



Терапевтичні казки у дитячій лікарні



Кулеша-Любінець М. М.

Терапевтичні казки у дитячій лікарні

Видавець Кушнір Г. М.
Івано-Франківськ – 2018

ББК 88.48
УДК 159.98
Т 35

Цю публікацію здійснено за підтримки грантової програми Urban Space 100.

Рецензенти:

Москалець В. П. – завідувач кафедри загальної та клінічної психології ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника», доктор психологічних наук, професор;

Дзюбинська М. Я. – практичний психолог Івано-Франківської обласної дитячої клінічної лікарні, кандидат психологічних наук.

Т 35 Терапевтичні казки у дитячій лікарні / за ред. Кулеші-Любінець М. М.
Івано-Франківськ: Видавець Кушнір Г. М., 2018 – 64 с.

Терапевтичні казки призначені для прочитання дітям, які перебувають на стаціонарному лікуванні. У збірник ввійшли казки, метою яких є зменшення страху перебування у лікарні, медичних процедур, страху темряви та самотності. Вони допоможуть розвивати у дітей віру у власні сили, співчуття, впевненість у собі. Збірник також містить розмальовки та загадки.

Казки будуть цікавими дітям, батькам, клінічним психологам, медикам дитячих лікувально-профілактичних закладів.

© Кулеша-Любінець М. М., 2018 р.

КАЗКОТЕРАПІЯ ЯК МЕТОД ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ДІТЯМ

Казка уже протягом тисячоліть створює особливий ресурсний простір розвитку особистості та допомагає людині легко засвоювати уроки життя. Читаючи добрі казки, де немає залякування, приниження, покарання, діти та дорослі потрапляють у чарівний світ почуттів, ідентифікують себе з героями та пробують долати складні життєві ситуації, насолоджуючись казковою атмосферою фантастичних пригод.

Казкотерапія – це метод психологічної допомоги дітям, які мають поведінкові труднощі, переживають тривогу та невпевненість. Терапія казкою полягає у створенні для дитини особливої чарівної атмосфери, де вона бореться зі своїми комплексами та страхами. Казкотерапію, як метод арт-терапії, можна використовувати в закладах охорони здоров'я, особливо в умовах стаціонарного лікування дітей.

Перебування дітей у лікарні зумовлює появу низки дезадаптивних психоемоційних станів як у самих дітей, так і у їх батьків (опікунів). Госпіталізація дітей через хворобу призводить до підвищення у них психоемоційної напруги, тривоги, дратівливості, тілесної чутливості, зниження самооцінки, інтересу до улюбленої справи. У деяких випадках, перенесене дитиною захворювання у віці до трьох років може порушити її фізичний, інтелектуальний та особистісний розвиток.

Слід зазначити, що при госпіталізації у лікувальний заклад дитина не тільки відривається від звичного оточення, а й стає об'єктом болісних маніпуляцій та процедур, її обмежують у рухах і спілкуванні. Тому резерви до пристосування у хворої дитини зменшуються, що істотно впливає на опірність організму та її самопочуття.

Адаптація хворої дитини до стаціонарного лікування залежить від віку і типу захворювання. На думку психологів, у віці до 3

місяців немовля слабо реагує на зміну оточення, якщо ритм і якість годування, а також спосіб догляду за ним не змінюється. У віці від 4 місяців до 2-3 років розширюється коло уявлень дитини про світ, тому вона шукає навколо знайомі предмети. Зміна оточення для дитини означає зміну звичних контактів та подій, а відтак, у цьому віці найбільш виражені труднощі адаптації. З трьох до шести років дитина вже краще пристосовується до змін внаслідок великої гнучкості своєї нервової системи та зміцнення організму. Проте медичні маніпуляції все ж можуть викликати тривогу і навіть депресію. З семи років у дітей, які перебувають на стаціонарному лікуванні, на перший план виступають соціальні проблеми – відрив від друзів, неможливість продовження шкільних занять тощо. Тому для полегшення перебування дитини у лікарні батькам (опікунам) та психологам дуже важливо зберегти в дітей віру у швидке одужання, використовуючи для цього методи тілесно-орієнтованої терапії (обійми, дихальні вправи та ін.) та арт-терапії (малюнки, терапевтичні казки, іграшки, музика та ін.).

Використання батьками терапевтичних казок, де головний герой схожий на дитину, має те ж ім'я, переживає ті ж страхи та успішно долає життєві труднощі, допоможе покращити психоемоційний її стан та показати альтернативну модель поведінки у ситуації, що склалася. У цьому збірнику містяться казки про найбільш типові психологічні проблеми та потреби дітей, які перебувають на стаціонарному лікуванні.

Казки для дітей можна навчитися писати самому. Для цього рекомендую скористатися порадами, що викладені у працях відомих фахівців казкотерапії: Марія Моліцька «Терапевтичні казки», Джанні Родарі «Грамматика фантазії. Як придумувати історії», Тетяна Зінкевич-Євстигнеєва «Практикум по казкотерапії», Дмитро Соколов «Казки і казкотерапія».

Кулеша-Любінець Мирослава МIRONІВНА,
кандидат психологічних наук, доцент
кафедри загальної та клінічної психології
ДВНЗ «Прикарпатський національний
університет імені Василя Стефаника»

Як маленький кенгуру став самостійним



Вік: 2-5 років.

Мета: знизити у дітей рівень тривоги у зв'язку з розлукою з мамою, розвинути самостійність та впевненість у собі.

«**Ж**ила-була велика мама-Кенгуру. І одного разу вона стала найщасливішою Кенгуру на світі, тому що у неї народився маленький Кенгуру. Спочатку маленький Кенгуру був дуже слабеньким, і мама носила його в своїй сумочці на животі. Там, в цій маминої сумочці, Кенгурятку було дуже затишно і зовсім не страшно. Коли Кенгурятко хотів пити, мама поїла його смачним молоком, а коли хотів поїсти, мама-Кенгуру годувала його кашкою з ложечки. Потім Кенгурятко засинав, і мама могла в цей час прибратися в будинку або готувати їжу.

Але іноді маленьке Кенгуру прокидався і не бачив поруч мами. Тоді він починав дуже голосно плакати і кричати до тих пір, поки мама не приходила до нього і не клала його знову в свою сумочку. Одного разу, коли Кенгурятко знову заплакав, мама спробувала

покласти його в свою сумочку, але в сумочці виявилось дуже тісно і ніжки Кенгурятка не поміщалися. Кенгурятко злякався і заплакав ще сильніше: він дуже боявся, що тепер мама піде і залишить його одного. Тоді Кенгурятко щосили стиснувся, підігнув коліна і проліз в сумочку.

Увечері вони з мамою пішли в гості. У гостях були ще Діти, вони грались і веселилися, звали Кенгурятко до себе, але він боявся йти від мами і тому, хоча йому і хотілося піти пограти з усіма, він все-таки просидів весь час в маминій сумочці. Весь вечір до них з мамою підходили дорослі Дядьки й Тітки і питали, чому такий великий Кенгуру боїться залишити маму і піти грати з іншими хлопцями. Тоді Кенгурятко зовсім злякався і сховався в сумочку так, що навіть голови не було видно.

День за днем в маминій сумочці ставало все тісніше і незручно. Кенгурятку дуже хотілося побігати по зеленій галявині біля будинку, побудувати пасочки з піску, пограти з сусідськими хлопцями і дівчатами, але так страшно було йти від мами, тому велика мама-Кенгуру не могла залишити Кенгурятка і сиділа з ним весь час. Одного ранку мама-Кенгуру пішла в магазин. Кенгурятко прокинувся, побачив, що він один, і заплакав. Так він плакав і плакав, а мама все не приходила.

Раптом у вікно Кенгурятко побачив сусідських дітей, які грали в квача. Вони бігали, наздоганяли один одного і сміялися. Їм було дуже весело. Кенгурятко перестав плакати і вирішив, що він теж зможе сам, без мами вмитися, одягтися і піти до дітей. Так він і зробив. Діти з радістю прийняли його до себе в гру, він бігав і стрибав разом з усіма. А незабаром прийшла мама і похвалила його, що він такий сміливий і самостійний.

Тепер мама може щоранку ходити на роботу і в магазин – адже Кенгурятко вже зовсім не боїться залишатися один, без мами. Він знає, що вдень мама повинна бути на роботі, а ввечері вона обов'язково прийде додому, до свого улюбленого Кенгурятка».

Джерело: <https://www.pinterest.co.uk/pin/469922542346096002/>

Лісова лікарня

Галина Каранда

Вік: 2-5 р.

Мета: зменшити у дітей страх перебування в лікарні.

«**У** великому лісі жило дуже багато різних звірів. І часто траплялось так, що хтось із них хворів. То маленьке зайченя підверне на бігу лапку, то ведмедика бджоли покусують, а то й браконьєр поранить оленя.

Стара мудра сова дивилась-дивилась на ці негаразди, а далі запропонувала мешканцям лісу побудувати лікарню. Дружно взялися звірі до роботи. Змайстрували ліжечка для хворих, поставили їх під старим дубом. Сова одягла білий халат і почала приймати пацієнтів.

Забинтувала ніжку зайчику, приклала холодний компрес до покусаного носика ведмежати, оленяті примотала до рани листочок подорожника.

Увесь ліс допомагав сові збирати ліки: білочка принесла цілющої калини, ховрашок нарвав звіробою, мишки накопили споришу.

– Скре-ке-ке ! – торохтіла сорока до сови. – Для чого ти так стараєшся! Адже якщо в лісі більше не буде хворих, то ні ти, ні лікарня не будуть потрібні.

– Навпаки! – відповіла мудра сова. – Зі мною завжди буде вдячність тих, кому я допомогла.

Та хвалькувата сорока так захопилася, що ненароком з розгону вдарилася головою об старого дуба і гепнулася просто на лікарняне ліжко. Сова приклала до її скронь капустияного листя. Коли біль вщух, сорока сказала:

– Ти була права! Ти завжди будеш потрібна, бо маєш добре серце і старанно робиш свою справу».

Джерело: <https://probaopera.org/publication/13/6832/lisova-likarnya.html>

Як Мишко лікарів і уколів боявся

Вік: 5-10 р.

Мета: зменшити у дітей страх перебування в лікарні та проходження медичних процедур.

«**В** одному великому і далекому лісі жила дружня сім'я ведмедів – Тато Ведмідь, Мама Ведмедиця і Малюк Мишко. Вони дуже любили один одного і дбали один про одного. Мишко ріс веселим і добрим синочком, а батьки натішитися не могли своєму чаду.

Але був у Мишка один страх, який не давав йому спокою – Мишко дуже сильно боявся лікарів, і особливо уколів та шприців. Він навіть намагався не хворіти і, коли грав і бігав, то намагався не поранитися. А якщо таке траплялося, то завжди лікувала його мама – буває простудиться, а мама його чаєм з медом та малиною напоїть, а якщо подряпина, то мама подує і подорожник прикладе до ранки. Так він і жив, боячись лікарів і уколів. Тільки як він боявся щось міг, якщо ніколи у лікаря не був і уколу йому ніколи не робили. Напевно, давно, коли він був зовсім маленький, приснився йому страшний сон про лікаря, який погрожував Мишкові шприцом.

Але ось настала пора йти Мишкові в школу, він так чекав цього дня, хотів сісти за парту, відкрити зошит, навчитися писати і читати, хотів стати розумним. За день до школи, коли Мишко прокинувся і прийшов снідати, мама Ведмедиця сказала Мишкові:

- Синку, завтра тобі в школу, ти вже великий і самостійний.
- Так! – вигукнув Мишко, наминаючи кашу.
- Але в школу не пустять дітей, у яких не буде довідка від лікаря, що вони здорові. Тому сьогодні ми з тобою підемо до лікаря, щоб він подивився тебе і дав нам довідку, – сказала мама Ведмедиця, дбайливо гладячи чубчик Мишка.

Мишко на мить застиг, раптом перед його очима виник образ того лікаря зі шприцом з його страшного сну.

- Я нікуди не піду! – вигукнув Мишко і стукнув кулачком по столу.
- Чому ж, дорогий? – запитала мама Ведмедиця.
- Я не хочу! І навіщо мені йти, я ж здоровий – ти ж це знаєш, – жалібно сказав Мишко, подивившись так проникливо в мамині очі.

- Рідний, так треба – таке правило для всіх. Ти ж так хотів до школи, хіба ця дрібниця може перешкодити тобі? – запитала мама Ведмедиця, обіймаючи Мишка.

- Ні, – тихо сказав Мишко, і хотів було продовжити, але мама Ведмедиця випередила його.

- Ну ось бачиш! Все буде добре! Через годину підемо, так що нікуди не тікай.

Мама Ведмедиця поцілувала Мишка і пішла займатися домашніми справами.

А Мишко заспокоїтися не міг, він сидів і дивився у вікно, перед його поглядом раз у раз спливав образ того страшного лікаря.

Так Мишко відсидів півгодини, а потім як скочить від несподіванки. У віконце постукали його подружка лисичка Ліза та друг лемур Льоні:

- Ти чого такий сумний сидиш?– весело запитали Мишкові друзі.

- Тааа ... просто ... сумно мені, – промимрив Мишко. Йому було дуже соромно зізнатися, чому він насправді сумує, адже ніхто не знав про його страх, навіть мама. Мишко боявся, що над ним почнуть сміятися і називати боягузом. Він часто бачив, як інші діти ходять до лікаря, деякі з них плакали і боялися, але всі його друзі були сміливими і ніхто з них не боявся уколів і лікарів, тому Мишко не міг зізнатися нікому про свій страх.

- Чого ти там сидиш один? Виходь гуляти! – покликали Мишка друзі.

І Мишко вирішив, що треба відволіктися від страшних думок. Він вибіг на вулицю до друзів, і вони почали грати, бігати, бешкетувати.

Час летів непомітно, а друзі все гралися і пустували, і не помітили, як опинилися далеко від будинку. Вони побачили велике старе дерево і полізли на нього. Дерево було старе престаре, стовбур всередині прогнів.

А друзі, не помічаючи небезпеки, лізли все вище і вище, і раптом місце, де карабкалась лисичка Ліза, провалилося і вона впала на землю.

- Аааааааааа, боляче! – закричала лисичка Ліза.

Мишко з Лені подивилися вниз і побачили Лізу, що лежить на землі. Вони швидко злізли з дерева і підбігли до лисички.

- Ліза, Ліза, як ти? Тобі дуже боляче? – хвилююче крикнув Мишко.

- Так, мені здається, я пошкодила лапку і не зможу йти, – жалібно відповіла Ліза.

