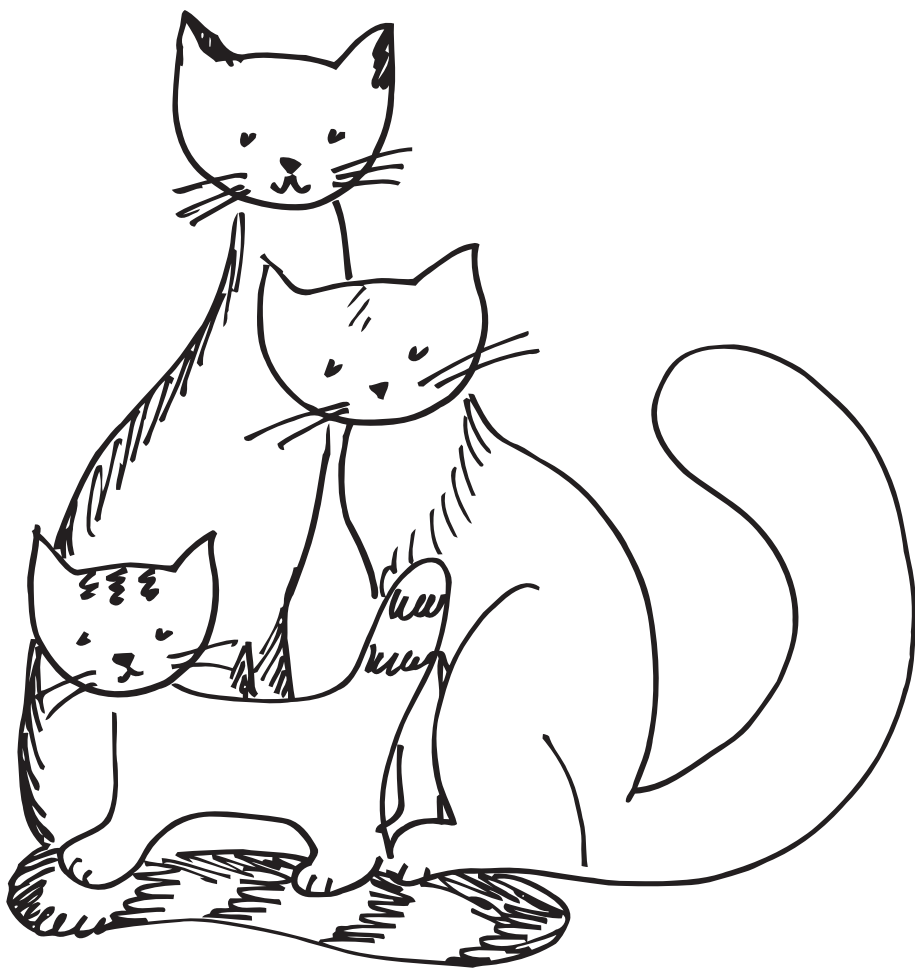


ПОДОРОЖ КОТИКА ТИМКА

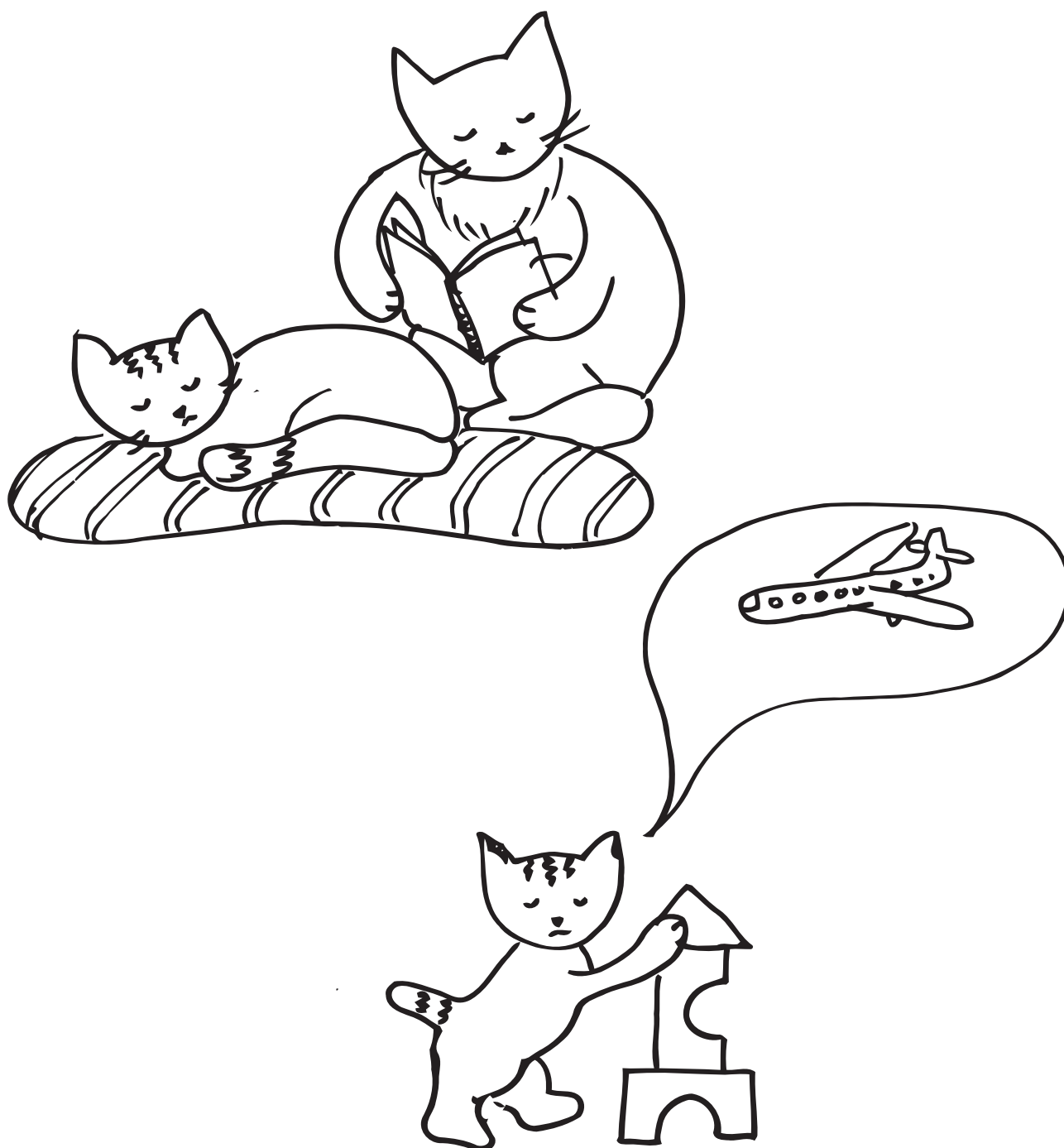
Частина 1. Знайомство з котиком Тимком

Котик Тимко жив зі своїми татом, мамою та іншими лісовими котами та кішками у Сосновому лісі.

Коли мама й тато були вдома, вони любили разом грати у хованки та квача, пити чай з печивом та дивитися на захід сонця.



У Тимка було своє власне затишне ліжечко, і йому подобалося, коли перед сном мама й тато розповідали казки та співали колисанки, чухаючи йому спинку. Тимко мріяв скоріше вирости та вирушити у подорож у далекі-далекі краї, і...



Одного разу він насправді вирушив у подорож, але все вийшло зовсім не так, як він собі уявляв.

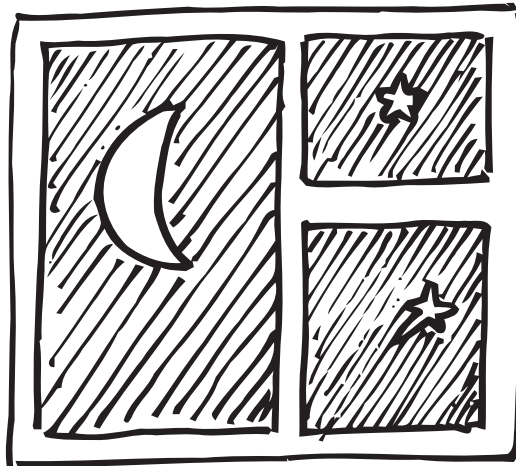
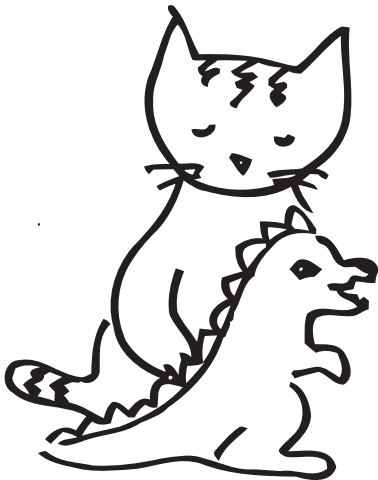
Давайте разом дізнаємося, що ж сталося, та допоможемо Тимкові у його мандрах. Я прошу тебе не тільки слухати історію про те, що робив Тимко, але й допомагати йому долати перешкоди, які зустрінуться на його шляху.



Частина друга. Прихисток

Тато й мама розбудили Тимка ще до сходу сонця. Тимко дуже здивувався... Навіщо вставати, коли надворі ще темно? Але тато сказав: «Любий мій, нам треба піти у секретне місце. Візьми із собою свою улюблену іграшку та теплу курточку. Я потім тобі все поясню».

