

# **Посібник по ...**

Автори: Natalia Urus, Christer Nordin, Inna Falko, Sergii Kulyk

## Зміст

1. МОЄ ЖИТТЯ ВАЖЛИВЕ .....	3
2. РОЗДІЛ 1. ЧОМУ ОСОБИСТІ ІСТОРІЇ ВАЖЛИВІ .....	4
3. РОЗДІЛ 2. ЩО ВІДБУВАЄТЬСЯ В МОЗКУ, КОЛИ МИ СТВОРЮЄМО ОСОБИСТУ ІСТОРІЮ .....	10
4. РОЗДІЛ 3. ПІДЛІТКИ ТА ЛІТНІ ЛЮДИ: ДВІ ГРУПИ, ДЛЯ ЯКИХ ОСОБИСТІ ІСТОРІЇ СТАЮТЬ ОПОРОЮ .....	15
5. РОЗДІЛ 4. ЯК ПРАЦЮВАТИ З ІСТОРІЯМИ .....	20
6. РОЗДІЛ 5. П'ЯТЬ СЦЕНАРІЇВ: ЩО ВИ ЯК ФАХІВЕЦЬ БУДЕТЕ ТРИМАТИ В РУКАХ .....	24
7. РОЗДІЛ 6. П'ЯТЬ СЦЕНАРІЇВ: ГОТОВІ ШАБЛони ДЛЯ ПРАКТИКИ .....	26
8. РОЗДІЛ 8. РОБОТА З ГОТОВИМИ ІСТОРІЯМИ .....	48
9. РОЗДІЛ 9. ВПРОВАДЖЕННЯ МЕТОДИКИ В ПРОГРАМИ ТА ЗАКЛАДИ .....	50
10. РОЗДІЛ 10. STORYTILECRAFT: ЦИФРОВА ПРОСТОРОВА СТУДІЯ ДЛЯ ІСТОРІЙ, ЯКІ ХОЧУТЬ ЖИТИ ДОВШЕ ....	53
11. ЕПІЛОГ .....	58
12. WORK BOOK «МОЄ ЖИТТЯ ВАЖЛИВЕ» .....	60
13. Посібник по інструментах малювання .....	76
14. Інструкції по встановленню та оновленню додатку .....	99

## МОЄ ЖИТТЯ ВАЖЛИВЕ

← Назад до змісту

### МОЄ ЖИТТЯ ВАЖЛИВЕ

Методичний посібник для соціальних працівників, педагогів та практичних психологів.

У світі, де ми звикли спостерігати за життями інших — яскравими, відредагованими, завжди на виду — власний досвід часто стає непомітним.

Людина бачить кадри чужих історій, але рідко має простір, щоб побачити свою. Цей посібник створено для фахівців, які працюють там, де особливо важливо повернути людям відчуття власної цінності:

- у соціальній роботі,
- освіті,
- психологічній підтримці та супроводі.

Метод, представлений у цих сторінках, дає людині можливість зібрати розсіяне, оформити прожите у доступні кадри, побачити логіку власного шляху — без тиску, без оцінок, у безпечній структурі.

А фахівцеві — інструмент, що дозволяє створити умови, у яких людина може сказати:

- «Я бачу свій досвід. Він має форму. Він має значення».
- Це посібник про історії, що повертають людину до себе.

## РОЗДІЛ 1. ЧОМУ ОСОБИСТІ ІСТОРІЇ ВАЖЛИВІ

← Назад до змісту

### РОЗДІЛ 1. ЧОМУ ОСОБИСТІ ІСТОРІЇ ВАЖЛИВІ

Сучасна людина живе у світі, де події змінюються швидше, ніж ми встигаємо згадати, з чого почався попередній тиждень. Хронічний стрес, інформаційний шум, постійна вимога «встигати» і навіть надлишок позитивних вражень можуть мати однаковий ефект: досвід перестає складатися в цілісний життєвий наратив.

Ми живемо так швидко, що часто бачимо життя інших — у стрічках соцмереж — краще, ніж власне. Внутрішній компас збивається; дні складаються з реакцій, а не з усвідомлених дій. Саме тому цей посібник пропонує просту, але глибоку практику — створення особистих історій через малювання, асоціації та структурований наратив. Йдеться не стільки про «зцілення від травми» (хоч це теж можливо), скільки про повернення відчуття «я є» у світі, який безперервно рухається далі.

#### 1.1. Наратив як структура досвіду

Мозок людини працює за принципом «з'єднати все в смисл». Навіть коли події випадкові або дрібні, він усе одно намагається перетворити їх на історію про себе. У здоровому ритмі життя ми більш-менш можемо відповісти на запитання:

- «Хто я?»

## РОЗДІЛ 1. ЧОМУ ОСОБИСТІ ІСТОРІЇ ВАЖЛИВІ

- «Що зі мною відбувається?»
- «Як виглядає мій шлях?»

Але коли життя стає надто швидким або надто напруженим — хронічний стрес, мультизадачність, новини, навчання, догляд за родиною, постійно змінні обставини — наратив розпадається.

Події ніби:

- обвалюються в купу без часової логіки;
- гублять емоційне забарвлення («було багато, але не пам'ятаю що»);
- перетворюються на відчуття «прожив, але не був присутній».

Це стосується всього досвіду, не лише важкого:

- інтенсивні позитивні події теж іноді «не встигають» стати частиною історії;
- радість залишається не інтегрованою, а отже — менш доступною як ресурс;
- навіть успіх може пройти повз, якщо він не оформлений у значущу подію.

У таких умовах створення особистої історії — це не творчість заради творчості. Це спосіб повернути зв'язок із собою:

- авторство: «я дію, а не лише реакую»;
- сенс: «у моїх днях є логіка»;
- континуїтет: «між учора і сьогодні є міст»;
- стабільність: «мое життя — це не лише швидкість, це ще й я».

## РОЗДІЛ 1. ЧОМУ ОСОБИСТІ ІСТОРІЇ ВАЖЛИВІ

Навіть найпростіша структура «було — стало — я пройшов / пройшла це» діє як анкер. Вона дає внутрішню опору в середовищі, де зовнішніх орієнтирів стає дедалі менше.

**1.2. Малювання: мова до-слівної та до-раціональної пам'яті** Велика частина нашого досвіду проживається не словами, а через:

- тілесні реакції,
- образи,
- кольори,
- відчуття простору,
- короткі сенсорні фрагменти.

Це стосується і складного досвіду (перенапруга, страх, роздратування), і цілком приємного (тепла зустріч, сміх, затишок). У швидкому темпі й перевантаженні мозок часто не «встигає» усвідомити позитивний досвід достатньо глибоко, щоб той став ресурсом. Він просто проходить повз. Малювання — навіть дуже просте, у стилі «кружечок і паличка» — дає людині:

- інструмент вираження, де не потрібні «правильні слова»;
- можливість «витягнути» досвід із внутрішньої системи на зовнішній носій;
- безпечну форму: образ завжди менш загрозливий, ніж сире відчуття;
- шанс змінити образ (колір, форму, розташування), а разом із ним — змінити внутрішню реакцію.

## РОЗДІЛ 1. ЧОМУ ОСОБИСТІ ІСТОРІЇ ВАЖЛИВІ

Для позитивного досвіду це працює так само: коли людина фіксує радісний момент у вигляді кадру чи символу, цей момент стає доступним для пам'яті — не зникає в щоденному шумі. Ми не тренуємо художників. Ми даємо людині другий, образний канал доступу до самої себе.