Мишко і Льоні злякано подивилися один на одного:

- Що ж нам робити?

- Треба комусь залишитися з Лізою, а комусь йти за лікарем, – сказав Льоні.

- Я залишуся, а ти біжи, – сказав Мишко

Лені трохи подумав і відповів:

- Але ж ти бігаєш швидше, біжи ти!

- Так, ти швидше бігаєш, будь ласка, приведи лікаря, – жалібно промовила Ліза.

Мишко глибоко вдихнув і сказав:

- Я скоро, тримайся Лізо!

Мишко біг так швидко, як ніколи не бігав, він забув про те, що може поранитися або впасти і зробити собі що-небудь. Він навіть про образ лікаря не думав, він просто біг і дуже хотів допомогти бідній Лізі, яка лежала в лісі.

Мишко увірвався в лікарню і, задихавшись, закричав, що є сили:

- Покличте лікаря, там Ліза впала з дерева.

Тут же прибіг лікар і, побачивши його, Мишко застиг. Це ж той лікар зі сну, промайнуло в голові Мишка. Мишко почав задкувати і злякано шукати виходу, але відразу ж згадав про Лізу та зупинився.

- Там Ліза, треба їхати, – крикнув Мишко і показав напрямом.

- Поїхали, будеш дорогу показувати, – вигукнув лікар.

Мишко швидко стрибнув на одного помічника лікаря, і понеслися вони по полях і лісах до місця, де лежала поранена Ліза.

По дорозі Мишко зиркав на лікаря і все намагався зрозуміти, чому він його так боявся, адже насправді лікар не був такий страшний, а навпаки, здавався добрим і дбайливим.

- Тут куди? – запитав лікар.

- Еееее ... прямо, а за тією ялинкою наліво і до каменя зі старим деревом, – сказав Мишко.

Не встиг Мишко повернутися до своїх думок, як побачив вдалині Льоні і лежачу осторонь Лізу.

- Ось вони! – вигукнув Мишко.

Вони підїхали, як можна ближче. Лікар схопив свій чемоданчик і вискочив з машини. Ліза лежала на галявині і, побачивши лікаря і Мишка, з посмішкою вимовила:

- Ти так швидко, спасибі тобі, друже.

Лікар оглянув лапку Лізи, дбайливо підняв її, ще раз оглянув, і сказав:

- Потрібно зробити укол, щоб біль стихла.

Укол ??? Промайнуло в голові Мишка.

- Навіщо ??? Йї же боляче буде, – закричав він.

Всі здивовано подивилися на Мишка. А Ліза взяла його за лапу і сказала:

- Укол зроблять, щоб навпаки біль пройшла.

- Але це ж боляче! – Мишко не вгамовувався.

- Укол – це як укус комарика, не більше. І в порівнянні з болем, що зараз – це дрібниця, – заспокоїла Мишка Ліза.

- Ну добре, робіть, – погодився Мишко.

- А я вже і зробив, поки ви базікали, – розсміявся лікар.

- Як? Уже? А чому ти не злякалася, Лізо? – дивувався Мишко.

- А ти хіба лякаєшся, коли тебе комарик кусає? – розсміялася Ліза.

- Нііі, – Мишко теж засміявся.

- Ну ось і все, маленька леді. Можете піднятися і дострибати до нашого «коня», – сказав лікар.

Мишко і Льоні допомогли лисичці Лізі встати на ніжки і дійти до помічника.

Назад всі їхали і радісно базікали про те, що сталося. А Мишко сидів, дивився вперед і посміхався. Адже який я боягузом був – думав він. Боявся того, чого не знав. Але тепер я знаю, що лікарі нікого не ображають і навмисне боляче не роблять, а уколи кусають, як комарики.

Друзі та лікар підїхали до лікарні. Лізу відвели в палату – їй ще до повного одужання потрібно полікуватися. А Мишко пішов в кабінет до лікаря, адже йому довідка в школу потрібна. Лікар подивився на нього, і сказав:

- Що ж сідайте, зараз ми вас оглянемо.

Лікар послухав Мишка, оглянув його і видав йому довідку про те, що він повністю здоровий і може ходити у школу з усіма хлопцями.

Мишко підтюпцем побіг додому до мами і тата, весело розмахуючи довідкою.

- Мама, тато, це я прийшов! – весело крикнув Мишко і вбіг у двір.

Але його зустріли грізним поглядом тато і питальним поглядом мама.

- Ти де був? Нам же до лікаря за довідкою треба було йти дві години тому! – запитала мама Ведмедиця.

- А я і був у лікаря, – радісно повідомив Мишко і підніс довідку мамі Ведмедиці і татові Ведмедю.

- Як це був? Ти ж не хотів йти! – мама Ведмедиця недовіркою подивилася на довідку.

- А я з вами не хотів йти, я сам хотів – один! Я ж великий вже, мені ж завтра в школу! – гордо вигукнув Мишко і обійняв батьків. Мама Ведмедиця презирнулася з татом Ведмедем і крізь сльози щастя вимовила:

- Ах, ти маєш рацію! Ти у нас такий дорослий вже!

Так Мишко і перестав боятися лікарів та уколів і надалі найперший йшов до кабінету лікаря».

Джерело: <https://maminklub.lv/rebionok/kak-mishutka-vrachei-i-ukolov-boialsia-a-potom-spas-podruzhku-i-perestal-boiat-sia-553831/>

Дорогі батьки. Запропонуйте дитині розмалювати ведмедика Мишка.



Дідок Карієс

Тетяна Пискалюкова



Вік: 5 – 12 р.

Мета: розповісти дітям про важливість відвідування стоматолога та необхідність догляду за зубами.

«Сталася ця історія давним-давно, після того як посварилися Зубна фея, королева зубних фей, і Дід Карієс, король Країни Беззубик. Вони стали ворогами, але кожен з них продовжував виконувати свою роботу.

Як завжди, рано вранці маленькі зубні феї прокидаються і відправляються на роботу. Це не проста робота, але дуже відповідальна! Щоранку феї прилітають до хлопчиків і дівчаток, щоб перевірити, чи чистять дітки зубки. Феї дуже радіють, коли дітки не забувають чистити зубки, і нагороджують їх за це новою зубною щіткою і полуничною пастою. А коли у хлопчика чи дівчинки випадає молочний зубчик, то зубні феї дарують діткам подарунки: шпильки, календарики, олівці та ін.

А ті дітки, які забувають чистити зубки або зовсім не хочуть цього робити, сильно засмучують феєчок. Адже варто хоч раз не почистити зубки і може статися біда! Так! Справжня біда! У Зубик може оселитися підступний дідок Карієс. Його Країна Беззубик знаходиться якраз поруч з Королівством зубних фей.

Дід Карієс своєю чорною паличкою стукає по зубчику, і зубчику від цього стає боляче. Від болю зуб починає чорніти, і тоді тільки лікар зможе допомогти цій біді. А якщо не попросити лікаря про допомогу, то підступний дідок Карієс може забрати зубчик собі! Так, він дуже хитрий!

Зазвичай на допомогу він кличе ще й своїх онучок-помічниць, Вереднюшку і Ласунку. Вереднюшка ховає від хлопчиків і дівчаток зубні щітки та пасту і шепоче їм на вушко: «Навіщо тобі витратити зайвий час на чищення зубів?! Краще поспати довше! Ще встигнеш завтра почистити. Нічого з твоїми зубками не трапиться!»

А Ласунка розкладає всюди цукерки і каже своїм тонесеньким голосочком: «Їж, голубчику, їж! Ще одну цукерку, ще одне тістечко».

І якщо хлопчик чи дівчинка піддаються на вмовляння Вереднюшки і Ласунки, то дуже скоро їх зубчик починає хворіти ще більше, чорніти, а потім його забирає дідусь Карієс. А якщо діти продовжують їсти багато солодкого і не чистити зубки, то підступний дідок Карієс стрибає в наступний зубчик і починає стукати своєю чорною паличкою по ньому.

Щоб не сталося такого лиха і всі зубки залишилися на місці, треба для початку позбутися онучок, Вереднюшки і Ласунки, почати чистити зубки 2 рази на день, вранці і ввечері, і перестати їсти багато солодкого.

Як тільки Вереднюшка і Ласунка втечуть з зубчика, пора виселяти звідти і діда Карієса, але просто так цього не зробити! Нам знадобиться допомога лікаря! Адже у нього є чарівна біла паличка, вона дзижчить і крутиться (так вона лякає дідка Карієса). За допомогою цієї палички лікар прожене дідка Карієса з зубчика, і він перестане боліти!

А щоб цей хитрюга знов не пробрався в зубок, лікар насипле в зубок чарівний пил (пломба), і тоді дідові Карієсу доведеться повертатися в своє королівство Беззубик ні з чим! Але нам треба бути дуже уважними, так як дід Карієс може в будь-який момент повернутися, якщо ми перестанемо чистити зубки і будемо їсти багато солодкого».

Джерело: <http://lviv75.lvivedu.com/uk/site/kazkoterapiya-.html>.

Казка про Образу

Марина Скорбеєва



Вік: 6-13 р.

Мета: навчити дітей пробачати інших та відпускати образи; знизити рівень негативних емоцій.

«**О**бразу – це така маленька і дуже симпатична тваринка. З вигляду вона зовсім нешкідлива. І якщо з нею правильно поводитися, то шкоди вона вам не принесе.

Образу, якщо не намагатися її поселити в своєму будинку, прекрасно живе на волі і ніколи нікого не чіпає. Але всі спроби заволодіти Образою, зробити її своєю, закінчуються завжди погано...

Звірятко це дуже маленьке і спритне, воно може випадково потрапити в тіло будь-якої людини. Людина це відразу відчує, тому що їй одразу стає прикро.

А звірятко кричить людині:

– Я ненавмисно попалося! Випусти мене! Мені тут темно і страшно! Я хочу до мами!

Але люди давно розучилися розуміти мови тваринок земних, особливо таких маленьких звіряток...

Є такі люди, які відразу відпускають Образу. Але є й такі, які ні за що не хочуть її відпустити. Вони відразу називають Образу своєю і носяться з нею, як з найдорожчою іграшкою. Постійно думають про неї і навіть вночі прокидаються від великих думок про неї.

А Образі все одно не подобається жити з людиною. Вона крутиться, шукає вихід, але сама вона ніколи не знайде шляху. Таке ось звірятко.

Та й людина теж ні за що не випускає вже свою Образу. Шкода віддавати. А звірятко то голодне і їсти йому дуже хочеться. Ось і починає воно потихеньку їсти людину зсередини. І людина відчуває це: то там заболить, то тут. Так болить, що сльози котяться з очей. Але оскільки вона не розуміє від чого це, то і не пов'язує це нездужання з Образою. А далі людина зникає до неї від безвиході та Образа теж потихеньку зникає до свого господаря: їсть, росте, жиріє Образа і зовсім перестає рухатися.

Знаходить всередині людини що-небудь смачненьке, присмоктується і гризе. Так і кажуть про таких людей: «Образа гризе».

І, врешті-решт, Образа так приростає до людини, що стає її частиною. Людина з кожним днем слабшає, а Образа всередині все збільшується і збільшується.

І невтямки людині, що тільки й треба – взяти і відпустити Образу!

Нехай собі живе, в своє задоволення, і буде знову маленькою, спритною і худенькою!

І людині без неї легше живеться, бо від Образи вона часто плаче і хворіє.

Образа – це таке маленьке звірятко. Відпусти його, нехай собі біжить до мамі!»

Джерело:<https://dytpsyholog.com/2016/03/06/казка-про-образу/>

Пролісок

Ганс Христіан Андерсен



Вік: 6-12 р.

Мета: навчити дітей проявляти силу волі і бути впевненими у собі.

«**З**а вікном лютував холодний зимовий вітер, а у будиночку було тепло та затишно. У цьому будиночку мешкав пролісок. Він ховався від морозу у своїй цибулинці під землею та снігом. Потім пішов дощ. Краплини пробили снігове покривало і застукали по цибулині. Вони звіщали про те, що яскраве наземне світло чекає, і разом з ними крізь сніг дотягнувся до цибулини і наполегливий сонячний промінець, він зігрів цибулинку.

— Хто там? Увійдіть! – відповів пролісок сонним голосом.

— Не можу! – мовив промінець. В мене ніяк не виходить відкрити дверцята. Треба дочекатися літа, тоді я наберуся сил та подужаю замок.

— А коли ж прийде літо? – невпевнено запитав пролісок, він повторював це питання щоразу, як новий сонячний промінець торкався землі. Але літньої пори треба було чекати ще довго, всюди лежав сніг, і кожної ночі вода у річці покривалася льодовою завісою.

— Як же тяжко чекати, – зітхав пролісок. – Мені так хочеться потягтися, розправити пелюстки, вийти на волю! Я маю вклонитися літу та побажати йому доброго ранку.

Ах, яке це буде щастя!

Квіточка випросталася, наскільки могла, та спробувала подужати оболонку, що притискувала її. Цибулінка на той момент вже розм'якла від теплої землі, талої води та сонячного проміння. Пролісок вирвався з обіймів цибулінки та стрімко подався вгору, несучи на зеленому стеблі блідо-зелений бутон, дбайливо прикритий вузькими щільними листочками, і... опинився в снігу. Сніг був холодний, але увесь світився, тому пробитися крізь нього було набагато легше. До того ж сонячні промінці тепер були зовсім близько, так близько, як ніколи раніше. Вони видзвонювали веселу пісеньку:

— Раді вітати! Раді вітати!

І пролісок здійснювався зі снігу назустріч ясному сонячному світу. Промінці обіймали та цілували його щічки так ніжно, наче матуся, і від цієї ніжності пролісок зовсім розквітнув. Він стояв білий, як сніг, зніяковіло і радісно схиливши голову.

— Чудова, гарна квіточка! – співали промінці. – Яка ти ніжна та свіжа! Ти – перша! Ти – єдина! Ти несеш нам радісну звістку про літо, про тепле літо! Увесь сніг розтане, відлетять до інших країв холодні вітри! Прийде наша пора!...

Проліску було так радісно, наче співало все повітря, наче всі промінці світла пронизували його пелюстки, і він стояв, ніжний і тендітний, але разом з тим дуже сильний та відважний у своїй юній красі.

Але до літа все ж таки було ще далеко, наступної миті хмари затьмарили сонце.