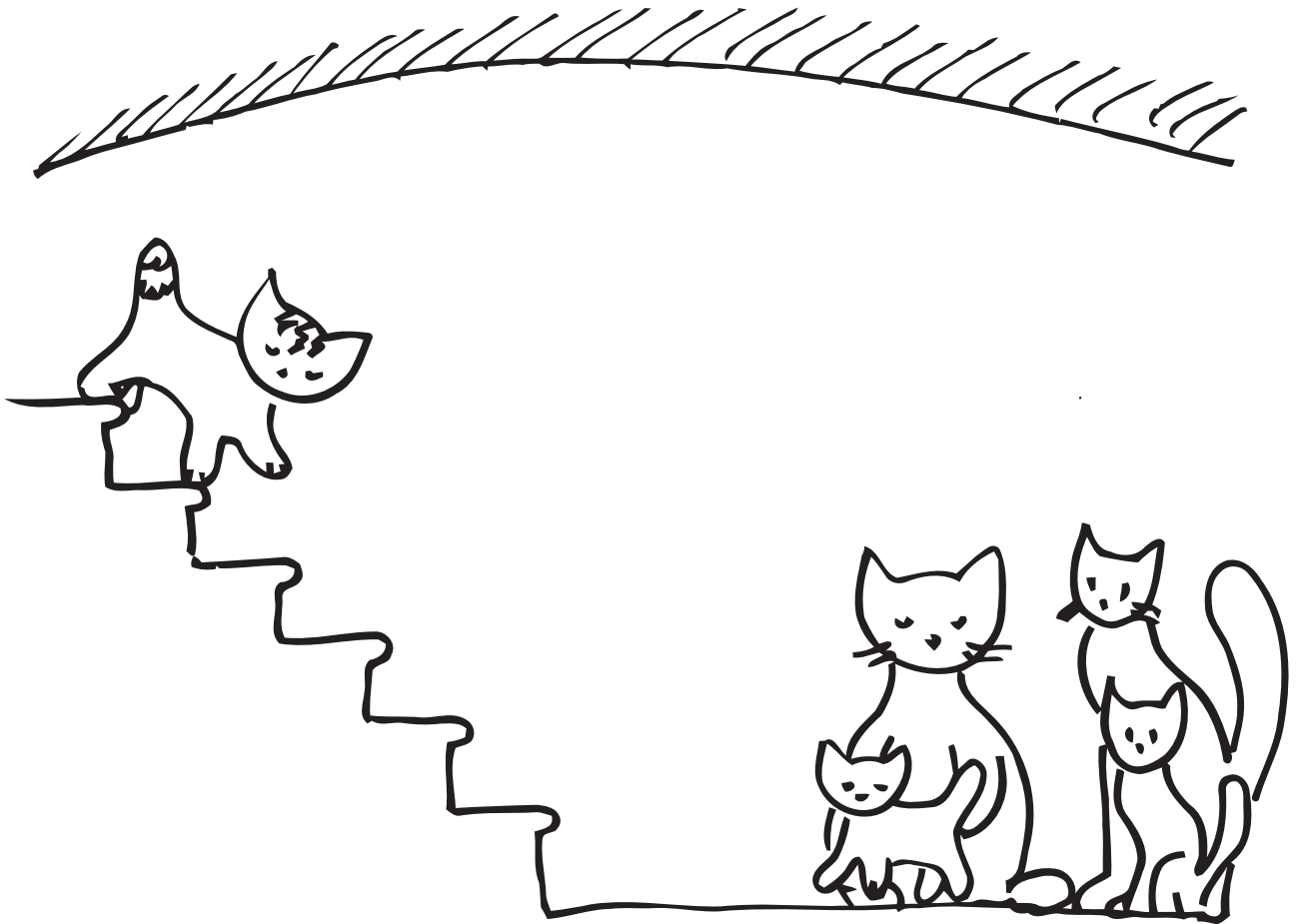
Тимко вирішив взяти із собою свою улюблену іграшку – синього динозавра Яника. Цього динозавра Тимкові подарували на Новий Рік бабуся та дідусь.



Тато взяв Тимка на руки, і вони побігли. Нарешті тато сказав: «Ми на місці!»

Тимко разом із мамою й татом спустився донизу, прямо під землю.

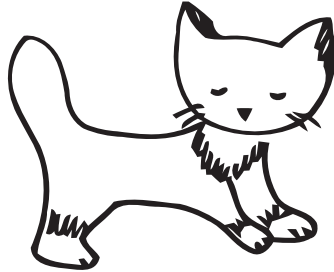
Внизу виявилася велика печера, де було багато інших котів, кішок та кошенят. Тимко навіть побачив свого найкращого друга з дитячого садка – котика Макса та його сестру Лею. Макс і Лея розповіли йому, що їх теж розбудили тато й мама та принесли сюди, але вони не встигли взяти із собою свої улюблені іграшки!



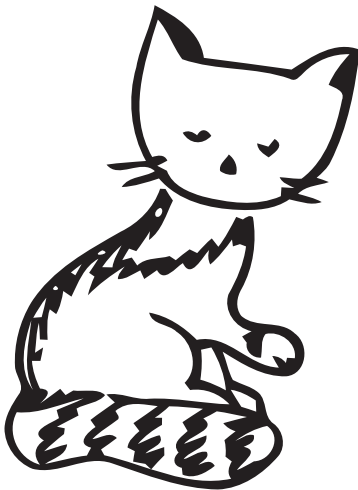
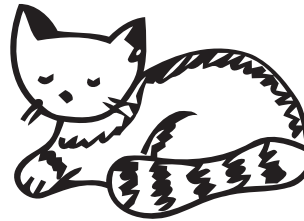
Допоможіть Максу і Леї та намалюйте для них іграшки. Макс дуже любить гратися з машинками і пускати мильні бульбашки, а Лея любить гратися з Лего та з м'ячиком.

Якщо захочеш, ти можеш намалювати і свої улюблені іграшки.

МАКС

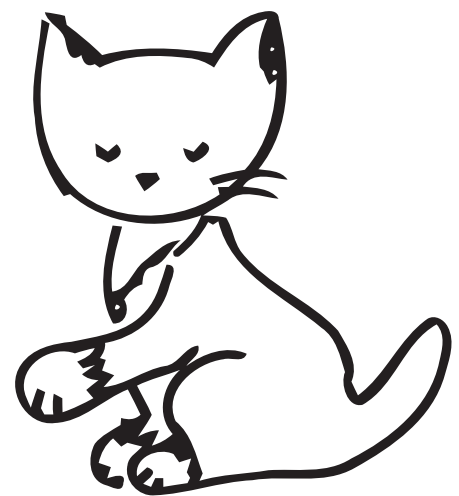


ЛЕЯ



Лея любить гратися з Лего та з м'ячиком

Макс дуже любить гратися з машинками і пускати мильні бульбашки



Тимкові хотілося швидше дізнатися, навіщо вони прийшли до цієї печери? Навіщо тут зібралися різні коти і кошенята? Коли вони підуть додому? Чому мама плаче? І що то за шум назовні?

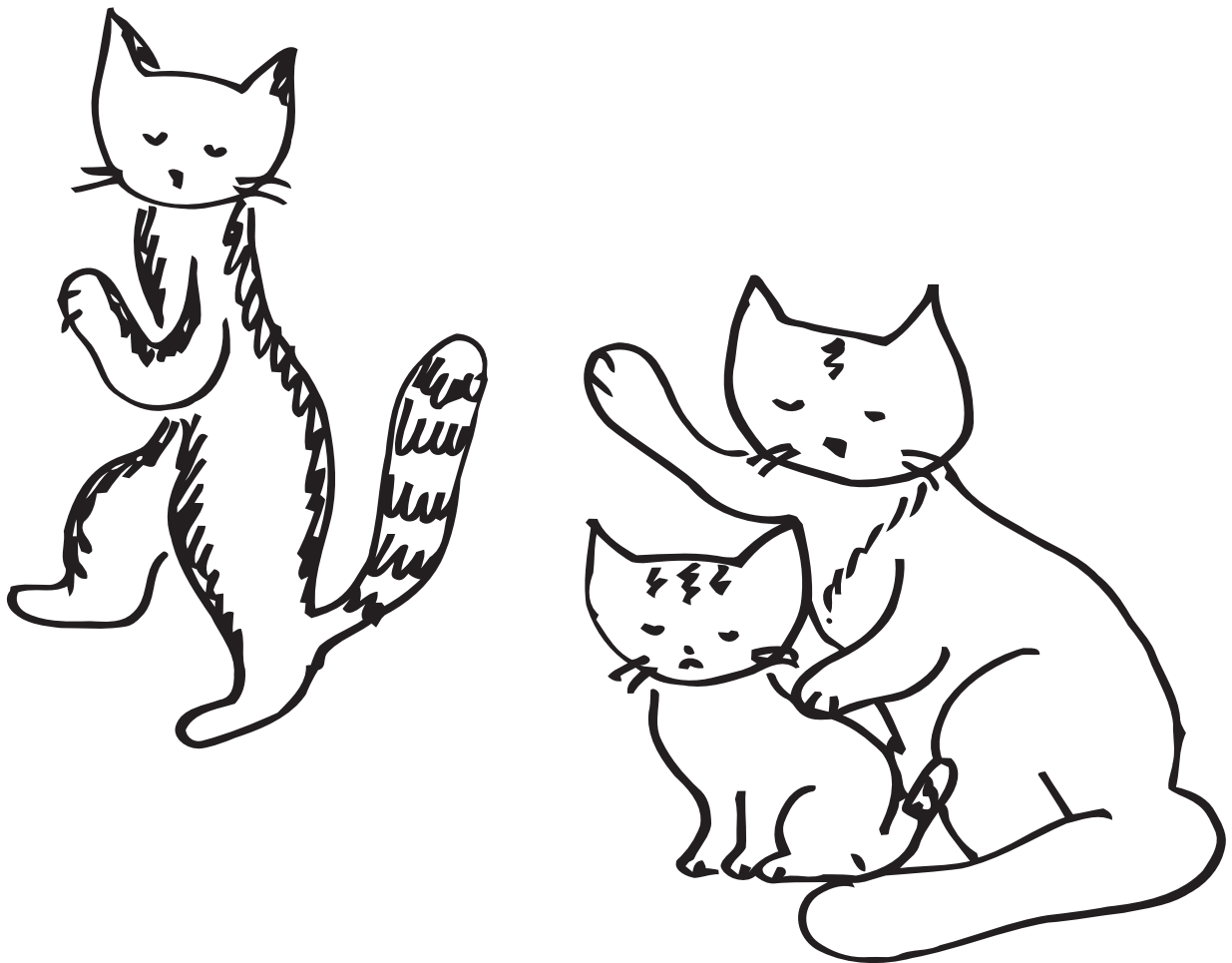


Частина 3. Що сталося?