### **1.3. Програвання, збереження і трансформація: як історія стає «живою»**

1.3.1. Програвання як фільм чи комікс Коли ми просимо людину представити свій досвід у вигляді 3–6 кадрів, вона:

- структуризує події;
- отримує дистанцію: «дивлюся збоку»;
- повертає контроль: «я вирішую, що є в кадрі»;
- дає досвіду форму, яку можна перенести, зберегти й змінювати.

Це працює і з важкими моментами, і з приємними — усі вони отримують право на існування як частини особистої історії.

1.3.2. Збереження як акт самовизнання Коли історія зберігається (у папці, у щоденнику, у додатку), це стає:

1.Маркером важливості:

«Це — частина мого життя. Вона варта уваги».

2.Актом завершення:

«Я дав / дала цьому форму. Я зупинив / зупинила потік і повернув / повернула собі контроль».

## РОЗДІЛ 1. ЧОМУ ОСОБИСТІ ІСТОРІЇ ВАЖЛИВІ

### 3. Ресурсом:

- позитивні історії стають опорою;
- нейтральні — структурою;
- складні — досвідом, який більше не лякає своєю безформністю.

### 1.3.3. Можливість трансформувати Історію можна:

- доповнити;
- змінити;
- пересунути акценти;
- перефарбувати;
- домалювати ресурс;
- прибрати зайве;
- створити нову версію.

Це стосується і світлих моментів: іноді людині потрібно «роздмухати жаринку» приємного спогаду, щоби мати опору завтра. А іноді — пом'якшити напружений момент, змінюючи його образ.

### **1.4. Навіщо прописувати сценарії крок за кроком (і чому текст тут з гумором)**

1.4.1. Структура — це безпека і зниження тривоги У перенавантаженому світі найважче — почати.

Фраза «намалюй свою історію» легко викликає ступор:

- «Не знаю як»,
- «Не виходить»,
- «Я не вмію малювати»,
- «У мене нецікаве життя».

## РОЗДІЛ 1. ЧОМУ ОСОБИСТІ ІСТОРІЇ ВАЖЛИВІ

Тому в посібнику є чіткі «рейки»:

- обери день;
- розклади на кадри;
- додай кольори;
- дай назву;
- зроби короткі підписи.

Це:

- знижує тривогу;
- дає відчуття «я можу»;
- допомагає фахівцеві тримати рамку;
- створює передбачуваність.

1.4.2. Доступність для всіх рівнів освіти та будь-якого віку Посібник працює і з підлітками, які «все малюють у вигляді мемів», і з літніми людьми, які кажуть: «я не пам'ятаю, коли востаннє тримав олівець».

Саме тому:

- інструкції прості;
- приклади реалістичні та легкі;
- форма не вимагає естетики.

Це робить історію доступною для всіх — не лише для тих, хто «вміє творити».

1.4.3. Гумор — це регуляція, контакт і дозволеність бути живим Гумор у тексті — не прикраса.

Він допомагає:

- зняти напруження перед початком;
- вирівняти стосунки «фахівець — учасник»;
- зробити процес теплим, людським;

## РОЗДІЛ 2. ЩО ВІДБУВАЄТЬСЯ В МОЗКУ, КОЛИ МИ СТВОРЮЄМО ОСОБИСТУ ІСТОРІЮ

- дати сигнал: «тут можна помилятися, сміятися, бути собою».

У світі, де люди надто часто бачать життя інших через ретельно відібрані кадри, гумор повертає до реального досвіду — недосконалого, але живого.

### 1.4.4. Що отримує фахівець

Структуровані сценарії:

- економлять час;
- дають готові фрази для пояснення;
- зменшують ризик зайти надто глибоко;
- дозволяють зосередитися на контакті, а не на постійному «придумуванні, що зробити далі».

Головне завдання посібника — зробити методичку настільки зрозумілою, щоб ви могли прочитати одну сторінку — і вже сьогодні провести заняття.

## РОЗДІЛ 2. ЩО ВІДБУВАЄТЬСЯ В МОЗКУ, КОЛИ МИ СТВОРЮЄМО ОСОБИСТУ ІС- ТОРІЮ

← Назад до змісту

### РОЗДІЛ 2. ЩО ВІДБУВАЄТЬСЯ В МОЗКУ, КОЛИ МИ СТВОРЮЄМО ОСОБИСТУ ІСТОРІЮ

Будь-яка методика стає зрозумілішою, коли ми бачимо її механізм. Створення особистої історії — не справа «інтуїції» чи «натхнення». Це цілком робочий процес, який активує декілька систем мозку одночасно. Завдяки цьому людина краще усвідомлює те, що з нею відбувається,

## РОЗДІЛ 2. ЩО ВІДБУВАЄТЬСЯ В МОЗКУ, КОЛИ МИ СТВОРЮЄМО ОСОБИСТУ ІСТОРІЮ

і може побачити власний досвід із більшої дистанції. Сучасні дані нейронауки підтверджують: мозок природно «мислить історіями». Якщо події не впорядковані, він намагається зробити це сам, але швидкість життя, фрагментованість досвіду та постійне навантаження часто заважають. Тому зовнішня структура — малюнок, кадри, короткі підписи — стає тим місцем, де хаос отримує форму.

### **2.1. Чому мозок прив'язаний до наративів**

У науковій літературі є добре описане спостереження: люди краще запам'ятовують матеріал, який має сюжет. Мозок ніби реагує на історію як на алгоритм:

- є початок,
- є події,
- є персонаж,
- є рух,
- є висновок.

Навіть звичайний день, коли оформлений як невелика історія, запускає механізм впорядкування: «Ось де я був. Ось що сталося. Ось як я на це відреагував». Так з'являється внутрішня орієнтація там, де раніше був лише потік подій.

### **2.2. Які зони мозку залучені**

Нижче — короткий огляд без академічного перевантаження, але достатній, щоб зрозуміти, чому практика працює глибше, ніж може здатися.

## РОЗДІЛ 2. ЩО ВІДБУВАЄТЬСЯ В МОЗКУ, КОЛИ МИ СТВОРЮЄМО ОСОБИСТУ ІСТОРІЮ

### **Префронтальна кора**

Відповідає за планування, послідовність і логічне мислення. Коли людина створює історію, ця зона допомагає зібрати досвід у чіткі кроки. Подія перестає бути «випадковим епізодом» і стає частиною структури.

### **Медіальна префронтальна кора**

Зона саморефлексії. Саме тут формується відчуття: «це мій досвід», «я осмислюю, що зі мною було». Вона підтримує стабільність ідентичності — і для тих, хто її формує (підлітки), і для тих, хто її переглядає (літні люди).

### **Амігдала**

Центр емоційної реактивності. Промальовування досвіду — навіть нейтрального або приємного — допомагає знизити напругу. Образ «тримає» емоцію м'якше, ніж сире переживання.

### **Гіпокамп**

Система пам'яті та орієнтації в часі. Коли людина фіксує події у вигляді кадрів, гіпокамп вибудовує зв'язки: «що було до», «що після», «як це пов'язано». Це підтримує і когнітивні функції, і відчуття життєвої цілісності.

### **Тім'яна кора**

Відповідає за просторові уявлення. Вона дозволяє перетворити абстрактне відчуття на схему, карту, сюжетну лінію. Для багатьох це спосіб «побачити» власне життя, а не лише думати про нього.