Почались похмурі, непривітні дні без жодного сонячного проміння. Стояла така погода, що маленькій, слабкій квіточці слід було зовсім замерзнути. Але пролісок і сам не очікував, що виявиться настільки сильним: його врятувала та додавала сил життєрадісність та незламна віра в те, що літо обов'язково прийде. Пролісок залишався вірним та відданим своїй надії зустріти літо. І час від часу сонячні промінчики приносили звістку, що чекати дійсно варто.

І так стояв відважний пролісок, під натиском холодних вітрів, сповнений віри та надії, у білому вбранні на білому сніговому покривалі, світлий та чарівний».

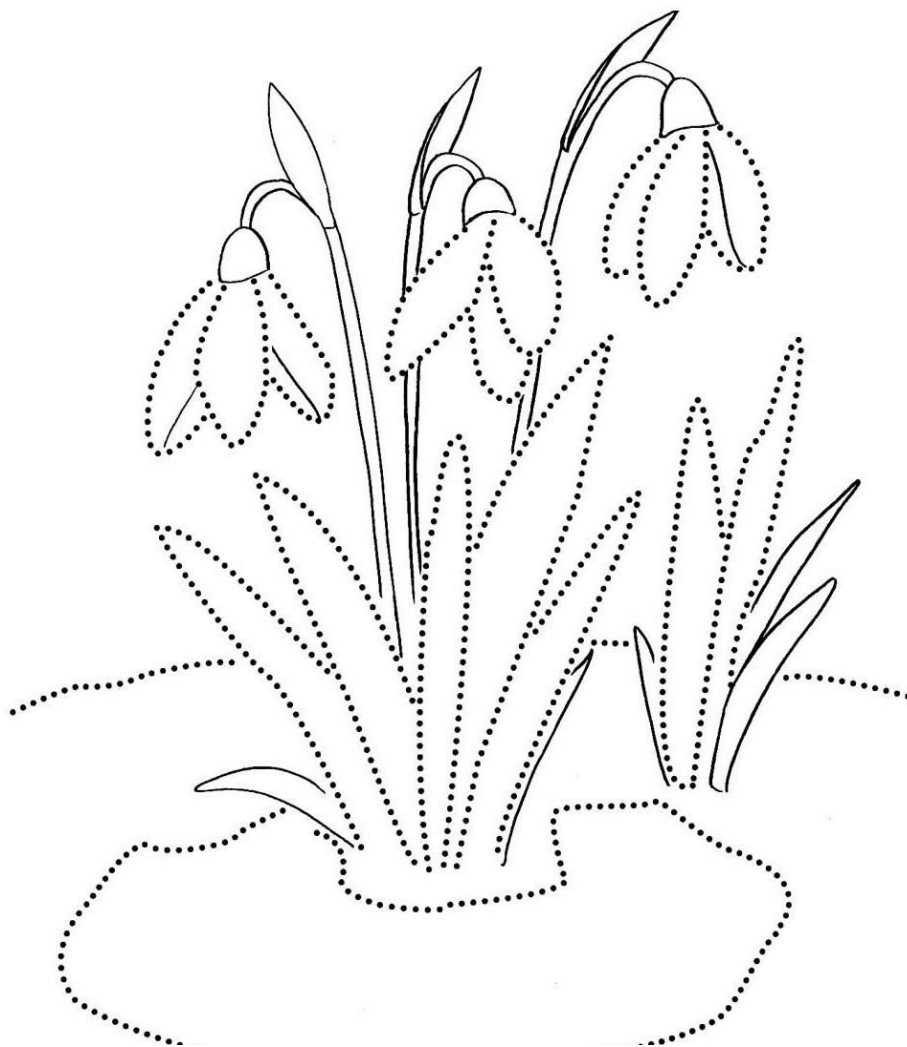
Джерело: andersen.com.ua/ru_podsnezhnik_otryvok.html

Загадка:

«Ще в долині сніг біліє,
Юна ж квіточка синіє.
З проталини на горбочку
Визира блакитне очко.
Як розкрилася вона –
Значить, вже прийшла весна».

Джерело: http://zagadki.at.ua/publ/priroda/roslinnij_svit/zagadki_pro_kviti/4-1-0-41

Дорогі батьки. Запропонуйте дитині розмалювати перші квіти весни.



Лікар-чарівник



Вік: 2-6 р.

Мета: зменшити у дітей страх відвідування лікаря.

«**Н**а казковій планеті жила-була дівчинка (чи хлопчик) Дзетта (ім'я варто називати казкове, ні на що не схоже). У повітрі на цій планеті літали смішинки, веселинки, турботки, печалинки. І настрій дівчинки залежав від того, хто на неї сідав – вона то сміялася, то раділа, то засмучувалася. Інколи на цій планеті з'являлися різні шкідники – бактерії, інфекції, і коли вони торкалися до дівчинки, вона починала хворіти.

Але на цій планеті був чарівник – людина в білому халаті, якого всі називали Лікар. Він міг розрізняти всіх шкідників і визначати, який із них торкався до дівчинки і як його відігнати. Одні інфекції боялися таблеток, інші – ліків в ампулах, треті – гірчичників, четверті – мікстури в пляшечці. І тільки Лікар-чарівник знав, як впоратися з інфекціями, що принесли хворобу.

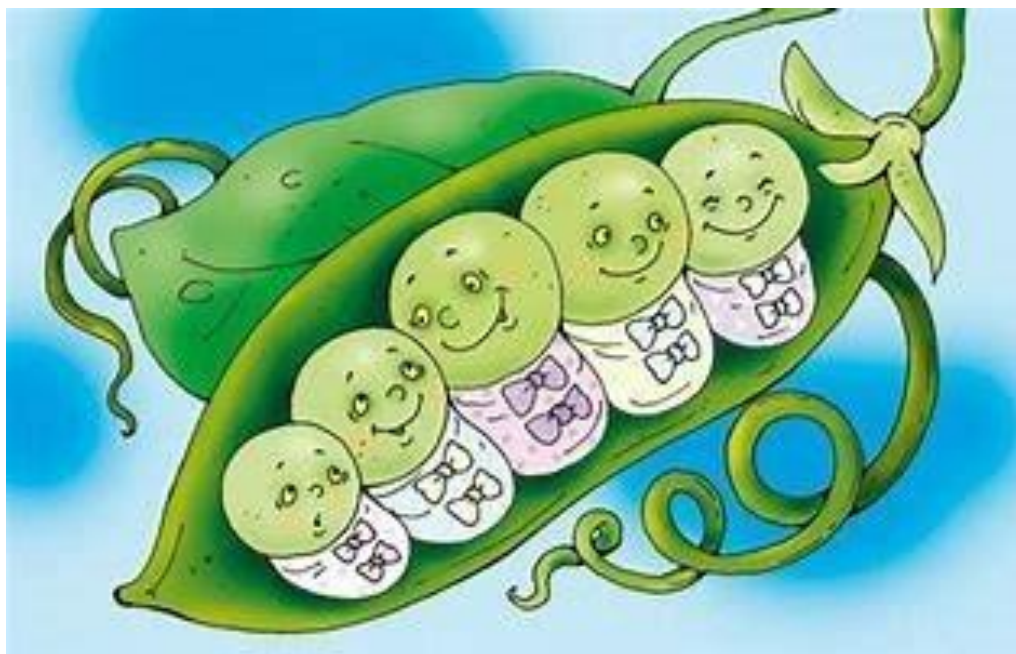
Якось на Дзетту сіла гидка і потворна інфекція. Дівчинка занедужала, стала вередливою і неслухняною. І тоді мама повела її

до Лікаря-чарівника. Насамперед лікар почав шукати, де ховається інфекція. Попросив відкрити рота і заглянув у горло, потім став слухати спеціальною трубкою, чи не ховається інфекція у легенях. Навіть попросив лягти на кушетку і пошукав її в животику. І, звісно ж, знайшов! Недарма ж він чарівник. Виписав ліки і попрохав прийти ще раз. Дзетта приймала ліки, як сказав лікар, і страшна інфекція загинула. Дівчинка швидко одужала і знову прекрасно жила серед смішинок, веселинок і цікавинок».

Джерело: <http://garmoniya.mk.ua/articles/yak-pidgotuvaty-dytynu-do-vidviduvannya-likarya.html>

П'ятеро з одного стручка

Ганс Христіан Андерсен



Вік: 6-13 р.

Мета: формувати у дітей співчуття, віру у власні сили.

«**П'**ять маленьких горошин жили в одному стручку. Вони всі були зелені, і стручок теж зелений, і тому вони були певні, що весь світ зелений, і це було цілком вірно! Стручок ріс, і горошини росли

також. Вони добре пристосувались до своєї квартири – сиділи прями́сінько в один рядок одна за одною.

Сонце світило на стручок і гріло його, дощ обмивав і робив його чистим. Всередині було дуже затишно – удень світло, уночі – темно, як і повинно бути. Горошини все росли та й росли і все більше та більше думали, – треба ж було робити що-небудь!

- Чи я назавжди залишусь тут сидіти? – спитала одна.-Так можна й затверднути від довгого сидіння! Мені здається, за нашим житлом є щось особливе. У мене таке передчуття!

Тижні минали. Горошини пожовкли, і стручок теж пожовк.

- Весь світ жовкне, – казали вони, – і це було знову ж таки цілком вірно.

Одного дня горошини почули, як їх щось штовхнуло в стручку; стручок зірвали людські руки, і горошини потрапили з багатьма своїми товаришами в кишеню.

- Ну, ми швидко будемо на волі! – казали вони і чекали, що буде потім.

- Хотіла б я знати, хто з нас най далі піде, сказала найменша горошина. – Ну, це швидко виявиться!

- Хай буде що мусить бути! – промовила найбільша.

Трась! Стручок лопнув, і всі п'ять горошин викотились на світле сонячне сяйво. Вони лежали на дитячій долоні. Маленький хлопчик міцно тримав їх і казав, що вони саме згодяться для його пугача.

І зразу ж він засунув у нього горошину і вистрілив у повітря.

- Я лечу в далекий світ! Лови мене, хто зможе! – і з цими словами перша горошина зникла.

-Я лечу прямо на сонце!– сказала друга. - Сонце схоже на наш стручок, і це мені подобається! І вона полетіла.

- Поспимо, де не опинимось, – казали ще дві горошини і покотились по підлозі. Але й вони потрапили в пугач.

- Хай буде, що буде! – сказала остання, коли нею вистрілили в повітря. Вона залетіла в щілину під вікно однієї кімнатки на горищі, в м'яку землю і мох.

В кімнаті на горищі жила одна бідна жінка, що вдень ходила чистити грубки, пиляти дрова та робити іншу важку роботу. Вона була сильна і працелюбна, але дуже бідна. Дома в кімнатці лежала її єдина донька – підліток, тоненька й худенька.

Вже рік як лежала вона в ліжку і не могла видужати.

Хвора дівчинка лежала тихо і терпляче цілі довгі дні, поки мати ходила на заробітки.

Була весна, і якось вранці, коли мати збиралася йти, сонячне проміння пробилось крізь крихітне вікно і впало на підлогу. Хвора дівчинка подивилася на вікно.

- Що там зеленіє? – спитала вона. – Он гойдається од вітру! Мати підійшла до вікна і відкрила одну половину.

- Ах! – сказала мати. – Це маленька горошина, вона випустила маленькі листочки. Як вона сюди в щілинку потрапила? От і в тебе буде маленький садочок під вікном!

Мати підсунула ліжко хворої дівчинки ближче до вікна, щоб дівчинка могла спостерігати, як росте горошинка, а сама пішла на роботу.

- Мамо, мені здається, я видужую! – сказала дівчинка увечері. – Сонце світило сьогодні мені так тепло! Подивись тільки, як виросла горошина! Я теж видужаю і вийду на сонечко!

Мати уткнула коло ніжного зеленого паростка маленьку паличку, щоб його не зламав вітер, адже він розбудив у її хворої дитинки бадьорі думки. Вона прикріпила до віконної рами ще й шворочку і протягла її до підвіконня, щоб гороху було де витися. Щодня можна було бачити, як росте горошина.

- Подивись! На ньому вже квіти! – мовила жінка одного ранку, і в ній ожила надія, що її хвора дитинка зможе видужати.

Вона згадала, як жваво розмовляла останній час її дочка. – Сьогодні вранці вона навіть сама підвелася, сиділа на ліжку, дивлячись променистими очима на свій садок, що виріс з єдиної горошини.

Через тиждень хвора дівчинка вже змогла вперше простояти більше як годину. Щаслива, грілась вона на теплому сонечку.

Вікно стояло відчинене, і надворі гойдалася в повному цвіту біло-рожева квітка горошку. Дівчина нахилилась і поцілувала ніжні пелюстки. Цей день був для неї справжнім святом.

А що ж трапилося з іншими горошинами?

Та, що полетіла по всьому світу й так гордо крикнула: «Лови мене, хто зможе!» – упала в ринву. Там клюнув її голуб.

З іншими двома сталось те ж саме, їх з'їв голуб, і цим вони принаймні дали користь.

Але четверта, що хотіла жити на сонці, потрапила в стічний рівчак і лежала дні й тижні в брудній воді. Вона дуже набубнявіла.

- О, як чудово я поправилась! – казала вона. – Я мабуть, лопну, бо вже більше випити, я думаю, не може жодна горошина! Я найвизначніша з усіх п'ятох сестер у стручку!

І рівчак погодився з нею.

А коло вікна кімнатки на горищі стояла дівчинка з променистими очима, щоки її були рум'яні, вона склала ніжні руки над квітами гороху і весело дивилася на білий світ».

Казка адаптована для дітей, які перебувають на стаціонарному лікуванні.