Незабаром Тимко дізнався від мами й тата, що до Соснового лісу прийшла Біда, і саме тому їхня родина сховалася у секретній печері під землею.

А ще тато сказав, що він та інші коти підуть і спробують Біду прогнати. Тато пообіцяв, що він скоро повернеться, а поки Тимкові треба побути з мамою тут, у прихистку.

Коли тато пішов, Тимко заплакав, бо йому стало дуже-дуже страшно.



Мама згорнулася навколо нього клубочком і накрила своїм пухнастим хвостиком.

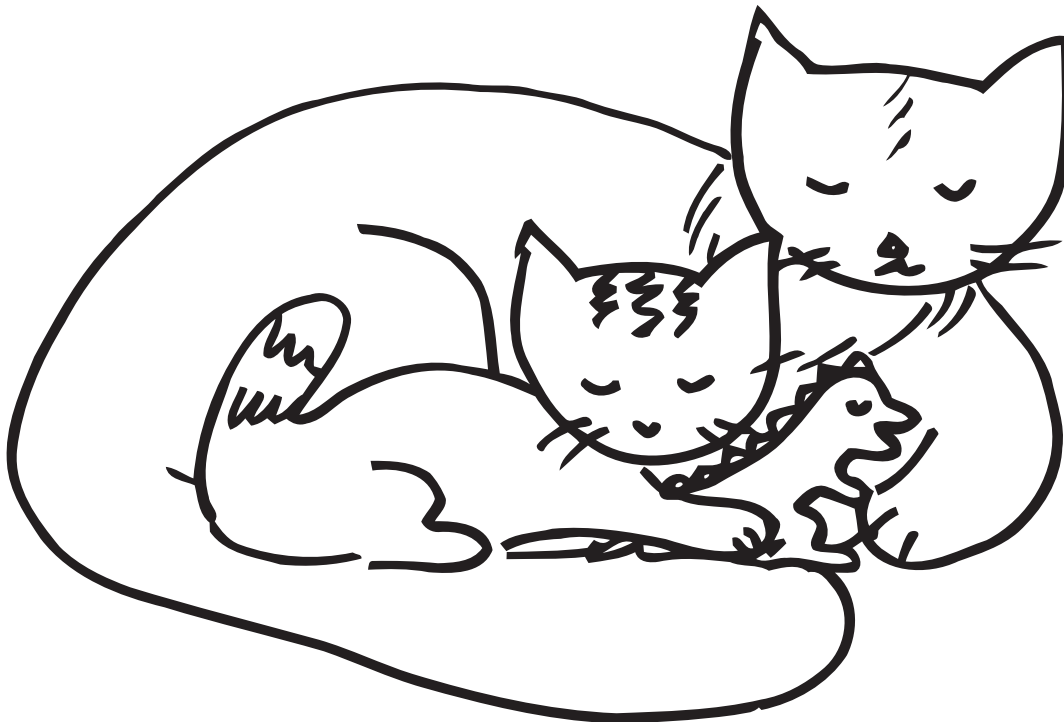
Тимко притиснувся до неї і почав слухати, як б'ється її серце.

Мама гладила Тимка по спинці і говорила йому, що дуже його любить, і шепотіла інші лагідні слова.

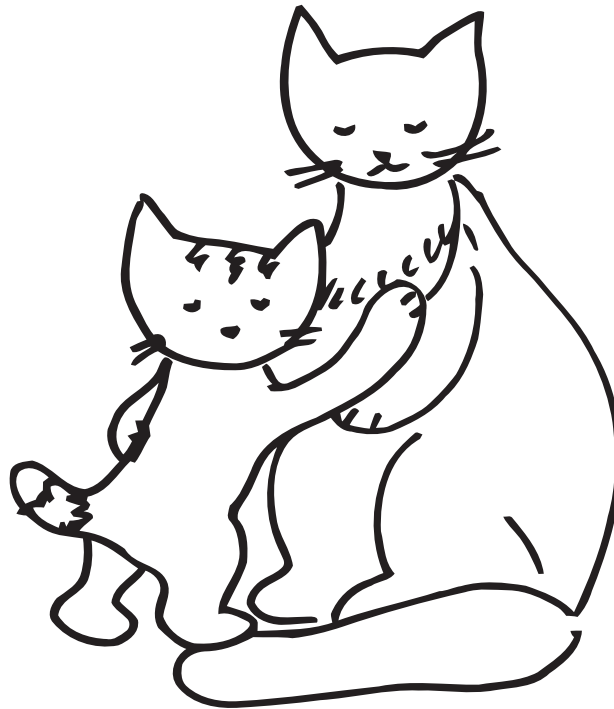
А потім вона почала співати йому на вушко його улюблені пісеньки.

А ти маєш улюблені пісеньки?

Давай заспіваємо їх Тимкові, щоб йому не було сумно.



Потім мама навчила Тимка чарівному диханню.
А ти можеш теж зараз обійняти свою маму?



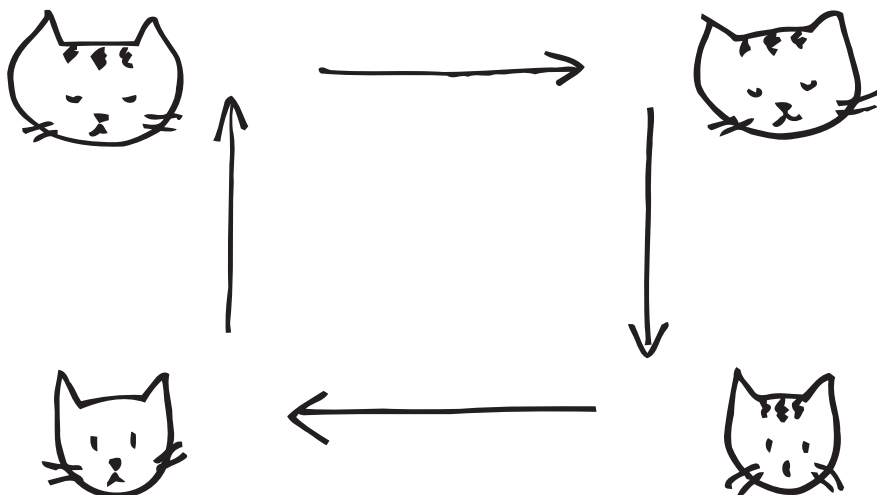
Хочеш, ми з тобою тепер теж спробуємо чарівне дихання, як Тимко?

Мама розповіла Тимкові, що за допомогою дихання можна малювати невидимий повітряний квадрат!

Спочатку треба зробити повільний і глибокий вдих, щоб у грудях і в животі стало багато повітря. А потім треба завмерти і потримати в собі це повітря. А тепер його можна повільно видихнути! Ось так: фуууух.

А тепер знову завмерти, перед тим як ми зробимо наступний довгий вдих.

Спробуй разом зі мною повторити: вдих - пауза - видих - пауза!
Ось так ми намалюємо повітряний квадрат.



Частина 4. В дорогу!

Тимко заснув. Йому було незручно й холодно - зовсім не так, як у його улюбленому ліжечку.

Коли Тимко прокинувся, вони, як і раніше, були у підвалі, а поряд з ним і мамою було багато інших котів. Ззовні долинав якийсь гомін, гуркіт. Коли гуркіт лунав зовсім поруч, Тимові хотілося побігти світ за очі, чи навпаки- завмерти на місці і стати невидимкою. Але тікати було нікуди.



Нарешті прийшов тато. Він був сумний і втомлений.

Тато розповів, що Біда дуже велика і що її треба буде проганяти якнайдалі. І що котам потрібно багато сил, усі сили.

А ще тато сказав, що він буде дуже турбуватися, що тут у печері Тимкові та мамі буде холодно і гучно, тому він хоче, щоб вони на якийсь час пішли в інше безпечне місце і там почекали.

А коли він та інші коти переможуть Біду, мама та Тимко зможуть повернутися.