## РОЗДІЛ 2. ЩО ВІДБУВАЄТЬСЯ В МОЗКУ, КОЛИ МИ СТВОРЮЄМО ОСОБИСТУ ІСТОРІЮ

### **Скронева кора**

Перекладає сенсорні фрагменти в мову. Коли людина малює, а потім додає слова, скронева кора «зшиває» образ і висловлювання. Це особливо корисно тим, кому складно одразу описати почуття словами.

### **Задня поясна кора**

Створює загальний «панорамний» образ себе в житті. Допомогає відчутти: «ось я, і ось мій шлях». Вона відповідає за цілісність, а не за окремі епізоди.

### **2.3. Чому промальовування та короткі історії працюють не лише з важким досвідом**

У багатьох методиках робота з історіями асоціюється з «важкими темами». Але нейропсихологічно будь-який досвід, навіть приємний, потребує:

- фіксації;
- усвідомлення;
- інтеграції.

Позитивні події теж можуть «губитися» в темпі життя. Коли людина їх промальовує, мозок приділяє їм більше уваги. У літературі цей ефект описують як зміцнення позитивної пам'яті. Так само й нейтральні моменти — побут, ритуали, маленькі радощі — стають ресурсом, коли оформлені в наратив.

### **2.4. Чому цей процес допомагає людині відчутти себе стабільніше**

З погляду мозку, створення особистої історії — спосіб з'єднати розрізнене.

## РОЗДІЛ 2. ЩО ВІДБУВАЄТЬСЯ В МОЗКУ, КОЛИ МИ СТВОРЮЄМО ОСОБИСТУ ІСТОРІЮ

### **У результаті:**

- 1.Зменшується внутрішній хаос. Події перестають зливатися в один довгий «нескінченний тиждень».
- 2.Підвищується відчуття присутності. Людина починає помічати власне життя, а не лише реагувати на зовнішнє.
- 3.Повертається зв'язок між «тоді», «зараз» і «далі». Це підтримує ясність і самоорієнтацію.
- 4.Формується ресурсна пам'ять. Позитивні моменти збережені не тільки емоційно, а й структурно.
- 5.Знижується напруга. Образи й короткі підписи працюють як зовнішній контейнер для досвіду.

### **2.5. Як фахівець може використати ці механізми у своїй роботі**

Без гучних обіцянок можна побачити очевидне:

- метод спирається на природні процеси;
- залучає м'які, але глибокі канали роботи мозку;
- підходить людям з різним рівнем освіти, віком і досвідом;
- не потребує складних інструментів;
- дає можливість зупинитися і побачити себе.

Фахівці часто відзначають, що під час роботи з історіями клієнти:

- стають спокійнішими;
- чіткіше формулюють переживання;

### РОЗДІЛ 3. ПІДЛІТКИ ТА ЛІТНІ ЛЮДИ: ДВІ ГРУПИ, ДЛЯ ЯКИХ ОСОБИСТІ ІСТОРІЇ СТАЮТЬ ОПОРОЮ

- легше переходять до змістовної розмови;
- краще пам'ятають результати зустрічей;
- відчують, що можуть впливати на власний шлях.

Це наслідок роботи мозку, а не просто «ефект новизни».

#### 2.6. Підсумок розділу

Створення особистої історії — це не мистецька гра і не символічний жест. Це спосіб активувати механізми мозку, що відповідають за:

- структуру,
- пам'ять,
- емоційну регуляцію,
- відчуття себе,
- поєднання досвіду в цілісний образ.

Саме тому навіть проста історія може стати опорою: вона впорядковує те, що було розсипане, і повертає внутрішню орієнтацію в світі, де темп подій часто забирає можливість зупинитися й побачити себе.

### РОЗДІЛ 3. ПІДЛІТКИ ТА ЛІТНІ ЛЮДИ: ДВІ ГРУПИ, ДЛЯ ЯКИХ ОСОБИСТІ ІСТОРІЇ СТАЮТЬ ОПОРОЮ

← Назад до змісту

## РОЗДІЛ 3. ПІДЛІТКИ ТА ЛІТНІ ЛЮДИ: ДВІ ГРУПИ, ДЛЯ ЯКИХ ОСОБИСТІ ІСТОРІЇ СТАЮТЬ ОПОРОЮ

### РОЗДІЛ 3. ПІДЛІТКИ ТА ЛІТНІ ЛЮДИ: ДВІ ГРУПИ, ДЛЯ ЯКИХ ОСОБИСТІ ІСТОРІЇ СТАЮТЬ ОПОРОЮ

Попри різний життєвий досвід, підлітки та літні люди мають одну спільну рису: обидві групи живуть у періоди, коли внутрішня карта світу перебудовується. Підлітки тільки починають її малювати. Літні люди — переглядають дороги, якими вже йшли. В обох випадках історія стає схожа на ліхтар, що підсвічує шлях у тумані: не яскраво, не нав'язливо, але достатньо, щоб побачити наступний крок.

3.1. Підлітки: коли світ — ніби сто відкритих вкладок  
Підлітковий вік — це як перезавантаження системи: емоції сильні, реакції швидкі, а власне «я» ще тільки формується. Сучасний світ підсилює цей ефект: інформації так багато, що підліток ніби живе в кімнаті, де всі двері відкриті одночасно. У такому просторі важко зосередитися на одному образі себе. Тому короткі історії — з кадрами, кольорами, жартами — працюють для підлітків природно.

1. Образ говорить швидше за аналіз. Підлітки мислять візуально. Малюнок — це «швидка кнопка доступу» без довгих пояснень.

2. Історія стає дзеркалом, де видно не хаос, а форму. Коли підліток створює кілька образів свого «я», він отримує маленьку карту себе — зі складними, сильними й смішними сторонами.

### РОЗДІЛ 3. ПІДЛІТКИ ТА ЛІТНІ ЛЮДИ: ДВІ ГРУПИ, ДЛЯ ЯКИХ ОСОБИСТІ ІСТОРІЇ СТАЮТЬ ОПОРОЮ

3.Короткі сцени знімають напруження. Підлітки часто коливаються між «я впораюсь з усім» і «я ні на що не здатний». Невеликі кадри повертають реальність: не герой і не нуль, а жива людина, яка рухається.

4.Історія створює відчуття автономії. У кадрах видно дію: не тільки «що я відчув», а й «що я зробив». Це допомагає побачити власну силу навіть там, де її складно помітити.

3.2. Літні люди: коли досвід — як великий альбом, сторінки якого хочеться перегортати повільніше Літній вік — це інший ритм. Ніби після довгої дороги людина присідає на лавку, щоб перевести подих і подивитися назад. І часто виявляє, що сторінки життя стали змішаними: одні тьмяні, інші надто яскраві, деякі загубилися між датами.

Створення історій допомагає: 1.Побачити нитку, що з'єднує роки. Кадри, сцени, невеликі символи — це не просто ностальгія. Це спосіб зібрати життя в послідовність, що має ясність і гідність.

2.Підтримати пам'ять. Малювання — легка гімнастика для мозку. Кольори й форми утримують увагу й активують пам'ять.

3.Перетворити спогади на ресурс. Буденні й приємні моменти стають «теплыми точками опори» — такими собі маленькими чайниками на плиті, що нагадують: «тут був дім, тут була радість».

### РОЗДІЛ 3. ПІДЛІТКИ ТА ЛІТНІ ЛЮДИ: ДВІ ГРУПИ, ДЛЯ ЯКИХ ОСОБИСТІ ІСТОРІЇ СТАЮТЬ ОПОРОЮ

4. Делікатно торкнутися складного. Коли сцена намальована, вона вже менше «тисне», а просто існує — у м'якшій формі.