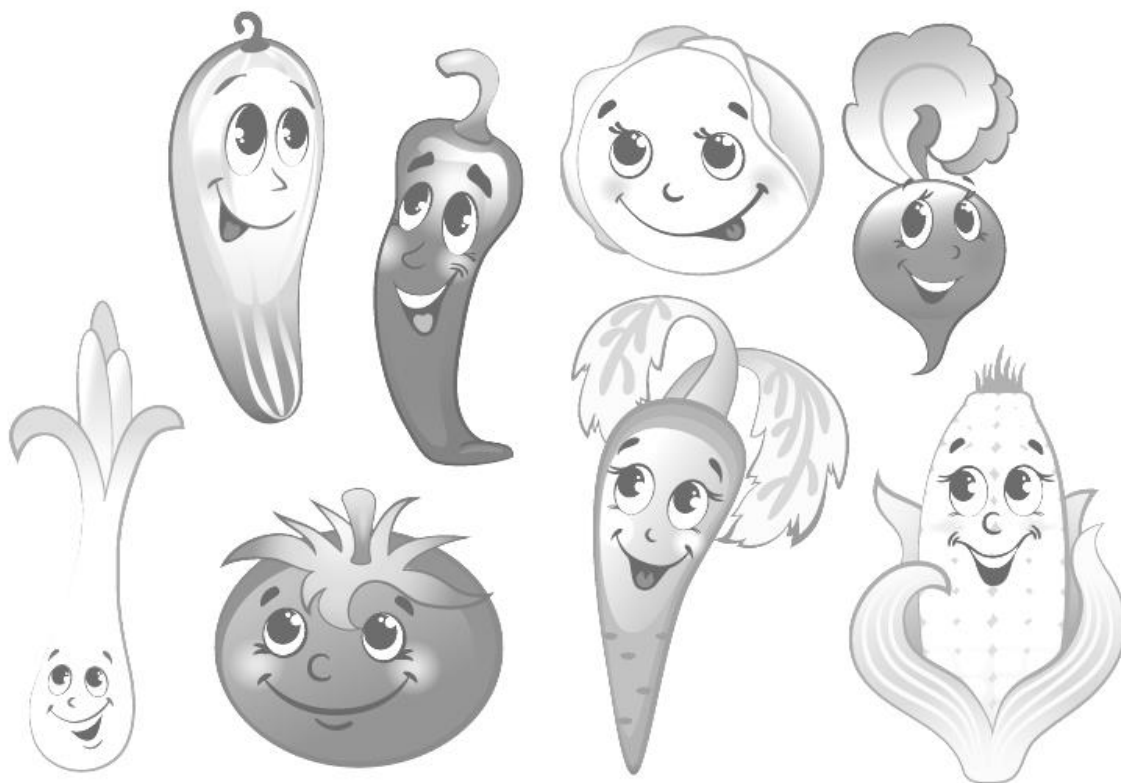
Джерело: http://andersen.com.ua/ua_pyatero_z_odnogo_struchka.html

Загадка:

«Як у цирку акробати
Лізуть вгору по канату,
Так і він – без рук, без ніг
Всі тички обвити зміг».

Джерело: <https://dovidka.biz.ua/ukrayinski-zagadki-pro-ovochi/>

Дорогі батьки. Запропонуйте дитині розмалювати веселі овочі.



Відважний Флай

Юлія Ворошніна



Вік: 2-7 р.

Мета: зменшити у дітей страх профілактичних щеплень.

«**У** давнину, а може і не так давно, у морі-океані був маленький казковий острів. Ріс на ньому дивовижно гарний ліс. А в тому лісі жили добрі і веселі ельфи. Всі ці маленькі крилаті створіння з любов'ю доглядали ліс – свій дім. Та найголовнішим захисником лісу був маленький, але дуже сильний і відважний ельф Флай.

У жителів острова була одна таємниця: у непрохідних нетрях вже більше ста років жила горгулья Ая. Одного дня, рятуючись від злих гоблінів, слабка і поранена, вона прилетіла до ельфів на острів. Злісні гобліни заздрили чарівній силі горгулій і вирішили винищити весь їхній рід. У страшному бою з велетнями рідні Аї загинули, і вона залишилася одна. Ельфи знали, що горгульї – небезпечні істоти, але змилосердилися над Аєю, заховали її від гоблінів у себе на острові і врятували від неминучої загибелі. Ая не любила денного світла і тому жила у хащах, подалі від усіх.

Але один раз на рік, літньої ночі, горгулья (у подяку за збереження її таємниці) виходила на ганок, щоб поділитися з мешканцями острова своєю магічною силою. Цього дня дорослі ельфи приводили до замку своїх малят, і як тільки останні промені

сонця гаснули і на небі з'являлися зірки, починалося чаклунство. Кожному ельфу-малюку Ая вводила чарівний нектар, який блискучою крапелькою з'являвся на кінчику її єдиного кігтя. Вона робила це, щоб допомогти малятам стати дорослими, розправити крильця, і зробити їх міцнішими. Це тривало впродовж ста років.

Так було і в те літо, коли мав подорослішати Флай. Біля оселі горгульї зібралися всі-всі-всі жителі острова. Горгулья спочатку розправляла свої крила, потім вимовляла чарівні слова і торкалася маленьких ельфів кігтем з крапелькою нектару, а після всього прикривала місце уколу листком м'яти.

Через деякий час маленькі ельфи, що вже подорослішали, злітали високо-високо на міцних і гарних крилах. Яким прекрасним був їх політ!

Флай із захопленням спостерігав за перетвореннями своїх товаришів. Він теж хотів мати сильні і гарні крила, але його так лякав гострий кіготь, що він ніяк не міг зважитися підійти до Аї. Його сердечко сильно билося від страху. Ні, Флай не був боягузом! Він не боявся нічого на світі... окрім горгульї та її кігтя.

«Ая добра, але така страшна! А кіготь – такий великий і гострий! А раптом горгулья проткне мене наскрізь своїм кігтем? Ні, навіть заради міцних крил я не погоджуся на це. Нізащо!» – вирішив маленький ельф. Він сховався під листом папороті і звідти продовжував спостерігати. Ніхто не помітив, що Флай втік з церемонії і не зміцнив свої крильця чарівним нектаром горгульї Аї.

Довго маленькому ельфові вдавалося приховувати від усіх, що не може літати так само високо, як інші. Він вправно перестрибував з однієї гілочки дерева на іншу – для цього йому вистачало сил своїх дитячих крилець. А щоб допомагати мурашкам будувати мурашник або грати з комашками в хованки, крильця і зовсім не були потрібні.

Ніхто не знає як, але злі гобліни дізналися про таємницю ельфів. Вони вирішили помститися жителям острова і відправили до них найлютішого свого воїна. І ось одного дня великий човен зі страшним, розлюченим гобліном пристав до берега острова. Ступивши на землю, гоблін відразу почав ламати дерева, топтати траву, давити мурашок, розоряти гнізда птахів. Жах охопив усіх лісових мешканців. Що ж буде з ними, лісом, островом?

Зібралися ельфи на раду і почали думати, як же зупинити гобліна і відправити його назад. Нарешті вирішили – треба добути квітку забуття. Ельфи знали, що на одній далекій галявині росте ця

дивна квітка і якщо гоблін вдихне її аромат, то забуде, для чого приплив на острів, і повернеться додому. Але справитися з таким завданням зможе не кожен – треба бути дуже сильним і сміливим, щоб злітати так далеко по чарівну рослину і встигнути повернутися, поки її аромат не вивітрився.

Сильних ельфів багато, а ось сміливців... Всі ельфи знали, що Флай найсміливіший з них. Тому відповідальну справу – врятувати ліс і всіх ельфів – доручили саме йому. Ось тут і з'ясувалося, що Флай не отримав нектару горгульї і його крильця не такі сильні і міцні, як у інших дорослих ельфів. Зчинилася паніка. Дехто став докоряти маленькому ельфу, інші – вмовляли піти до Аї. Як важко було Флаю у цей момент! “Що ж мені робити? Я повинен врятувати всіх! Але горгулья, її кіготь! Мені страшно! Може, можна обійтися без цього?” – хвилювався Флай.

Хтось злітав за порадою до Аї. Горгулья передала крапельку нектару, щоб змастити крильця Флая. Раптом це допоможе? Так і зробили.

О, диво! Крильця Флая почали світитися м'яким синім світлом і підняли його високо-високо в небо. Жителі острова раділи – скоро, зовсім скоро настане порятунок!

Усі бачили, як Флай з квіточкою в руках промчав над ними. Залишилося тільки знайти гобліна. Але що ж це? Сяння крилець ельфа раптом почало тьмянити, і Флай став різко втрачати висоту – це закінчувалася дія нектару.

На допомогу до відважного ельфа кинулися нічні метелики і посипали його пилком зі своїх крил. Від цього Флай (який і без того був легкий, як пухляк) став ще легшим, зміг піднятися і що було сил полетів до гобліна. До великого, схожого на картоплю, носа велетня залишалися лічені сантиметри. І тут гоблін чхнув, та так сильно, що на океані піднялися хвилі, а з крил відважного ельфа обсипався весь пилочок нічних метеликів, і квіточка розсипалася на пелюсточки. Впав Флай прямо під ноги злісного велетня.

Лиходій уже заніс свою здоровенну лапу, щоб роздавити ельфа, і невідомо, що сталося б з Флаєм, коли б не Ая. Не зважаючи на пекуче сонце, Ая залишила свій притулок і накинулася на чудовисько, почала бити його крилами, і гоблін впав, втративши рівновагу. У цій страшній битві горгулья пошкодила крило і вже не могла боротися. Долаючи сильний біль, вона встигла перенести Флая у безпечніше місце.

А гоблін, звівшись на ноги, з ще більшою люттю почав руйнувати все довкола себе. “Якщо зараз не принести чарівну квітку, то на острові не залишиться нічого живого...” – подумав знесилений Флай.

Маленький ельф глянув на свою рятівницю і з подивом виявив, що не така вже вона і жахлива, як йому здавалося. І крила у неї м'які, і кіготь вже не такий страшний. Флай заплющив очі і попросив у горгульї чарівного нектару. Від уколу кігтем по тілу Флая пробігли мурашки, потім стало жарко. Він відчув, як чари зміцнюють і розправляють його крильця, додаючи сили. Було трішки боляче, але вже зовсім не страшно. Флай піднявся у повітря. Його серденько гучно і швидко застукало, але не від страху, а від радості – тепер у нього сильні і гарні крила. Ах, якби він знав раніше, як це чудово, хіба втік би з церемонії?

З усіх сил помчав відважний ельф на казкову галявину за квіткою забуття. Декілька секунд опісля з квіткою в руках він вже був поряд з гобліном. І коли велетень зібрався розчавити будинок ельфів, Флай підлетів до його носа. Аромат чарівної квітки зробив свою справу – гоблін вдихнув його і завмер з піднятою ногою: замислився, подивився навколо, нічого не розуміючи, почухав потилицю і позадкував до свого човна.

Як тільки човен відчалив, на берег вибігли, вилетіли, виповзли всі мешканці острова. З усіх боків вони оточили відважного ельфа і стали дякувати за порятунок. Того ж вечора було влаштоване свято на честь Флая. За сміливість і відвагу його проголосили королем і захисником усіх ельфів».

Джерело: <http://svitloforchuk.ck.ua/?p=681>

Сміливий хлопчик і Тітонька Ніч

Дмитро Соколов



Вік: 3-7 р.

Мета: зменшити у дітей страх темряви, розвивати впевненість у собі.

«**Х**лопчик Мишко був сильним і розумним, і йому було так цікаво жити, що він навіть не хотів лягати спати. Вдень, наяву, з відкритими очима йому було так цікаво! Він усюди бігав, все дізнавався і навіть допомагав своїм батькам пізнавати цей світ!

І ось одного разу прийшов вечір, і підійшла ніч, і хлопчикові настала пора лягати спати. А він каже: «Не хочу лягати спати! Мені тут цікаво, навіщо я буду кудись засинати?» Всі його вмовляли, але він нікого не послухався. Замість того щоб лягти спати, він узяв шаблю і вийшов у двір. Туди вже прийшла Тітонька Ніч зі своєю донькою, яку звали Темрява. Хлопчик ні крапельки їх не злякався. Він сказав їм: «А ну йдіть геть! І більше не приходьте! Тут тепер буде завжди жити Сонечко! І ніяких тітоньок!»

І Мишко прогнав Ніч з двору, і її дочка Темрява пішла разом з нею. На двір повернулося Сонечко, яке дуже дружить з Мишком. Вони взялися разом гратися, і їм було дуже весело. А потім хлопчик помітив, що Сонечко втомилося. Він запитав: «Ти чого?»

«Розумієш, – сказало Сонечко, – мені ж доводиться світити не тільки в цьому дворі, але й на всій вулиці, і в усім місті, і в усьому світі! Знаєш, як це важко? Зазвичай я свічу вдень, а потім відпочиваю, коли приходить моя сестра Ніч. А сьогодні вона кудись зникла, і тепер я повинно весь час світити, а я вже так втомилося і хочу спати! .. »

Мишко вирішив не говорити Сонечку, що це він прогнав Ніч, але вирішив допомогти йому, бо Сонечко було йому справжнім вірним другом. Він сказав: «Почекай, я скоро повернуся! Я збігаю за тітонькою та її дочкою Темрявою» і побіг.

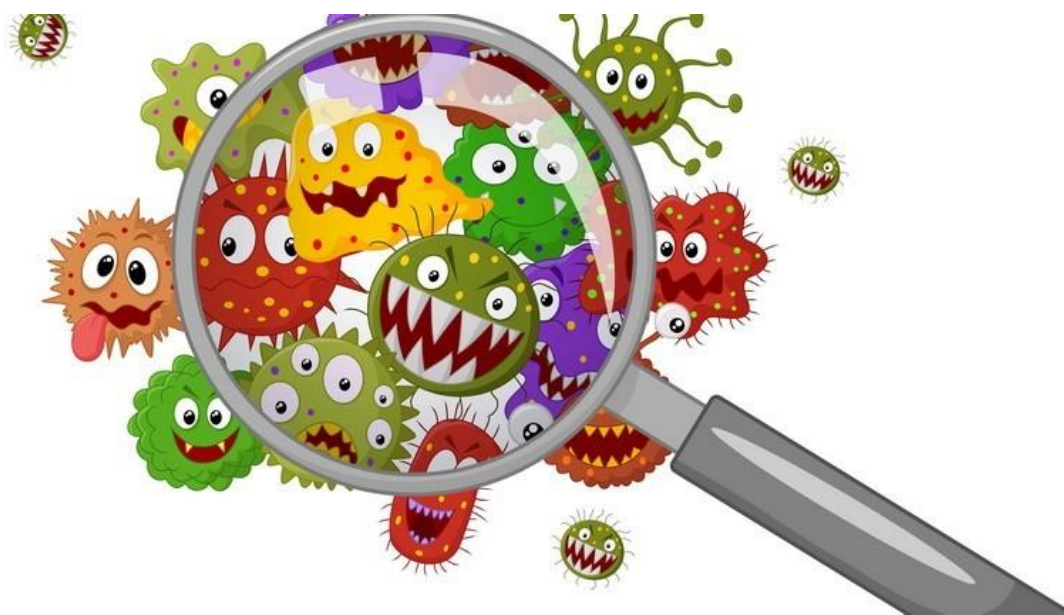
А куди бігти – хлопчик не знав. На всяк випадок він побіг на південь, потім на схід, потім ще трішечки на північ – і опинився в дивному лісі. Ліс ставав все темнішим і темнішим, але Мишко ні крапельки не боявся, бо в руці у нього була шабля, а за спиною – Сонечко. Коли він зайшов в найтемнішу частину цієї хащі, він почав кликати: «Тітонька Ніч! Тітонька Ніч!» Спочатку йому ніхто не відгукувався, а потім ухнула сова, заскрипіли гілки, зашелестіло листя, і перед ним з'явилася тітонька Ніч. Там було так темно, що Мишко її майже не бачив. «Тітонька Ніч, – сказав він, – я хочу попросити у вас пробачення. Якось неправильно вийшло. Ви, загалом, приходьте до нас, будь ласка, бо без вас Сонечку погано». Ніч посміхнулася і нічого не сказала, просто кивнула.