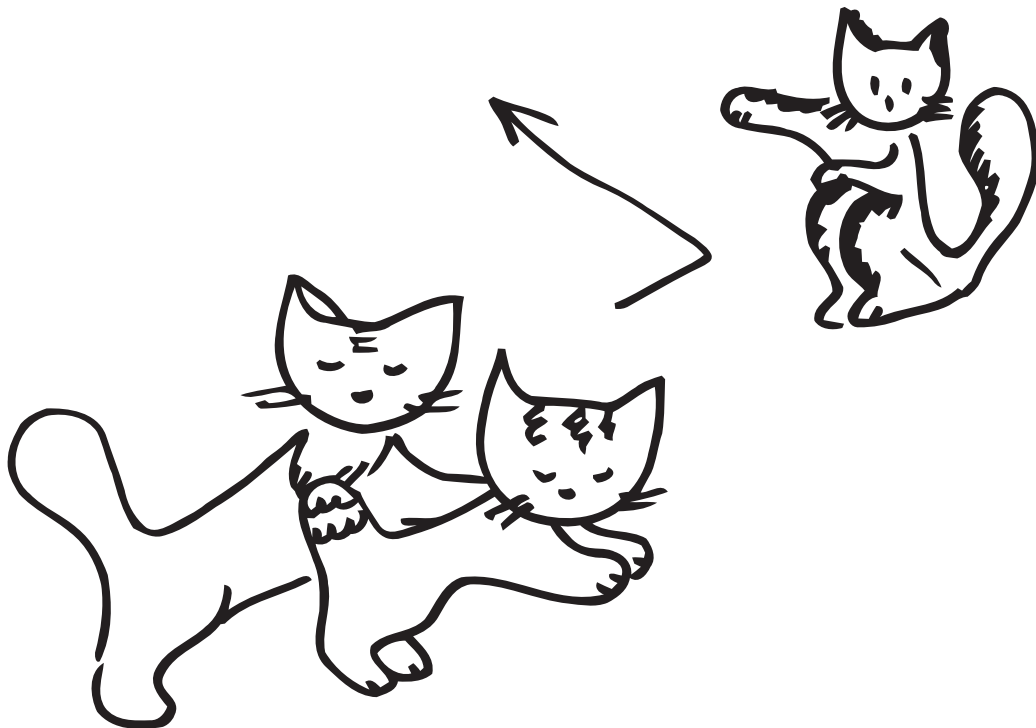
А ще тато пообіцяв, що коли Тимко із мамою знову будуть вдома, вони підуть у парк розважатися на атракціонах та їсти морозиво.

Тато запитав у Тимка, яке він тоді захоче морозиво – шоколадне, полуничне чи зелене, зі смаком м'яти?



Тато сказав, що Тимкові з мамою треба прямо зараз вирушати у подорож.

Тимко притиснув до себе Динозавра Яника і міцніше вхопив маму за лапку.



Вони вийшли вузькою стежкою слідом за іншими котами та кішками. Зовсім поруч щось гуркотіло, сяяло і скреготіло. Іноді вони йшли швидко, а іноді ледве-ледве.

Щоб Тимко не сумував, вони з мамою вигадали ось яку гру: вони називали один одному, що вони добре вміють робити.



Мама сказала Тимкові, що вона добре вміє:

- Готувати їжу
- Шити сукні
- Пекти пироги
- Співати пісень
- Танцювати
- Загадувати загадки

А Тимко сказав, що він добре вміє

- Стрибати
- Свистіти
- Перекидатися через голову
- Малювати
- Грати м'ячем
- Лазити по деревах

Я вмію пекти пироги



Я вмію ловити м'ячик



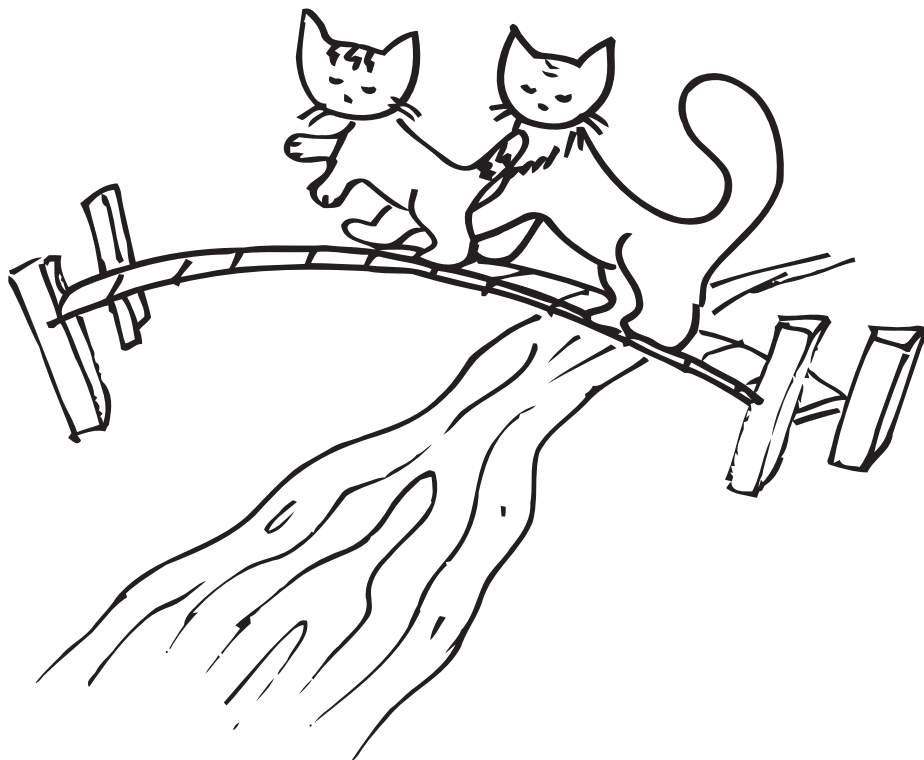
Давай-но тепер напишемо, що добре вмієш робити ти, а що добре вміє робити твоя мама?



Частина 5. Довгий-довгий день

Тимко і мама йшли дуже довго.

Вони пройшли зовсім новими місцями, де Тимко ніколи раніше не був. Вони перейшли струмок вузьким містком і дивилися, як по струмку пливе тріска.



Вони пройшли повз великий мурашник, потім повз повалене дерево і повз зарості жалючої кропиви.



Тимко зголоднів і втомився.

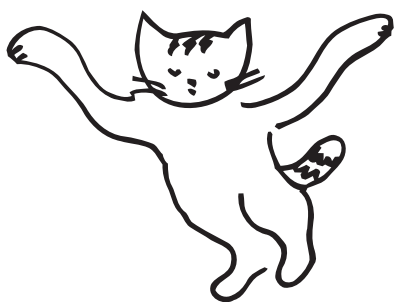
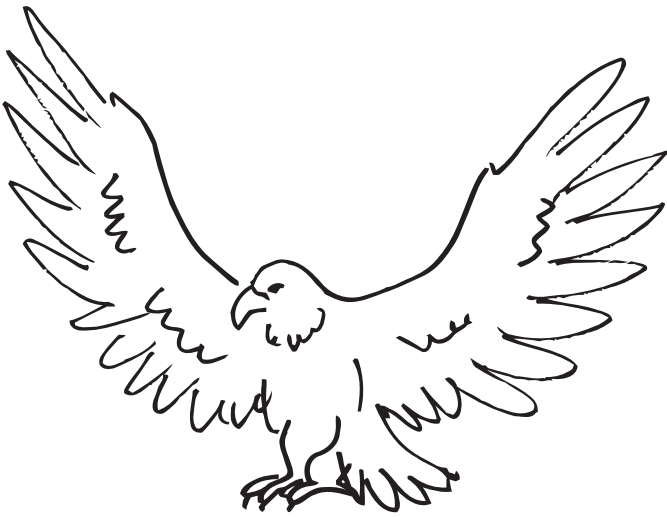
Він почав пхикати і питати, чи ще довго йти.

Для того, щоб підбадьорити Тимка, мама запропонувала йому пограти у ще одну гру: вона називається «чарівні перетворення».

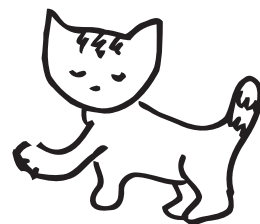
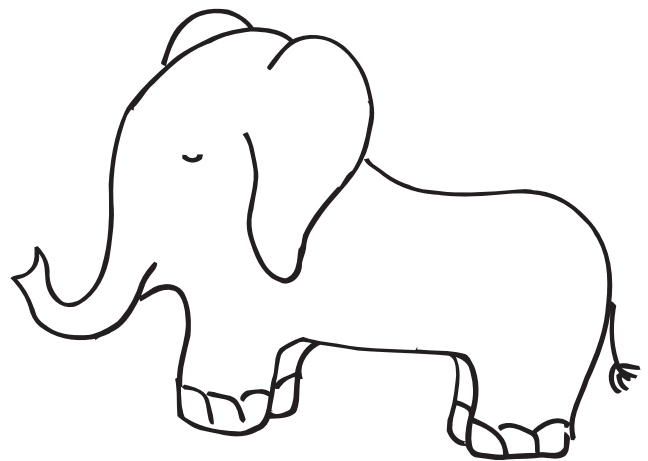
Це означає, що коли мама щось скаже – треба дуже швидко показати те, що вона попросила.

І в цій грі Тимко показував мамі, ніби він перетворився на

- Сильного орла
- Веселу жабку
- Сонного слона
- Гарну квітку
- Спритну мавпочку
- Високе дерево з великими гіллям



Я – сильний орел



Я – сонний слон



Спробуй теж перетворитися, так як і Тімко, на цих звірів та рослин!
А потім разом із Тімком та мамою ми підемо далі і знайдемо місце,
де вони зупиняться на нічліг.