3.3. Дві групи — одна потреба: зібрати себе Хоча підлітки й літні люди стоять на різних кінцях життєвої лінії, між ними є відчутна спільність.

1. Обидві групи переживають великі зміни. Підлітки шукають своє майбутнє. Літні люди осмислюють пройдений шлях. Обом важливо бачити логіку власного життя.

2. Обидві групи чутливі. Підлітки — до оцінок. Літні — до тиші та втрати ролей. Малюнок і коротка історія — м'який спосіб висловитися без перевантаження.

3. Обидві групи потребують рамки. Структура дає спокій. Вона як форма для розпеченого металу, яка дозволяє досвіду «застигнути» у прийнятній формі.

4. Обидві групи хочуть говорити просто, по-людськи. Історії дають цю можливість: не високим стилем і не сухими термінами, а зрозумілими сценами.

3.4. Чому саме історії “підходять” цим двом віковим групам Підліткам:

- легше утримувати увагу;
- можна проявити гумор і фантазію;
- не потрібно пояснювати «складні почуття»;
- менше страху виглядати надто вразливими.

### РОЗДІЛ 3. ПІДЛІТКИ ТА ЛІТНІ ЛЮДИ: ДВІ ГРУПИ, ДЛЯ ЯКИХ ОСОБИСТІ ІСТОРІЇ СТАЮТЬ ОПОРОЮ

Літнім людям:

- активується пам'ять;
- з'являється час і простір для спокійного перегляду;
- зростає відчуття важливості власного шляху;
- малюнок допомагає наблизити і теплі, і складні моменти.

3.5. Роль фахівця: не керувати — супроводжувати Фахівець у цій методиці не «веде» людину, а створює умови для появи історії. Він радше:

- садівник, що підбирає добрий ґрунт;
- провідник, який знає, де стежка безпечніша;
- співрозмовник, який не квапить і не тисне.

Структура є, але вона гнучка. Людина сама обирає темп, глибину і форму.

3.6. Висновок: у кожному віці потрібне місце, де життя складається в історію І підлітки, і літні люди потребують бачити себе не фрагментами, а цілісно. Особиста історія — це ніби тихий письмовий стіл посеред шумного світу, де можна розкласти думки, почуття, події й побачити:

- тут я почався / почалася;
- тут я змінився / змінилася;
- тут я вистояв / вистояла;
- тут я був / була щаслива;
- тут я є.

Методика працює не тому, що «переробляє» людину, а тому, що дає їй можливість побачити себе.

## РОЗДІЛ 4. ЯК ПРАЦЮВАТИ З ІСТОРІЯМИ

← Назад до змісту

### РОЗДІЛ 4. ЯК ПРАЦЮВАТИ З ІСТОРІЯМИ

Редакційний вступ У роботі з особистими історіями ми стикаємося з матеріалом, який водночас конкретний і тонкий. Малюнок здається простим жестом, але за ним стоять фрагменти досвіду, внутрішні образи, пам'ять, які проявляються не прямо, а через форму, колір, лінію, паузу. Людина впорядковує свій досвід не лише словами — інколи точнішими виявляються начерк, позначка чи короткий підпис.

Цей розділ описує підхід, що дозволяє вам як спеціалісту створити таку робочу ситуацію, у якій історія виникає природно — без тиску й без надмірних очікувань. Він не зводиться до набору інструкцій: це радше опис професійної логіки, яка забезпечує передбачуваність процесу, етичність взаємодії та психологічну безпеку учасника.

Структура глави побудована так, щоб ви могли побачити, як метод працює в межах чітких етапів, і водночас відчувати, що кожна історія — це живий процес, який розгортається у власному, унікальному темпі.

4.1. Етичні принципи та професійна позиція фахівця У методиці роботи з історіями етика не є додатковим пунктом — вона формує основу всієї взаємодії. Саме чіткі

## РОЗДІЛ 4. ЯК ПРАЦЮВАТИ З ІСТОРІЯМИ

професійні межі дають людині можливість працювати чесно, вільно й настільки, наскільки їй наразі посилено. Повага до автономії означає, що учасник сам визначає, що йому варто показати чи озвучити. Ви не розширюєте межі штучно, не наполягаєте на «більшому» і не формуєте очікувань, здатних змінити природний темп роботи. Принцип достатності допомагає уникнути надмірних вимог. Один образ чи одна коротка думка можуть бути не менш значущими, ніж повноцінний розгорнутий сюжет. Відсутність інтерпретацій — важливий елемент професійної позиції. Малюнок не потребує пояснення ззовні. Навіть обережна інтерпретація може змінити значення історії, тому її уникають, залишаючи простір для власних висновків людини. Емоційна безпека означає, що ваше завдання — підтримувати помірний рівень активності. Ми не прагнемо сильних переживань і не стимулюємо емоції. Пауза, сповільнення, повернення уваги в тіло — інструменти, які дозволяють утримати стабільність. Конфіденційність і межі формують атмосферу довіри. Усе створене на занятті належить людині. Ви не поширюєте цю інформацію без дозволу і не виносите її за межі спільної роботи.

4.2. Можливі наслідки та реакції учасника Реакції на створення історії можуть бути різними, але здебільшого вони передбачувані й природні. Легка емоційна активація — найпоширеніша. Людина може відчувати хвилювання, тепло, зацікавлення або легку напругу. Це нормальний ефект від роботи з візуальними та емоційними слідами досвіду. Тимчасова втома виникає через когні-

## РОЗДІЛ 4. ЯК ПРАЦЮВАТИ З ІСТОРІЯМИ

тивне та емоційне навантаження. Зазвичай вона минає невдовзі після завершення заняття. Потреба в тиші — природна реакція інтеграції. Іноді кілька секунд мовчання після роботи — важлива частина стабілізації. Раптове усвідомлення може проявитися у вигляді короткої думки, яка точно позначає суть досвіду. Ви приймаєте це без розгортання чи тлумачення. Підвищена емоційність інколи виникає під час роботи. У цьому випадку важливо запропонувати паузу, перевести увагу на тілесні опори, дати людині повернути контроль над темпом. Робота не продовжується силоміць.

4.3. Формати роботи Методика посібника адаптивна: вона працює в різних контекстах і з різними групами. В індивідуальному форматі ви можете точніше регулювати темп і підтримувати динаміку, що особливо важливо у випадках підвищеної чутливості або напруги. У роботі в парі виникає додатковий шар взаємодії. Цей формат корисний у сімейних, міжпоколінневих чи педагогічних ситуаціях. Важливо утримувати рівновагу між двома учасниками, забезпечуючи кожному власний простір. Груповий формат додає відчуття спільності, але водночас вимагає чітких меж. Учасники не зобов'язані показувати свої роботи чи коментувати роботи інших. Кожна історія залишається особистою навіть у спільному просторі.

4.4. Структура заняття Структура забезпечує передбачуваність і стійкість процесу, знижуючи тривогу й створюючи умови для природного включення в роботу.

## РОЗДІЛ 4. ЯК ПРАЦЮВАТИ З ІСТОРІЯМИ

Етап 1. Вступ Ви окреслюєте умови: тривалість, формат, добровільність і принципи безпеки. Тон — спокійний, доброзичливий, чіткий.

Етап 2. Пояснення сценарію Подається коротка інструкція. Ви пояснюєте не зміст майбутньої історії, а спосіб її побудови.

Етап 3. Створення історії Найважливіша частина. Учасник працює у власному темпі, зупиняється, повертається, додає деталі. Ви присутні, але не втручаєтеся в зміст і не прискорюєте процес.