І хлопчик став вибиратися з лісу. Йшов-йшов, а куди йти – він не знав, і вже дуже сильно втомився. Тоді тітонька Ніч взяла хлопчика на руки і понесла. І вже дуже скоро вони опинилися на рідному дворі, а потім у рідному ліжечку. Хлопчик заснув і бачив сни, і це було так само цікаво, як бігати вдень. Засинай і ти, друже!»

Джерело: <https://dytpsyholog.com/2015/03/16/смiливий-хлопчик-i-тiтонька-нiч/>

Лимончик і Мікроб

Яна Горбунова



Вік: 3-6 р.

Мета: навчити дитину дотримуватись особистої гігієни, розвинути відповідальність.

«Лимончик – дуже активний жовтий бегемотик, як і всі діти 4-5 років. Він любить стрибати, лазити і торкатись до всього на вулиці! І камінчик підбере, і в калюжу руки занурить, і листок на дереві зірве. А одного разу зловив жабу і приніс її показати мамі. Мама, звичайно, злякалася і трохи на стілець не заскочила. Хоча жаба була добра і смішна.

Після кожної прогулянки мама наполягала на тому, що Лимончик повинен помити руки. Не просто сполоснути їх водою, як він часто робив, а взяти мило, гарненько намилити свої долоньки, потерти кожен пальчик, і тільки потім змити піну. Мама говорила, що мило вбиває всі бактерії. І хвороби Лимончику будуть не страшні.

Миття рук дуже дратувало бегемотика. Долоні виглядали абсолютно чистими. Які такі мікроби? Що мама вигадує? І ось одного разу Лимончик маму обдурив. Він не мив руки. Ось зовсім. Заходив у ванну кімнату, включав воду, потім вимикав і виходив. Бегемотик все чекав, коли ж шкідливі мікроби і бактерії нападуть на

нього. Все було спокійно. Минув тиждень, потім другий. Мама нічого не помічала, а Лимончик радів.

Увечері Лимончик як завжди ліг спати. Вночі йому приснився Мікроб. Він голосно сміявся і потирав свої брудні руки. Лимончик навіть не думав, що у мікробів теж є руки. Але Мікроб плескав в зелені долоні і кликав бактерії подивитися на жовтого бегемотика, який не мисє руки. Мікроб і його подружки бактерії сіли на ліжко до Лимончика і почали розповідати, як тепер їм добре живеться в животі бегемотика.

Вранці у малюка заболів живіт. Мама переживала і все дивувалася, що ж сталося. До вечора піднялася температура. Було зовсім недобре. Бегемотик нічого не міг їсти, його нудило і не було сил навіть випити води. Мама викликала швидку допомогу. Лікарі зробили укол, і Лимончик нарешті заснув. Тепер Мікроб був не один. Він привів до бегемотика всю свою сім'ю: страшних зубастих мікробів, які ставали все більші і зліші. Все чіпали животик маленького бегемота і жахливо реготали. Лимончик розплакався і прокинувся. Він розповів мамі про страшні мікроби, які приходять до нього. І про те, як він її обманював. Соромно було дуже, але живіт болів сильно і мікроби лякали.

Мама розвела у склянці ліки і сказала:

– Коли Мікроб прийде в гості і сяде на ліжко, дай йому випити ці ліки. Якщо ти умовиш його, він більше не буде до тебе повертатися. А ще обов'язково розкажи, що ти подружився з милом.

Лимончик знову заснув. Мікроб з'явився дуже швидко. Він якось навіть підріс і став ще гіршим. А на голові у нього вирости невеликі ріжки. І теж були брудні і зелені.

– Я приготував тобі смачний лимонад, – сказав Лимончик.

– А що це ти такий добренький і не плачеш? – здивувався Мікроб.

– Просто вирішив пригостити тебе, раз ти все одно приходиш до мене щонаочі.

Мікроб взяв стакан, понюхав, покрутив і випив. Що тут почалося! Мікроб кричав, лаявся, надувся як кулька і лопнув. Всі його родичі і друзі злякалися і почали вистрибувати через вікна і тікати в двері.

– І не забудьте, мій кращий друг тепер – мило!

Лимончик прокинувся. Кімната була порожня. І живіт перестав боліти. І температура більше не піднімалася. Бегемотик відчув, що зголоднів і радісно прибіг до мами на кухню.

– Мама, вони всі втекли.

– Прекрасно, – посміхнулася мама, – думаю, мені більше не треба буде нагадувати тобі про мило?

З того дня Лимончик після вулиці завжди ретельно мив руки. Він дуже добре запам'ятав як болів живіт, який неприємний укол і які страшні і неприємні мікроби і бактерії. А ви миєте руки після вулиці?»

Джерело: <http://mamafairytales.com/2016/09/29/лимончик-и-микроб-или-зачем-мыть-руки/>

Дорогі батьки. Розкажіть дітям про правила особистої гігієни та запропонуйте розмалювати кілька ілюстрацій до них.



Довіряйко

Марія Моліцька

Вік: 3-7 р.

Мета: зменшити у дітей страх лікарів та лікування у стаціонарному відділенні лікарні.

«**Я** хотів би познайомити вас із Довіряйком, симпатичним, маленьким прибульцем, який з'явився в моєму домі одного звичайного сірого дня. Такого дня, коли трохи накрапає дощ, а сонце не може пробитися крізь хмари, щоб сказати: «Добрий день». Такого дня, коли мама постійно повторює: «У мене болить голова, йди побався й не заважай мені». Такого дня, коли іграшки сидять насуплені й не бажають бавитися. Саме такого дня ми й зустрілися. Він стояв перед дверима моєї квартири. У нього був настільки невпевнений вираз обличчя, ніби він сумнівався, чи йому заходити, чи не варто. Довіряйко, а саме так я його назвав, був незвичайний – маленький (сантиметрів 20 на зріст) і весь зелений. На його зеленій голові було чотири пари очей, чотири пари вух, а також чотири носи й чотири ротика. Це виглядало так, наче в нього було чотири обличчя, поєднані в одне ціле, однак кожне обличчя дивилося в інший бік.

Голова була прикріплена до тулуба за допомогою прямої, як палиця, шиї. А тулуб нагадував акуратний циліндр, до якого було прикріплено чотири верхні кінцівки, що завершувалися незліченною кількістю маленьких мацаків. Довіряйко стояв на одній нозі, внизу якої була маленька кулька, що давала йому змогу швидко рухатися.

- А ти звідки тут узявся? – здивовано запитав я це мале створіння.

Він мовчав.

А може, це просто іграшка й тому не відповідає на ввічливе запитання, а може, працює на інших хвилях або не знає нашої мови, або просто не хоче зі мною розмовляти, або взагалі має інші причини, щоб не відповідати на інші запитання.

Я нахилився й обережно взяв його в долоні, підніс на рівень своїх очей і сказав так ніжно, як тільки вмів:

- Я хочу бути твоїм другом.

І тоді я відчув ніжний рух його мацаків, якими закінчувалися його верхні кінцівки. Я сприйняв це як рукостискання. Я настільки зрадив, що навіть забув здивуватися.

- Це добре, що ти погоджуєшся, - швидко відповів я.

Я боявся, що він знову стане нерухомим. І в цю мить його очі, спочатку матові і мертві, заіскрилися. І щойно тепер у мене виникла думка: чи це взагалі можливо, щоб він був живий?

- А ти живий? – затинаючись від здивування, запитав я.

- А що це означає «життя»? – відповів він запитанням на запитання.

Його голос був матовий, неприродний і нагадував гудіння не відрегульованого радіо.

- Життя – це тоді, коли можна говорити... е-е-е... думати... дихати і... і... і рухатися, - спробував я відповісти.

- Так? – здивувався Довіряйко.

Оскільки я не зміг точно відповісти, що означає «жити», то вирішив змінити тему розмови й швидко запитав:

- А ти що про це думаєш?

- Життя – це вічна туга, це очікування й мрії.

Я подумав, що він теж докладно не знає, що це таке. Запитаю маму або тата. Вони повинні знати.

- Ходімо бавитися до моєї кімнати, – запропонував я, щоб якимось припинити ці розумування.

- Гарзд, – погодився Довіряйко.

Тримаючи його на долоні, я влетів до кімнати, наче куля. Це було найменше приміщення у всій квартирі, але я також був малий. Я ходив у перший клас, і тому ця невелика кімнатка здавалася мені досить просторою. Погляд Довіряйка зупинився на стелажі, який від підлоги й до стелі був заповнений іграшками: вантажні й легкові автомобілі, цілі колекції старих і спортивних машинок, м'ячі, кубики, ведмедики, дзиги й усяка всячина. З протилежного боку стояло ліжко, а біля вікна – стіл. На підлозі лежав великий килим, на якому можна було організувати великі битви або змагання, оголошувати перемоги. Я дуже гордився такою кімнатою й такими колекціями іграшок.

Тому я запитав:

- Тобі подобається моя кімната?

- Так, звичайно, – ввічливо відповів він.

Однак він сказав це механічно й без ентузіазму, і я відразу зорієнтувався, що він зовсім не вражений виглядом моєї кімнати.

- Чого тут не вистачає? – подумав я вголос.
- Єдиної, улюбленої іграшки – такої, з якою не розлучаєшся і яка є частинкою тебе самого, твого дому й твоїх батьків, і ще якоїсь приємної миті, що давно минула.

Це була правда. І як він здогадався? А й справді, у мене не було улюбленої іграшки. Жодна з них не була особливо важливою для мене, жодної я не виділяв.

- А може, тепер у мене вже буде приятель? – запитав я, і в моєму голосі пролунало прохання. «Я віддав би всі іграшки, всі скарби світу зв одного малого Довіряйка», - думав я, чекаючи на його відповідь.
- Ти погоджуєшся? – знову запитав я.

Замість відповіді він завертівся на своїй ніжці, і я побачив чотири личка, які радісно всміхалися. Мені зробилося так весело, що я теж почав підстрибувати й кружляти кімнатою. Довіряйко вертівся, як маленька зелена дзига.

Раптом до кімнати вбігла мама й почалися запитання: «Чому ти так крутишся на місці? У тебе болітиме голова. А чому ти так почервонів? У тебе часом немає температури?»

Мама завжди ставила тисячі запитань, наякі навіть не очікувала відповіді. Вони мали захищати мене від небезпеки. Це мене завжди нервувало, і тому я голосно крикнув:

- Я почуваюся дуже добре!

Я подивився на маму й побачив, що їй стало неприємно. І тому я примирливо додав:

- Ну добре, я вже не буду стрибати, але, будь ласка, мамо, залиш нас самих.
- Нас? – здивувалася мама.
- Так, – відповів я. – Мене і Довіряйка. Я тебе так назвав, – звернувся я до прибульця.
- А що це за іграшка? – запитала мама.
- Це зовсім не іграшка, - відповів я голосніше, ніж зазвичай, бо мене трохи дратувала її присутність. Він уміє розмовляти, а ще він дуже розумний і буде моїм другом.
- Уміє розмовляти? – повторила мама.
- Звичайно, – підтвердив я.

І тоді мама вибігла з кімнати. Я з полегшенням зітхнув і вже хотів продовжити розмову з Довіряйком, як раптом мама повернулася до кімнати, тягнучи за собою тата. Я здивувався, що їй вдалося відірвати тата від його улюблених занять, тобто читання газет і перегляду всіх можливих телевізійних програм. Батьки зупинилися в дверях і дуже уважно дивилися на мене:

- Він такий розпашілий. Напевно, у нього температура, - жалісливо сказала мама.

Батько вирішив взяти справу у свої руки й заявив:

- Треба поміряти йому температуру.
- А де термометр? – запитала мама.
- Там, де ти його поклала, – відповів тато, вважаючи, що він і так достатньо допоміг мамі.

І він звернувся до мене, вказуючи рукою на Довіряйка.

- А цей тут звідки взявся?

У цей момент прийшла мама з термометром у руках, помістила його мені під пахву й почала мене тулити, промовляючи:

- Що з тобою, синку?

Тато підняв з килима Довіряйка, уважно оглянув його й запитав:

- Де ти його знайшов?
- Він стояв біля наших дверей, – відповів я.
- Напевно, якась сусідська дитина загубила цю іграшку. Треба буде розпитати в сусідів і віддати, – вирішив тато.
- Та ні, кажу ж вам! – різко протестував я. – Він живий, це не іграшка, це мій друг.
- Він справді хворий, – майже в один голос сказали батьки.

І тоді я розплакався, мені було так гірко, що мене ніхто не розуміє.

- Він не іграшка, не іграшка, – повторював я.

Батьки вже не розмовляли зі мною. Тато підійшов до телефону й набрав номер швидкої допомоги. Мама метушливо поправляла на мені одяг і дивилася, яка температура на термометрі.

Раптом я відчув біль голови й дивну важкість у цілому тілі. Я взяв прибульця й сховав його до кишені, бо боявся, що хтось може забрати його в мене. Та ним уже ніхто не цікавився. Через якусь мить я почув дзвінок у двері й мамин голос. Вона з полегшенням сказала:

- Лікарю, як добре, що Ви приїхали. У нашого сина висока температура – 38,8°C.

У лікаря були масивні окуляри, а в руках – доволі велика валізка. Білий халат ледве застібався на його товстому животі й тріщав по швах. У лікаря були великі руки, він жваво жестикулював ними, ніби хотів показати те, що говорить. Спочатку він оглянув мій рот, потім обстежив живіт, а на завершення послухав легені. Під час огляду лікар розповідав мені, чому все це робить. Пояснював, що шукає причину цієї хвороби, так, як детектив шукає злочинців. Це мене зацікавило. Я хотів знати, що ж сталося в моєму організмі й чому. Я відчув довіру до цього лікаря й подумав, що він міг би повірити, що Довіряйко – це не іграшка. Однак у нас не було часу на розмову. Лікар звернувся до мене:

- Я хотів би забрати тебе до лікарні, оскільки необхідні ще деякі обстеження.