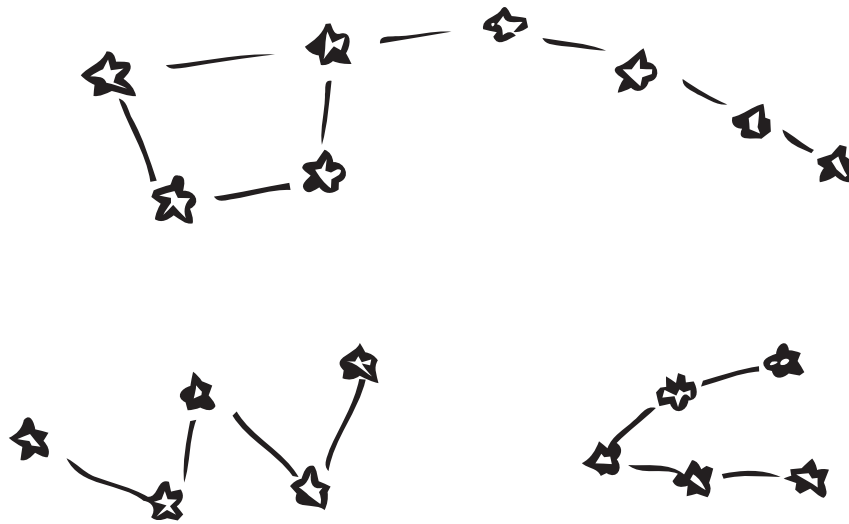
Частина 6. Ночівля просто неба

У Тимка дуже боліли лапи, адже вони йшли весь день. Нарешті мама та інші дорослі кішки зупинилися біля високого дерева. Вони дістали зі своїх сумок та вузликів різну їжу та розділили її на всіх. Тимко був дуже голодний і зїв те, що йому дісталось, і навіть попросив добавку!

Потім мама дістала ковдру і стала влаштовувати для них маленьку постіль прямо біля коріння дерева.



Тимко притулився до мами і став дивитися на всі боки. Високо-високо над ним гойдалося гілля дерева. А за гіллям мерехтіли світлі вогні-зірочки. Мама розповіла Тимкові про різні сузір'я та планети. Тимко ніколи раніше не засинав просто неба і не бачив стільки зірок одразу. Йому подобалося розглядати сузір'я і вигадувати їм кумедні назви. Наприклад, він назвав би одне сузір'я «вухо бегемота». А інше – «дзьоб тукана».



Хочеш, ми з тобою теж придумаємо та запишемо назви сузір'їв та намалюємо їх для Тимка?



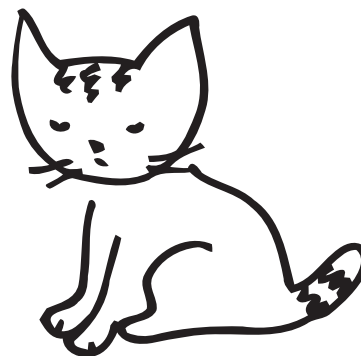
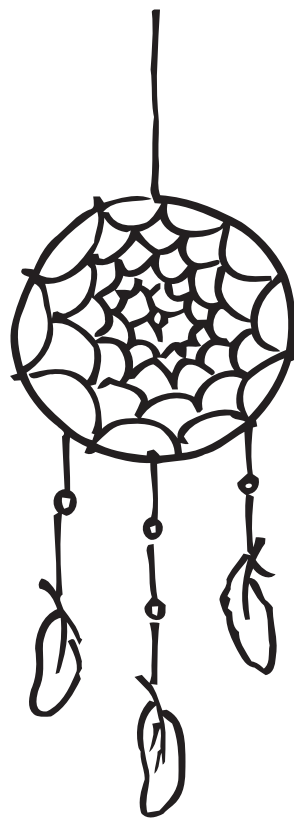
Частина 7. Пастка для поганого сну

Незабаром Тимко заснув. Йому здалося, що він знову вдома, у себе в ліжечку – і прямо в кімнату залізли страшні лісові койоти і вкрали його улюбленого Динозавра Яника! Тимко заплакав. Жодних койотів поряд не було, але їх будинка теж не було. Натомість поряд була мама.

Мама обійняла Тимка і сказала, що то був просто сон. Тимкові вже не хотілося спати, бо він боявся, що поганий сон знову до нього повернеться.

Тоді мама запропонувала: «Давай я навчу тебе ставити пастки для поганих снів!»

Тимко одразу погодився.



ЛОВЕЦЬ СНІВ



А мама розповіла йому, що погані сні бояться добрих спогадів!
І вони дістали блокнот і ручки і стали записувати різні приємні історії з життя тата, мами та Тимка.

Вони одразу записали про те:

1. Як бабуся і дідусь подарували Тимкові синього динозавра, і Тимко назвав його Яником.
2. Як Тимко та його друзі Макс та Лея купалися в річці і дуже смішно хлюпалися.
3. Як мама й Тимко пекли печиво із суницею та пригощали друзів.
4. Як Тимко знайшов дуже гарного жука.
5. Як тато й Тимко грали з м'ячем.





Давай розповімо Тимкові твої добрі спогади, щоб допомогти йому відігнати погані сни. Ми можемо записати тут про те, як тобі було весело та добре.

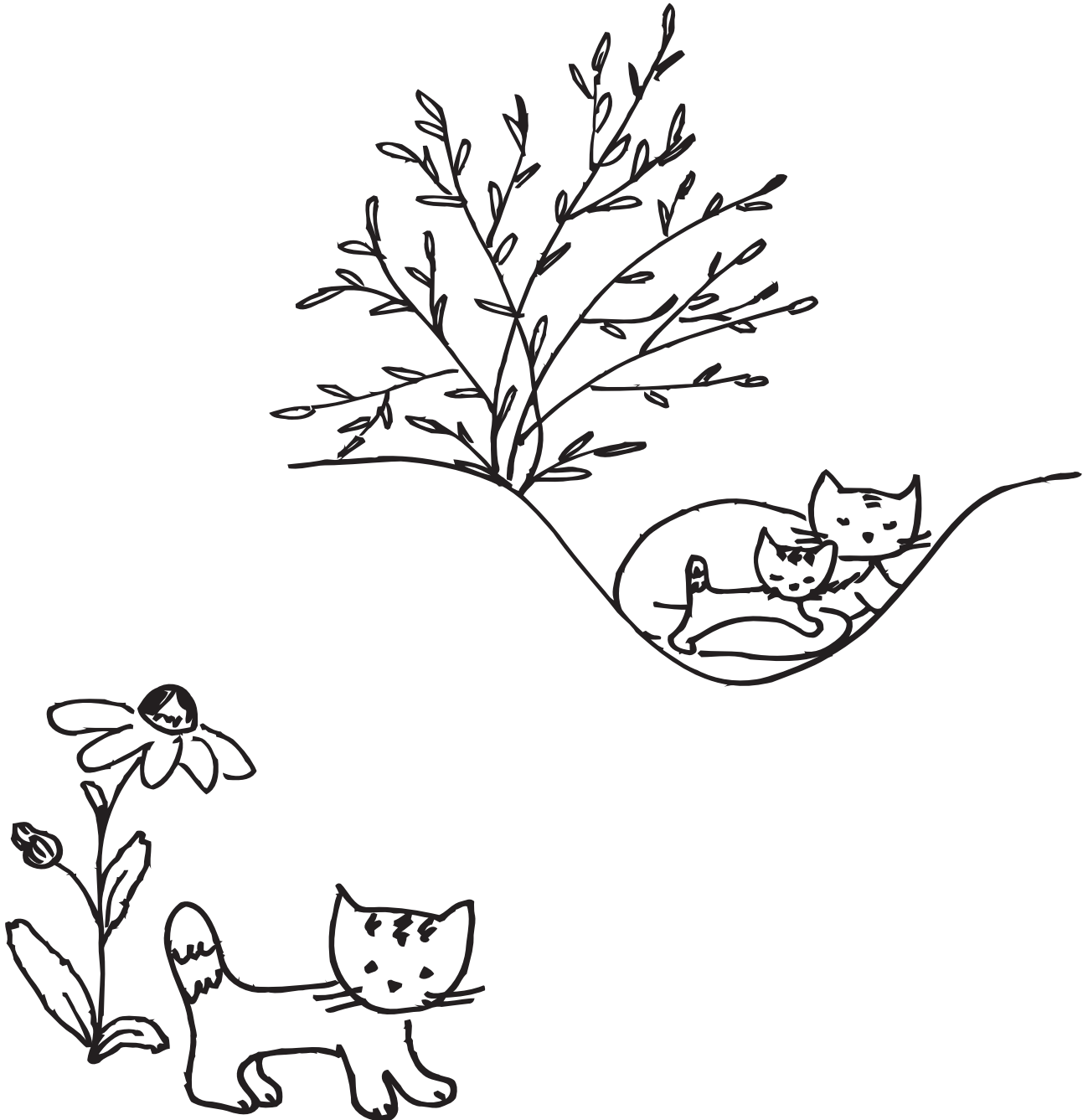
1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____



Частина 8. Подорож продовжується

Тимко, мама та інші кішки йшли ще багато днів. Іноді вони йшли полями, на яких цвіли ромашки, волошки та конюшина. Іноді вони ховалися в канаву, якщо здавалося, що десь поруч нишпорять якісь небезпечні звірі.

Якось їм довелося залізти в сиру і темну печеру і сидіти там багато годин, бо десь зовсім близько знову чувся страшний-страшний гуркіт.