Етап 4. Рефлексія Це коротка фіксація досвіду, а не аналітичний етап. 1–2 запитання достатньо, щоб людина відзначила те, що стало помітним.

Етап 5. Завершення Завершення стабілізує: кілька секунд тиші, повільне збирання матеріалів, повернення уваги в теперішній момент.

4.5. Робота з емоційними проявами Ви підтримуєте помірну активованість. Якщо емоції посилюються, важливо зробити паузу, повернути увагу в тіло, запропонувати зупинити роботу — без вимог чи пояснень. Мета — зберегти керованість процесу, не придушуючи й не стимулюючи емоції.

4.6. Робота з готовою історією Готова історія належить людині. Ви можете запропонувати зберегти її, сфотографувати, використати на наступній зустрічі як точку опори — але рішення завжди залишається за учасником.

## РОЗДІЛ 5. П'ЯТЬ СЦЕНАРІЇВ: ЩО ВИ ЯК ФАХІВЕЦЬ БУДЕТЕ ТРИМАТИ В РУКАХ

← Назад до змісту

### РОЗДІЛ 5. П'ЯТЬ СЦЕНАРІЇВ: ЩО ВИ ЯК ФАХІВЕЦЬ БУДЕТЕ ТРИМАТИ В РУКАХ

Цей розділ створений для того, щоб дати вам — спеціалісту — чітке уявлення про те, з яким інструментарієм ви працюватимете далі. Сценарії, які ви знайдете в наступних розділах, можуть виглядати простими, але вони вибудовані так, щоб витримати глибинну роботу з людьми різного віку, стану й досвіду. Ви побачите, що всі п'ять сценаріїв мають однакову основу:

- структуру, яка підтримує людину;
- простоту, яка не зменшує зміст;
- форму, що дозволяє говорити про складне без прямої конфронтації.

Перед вами — короткий професійний огляд. Він дає рамку, яка дозволяє орієнтуватися в тому, що саме стоїть за кожним сценарієм, який внутрішній процес він запускає і для яких ситуацій є доречним.

5.1. «День, у якому я є» Цей сценарій працює на базовому рівні усвідомлення. Він повертає людині здатність помічати власну присутність у житті: у діях, дрібницях, мікросценах, які зазвичай губляться в швидкості подій. Для багатьох учасників це перший досвід «побачити себе» без розмов про великі теми. У вашій практиці сценарій стане безпечною стабілізуючою точкою входу.

## РОЗДІЛ 5. П'ЯТЬ СЦЕНАРІЇВ: ЩО ВИ ЯК ФАХІВЕЦЬ БУДЕТЕ ТРИМАТИ В РУКАХ

5.2. «Хто я в цьому світі (крім того, що я голодний)?» Цей сценарій допомагає розкласти ідентичність на частини, не втрачаючи її цілісності. Він знімає напругу, що виникає, коли людину просять «охарактеризувати себе». У візуальній формі це відбувається природніше: замість аналізу — позначення, замість оцінки — спостереження. Для підлітків це часто перший досвід побачити багатогранність власного «я». Для дорослих — спосіб перевірити, які частини зараз на передньому плані, а які втратили голос.

5.3. «Колись не вийшло, колись вийшло — а я все одно йду далі» Сценарій, який повертає рух там, де людина застрягає на одному епізоді — найчастіше неприємному. Три кадри фіксують динаміку: труднощі → опора → результат. Ваш досвід підкаже, що багато учасників усвідомлюють цю логіку вперше саме в процесі роботи: не в словесному аналізі, а в простому позначенні ключових моментів. Цей сценарій природно працює на відновлення реалістичної самооцінки й відчуття власної стійкості.

5.4. «Чай, хліб і ще трохи спогадів» Це повільний сценарій. Він спрямований на людей, яким потрібна м'яка опора: літнім, виснаженим, перевантаженим, тим, хто втратив контакт із відчуттям тепла у власному досвіді. Робота зі спогадами в сенсорному ключі дозволяє стабілізувати емоційний стан без необхідності проговорювати болючі теми. У практиці це часто стає моментом внутрішнього вирівнювання.

## РОЗДІЛ 6. П'ЯТЬ СЦЕНАРІЇВ: ГОТОВІ ШАБЛони ДЛя ПРАКТИКИ

5.5. «Життя, у якому було різного» Цей сценарій збирає широке полотно життя. Він пропонує людині побачити свій досвід не як одну лінію, а як поєднання трьох опорних категорій: складне, тепле і буденне. Для багатьох учасників саме цей сценарій створює відчуття цілісності: життя перестає бути «про одну подію». У роботі з літніми людьми він часто перетворюється на міні-формат автобіографічної терапії.

5.6. Підсумок розділу Як фахівець, ви працюватимете не з малюнками — ви працюватимете з тим, що малювання робить із досвідом людини. У кожного сценарію є своя логіка впливу, свій рівень глибини, своя швидкість входу. У наступному розділі всі сценарії подано з покроковою структурою, щоб ви могли використати їх одразу — у тому форматі, який відповідає вашому стилю роботи та потребам учасників.

## РОЗДІЛ 6. П'ЯТЬ СЦЕНАРІЇВ: ГОТОВІ ШАБЛони ДЛя ПРАКТИКИ

← Назад до змісту

### РОЗДІЛ 6. П'ЯТЬ СЦЕНАРІЇВ: ГОТОВІ ШАБЛони ДЛя ПРАКТИКИ

У попередніх главах ми крок за кроком з'ясували: чому особисті історії мають силу, як мозок працює з кадрами власного досвіду, які вікові групи особливо потребують наративу і яку професійну позицію має утримувати фахівець. Настав момент, коли теорія зустрічається з прак-

## РОЗДІЛ 6. П'ЯТЬ СЦЕНАРІЇВ: ГОТОВІ ШАБЛони ДЛЯ ПРАКТИКИ

тикою. Перед вами не абстракції, а п'ять повноцінних сценаріїв — ніби робочі карти для заняття. Слово «сценарій» тут не про драму, а про структуру: просту, передбачувану, водночас достатньо гнучку, щоб працювати з різними людьми і різними темпами. Кожен сценарій побудований так, що ви як спеціаліст можете:

- пояснити завдання коротко і чітко, без «суспільної лекції»;
- надати людині зрозумілу форму — без складних інструкцій чи «великих слів»;
- керувати процесом, але не керувати змістом;
- працювати з темпом учасника — повільно, швидше, з паузами;
- завершити заняття так, щоб досвід став обґрунтованим, а не залишився «розтягнутим чернетком».

Усі сценарії ґрунтуються на природній нейропсихологічній логіці: коли мозок бачить образ, рух, слово — він перестає «тримати хаос», і починає «будувати карту». Іншими словами: малюнок + кілька кадрів + короткий підпис = досвід, який стає ресурсом.

Як користуватися сценаріями Частина 1. Пояснення для спеціаліста Це технічна карта: що, для кого, з чим працює сценарій. Не читається учаснику.

Частина 2. Текст для озвучення Готові фрази, які ви говорите під час заняття. Ніяких узагальнень, ніякої «психоаналітики», лише чітка форма. У друкованій версії ці блоки будуть оформлені різними стилями/кольорами, щоб не трапилась плутанина. Мова спеціаліста — ваш

## РОЗДІЛ 6. П'ЯТЬ СЦЕНАРІЇВ: ГОТОВІ ШАБЛони ДЛя ПРАКТИКИ

професійний інструмент Не менше, ніж матеріали, важливий тон і вибір слів. Ваша мова — це рамка, яка створює безпеку, задає темп, підтримує автономію людини. Тому важливо уникати:

- стимулювання «більшого розкриття»;
- оцінювань, інтерпретацій чи «читання між рядків»;
- фраз, що створюють ефект «ви маєте щось знайти».