А потім додав:

- Це пропозиція, від якої не можна відмовлятися. Ми повинні провести додаткові обстеження, щоб виявити причину твоєї хвороби.
- А можна мені взяти Довіряйка? – запитав я.
- Про це запитай у свого друга, та, гадаю, він тебе не покине.
- Довіряйку, ти погоджуєшся? – запитав я в прибульця, і він знову доторкнувся до мене своїми мацаками, даючи, таким чином, зрозуміти, що поїде зі мною.
- То що, їдемо, – вирішив лікар.
- Ми теж хотіли б поїхати, – одночасно сказали мама й тато.
- Так, звичайно, – погодився лікар.

І ось ми вся опинилися у «швидкій»: мама, тато, лікар і я з Довіряйком. Поки ми їхали, я думав про мого незвичайного друга. Інформація про те, що на мене чекають додаткові обстеження, не справила на мене особливого враження. Ми приїхали до лікарні. Це була велика будівля, двері до якої відчинялися за допомогою фотоелементів. Я знав, що там вмонтовано механізм. Який відчиняє двері, але було приємно думати, що нас туди запрошують і чекають. Ми зайшли в перші двері, до приміщення, яке називалося «Приймальне відділення». За білим столом сиділа медсестра й зі серйозним виразом обличчя заповнювала якісь документи.

- І що, лікарю? – запитала вона.

- Я привіз того малого, хороброго пацієнта, бо ще потрібно зробити деякі обстеження. Я підозрюю гостре запалення сліпої кишки, – пояснив лікар.

Вперше я почув діагноз – «гостре запалення сліпої кишки».

- А що це таке? – запитав я.

Медсестра встала з – за столу, підійшла до мене й сказала:

- Це таке зовсім непотрібне закінчення кишки.

Ось тут, у животику, – і вона показала пальцем на відповідну ділянку живота. – Якщо там запалення, то потрібно видалити цю частину кишки.

- Видалити?! – злякано вигукнув я. – Як це видалити?

- Дуже просто, – знизала плечима медсестра. – Хірург прорізає животик, вирізає те, що гноїться, і пацієнт одразу одужує, – сказала вона без жодних емоцій і повернулася до своїх документів. Напевно, вона вважала, що її відповідь мене задовольнила.

Довіряйко відчув моє занепокоєння. Він ворухнувся, так, ніби хотів мене підбадьорити. Я відповів на його потиск і подивився на батьків. Мамине обличчя було біле, як папір, а уста невиразно булькотіли щось на кшталт: «Максимко... що ж це... що буде». Тато стояв як укопаний, лише його скули рухалися так, ніби він щось жував. Я знову почав переживати, що батьки так нервують через мене. Я не надто розумів, у чому полягає моя провина, але мені стало дуже неприємно, і я розплакався. Мама відразу приєдналася до мене, а тато почав шморгати носом.

- Досить! Що це за плачі? – рішуче сказала медсестра і грізно подивилася на батьків.

- Я розумію, що потрібно виплакати, коли сумно. Сліз не можна соромитися, - сказав лікар. – Але малий, – і він вказав на мене, – може злякатися лікарні, обстеження, а ми ж сподіваємося на співпрацю з ним і його допомогу під час лікування. Я хотів би, щоб він знав, що не самотній у лікарні, а ми всі тут для того, щоб йому допомогти. А ви своєю поведінкою йому не надто допомагаєте.

Мама й тато подивилися одне на одного, і мама почала виправдовуватися:

- Розумієте, лікарю, – сказала вона. – Це наш єдиний синок і ми дуже боїмося за нього.

Медсестра перебила маму й, звертаючись до мене, запитала:

- То що, ти погодишся залишитися в лікарні, щоб провести необхідні обстеження?

Мені сподобалося, що до мене ставляться по-дорослому, і тому я, довго не думаючи, відповів:

- Так.
- То швиденько кажи батькам «до побачення» й ходімо.

Я попрощався з батьками, помахавши їм на прощання рукою, і пішов за медсестрою. Біля дверей я озирнувся і побачив, як тато обняв маму. Мені знову стало дуже сумно. Я зупинився, хотів було вернутися до них, але в цю мить відчув дотик мацаків Довіряйка. І це додало мені сміливості. Енергійно крокуючи, я йшов за медсестрою. Ми минули багато дверей і коридорів. Раптом зупинилися перед дверима, на яких було написано «Лабораторія». Медсестра звернулася до мене і сказала:

- Тобі треба зробити аналіз крові. Візьмемо в тебе кров з пальчика й з вени, віддамо на аналіз, а отримана інформація допоможе нам зробити висновок про стан твого здоров'я й причину раптового захворювання. А тепер я познайомлю тебе з працівницями лабораторії.

Я зайшов до кімнати, у якій було багато різних пробірок, мікроскопів, дивного обладнання. Я зупинився посеред кімнати й почав зацікавлено розглядати все довкола. До мене підійшла всміхнена пані й сказала:

- Я – лаборантка. Я беру кров у пацієнтів і досліджую її. Також я виконую аналіз сечі та калу, коли необхідно. Кров містить різні компоненти, які під час хвороби зазнають змін. Інакше кажучи, одних компонентів є надто багато, інших – надто мало. Коли ми це знаємо, то знаємо, який стан здоров'я пацієнта і як йому допомогти, яке лікування призначити. Ось поглянь, будь ласка, на краплину крові через мікроскоп.

Я підійшов і зацікавлено зиркнув. Мої очі побачили складну мозаїку, як у калейдоскопі.

- Бачиш ось ці кульки? – запитала лаборантка. – Це – білі тільця. Ми рахуємо їх і дізнаємося, яка опірність організму.
- А мою краплину теж так будете досліджувати? – запитав я.
- Так, звичайно, – відповіла лаборантка.

Я сів у крісло й простягнув палець. Раптом відчув легкий біль, такий, як укус комара. Лаборантка за допомогою тонкої трубки брала кров.

- А тепер кров з вени, – сказала вона.

Довіряйко, який увесь час сидів у моїй кишені, неспокійно ворухнувся.

- Спокійно, нічого не бійся, – шепнув я йому.

І справді, я мав рацію. Ця процедура теж не була болісною.

Після неї я подякував лаборантці за те, що показала мені лабораторію і усе пояснила. Саме в цю мить знову зайшла медсестра.

- І що, взяли кров? – запитала.
- Так. Мені тут дуже сподобалося, і я зовсім не боявся.
- То тепер ідемо на рентген, – сповістила медсестра.
- А це хто такий? – запитав я.
- Рентген, – засміялася медсестра, – це такий апарат, який уміє робити фотографії, але не такі, як робить фотограф. Цей апарат сфотографує твої внутрішні органи.
- О, це цікаво, – зрадів я й знайшов у кишені Довіряйка. – Будемо мати таку особливу фотографію, яка покаже нам, що є всередині, – говорив я йому, дивлячись в одну пару очей.

Довіряйкові очі засяяли. Я побачив цікавість на його обличчях.

Ми пішли. Рентгенкабінет містився в темній кімнаті. Мене покладали на ліжку, яке можна було пересувати.

- Ти теж хочеш мати таку фотографію? – запитав я Довіряйка, а він замість відповіді ліг поруч зі мною.

До мого тіла наблизили великий апарат, що висів на грубій, сталій балці, яку було прикріплено до стелі й стіни.

- А цей апарат не впаде? – схвильовано запитав я.
- Ні, не бійся, – відповіла лаборантка. – Його надійно прикріплено. Це обстеження не болісне, пояснювала вона ділі. – А тепер не дихай, – попросила. – Затримай подих.

Ми з Довіряйком так і зробили. Апарат загудів, і вже за мить знову був у коридорі

- А фотографія? – запитав я. – Я б хотів її побачити.
- Звичайно, побачиш, заспокоїла мене медсестра. – Однак спочатку потрібно проявити плівку, висушити, а потім лікар і ти подивитесь на неї.

Усе, що до цього моменту діялося в лікарні, було мені дуже цікаве, і я запитав:

- А що ми тепер робитимемо?

- Підемо на останнє обстеження. Це буде УЗД. За допомогою спеціальних хвиль, які посилає апарат, – продовжувала медсестра, побачивши моє здивоване обличчя, – лікар зможе побачити, що діється у твоєму животику. За допомогою рентгена можна побачити лише деякі органи, а за допомогою УЗД – усе, що міститься в животику, тобто кишки, печінку, підшлункову залозу, шлунок. Побачиш це на такому екрані, як у телевізорі.

- Я все це побачу? – запитав я, так, ніби хотів почути підтвердження всього, що щойно почув.

- Звичайно, – відповіла медсестра.

Раптом відізвався Довіряйко:

- А я теж міг би побачити, що в мене всередині?

- А чому ти так дивно говориш? – зацікавилася медсестра, думаючи, що це я запитав. Вона уважно подивилася на мене, а потім вирішила, що це через стрес.

- Та ні – запротестував я. – Тут зі мною є Довіряйко і ...

Раптом я втратив бажання переконувати її, що Довіряйко – це живе створіння. Дехто цього не розуміє. Дорослим здається, що вони все знають, а насправді вони просто забули, що дітей потрібно слухати. Вони постійно щось пояснюють, кричать, переживають, але насправді вони не здатні нас розуміти.

Тримаючи в руці Довіряйка, я сказав йому:

- Думаю, якщо ми попросимо, то лікар погодиться.

Ми зайшли до дуже маленького приміщення, у якому була кушетка, одне крісло й екран, подібний на телевізійний. Медсестра попросила мене оголити живіт, а потім змастила його якимось кремом. Я попросив, щоб Довіряйкові вона зробила те саме. Медсестра трохи здивувалася, коли почула моє прохання, але виконала його без зайвих розпитувань. До кабінету зайшов лікар.

- О, в мене нетиповий пацієнт, – сказав він, побачивши біля мене Довіряйка. – Кого обстежимо першим?

Я поглянув на Довіряйка. Він був блідо-зелений.

- Я хочу бути першим, відповів я швидко.

Я зробив це тому, що хотів показати Довіряйкові, що не боюся й що це зовсім не болітиме. Довіряйко зрозумів мій намір і тихо прошепотів своїм матовим голосом:

- Дякую.

- У тому, що хтось боїться, немає нічого поганого, - сказав лікар. – Найчастіше ми боїмося тоді, коли не знаємо, що на нас чекає. Цей апарат за допомогою хвиль показує внутрішні органи людини. Хвилі, які витворює цей апарат, настільки ж безболісні, як повітряні хвилі або ж радіохвилі, котрі нас теж торкаються. А тепер на моніторі ти побачиш зображення.

Лікар приклав до мого животика маленьку слухавку й почав повільно пересувати її. На екрані з'явилися зображення, а лікар пояснював їх.

- Ось, дивися, – сказав він. – Це – товста кишка, а це – тонкий кишківник, тут організм поглинає корисні речовини з їжі, яку ти спожив. А ось тут – твоя хвора сліпа кишка, яку треба буде видалити.

Справді, сліпа кишка виглядала не надто добре.

- Так треба буде її видалити, – повторив я, цілком переконаний.
- А тепер ти, – сказав лікар, вказуючи на Довіряйка. Він обережно приклав апарат до циліндричного животика, і ми побачили складну систему з'єднань, плат, дротиків, провідників і напівпровідників, як усередині телевізора.
- Ого! – здивувався лікар. – Оце складна іграшка. Я й не знав, що виготовляють такі дива.
- Це не іграшка. Це мій друг Довіряйка, якого я зустрів саме сьогодні. І він погодився супроводжувати мене в лікарні.
- Окей, – сказав лікар. – Окей, – повторив він, ніби хотів приховати своє здивування. – Сестро, – покликав він медсестру. – Будь ласка, відведіть пацієнтів у палату.
- Пацієнтів? – перепитала медсестра.
- Так, цього хлопчину і його друга Довіряйко. До побачення, – сказав він, звертаючись до мене.
- Дякую, – сказав я і попрямував за медсестрою в палату.
- На жаль, мусиш залишитись в лікарні. Твою сліпу кишку таки потрібно видалити, – говорила вона, поки ми йшли.
- А я довго тут лежатиму?
- Правдоподібно, чотири або п'ять днів, – відповіла медсестра. – Та ти не переживай. У палаті будуть і інші діти, матимеш нових друзів.
- Я можу бути сам у палаті, бо в мене тут вже є друг – Довіряйко. Ось, подивіться, – і я вийняв з кишені прибульця.
- Яка гарна іграшка, – сказала медсестра.

- Це не іграшка, – трохи обурено відповів я. Потім поглянув на Довіряка й помітив, що в присутності інших осіб він завмирав і ні на що не реагував. Я зрозумів, що він не хоче привертати до себе уваги, а бажає бути лише зі мною. Я більше не сперечався з медсестрою й сховав Довіряка в кишеню.

Я зайшов у палату. Це була велика кімната з двома вікнами й чотирма ліжками. Одне ліжко, яке стояло біля вікна, було вільне. Медсестра провела мене до нього, потім сіла поруч зі мною й сказала:

- Я хотіла б порозмовляти з тобою про завтрашню операцію. Питай про все, що бажаєш знати. Я хочу, щоб ти знав про все, що з тобою діятиметься завтра. Вранці ти отримаєш ліки, потім ми підемо в операційну, і там ти знову отримаєш ліки. Після них ти заснеш і не відчуватимеш жодного болю під час операції. Але це буде інший сон. Не той, який ти так добре знаєш. Це буде стан, подібний на сон, але спричинений ліками. Завдяки цьому ти не відчуватимеш жодного болю й прокинешся щойно після операції. Хірург розріже шкіру на твоєму животу й видалить хвору частину кишки, а ранку потім зашиє. Після операції ми відвеземо тебе в палату, і вже тут ти прокинешся. Ти швидко видужаєш і повернешся додому. Пам'ятай, що після операції тобі не можна буде ні їсти, ні пити, поки лікар тобі не дозволить. Це дуже важливо. Рана в животу повинна загоїтися, перш ніж кишка зможе нормально функціонувати. Будь ласка, дотримуйся цих порад, а я намагатимуся пояснювати тобі все, про що запитуватимеш.
- Добре, – відповів я. – А це точно не болітиме? – Хотів переконатися я.
- Точно, – повторила медсестра. Після операції ти отримаєш знеболювальні ліки. Ось тут є спеціальна кнопка. Натисни на неї, коли захочеш, щоб я прийшла, – я почую дзвінок і постараюся якнайшвидше прийти до тебе. Хочеш, щоб я ще трохи посиділа з тобою?
- Ні, дякую, – відповів я. – Вам, напевно, потрібно йти до інших дітей. А в мене є мій Довіряко.
- А, цей прибулець.
- Так.