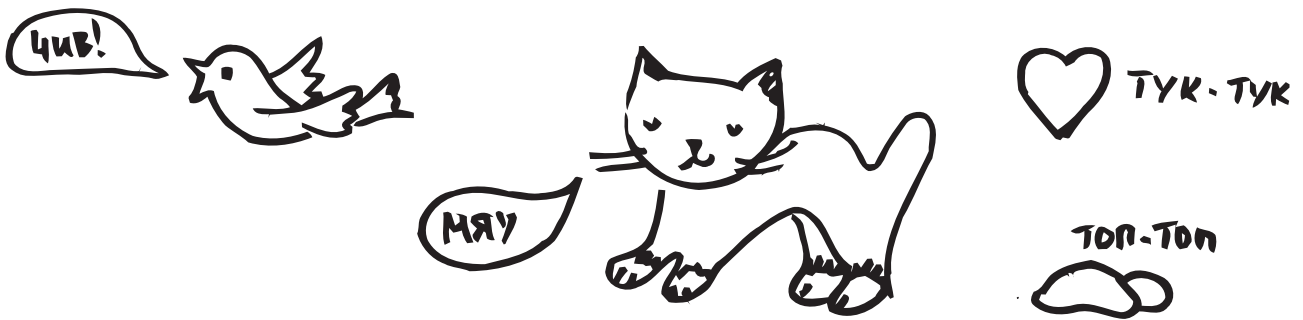
Щоб не лякатися, мама навчила Тимка ще одному заклинанню. Воно називається 5-4-3-2-1, або Заклинання Спокою.

Для того, щоб воно спрацювало, треба знайти навколо себе П'ять предметів одного кольору, потім почути ЧОТИРИ звуки, доторкнутися до ТРЬОХ різних на дотик поверхонь торкнутися ДВОХ різних частин тіла і уявити ОДИН смак улюбленої їжі або напою.

5 предметів одного кольору



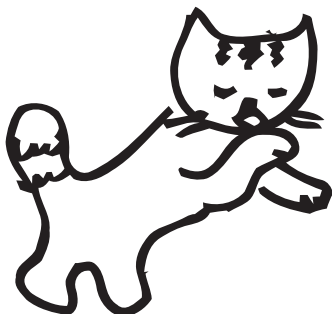
4 звуки



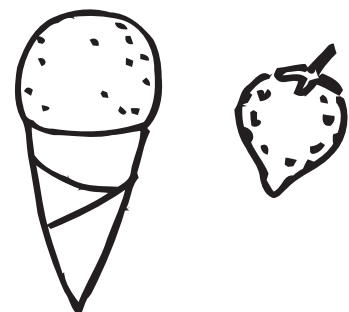
3 предмети рвзних на дотик



2 частини тіла, які можна погладити



1 смак



Тимко придумав вперше так:

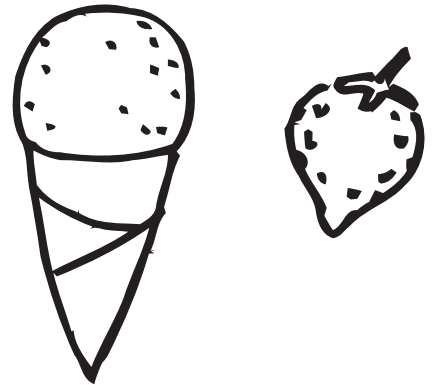
- Я бачу П'ять синіх речей:
динозавр Яник,
моя куртка,
мамина сумочка,
сині квіти волошки
синє небо.

- Я чую Чотири звуки:
як я йду по камінцях,
як цвірінькає пташка,
як сміється мій друг Макс,
як стукає моє серце.

- Я можу торкнутися ТРЬОХ поверхонь:
холодний пісок,
гладенький листок
м'який шарфик.

- Я можу торкнутися
свого вуха та хвостика.

- Я можу уявити смак полуничного морозива!



Давай запишемо для Тимка ще одне заклинання 5-4-3-2-1

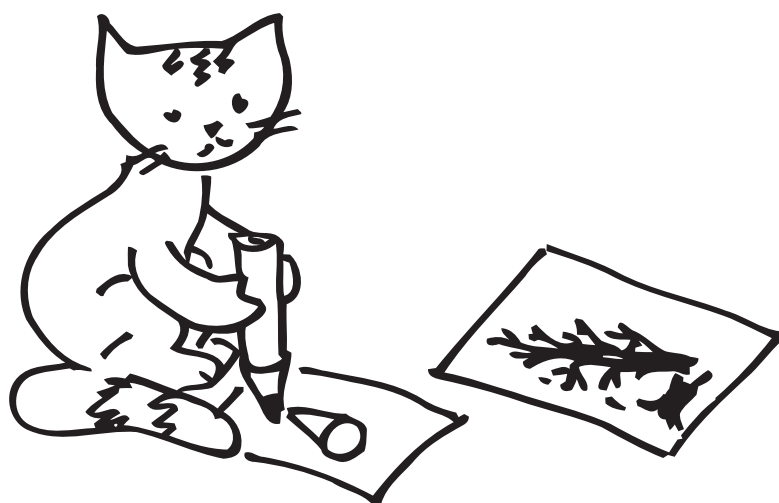
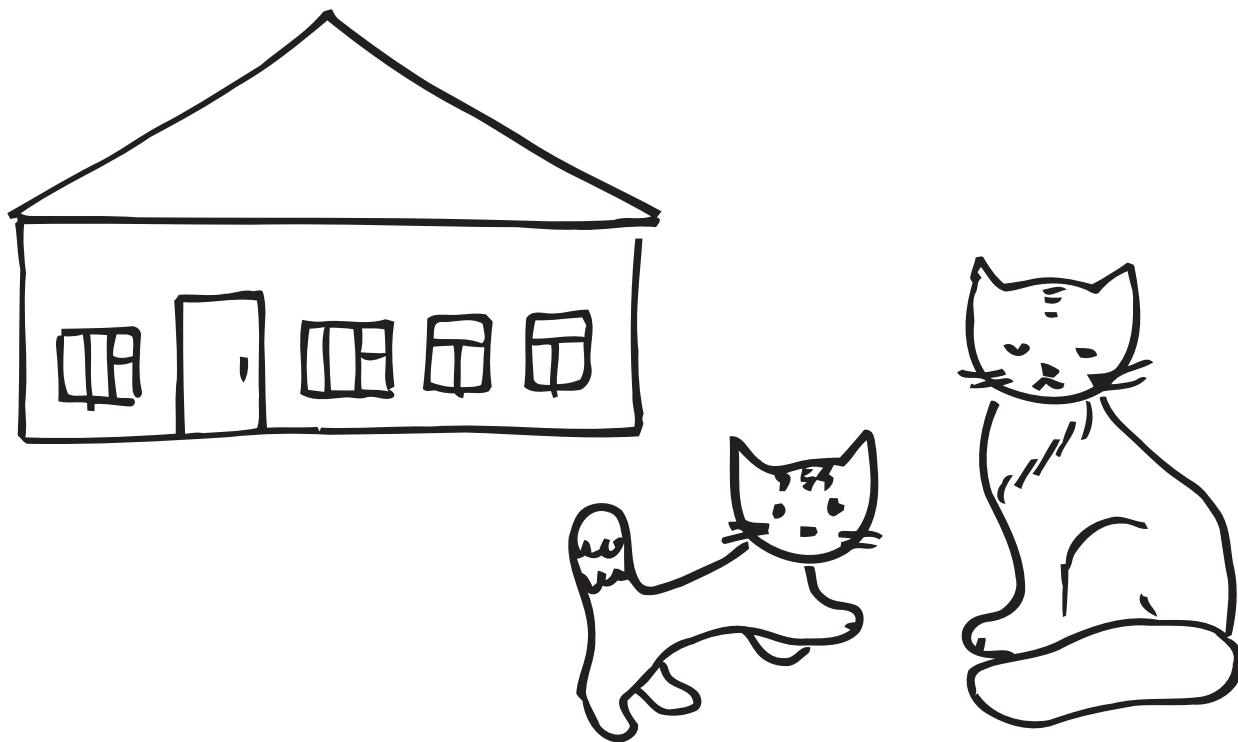
- Я бачу П'ЯТЬ ...
- Я чую ЧОТИРИ
- Я можу торкнутися ТРЬОХ
- Я можу торкнутися 2 частин тіла
- Я можу уявити собі 1 смак



Частина 9. У далеких краях

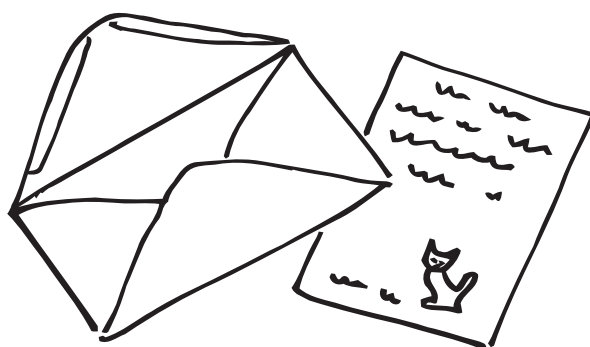
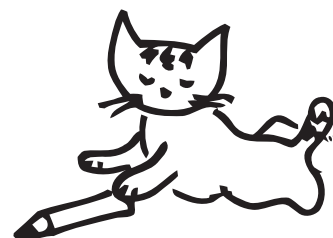
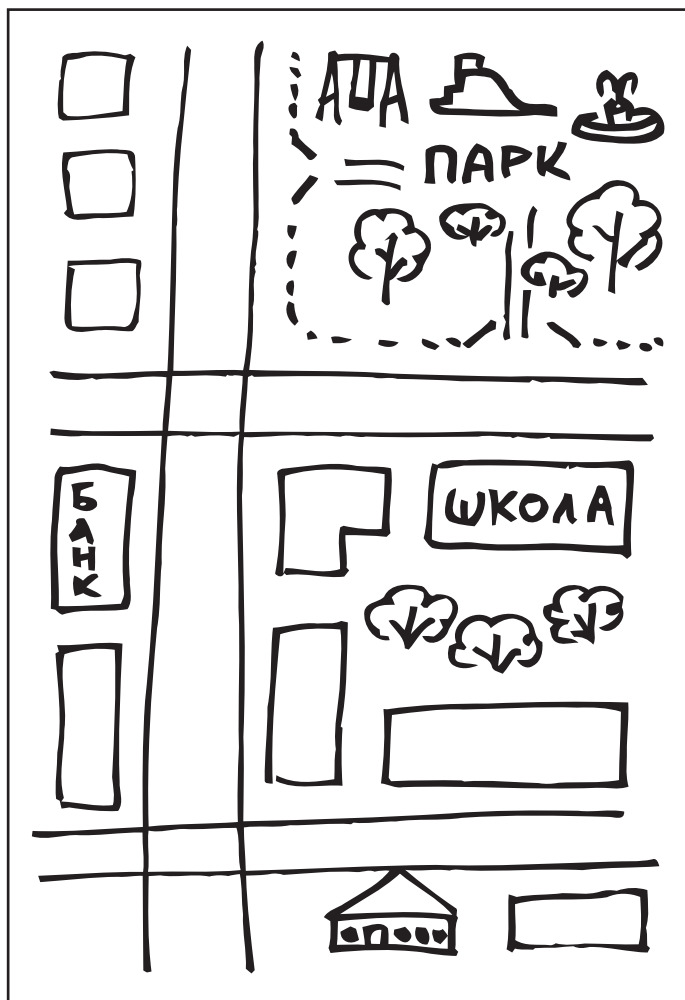
Нарешті мама й Тимко зупинилися. Мама сказала, що вони житимуть тепер тут, і попросила Тимка їй допомогти.

