

Казочка для зняття стресу

Якщо дитина пережила вибухи, переховування в підвалах, рекомендую наступну казку, яка розрахована на вік від 5 років до 9 років. При цьому, коли будете з дитиною читати "пісеньку" повторюйте її кілька разів і разом з героєм Ви спільно з дитиною стукайте почергово по колінцям (право-ліво) (Пісеньку з постукуванням пізніше можна використовувати і окремо для стабілізації). В казці вживається слово "срака" і це має місце. Бо це один з елементів колективного несвідомого українця в подоланні деструктивних ситуацій. Казку з дитиною не обговорюйте (принаймні тижня два), читати можна кілька разів поспіль, якщо у дитини буде така потреба.

Нічні пригоди Андрійка

На дворі щось бахкало та гуділо. Мама схопила Андрійка та Соломійку на руки і кудись побігла... З просоня Андрійко не міг зрозуміти що відбувається.... Із сусіднього будинку йшов вогонь, але ніхто його не тушив... Мама з дітлахам побігла до невеликої будівлі, що поблизу, куди направлялися і інші люди... Там був великий підвал, хтось вже спав в ньому, а хтось лише розташовувався. Деякі маленькі дітки плакали.... Андрійко був наляканий, але відчував, що має якимось допомогти мамі, тому просто обнімав маленьку сестричку.... Коли вже всі угомонилися..., знайшли собі місце..., йому було страшно я незручно запитати у мами, що трапилося.... Здавалося, що він має мовчати.... Серденько в середині калатало.... Від напруження сили почали покидати хлопчика, а оченята самі пособі заплющуватися....

Раптом яскраве світло пробудило Андрійка. І він побачив, що знаходиться в незнайомому місці. Довкола нього були якісь істоти, які дуже були подібні на мурах . Вони голосно сміялися не звертаючи уваги на хлопчика. «О, ти бачив, як я тому жукові під дупу дав?» - проговорив один з них в знову всі зареготали...

Раптом почувся страшний гул і щось падало з неба. Андрійко, підняв очі і побачив величезних жуків які шбурляли на землю якимось клунками, що вибухали.... «Мурахи» кинулися мерщій відбивати атаку... Хлопчик помітив, що там були не тільки чоловіки-мурахи, але і жінки, і дітки. Андрійка вразило, що ніхто не метушився. Хто не воював, то подавав «набої», або готував їсти, або бавився з дітьми. Здавалося, що все так і було задумана від початку. Коли атака закінчилася, Андрійко підійшов до одного з мурах. Той навіть не здивувався. Тоді хлопчик запитав: «А що то за такі велетенські

жуки? І що вони від вас хочуть?» Мураха подився на малого і мовив: «Бачу ти не місцевий.... На нашу країну напали жуки-смердюки. Вони хотіли перетворити нашу прекрасну землю в купу гною, щоб замешкати тут. Але не так сталося як гадалося.... У нас кожен воїн... Ми почали боронити свою землю , і витіснили їх.... Проте вони лютують, і скидають на нас їх смердючі пакети.... Та ми навчилися їх відбивати і зараз готуємося вже до остаточної перемоги».

-А вам не страшно чути ці вибухи? – несміливо запитав Андрійко.

- Спочатку було страшно, дехто навіть плакав, - це нормально. Нормально визнати, що ти наляканий, що ти розгублений. Але при цьому важливо задати питання: що я можу зробити щоб подолати зло? – відповів поважний Мураха.

- Але що може зробити дитина? – знизав плечима Андрійко.

- О, ти недооцінюєш дітей. Кожна дитина – це велика сила. Дитина вміє любити, дитина може молитися, малювати малюнки захисникам та писати листи підтримки. Дитина може допомагати дорослим готувати їжу для родини і вояків, бавити малюків і просто бути дитиною: просто рости, гратися, вчитися і будувати новий світ, де не буде місця злу, бо вона тепер точно знає, що хоче жити в світі, де немає страху, і де живе любов», - промовив Мураха.

- А як ви долаєте страх? - запитав Андрійко.

- В нас є чарівна пісенька, яка проганяє наші страхи. І коли ми її співаємо ми ляскаємо собі по колінам (право-ліво). От послухай:

«Страх постукав у вікно,

Я його побачив,

Подивився на «воно»,

Й дав йому по сраці.»

Андрійко розсміявся: «Ой, якщо таке почує моя мама, то по сраці отримаю я».

- Та де промовив Мураха... Це чарівна пісенька.... Вона проганяє страх....

Щось залоскотало на обличчі Андрійка.... Він розплющив оченята і побачив, що досі з мамою і сестричкою в підвалі... На дворі досі щось гупало та свистіло. Але на серці вже не було паніки. Хлопчик провів рукою по щоці, де продовжувало щось лоскотати... і побачив маленьку мурашу.... Зразу в голові забриніла пісенька і руки самі почали відстукувати по колінцям, а слова знову і знову повторювалися в голові:

«Страх постукав у вікно,

Я його побачив,

Подився на «воно»,

Й дав йому по сраці»....

Андрійко голосно розсміявся і промовив: «Тепер я точно знаю, ми переможемо всіх жуків-смердюків».