Коли медсестра вже відходила, ще запитала:

- Трохи боїшся операції?

- Після Ваших пояснень уже ні, – відповів я.
- Браво, – сказала вона й погладила мене по голові.
І я заснув.

Коли прокинувся, було вже темно, лише якась загублена зірочка зазирала у вікна. Інші хлопці в палаті спали. Ми були самі, Довіряйко і я. «Тепер саме час, щоб порозмовляти, ліпше пізнати одне одного», – подумав я. Довіряйко лежав на подушці, на рівні мого обличчя. Коли він побачив, що я не сплю, його очі заіскрилися. Довіряйко радісно ворухнув кінцівками.

- Розкажи мені щось про себе, – попросив я.
- Я живу далеко звідси, дуже далеко. Взагалі, це не має значення, наскільки далеко, тому що я переміщаюся з місця на місце зі швидкістю думки. Я можу проникати в різні світи.

Він помітив моє здивування й тому продовжив:

- Я поясню це тобі. Я можу бути з тобою в цю мить, а також тоді, коли ти спиш. Я можу проникати у твій сон. Я також можу проникати в самісіньку глибочінь землі, на місяць, усюди.
- Хіба це можливо? – запитав я. – Ти не жартуєш зі мною?
- Та ні, – переконував він мене. – Я вмю розсіюватися й зосереджуватися в собі.

У цю мить Довіряйко почав перетворюватися на велику прозору істоту. А ще через якийсь час він увесь стиснувся, його тільце стало темно-зеленим, а він усе зменшувався й зменшувався.

- Стоп! – вигукнув я, бо злякався, що за мить він зникне.
- Не бійся, я повернуся до попереднього стану, - заспокоїв він мене.
- А як ти це робиш? – запитав я.
- Я змінююся під впливом своїх думок. Ти теж можеш таке робити, але в тебе ці здібності не настільки розвинені, як у мене.
- Я теж можу змінюватися під впливом думки?
- Звичайно. Якщо ти чекаєш на якусь несподіванку, то ти тоді інший, ніж тоді, коли ти чогось боїшся або тобі сумно.
- Так, це правда, – розчаровано промовив я. – А я хотів би так, як ти ...
- Ти по-іншому збудований, у тебе інші можливості.
- А на твоїй планеті говорять моєю мовою? – запитав я.
- Мені не потрібно вивчати мову. Я відчуваю інформацію, потім розумію її й намагаюся розмовляти, використовуючи твій

спосіб мислення. Я можу розмовляти з тваринами, рослинами, розуміти їх і говорити їхньою мовою.

- Це дуже важко, – сказав я.
- Навпаки, це дуже просто. Треба відчути те, що відчувають люди. Але тоді ти повинен слухати їх, спостерігати за ними й намагатися відчувати те саме. І тоді ви розмовлятимете тими ж мовами.

Усе це здавалося дуже складним, і тому я запитав про звичайні речі.

- А у твоєму світі понеділок – це понеділок?
- Я не мешканець іншої планети. Я – мешканець світу, також твого. Ти завжди можеш знайти мене у своїй пам'яті. І тому для мене понеділок теж є понеділком.
- А тобі також доводиться бувати в лікарні?
- Так. Я завжди йду до лікарні зі своїми друзями, а вони йдуть зі мною.
- А мама у тебе є? Бо ... бо я за своєю мамою трохи сумую.
- Мама є у всіх, у прибульців теж. І ми теж сумуємо за мамами. Знаєш що? Помріймо трохи про наших дорогих мамів, татів, про своє ліжечко й улюблені подушку.

Так, він мав рацію. Це було приємно – по-іншому подивитися на усмішку мами й приємну близькість тата. Навіть моє звичайне ліжечко тепер здавалося мені таким чудовим, як царське ложе.

Раптом Довіряйко перервав мої спогади й сказав:

- Треба виспатися. Завтра на нас чекає операція. Я хотів би, щоб ти добре почувався.
- А ти будеш зі мною в моїх снах? – запитав я.
- Якщо ти хочеш, то я звичайно погоджуюся. Я візьму тебе до моєї країни. Спи.

Я заснув і відчув, як піднімаються в повітрі та як мене колише ніжний вітер. Я відкрив очі й побачив кольорову веселку, яка віддзеркалювалася у хвилях зелено-блакитного моря. Вдалині виднівся горизонт, який ніби відтинав море від суші. Моє тіло безвладно линуло в повітрі. Я без зусиль піднімався над морем, вбираючи в себе його красу. Неподалік від мене був Довіряйко, який так, як і я, линув у повітрі. «Справді, він уміє бути всюди, навіть у моїх снах», – подумав я.

- А де твоя країна? – запитав я.

- Саме там, – сказав Довіряйко і вказав на таємниче місце, де море торкалося неба.
- Але це неможливо! – вигукнув я. – Там – горизонт.

Довіряйко нічого не відповів. Він линув у повітрі, легко ворушачи всіма своїми кінцівками. Я зробив те саме, і ми повільно наблизилися до місця, де земля стикалася з морем, утворюючи чорну смугу.

- Тепер трошки заболить, але ти повинен вдарити в цей темний бар'єр, пробитися крізь нього. Це лише загусла суміш трьох складників: землі, моря й повітря. Будь обережний!

Я легко вдарив головою й раптом опинився в іншому світі. Тут усе було у веселкових кольорах і миготіло, як світло на дискотеці. З усіх боків нас оточували удіві звуки й запахи. Вражений, я навіть не міг поворухнутися. Потім, коли я трохи звик до цієї надзвичайної краси, то помітив, що тут немає людей, рослин, тварин, будинків; немає всього, що я так добре знав. Довіряйко, який читав мої думки, пояснив:

- Це матеріал, з нього можемо зробити все, про що тільки можна мріяти.

І справді, ніби з різнобарвної імли, з'явилися мої мама й тато, і моя кімната. Я відчув, що це вони. На жаль, я не міг з ними розмовляти. Вони були як німий образ зі спогадів. Довіряйко промовив:

- Тут можна створити все, про що тільки мрієш. Ось це і є моя країна.
Він був дуже задоволений.
- Тобі подобається? – запитав у мене.
- Так, – невпевнено відповів я. Я не хотів образити його, та я більше любив мій справжній дім, може не такий кольоровий і гарний, як цей, створений за його зразком.
- Ходімо, тепер підемо до мрій твого сусіда по палаті.

Ми покинули дім моїх мрій, і він повільно розтанув у повітрі. Коли через мить я повернув голову, то вже нічого не побачив. Тепер ми наближалися до подвір'я старої кам'яниці. На лавці сиділи діти й захоплено дивилися, як малий хлопець ударяє м'ячем об землю.

Цей приблизно дванадцятирічний хлопчина бавився м'ячем, який, ніби зачарований, кружляв довкола нього. М'яч робив усе більші і більші кола й повертався до хлопця, ніби до магніту. Раптом

відчинилося вікно, виглянула молода жінка, і в цю мить хлопець побіг додому, перестрибуючи по декілька сходинок.

- А хочеш тепер побачити мрії іншого сусіда з палати? – запитав Довіряйко.
- Не знаю, – відповів я. – А хіба це не підглядання?
- Ні, ти просто пізнаєш мою країну.

Раптом ми опинилися в садку, де між грядками бігав семирічний хлопчик. Він не реагував на те, що бабуся його кличе. Він нетерпляче махав рукою й же за мить був в обіймах любої бабусі.

Ми пішли далі й опинилися в школі, де вчителька читала оцінки за самотійну роботу. Очі всіх учнів пильно дивилися на неї. Діти знервовано гризли нігті, неспокійно човгали ногами під партами. Один з учнів отримав свою самотійну роботу. Я заглянув йому через плече й побачив, що він отримав четвірку. Хлопець задоволено всміхнувся. Подивився на його обличчя – це був я. Довіряйко пояснив:

- Це ж моя країна. Тут зосереджені всі ваші мрії, проекти, плани, очікування. Що б ти ще хотів побачити? – запитав він
- Ой, я хотів би повернутися до мого дому, до мого справжнього дому, – попросив я.
- Тоді повертаємося, – сказав Довіряйко.

Ми дуже швидко линули в повітрі.

- Будь обережний! – вигукнув Довіряйко, коли ми наблизилися до бар'єра. Трохи заболіло. Я відкрив очі й побачив, що я прокинувся в палаті.
- От і все, – сказав хірург. – Операція вже позаду. Твоя сліпа кишка була справді дуже негарна. А тепер одужуй.

Через хвилину я знову заснув. Так само, як перед тим, я линув над морем, а потім ми з Довіряйком летіли в повітрі понад лісами, полями, містами...

Коли я знову прокинувся, біля мого ліжка сиділа мама й тримала мене за руку.

- Будь ласка, не ворухися, – сказала вона. – У тебе на животику невелика ранка, і вона повинна загоїтися.

Я забув про Довіряйка. Я лише хотів бути біля мами. Однак він про мене не забув. Довіряйко з'явився в ночі. Сказав мені:

- Через кілька днів тебе выпишуть з лікарні. Ти вже добре почуваєшся, – сказав він, подивившись на мене. – Завтра вже зможеш грати з приятелями в шашки.
- А ти? – запитав я.
- Я залишуся в лікарні. Я хочу бути з дітьми, які почуваються покинутими, бояться, сумують. Я хочу їм допомагати.
- Ти не повернешся зі мною? – розчаровано запитав я.
- Сподіваюся, ти мене розумієш, – відповів він і зник так само несподівано, як з'явився.

Може тут, у лікарні, ви зустрінете Довіряйка і заприятелюєте з ним? Ви чекайте, він напевно прийде до вас. Він прийде до вас із країни мрій».

Джерело: Моліцька М. Терапевтичні казки / пер. з польської О. Мандрика. Львів: Свічадо. 2009. 200 с.

ВІРШІ-ВЕСЕЛИНКИ ДЛЯ ДІТЕЙ ТА ДОРОСЛИХ

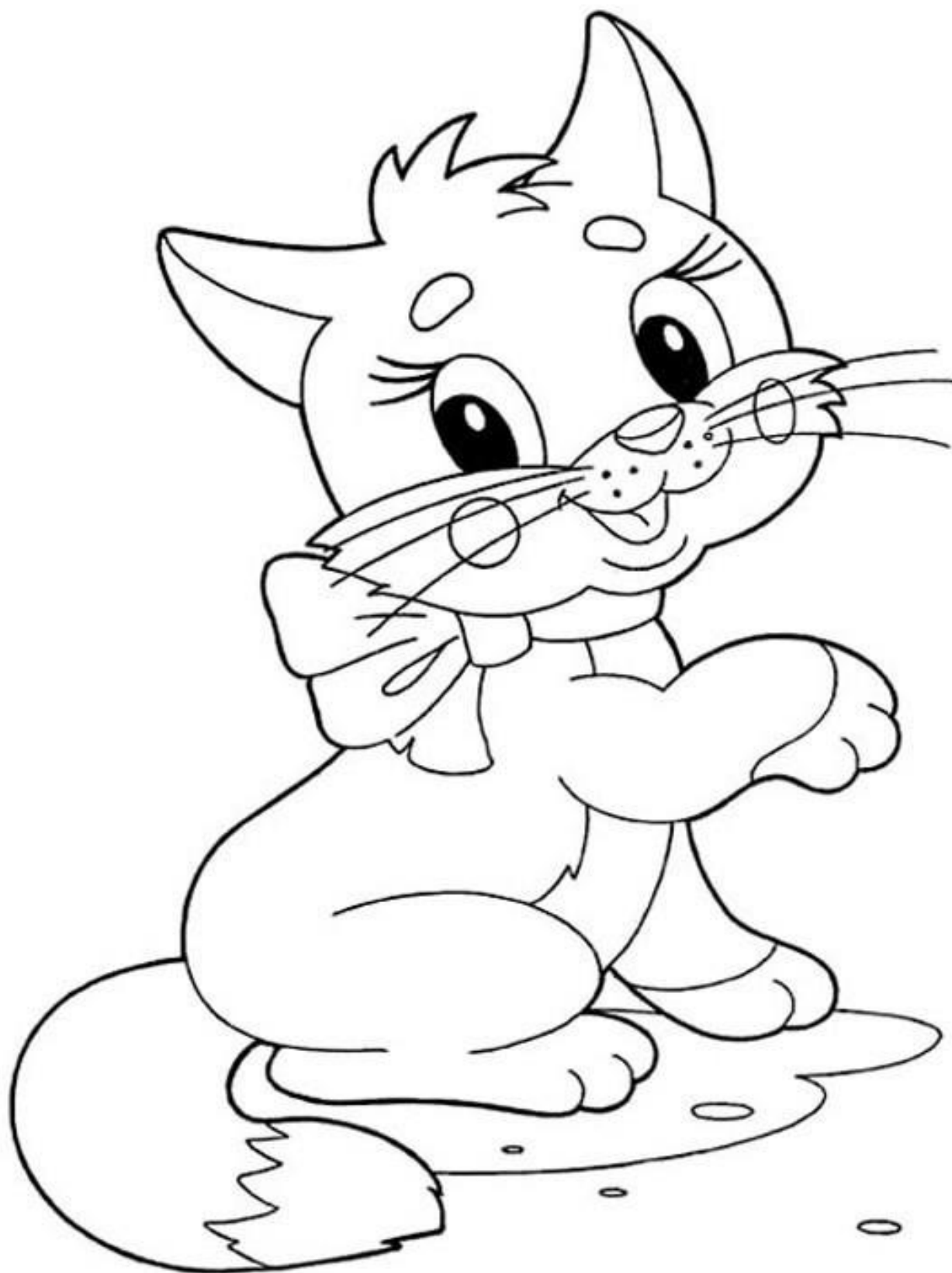
Киця-Миця з Коломні

Марійка Підгірянка

«Киця-Миця з Коломні
Малюночки несла сині,
Дірка в торбі, та байдуже! –
Поспішала Киця дуже.
Киця торби не зашила
Та й малюнки розгубила.
Крілик-Трілик-шулавило
Біг до шевчика по шило.
Позбирав усі малюнки,
Позбирав усі рисунки.
Прикрасив він ними хату,
Ще й зробив собі загату...
– Чи ж то, любий друже Крілю,
Такий звичай на Поділлю:
Що знайдете – те вже й ваше?
Віддавай нам те, що наше!
– Хто ж то, люба Кицю-Мицю,
Йде на ринок у столицю,
Йде собі до Коломні –
І торбини не зашиє?!
Тільки трошки посварились,
Та до суду не водились,
Бо таки, сказати правду,
То обоє провинились»

Джерело:<https://probarpera.org/publication/13/48335/kytsya-mytsya-z-kolomyji.html>

Дорогі батьки. Запропонуйте дитині розмалювати милу Кицю-Мицю.