По-перше, мама попросила Тимка намалювати кілька картинок, щоб прикрасити ними стіни нового будинку.



По-друге, їм треба було піти погуляти поряд з новим будинком і знайти нових друзів.

І третє, їм треба було написати татові листа та розповісти про те, що вони бачили в дорозі.



Давай допоможемо Тимкові намалювати картинки і прикрасимо ними стіни його нового будиночка, а потім дізнаємось, що Тимко напише татові.



Частина 10. Буря всередині

Тимко намалював картинки, і вони прикрасили ними новий будиночок. Мама чекала на Тимка, щоб разом піти гуляти.

А Тимко раптом сказав, що нікуди не піде. І тупнув лапкою.

І навіть відштовхнув маму, коли та хотіла його обійняти.

Мама дуже здивувалася, але не образилася.

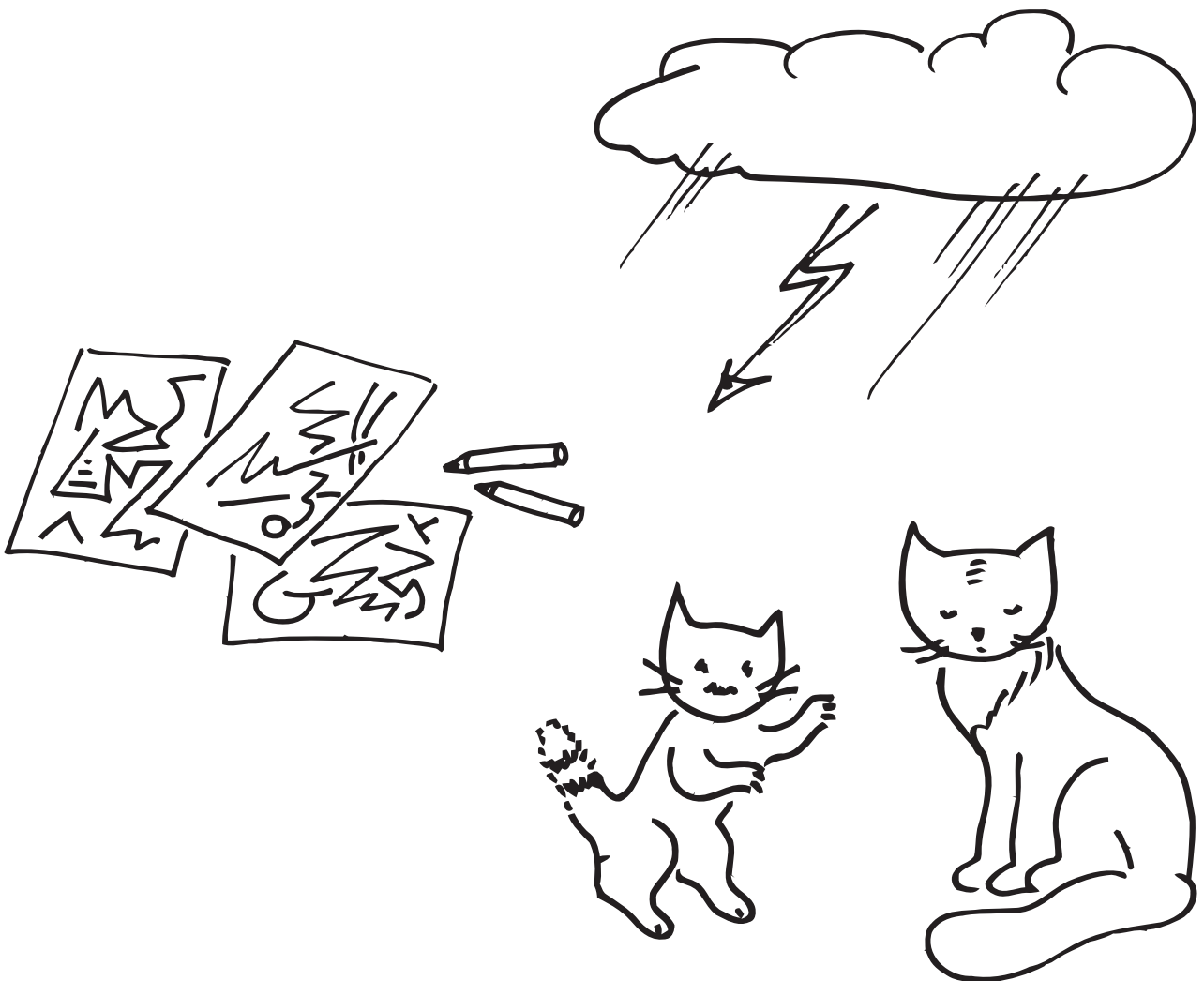
Вона сіла поруч і спитала: «У тебе всередині зіпсувалася погода і почалася буря?»

Тимко не знав, що відповісти.

Йому було чомусь і сумно, і страшно, і дуже хотілося щось голосно крикнути чи навіть щось стукнути чи кинути.

Тимко не міг пояснити мамі, що сталося.

Але мама запропонувала, що можна не розповідати, а намалювати те, як він відчувається. Тимко взяв кольорові олівці і знову почав малювати. Вийшло багато ліній, плям і зигзагів, і хоча це виглядало незрозуміло, мамі чомусь дуже сподобалося.



Хочеш теж намалювати те, як ти відчуваєшся зараз?

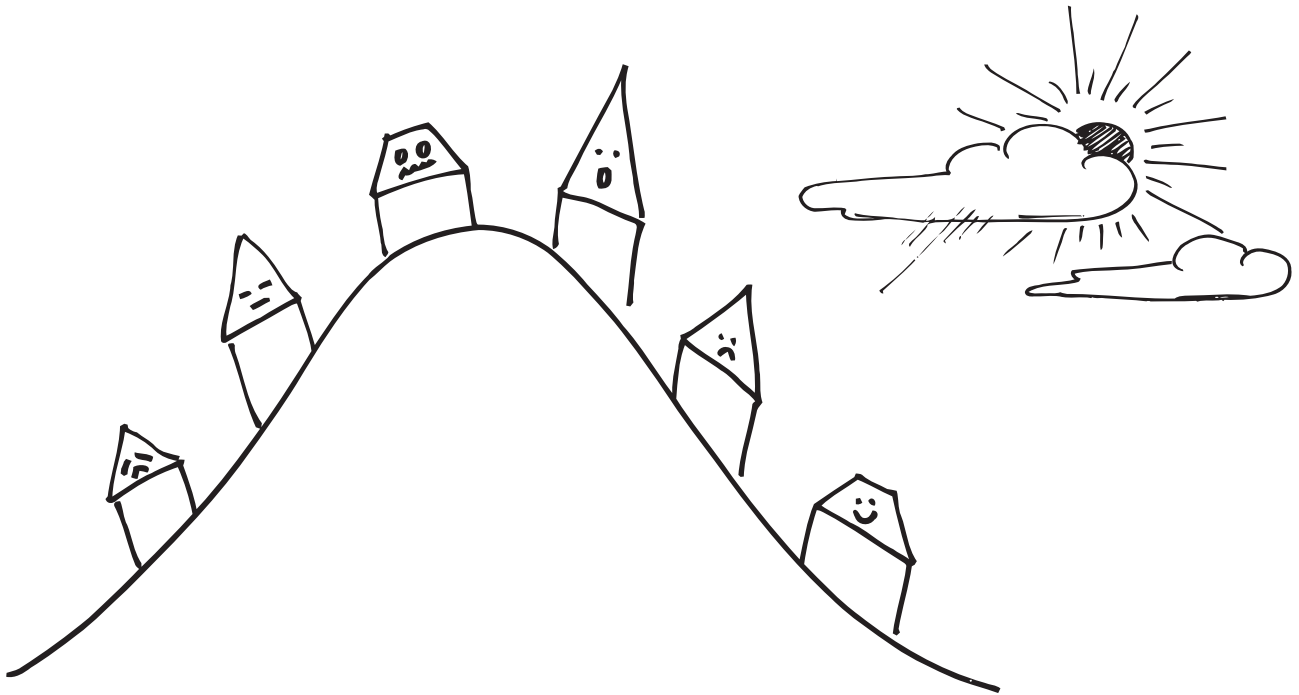


Частина 11. Духи настрою

Мама уважно розглядала малюнок Тимка, а потім сказала: “Давай я розповім тобі про те, як можна змінювати свою погоду всередині?”