Натомість корисно використовувати:

- «Працюємо у твоєму темпі».
- «Цього достатньо».
- «Будь-який символ чи слово підходить».
- «Якщо хочеш — зробіть паузу».
- «Ми не шукаємо відповіді — ми позначаємо».

Додаток StoryTileCraft — альтернатива й переваги Методика однаково ефективна на аркуші паперу й у цифровому форматі. Але додаток StoryTileCraft має переваги, які варто використати:

- вбудований індикатор рівня напруги (дистрес-термометр);
- кнопка «стоп», щоб миттєво зупинити процес і дати паузу;
- можливість уповільнити чи пришвидшити рух;
- функція програвання кадрів вперед/назад — як «перегляд власного дня» з дистанції;
- гейміфікація: змінити колір, «спалити» кадр, скласти/розкласти малюнок — усе це допомагає дистанціюватися, якщо потрібно.
- просте збереження історій.

## РОЗДІЛ 6. П'ЯТЬ СЦЕНАРІЇВ: ГОТОВІ ШАБЛони ДЛя ПРАКТИКИ

Таким чином додаток не замінює папір. Він — додатковий рівень регуляції, особливо корисний підліткам, людям з високою тривогою або тим, хто працює в групі з різним темпом. Принципи застосування сценаріїв Хоча теми сценаріїв різні — коли ми говоримо про присутність, ідентичність, стійкість, теплоту чи широту життя — їхня логіка спільна:

- Простота інструкцій.
- Передбачуваність форми.
- Повага до темпу й автономії.
- Відсутність інтерпретацій і оцінок.
- Завершеність процесу — не залишаємо відкриті кінці.

У ваших руках ці п'ять сценаріїв стають не просто набором вправ, а формою, в якій людина бачить себе, пізнає себе, і — найголовніше — тримає себе у власній історії.

СЦЕНАРІЙ 1. «ДЕНЬ, У ЯКОМУ Я Є» Повна, докладно прописана сесія для спеціаліста

ПОЯСНЕННЯ ДЛя СПЕЦІАЛІСТА Цей сценарій — стабілізуючий, простий, універсальний. Він допомагає людині зібрати один день у зрозумілу послідовність.

Ми працюємо з будь-якими моментами:

- приємними,
- звичайними,
- побутовими,
- нейтральними,
- трохи складними, якщо такі природно з'являються.

## РОЗДІЛ 6. П'ЯТЬ СЦЕНАРІЇВ: ГОТОВІ ШАБЛони ДЛя ПРАКТИКИ

Наша мета — не глибина теми, а присутність: “тут я був / була”, “цей момент існував”, “я в ньому діяв / діяла”. Інструменти

- папір і олівці (повністю достатньо),
- або додаток StoryTileCraft, який працює як цифровий «папір»: листок, колір, лінія, і лише за потреби — можливість уповільнити, зупинити, додати дистанцію тощо.

Додаток — не заміна методу, а лише інструмент темпу й стабілізації. Його функції використовуються не автоматично, а коли вони реально потрібні.

ПОВНА СЕСІЯ З ПОВНИМ ТЕКСТОМ СПЕЦІАЛІСТА (Прописано дослівно. Цей текст можна читати на занятті.)

1. ВСТУП (2–3 хв) «Сьогодні ми попрацюємо з одним звичайним днем. Нам потрібно буде згадати і позначити три моменти — будь-які: приємні, побутові, прості або трохи напружені. Тут немає вимоги вибрати щось “важливе”. Важливим є сам факт, що ці моменти були. Можемо працювати на папері або в додатку StoryTileCraft — він працює так само, як аркуш, тільки з додатковими можливостями зупинитися, уповільнитися або спростити задачу. Вибери, що тобі зараз зручніше.» Пауза 2 секунди. «У цій роботі нема правильності чи неправильності. Будь-яка лінія або позначка — достатні.»

2. ПОШУК ТРЬОХ МОМЕНТІВ (3 хв) «Подумай про сьогоднішній або будь-який недавній день. Обери три моменти, у яких ти точно був або була “тут”. Це може бути щось дуже просте: шлях до магазину, чашка чаю, світло з вікна, короткий діалог, жест, запах, звук. Підійдуть і приємні епізоди, і буденні, і ті, які не мають емоційного забарвлення. Просто знайди три маленькі зупинки свого дня.» Пауза 10–20 секунд. Якщо учасник каже “Я нічого не пам’ятаю” → «Спробуй згадати не подію, а фрагмент: колір, рух, звук, предмет у руках.» Якщо каже “У мене все нецікаве” → «У цьому сценарії саме простота і є цінною. Навіть найпростішу річ можна позначити.» Якщо виникає хвилювання → «Можемо зробити коротку паузу. У StoryTileCraft є кнопка STOP або проста пауза — користуйся нею, якщо треба.»

3. МАЛЮВАННЯ (7–10 хв) «Тепер познач кожен момент своїм маленьким малюнком. Це не має бути деталізовано — підійдуть

- кружечок,
- три лінії,
- символ,
- предмет,
- маленька схема. Кожен момент — свій кадр. Можеш робити їх поруч або окремо — як тобі зручніше.» Пауза. Якщо людина не знає, з чого почати → «Почни з найпростішої форми. Наприклад, кружечок для першого кадру. Потім додаси щось.» Якщо малюнок за-

## РОЗДІЛ 6. П'ЯТЬ СЦЕНАРІЇВ: ГОТОВІ ШАБЛони ДЛя ПРАКТИКИ

надто емоційний → «Можемо змінити колір на нейтральніший чи зробити лінію тоншою — у додатку це легко. На папері можна перейти на інший олівець.»  
Якщо людина зависає над одним кадром → «Можна зробити маленьку паузу. Заповни тим, що є, і рухайся далі.»  
Якщо людина каже “Я хочу стерти все” → «Можеш стерти. У додатку навіть є функція “розчинити” малюнок. Почнемо з чистого місця.»

1. ПІДПИСИ (3 хв) «Тепер додай до кожного кадру по одному-два слова. Це може бути назва моменту, асоціація, предмет, стан, місце або просто коротка позначка. Якщо якийсь кадр хочеш залишити без підпису — це теж можна.»  
Якщо людина питає “Що писати?” → «Перше слово, яке приходить до цього кадру. Будь-яке.»  
Якщо соромиться слова → «Можеш позначити просто літерою або символом.»
2. ПОКАДРОВИЙ ПРОГЛЯД / РЕФЛЕКСІЯ (3 хв) «Подивись на ці три кадри один за одним. Який із них зараз відчувається найвиразнішим? Не потрібно пояснювати — достатньо короткої думки або просто відчуття.»  
Якщо людина мовчить → «Можеш просто подивитися на них кілька секунд. Ми не поспішаємо.»  
Якщо людина починає розповідати багато → «Ми не заглиблюємося — достатньо позначити, що ти помітив або помітила.»  
Якщо кадр неприємний → «Можеш змінити його колір на м'якший або зменшити розмір — у додатку це робиться легко. На папері можна обвести тоншою лінією. Це не змінює зміст, тільки робить його посильнішим.»