Жук рогатий налякав

Леонід Куліш-Зіньків

«Жук рогатий
Налякав
Під хлівцем
Сердите Гав.
Мало ще
Було йому —
Зачіпав Рябеньке Му.
Волохате Біле Ме
Вже давно Втекло саме.
Зажурився
Жук рогатий,
Бо нема
Кого лякати»

Джерело: https://onlyart.org.ua/children/virshi_dlya_ditey/veseli-virshyky-dlya-ditej-gorobtsi-pro-l/

Мишка і книжка

Леонід Куліш-Зіньків

«Мишеняті
Мишка-мати
Каже:— Доню,
Вчись читати,
Бо тобі уже
Пора
Братися за букваря.—
Розгортає

Мишка книжку,
Щось пищить
До себе нишком.
Раптом плаче:
— Ой, біда!
Щось вусате
Вигляда!
— Що там? Хто там? —
Каже мати.
— Там, матусю,
Кіт вусатий»

Джерело: https://onlyart.org.ua/children/virshi_dlya_ditey/veseli-virshyky-dlya-ditej-gorobtsi-pro-1/

Дорогі батьки. Запропонуйте дитині розмалювати цю веселу Мишку.



Друге місце

Григорій Бойко

«- От я біг на лижнім кросі -
Не віддыхаюсь і досі!
Друге місце я зайняв,
І татусь мене обняв...
- Ну, а бігло ж вас багато?
- Бігли вдвох ми: я і тато!»

Джерело: <http://deti.e-papa.com.ua/virshi-dlya-ditei/veseli-virshi/2/>

Швидко відповів

Григорій Бойко

«Коли прийшов зі школи внук,
Дідусь щоденник взяв до рук:
— За віщо двійку ти схопив?
— За те, що швидко відповів...
— За те, що швидко? — гримнув дід.
За це ж п'ятірки ставить слід!
— Та що ви, діду, кричите?
Сказав я швидко, та не те...»

Джерело: <http://deti.e-papa.com.ua/virshi-dlya-ditei/veseli-virshi/1/>

Про дорослих

Анатолій Костецький

«Ніколи і нізащо
дорослим не позаздрю!
На них дивитись —
просто сміх.
Скажіть: хіба життя у них,
коли нічого в світі
не можна їм робити?!
Не можна їм на дерево,
хоч це і дуже просто,
аж на вершечок здертися.
Адже вони — дорослі...
Не можна грати у футбол
на вулиці завзято
і, у вікно забивши гол,
через паркан тікати.
Та й серед парку, по траві,
босоніж, без сорочки
не можна погасати їм.
Адже вони — дорослі!..
А я? Як тільки я схотів —
м'яча ганяв аж п'ять годин,
тоді на клен собі заліз,
сховався в теплім листі,
сидів і позирав униз,
ще й, наче шпак,
посвистував,
а потім бігав по траві
та в ній метеликів ловив.
Оце життя — хороше!
Не те, що у дорослих...

Та ще скажу по честі,
щоб ви про все вже знали:
дорослим можна дещо,
хоч дуже й дуже мало.
Ну, з'їсти пуд морозива
дозволено дорослому.
Ну, можна, скільки влізе,
дивитись телевізор.
Ну, можна ще не спати
і цілу ніч читати.
Але хіба ж то здасться
така дрібниця щастям?..
Тому ніколи і ніде
дорослим я не заздрю,
бо я дорослим буду теж,
а він малим — нізащо!»

Джерело: <http://deti.e-papa.com.ua/virshi-dlya-ditei/veseli-virshi/>

По секрету

Василь Струтинський

«Скажу вам по секрету,
Великому секрету,
Найбільшому секрету
(Нікому б не сказав):
Сашко відкрив планету,
Нечувану планету!
І він оту планету...
Іринкою назвав.
З вас кожен здогадався,
Напевно здогадався,

Ну, звісно, здогадався:
Він - юний астроном.
Узяв та й закохався,
По вуха закохався,
Навіки закохався
В Іринку. От кіно!
А я люблю лиш небо,
Одне високе небо,
Лиш яснозоре небо
І телескоп шкільний.
Не вірите — не треба,
Всміхаєтесь про себе?
У хлопців запитайте —
Підтвердять це вони...
Однак, якщо планету,
Нечувану планету,
Омріяну планету
Відкрию раптом я,
Скажу вам по секрету,
Великому секрету,
Найбільшому секрету:
Вже вибрав їй ім'я...»

Джерело: <http://deti.e-papa.com.ua/virshi-dlya-ditei/veseli-virshi/2/>

Моя кишенья

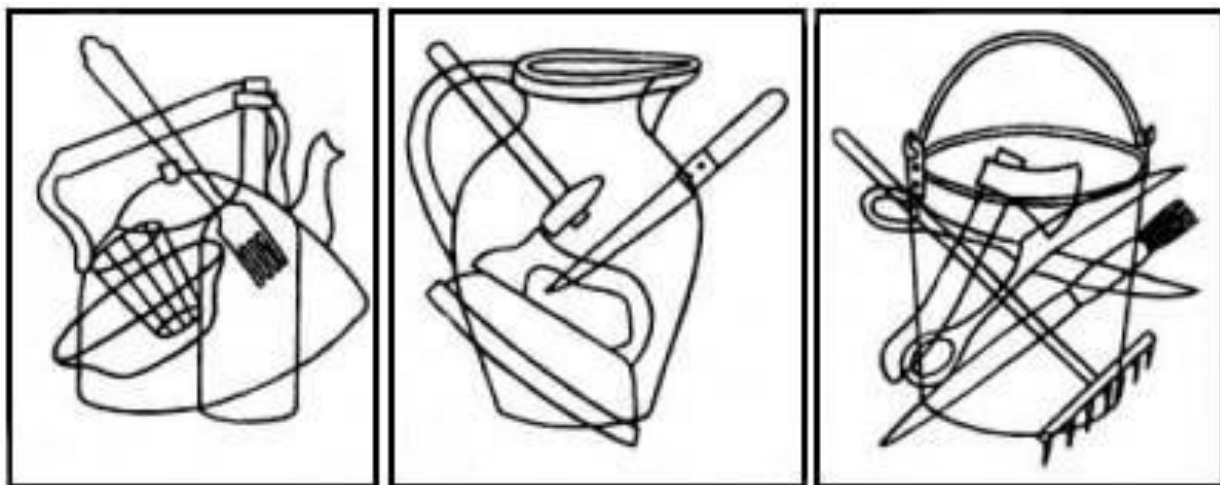
Анатолій Костецький

«Це — я, а це — моя кишенья,
а в ній — усе, що є у мене.
Ось — олівець,
позичений на цілий день у тата.

Ось — папірець,
надірваний і трішечки прим'ятий:
я тут Юрка намалював,
та він побачив — і порвав.
А цього човника з кори
я вирізав години три,
щоб запускать, як буде дощик...
Але дощу нема ще й досі!
А в цій коробочці зеленій
жив цілий тиждень хрущ у мене,
та відпустив його я вчора,
бо він чомусь не їв нічого.
А це — я й сам не знаю що,
я у траві його знайшов...
Ну, от і все, що є у мене,
бо дуже вже мала кишенья!»

Джерело: <http://deti.e-papa.com.ua/virshi-dlya-ditei/veseli-virshi/>

Дорогі батьки. Запропонуйте дитині визначити заховані у малюнках предмети.



Сміхотерапія дітей в умовах лікувального закладу. Соціальний проект «Лікар Свято»

«Лікар Свято» – молодіжний соціальний проект, метою якого є психологічний супровід дітей та підлітків у стаціонарних відділеннях дитячого лікувально-профілактичного закладу засобами сміху, ігротерапії, казкотерапії, ізотерапії.

Проект почав діяти на базі Івано-Франківської обласної дитячої клінічної лікарні з лютого 2015 року завдяки співпраці кафедри загальної та клінічної психології ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника», Регіонального методично-організаційного моніторингового центру з телемедичними консультаціями Івано-Франківської ОДКЛ та Освітньо-благодійного проекту «ЯНГОЛИ ПОРУЧ».



Рис. 1. Перший вихід Лікарів Свято до дітей ОДКЛ

Учасниками соціального проекту спочатку були студенти ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника», які навчалися за спеціальностями «психологія», «філософія», «соціологія», «соціальна робота» та інші. Сьогодні

волонтерами проекту «Лікар Свято» є майбутні психологи, студенти 2-4 курсів філософського факультету. Протягом чотирьох років у проекті прийняли участь понад 60 студентів. Найактивнішими волонтерами проекту стали Видрак Михайло, Родзінська Ірина, Ковтун Юля, Клибусь Діана, Герасимів Христина, Рубан Олена, Олійник Діана, Лосяк Надія, Лютак Валерія, Мельник Наталя, Дем'янець Роксолана, Сербин Марина.

На думку психологів, феномен сміху є природнім болезаспокійливими, що сприяє підвищенню рівня імунного захисту, зниженню рівня тривоги, розслабленню м'язів, поліпшенню роботи серцево-судинної та дихальної систем, органів травлення, а також посилює почуття близькості, дружелюбності у міжособистісних стосунках (Н.Казінс, Р. Парс, Л. Хілл та ін.).

У педіатрії професійні лікарі-клоуни почали працювати в лікарні з 1986 році за програмою під назвою «Клоуни Цирку Великого Яблука». Розпочаті в Нью-Йорку програми клоунтерапії зараз працюють в багатьох країнах світу (Франція, Канада, Австралія, Німеччина та ін.).

Провідним фахівцем у напрямку лікарняної клоунади є американський клоунтерапевт *Хантер Доєрті Адамс*, який заснував безліч шкіл для навчання майбутніх волонтерів по всьому світу. У художньому біографічному кінофільмі «Цілитель Адамс» (1998 р.) добрий лікар-веселун програє з дітьми їх страхи, мотивує їх відновлюватися після хвороби, в ігровій формі вчить дбати про своє здоров'я, що призводить до швидшої реабілітації. Головного героя зіграв видатний актор Робін Уільямс.

Для ефективної роботи студенти проходять навчання у Школі волонтера проекту «Лікар Свято». Заняття у формі тренінгів, дискусій, які організовує кафедра загальної та клінічної психології, спрямовані на підвищення рівня знань молоді про психологію хворої дитини, техніки зниження бар'єрів міжособистісного спілкування з батьками хворих дітей, медичним персоналом;

формування навичок індивідуальної та групової взаємодії з хворими дітьми залежно від віку та нозологічної форми. Також на заняттях студенти вивчають особливості психоемоційного стану дітей різного віку, які перебувають на стаціонарному лікуванні; переваги використання іграшки, казки, художніх творів як засобу зниження тривоги та ефективної взаємодії з дітьми в умовах лікарні.



Рис. 2. Навчання студентів у Школі волонтерів проекту «Лікар Свято»

У дитячому лікувальному закладі волонтери проходять навчання під керівництвом клінічного психолога Марії Дзюбинської, яка знайомить студентів з особливостями організації волонтерської діяльності у дитячій лікарні та описує специфіку роботи з дітьми різних нозологічних форм.

Для майбутніх Лікарів Свято слід знати, що перед приходом до хворих дітей волонтер завжди консультиється з медичним персоналом відділу, дізнається імена пацієнтів, характеристики хвороби, отримують інформацію про палати з важкими хворими.

Лікарняні клоуни знають, що важливо прислухатися до бажань пацієнта, бути готовим до непередбачених ситуацій. Вони охоче використовують в іграх всілякі лікарняні предмети. Якщо дитина у руках Лікаря Свято побачить замість градусника чарівний

предмет, в якому живе ртутний гномик, значить, мета досягнута! Як казав герой фільму «Цілитель Адамс»: «Намагайся побачити те, що не бачать інші. Те, що інші відмовляються бачити через страх. Сприймай весь світ кожен день заново».

Соціальний проект «Лікар Свято» активно розвивається і є відкритим до нових ідей, що допомогли б хоч якось полегшити перебування хворих дітей у стаціонарних відділеннях дитячих лікувально-профілактичних закладів. Керівником проекту «Лікар Свято» є кандидат психологічних наук, доцент кафедри загальної та клінічної психології ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника» Мирослава Кулеша-Любінець.

Усі, хто бажає приймати участь у проекті «Лікар Свято», можуть зв'язатися з керівником проекту, надіславши листа на адресу групи у соцмережі <https://www.facebook.com/likarsvyato/>.



Рис. 3. Волонтери проекту «Лікар Свято» перед відвідуванням дітей

ЗМІСТ

| | |
|---|----|
| Казкотерапія як метод психологічної допомоги дітям _____ | 3 |
| Як маленький кенгуру став самостійним _____ | 5 |
| Лісова лікарня _____ | 7 |
| Як Мишко лікарів і уколів боявся _____ | 8 |
| Дідок Карієс _____ | 13 |
| Казка про Образу _____ | 15 |
| Пролісок _____ | 17 |
| Лікар-чарівник _____ | 20 |
| П'ятеро з одного стручка _____ | 21 |
| Відважний Флай _____ | 25 |
| Сміливий хлопчик і Тітонька Ніч _____ | 29 |
| Лимончик і Мікроб _____ | 31 |
| Довіряйко _____ | 34 |
| Вірші-веселинки для дітей та дорослих _____ | 50 |
| Сміхотерапія дітей в умовах лікувального закладу. Соціальний проект «Лікар Свято» _____ | 59 |

*Цю публікацію здійснено за підтримки грантової програми
Urban Space 100.*

Терапевтичні казки у дитячій лікарні

Упорядник - Кулеша-Любінець М. М.

Віддруковано з готового макету замовника

Підписано до друку 24.12.2018 р.
Формат 60x84 1/16. Умов. друк. арк. 3,72.
Папір крейдований. Гарнітура “Times New Roman”.
Друк цифровий. Тираж 150 примірників.



Видавець Кушнір Г. М.

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи
до державного реєстру видавців, виготівників і розповсюджувачів
видавничої продукції: серія ІФ №31 від 26.01.2009 р.
76000, м. Івано-Франківськ, вул. Шота Руставелі, 1,
тел. (099) 700-47-45, e-mail: kgm.print@i.ua