Тимкові стало дуже цікаво.

Мама намалювала гору, а на ній – кольорові будиночки, та розповіла, що в них живуть духи настрою.



В один будиночок вона поселила духа, який вміє дуже злитися.

У другому будиночку вона розмістила духа, що вміє боятися.

У третьому будиночку мама намалювала духа, який дуже сумує.

У четвертому - духа, що вміє радіти та дивуватися.

Тимко подивився на малюнок і запропонував залишити тільки останнього духа, а решту вигнати, бо вони не потрібні.

Але мама із цим не погодилася і сказала, що треба просто дізнатися про кожного з них більше і з ними потоваришувати.



Частина 12. Дух агресії

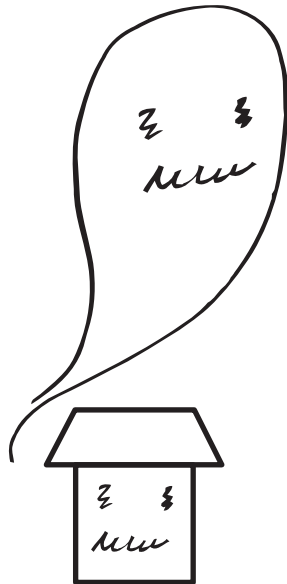
Тимко та мама вирішили почати знайомство з духом агресії.

Мама сказала, що цей дух вміє давати багато сили.

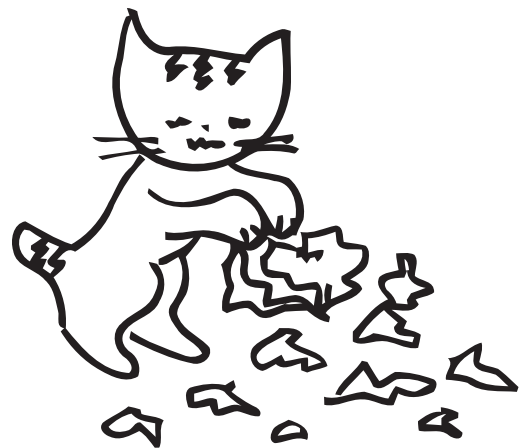
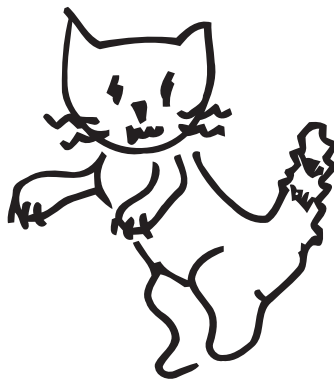
Він потрібний, щоб помітити, що тебе хтось образив.

Але самому духу буває дуже погано, коли він замкнений усередині і не може вийти.

Якщо він просто сам опиниться назовні, він від збентеження може зруйнувати щось добре, і йому потрібна наша допомога.



Дух злості дає багато сили



Мама навчила Тимка, як допомагати духу агресії нічого не руйнувати і не псувати.

Для цього можна

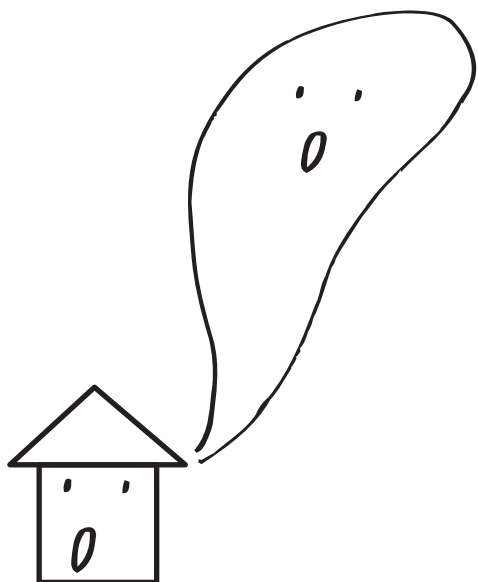
1. Сильно потупати ніжками, начебто ти слон.
2. Розірвати аркуш паперу на дрібнесенькі шматочки і зробити паперовий сніг.
3. Зім'яти папір у кульки і влаштувати битву сніжками або кидати сніжки через усю кімнату у відро.
4. Високо-високо стрибати, як жабка, доки не втомишся.
5. Гарчати, як тигр, сичати, як змія або дихати, як паровоз (Фуууух! Фуух!)
6. Взяти шматок пластиліну або тіста – і лапкою робити з нього коржики.

Хочеш, ми з тобою теж випробуємо якісь способи, що придумали мама й Тимко?

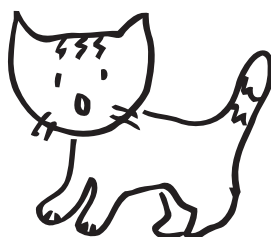


Частина 13. Зменшувач страху

Тимко не повірив своїм вухам, коли мама сказала, що дух страху – наш друг та помічник. Мама пояснила, що страх завжди приходить, щоб уберегти нас від небезпеки.



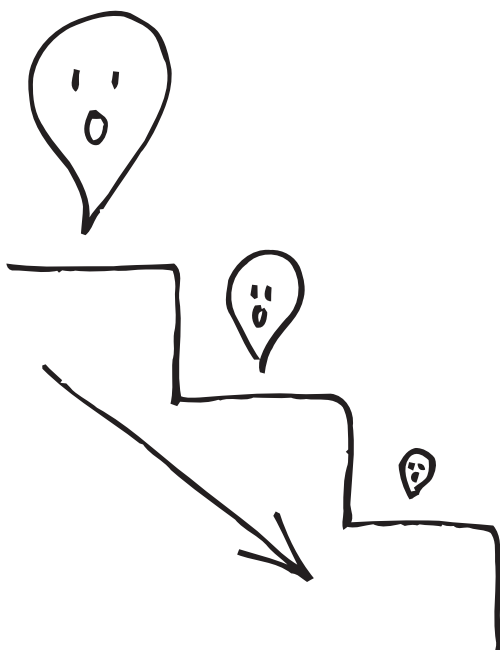
Страх захищає нас
від небезпек



Але іноді дух страху помиляється і приходить даремно- і тоді він заважає.

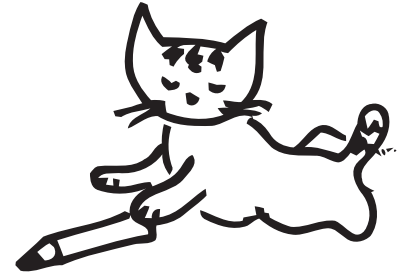
Мама запропонувала Тимкові зробити спеціальний зменшувач страху.

Для цього вона намалювала драбинку та на кожному сходинку розмістила портрет страху. На нижній сходинці страх був зовсім маленький, на другій сходинці- більший, а на верхній - найбільший. Під сходами мама запропонувала написати те, що може допомогти спуститися сходами вниз та зменшити страх.



Подивися, що написали мама й Тимко:

- Обійняти маму
- Намалювати картинку
- Ввімкнути світло
- Випити води
- Пограти у гру
- Піти погуляти
- Почитати книгу
- Переглянути фотографії
- Заспівати пісеньку
- Послухати музику
- Придумати жарт
- Подумати про щось смішне
- Сказати собі: я впораюся!



Давай напишемо чи намалюємо, що може допомогти Тимкові зменшити страх?

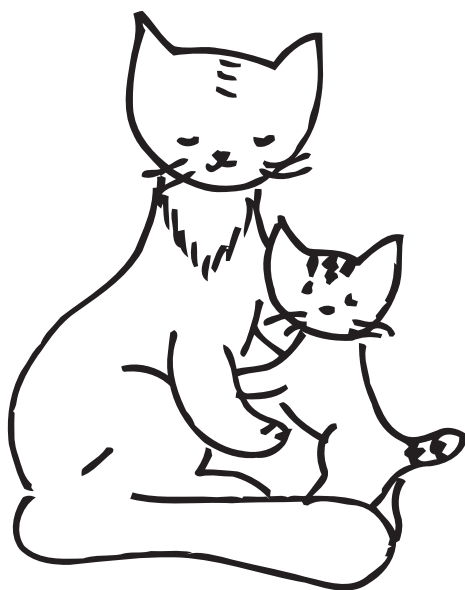


Частина 14. Веселка

«Мамо, а як же бути з духом смутку? Ось я зараз дуже сумую за татом і нашим затишним будиночком, і від цього мені хочеться плакати...», - зітхнув Тимко.

«Мені теж від цього сумно», - сказала мама. - Але сумувати краще разом! Давай ми з тобою разом посидимо і трохи посумуємо поруч. Якщо захочеш, ти розповіси мені про те, за чим ти найбільше сумуєш, а я гладитиму твою спинку.

А потім ми підемо з тобою гуляти та досліджувати нове місце».



Тимко подумав і сказав: «Мамо, мені здається, у мені прокинувся дух радості, тому що ти зі мною поряд і завжди мені допомагаєш! І у мене всередині тепер не буря, а веселка. Я хочу розповісти татові про нашу подорож, і чого я за цей час навчився. Давай швидше погуляємо – і сядемо писати йому листа! Ми нагадаємо татові, що після того, як біда зникне – ми разом з ним підемо розважатися на атракціонах та ласувати морозивом!»