3. ЗАВЕРШЕННЯ (2 хв) «Ми зупинимося на цьому. Дай собі кілька секунд, щоб внутрішньо завершити роботу. Коли будеш готовий або готова — збережи історію в додатку або просто склади папір.» Пауза. «Можеш зробити один спокійний вдих і видих перед тим, як завершити.» ПОСТ-СЕСІЙНИЙ КОМЕНТАР ДЛЯ СПЕЦІАЛІСТА

- Якщо людина вибрала лише приємні моменти — це нормальна й корисна стабілізація.
- Якщо з'явився один неприємний момент — не розвиваємо його.
- Якщо людина хоче продовжити — встановлюємо межу:

«Цей сценарій працює завдяки завершеності. Наступного разу можемо додати нові кадри.» Додаток використовується лише як інструмент темпу, а не як центр роботи.

СЦЕНАРІЙ 2. «ХТО Я В ЦЬОМУ СВІТІ (КРІМ ТОГО, ЩО Я ГОЛОДНИЙ)?» Повна сесія для спеціаліста з докладним текстом

ПОЯСНЕННЯ ДЛЯ СПЕЦІАЛІСТА Цей сценарій — один із центральних у роботі з ідентичністю. Він допомагає людині побачити власне “я” не як абстракцію, а як набір зрозумілих, конкретних сторін. Ми не аналізуємо і не шукаємо «справжню» ідентичність — ми даємо можливість позначити 3–5 фрагментів, які вже існують у досвіді людини. Це сценарій, який знімає напругу, пов'язану

## РОЗДІЛ 6. П'ЯТЬ СЦЕНАРІЇВ: ГОТОВІ ШАБЛони ДЛя ПРАКТИКИ

з питанням «хто я»: замість великого екзистенційного формату ми працюємо короткими кадрами. Підходить для:

- підлітків (особливо тих, кого лякають глибокі особистісні питання),
- молоді,
- дорослих у стані пошуку нової ролі,
- літніх людей, які хочуть побачити себе розширеніше, ніж одна роль.

Ми працюємо з будь-якими проявами “я”:

- поведінковими,
- гумористичними,
- побутовими,
- сильними,
- вразливими,
- емоційними або нейтральними.

Ідентичність тут багатогранна, проста і без примусу.

### ПОВНИЙ ПРОТОКОЛ СЕСІЇ

1. ВСТУП (2–3 хв) «Сьогодні ми працюємо зі своїм “я”. Не з усім одразу, не з глибиною, не з аналізом — а з маленькими фрагментами, які показують тебе у різних ситуаціях. Ми оберемо 3–5 маленьких сторін себе — будь-яких: смішних, буденних, сильних, тихих, емоційних, концентраційних, навіть трохи дивних. Тут немає “правильних” граней. Є ті, які існують.» Пауза. «Можемо працювати на папері або в додатку StoryTileCraft. І там, і там — це просто місце, де

## РОЗДІЛ 6. П'ЯТЬ СЦЕНАРІЇВ: ГОТОВІ ШАБЛони ДЛЯ ПРАКТИКИ

можна позначити свої кадри. Якщо знадобиться зупинка або пауза — це можна зробити будь-якої миті.»

2. ПОШУК ГРАНЕЙ «Я» (3–4 хв) «Подумай про себе впродовж останніх днів або тижнів. Які три-п'ять сторін ти помічав або помічала в собі? Це можуть бути:

- “я, коли щось роблю”,
- “я, коли відпочиваю”,
- “я, коли нервую”,
- “я, коли сміюся”,
- “я, коли швидкий”,
- “я, коли повільний”,
- “я серед людей”,
- “я на самоті”.

Підійде все, що здається впізнаваним.» Пауза 10–20 секунд.

Якщо людина каже “я не знаю, хто я”: → «Спробуй знайти не “хто я”, а маленькі версії себе. Наприклад: “я, коли дуже зосереджений”, “я, коли хочу тиші”, “я, коли відчуваю гумор”.»

Якщо каже “в мені нічого особливого”: → «Нам не потрібне особливе. Нам потрібне — впізнаване.»

## РОЗДІЛ 6. П'ЯТЬ СЦЕНАРІЇВ: ГОТОВІ ШАБЛони ДЛя ПРАКТИКИ

Якщо каже “я хочу тільки одну сторону намалювати”: → «Можемо почати з однієї. Потім додамо ще, коли буде посилено.»

1. МАЛЮВАННЯ СТОРИН «Я» (8–12 хв) «Тепер познач кожну сторону “я” окремим кадром. Це може бути символ, предмет, колір, жест, поза, емоція — щось, що нагадує цю сторону. Не потрібно пояснювати чи робити складно. Просто маленький малюнок — у додатку або на папері.» Пауза.

Якщо людина зависає: → «Почни з найпростішого символу. Навіть якщо це кружечок — це вже початок.»

Якщо малюнок надто емоційний: → «Можемо змінити колір на м'якший або зробити лінію тоншою.»

Якщо хоче стерти: → «Можна стерти й зробити нову позначку. Ідентичність — рухлива структура.»

Якщо плутається між кількома варіантами: → «Обери той, який зараз легший. Інші можуть почекаати.»

Якщо з'являється гумор: → «Гумор — чудовий спосіб показати себе.»

1. ПІДПИСИ (3 хв) «Тепер додай до кожного кадру короткий підпис — одне або два слова, які позначають цю сторону “я”. Це може бути щось серйозне, щось просте, щось смішне або щось нейтральне. Головне — щоб ти впізнав або впізнала себе в цьому слові.»

## РОЗДІЛ 6. П'ЯТЬ СЦЕНАРІЇВ: ГОТОВІ ШАБЛони ДЛя ПРАКТИКИ

Якщо учасник не знає, що написати: → «Скажи собі: “Як би я назвав/назвала цю сторону, якщо б це був персонаж?”»

Якщо людина боїться слова: → «Можеш позначити символом або першою літерою.»

1. РЕФЛЕКСІЯ (3–4 хв) «Подивись на свої 3–5 сторін. Яка з них зараз відчувається найближчою? Яка — найбільш забутою? Можеш назвати одну думку — або залишити все при собі.» Пауза.

Якщо людина починає аналізувати: → «Нам не потрібно пояснення. Ми просто позначили фрагменти себе — цього достатньо.»

Якщо людина каже “вони суперечливі”: → «Це нормальна ознака живої ідентичності. У більшості людей сторони не збігаються — і це не проблема.»

1. ЗАВЕРШЕННЯ (2 хв) «Ми завершимо на цьому. Дай собі кілька секунд, щоб внутрішньо зібрати всі сторони разом. Коли будеш готовий або готова — збережи роботу в додатку або склади папір.» Пауза 5–10 секунд. «Ідентичність — це не формула. Це набір граней, які змінюються. Сьогодні ми позначили лише кілька — і цього більш ніж достатньо.» ПОСТ-СЕСІЙНИЙ КОМЕНТАР ДЛя СПЕЦІАЛІСТА

- Не інтерпретуємо сторони “я”.
- Не підштовхуємо до “глибини”, навіть якщо вона з'являється.
- Гумор — здоровий індикатор дистанції.

## РОЗДІЛ 6. П'ЯТЬ СЦЕНАРІЇВ: ГОТОВІ ШАБЛони ДЛя ПРАКТИКИ

- Контрастні сторони — ознака адаптивності, а не проблеми.
- Якщо людина вибирає лише одну сторону — це також нормальна стратегія на старті.
- Завершеність важливіша за кількість кадрів: 3 сторони — так само ефективно, як 5.

СЦЕНАРІЙ 4. «ЧАЙ, ХЛІБ І ЩЕ ТРОХИ СПОГАДІВ» Повністю прописана сесія для спеціаліста

ПОЯСНЕННЯ ДЛя СПЕЦІАЛІСТА Цей сценарій — повільний, теплий і стабілізуючий. Його створено для роботи з людьми, яким важливо:

- повернути відчуття внутрішнього тепла;
- стабілізувати емоційну активність без прямого входу у складні теми;
- побачити власний досвід не через біль чи втому, а через маленькі теплі точки минулого;
- відчувати себе у спогадах без надмірного навантаження.

Особливо підходить для:

- літніх людей;
- виснажених учасників;
- тих, хто пережив втрати, виснаження або довгу тривогу;
- людей, які втратили контакт із почуттям тепла;
- учасників, яким важко згадувати хороше або важко тримати увагу на теплих моментах.

## РОЗДІЛ 6. П'ЯТЬ СЦЕНАРІЇВ: ГОТОВІ ШАБЛони ДЛя ПРАКТИКИ

Головний терапевтичний механізм: ми активуємо сенсорну пам'ять, а не сюжетну. Людина не аналізує своє життя — вона пригадує «відчуття». Цей підхід працює м'яко, природно і дуже підтримуюче.

### ПОВНИЙ ПРОТОКОЛ СЕСІЇ

1. ВСТУП (2–3 хв) «Сьогодні ми спробуємо пригадати кілька теплих моментів з життя — дуже маленьких, простих, але живих. Це можуть бути моменти, пов'язані з запахом, кольором, теплом рук, світлом, напоєм, місцем, звуком — будь-чим, що колись було приємним чи затишним. Ми не будемо згадувати історії повністю. Нам потрібна лише маленька сцена, наче кадр із фільму.» Пауза. «Можемо працювати на папері або в додатку StoryTileCraft. Папір підходить, якщо хочеться тиші та слідів олівця. Додаток підходить, якщо хочеться регулювати темп або м'яко змінювати колір чи лінію.»

2. ВИБІР СПОГАДІВ (3–5 хв) (це найповільніша частина сесії) «Пригадай три моменти з минулого, які були теплими. Вони не обов'язково “важливі”. Це можуть бути: — запах хліба на кухні; — момент, коли тобі давали чай; — тінь від дерева на землі; — звук, який колись заспокоював; — те, що ти любив або любила в дитинстві; — маленький ритуал — прогулянка, чашка, вікно.

Все, що залишило в тілі відчуття тепла.» Пауза 20–30 секунд.

## РОЗДІЛ 6. П'ЯТЬ СЦЕНАРІЇВ: ГОТОВІ ШАБЛони ДЛя ПРАКТИКИ

Якщо людина каже “я нічого не пам’ятаю”: → «Спробуй почати з чуттів: що ти колись чув? Бачив? Чим пахло? Який колір запам’ятався?»

Якщо з’являються сльози: → «Це природно. Можемо зробити паузу. Далі рухаємося тільки тоді, коли буде посилено.»

Якщо людина вибирає щось нейтральне: → «Нейтральний спогад теж підходить. Він теж містить відчуття.»

1. МАЛЮВАННЯ ТЕПЛИХ СЦЕН (8–12 хв) «Тепер познач кожен із трьох теплих моментів окремим малюнком. Не потрібно робити сюжет — нам потрібна лише сенсорна частина:

- колір,
- предмет,
- лінія,
- світло,
- форма,
- жест,
- контур.

Можеш вибрати символ, який нагадує цей спогад. Наприклад, чашка, хліб, промінь світла, плед, рука, дерево.» Пауза.

Якщо учасник нервує, що малює “не те”: → «У теплих сцен немає правильності. Ми позначаємо не фотографію, а відчуття.»

## РОЗДІЛ 6. П'ЯТЬ СЦЕНАРІЇВ: ГОТОВІ ШАБЛони ДЛя ПРАКТИКИ

Якщо з'являється напруга: → «Можемо змінити колір на спокійніший або зробити лінію тоншою. У додатку це робиться легко. На папері можна взяти інший олівець.»

Якщо учасник хоче стерти все: → «Можеш стерти. Спогади — як пар: вони можуть зникати і з'являтися знову.»

Якщо хоче додати більше сцен: → «Трьох достатньо для цього сценарію. Більше може бути важким.»

1. ПІДПИСИ (3 хв) «Напиши під кожним кадром коротке слово. Це може бути:

- запах,
- колір,
- жест,
- назва предмета,
- асоціація,
- чи просто слово “тепло”.

Можна залишити кадр без підпису, якщо хочеться.»

Якщо учасник вагається: → «Перше слово, яке згадується поряд зі спогадом — воно і є потрібним.»

Якщо підпис виходить “дивним”: → «Дивні слова часто найточніші. Ми залишаємо так, як є.»

1. РЕФЛЕКСІЯ (3–4 хв) «Подивись на ці три теплі сцени.

Яка з них зараз відчувається найм'якшою? Яка — найживішою? Яка — найлегше повертається у тіло?»

Пауза. Якщо людина починає аналізувати спогади: → «Нам не потрібно пояснювати сенс. Ми просто тримаємо три теплі точки — цього вже достатньо.»

## РОЗДІЛ 6. П'ЯТЬ СЦЕНАРІЇВ: ГОТОВІ ШАБЛони ДЛя ПРАКТИКИ

Якщо з'являється емоційність: → «Можемо зробити паузу. Теплі спогади інколи активують багато почуттів — це нормально.»

2. ЗАВЕРШЕННЯ (2 хв) «Ми завершимо на цьому. Дай собі кілька секунд, щоб ці три сцени просто побули поруч. Коли будеш готовий або готова — збережи їх у додатку або склади аркуші. Теплі спогади — це не минуле. Це ресурс, який можна брати з собою.»  
Пауза 5–10 секунд.

### ПОСТ-СЕСІЙНИЙ КОМЕНТАР ДЛя СПЕЦІАЛІСТА

- Теплі спогади можуть викликати як м'якість, так і несподівану печаль — це нормально.
- Завжди тримаємо темп повільніший, ніж у попередніх сценаріях.
- Не фіксуємо людину на минулому — ми працюємо з відчуттям, а не з історією.
- Якщо спогади змішуються з важкими — повертаємо увагу до сенсорних елементів (“колір”, “світло”).
- Завершеність — критична.
- Цей сценарій не підходить для безпосередньої роботи з травмою, але чудово працює на стабілізацію.

СЦЕНАРІЙ 5. «ЖИТТЯ, У ЯКОМУ БУЛО РІЗНОГО» Повністю прописана сесія для спеціаліста

ПОЯСНЕННЯ ДЛя СПЕЦІАЛІСТА Цей сценарій — найбільш «широкий» у всьому посібнику. Він дозволяє людині побачити власне життя не через одну подію, а через три опорні категорії, які є в будь-якому життєвому

## РОЗДІЛ 6. П'ЯТЬ СЦЕНАРІЇВ: ГОТОВІ ШАБЛони ДЛя ПРАКТИКИ

досвіді: 1.Складне (те, що вимагало сил, рішень, витримки) 2.Тепле (те, що давало відчуття підтримки, радості, спокою) 3.Буденне (те, що тримало ритм, порядок, звичку, життя «між подіями») Ми не заглиблюємося у складне й не романтизуємо тепле — ми даємо людині можливість побачити баланс, у якому існує її досвід. Цей сценарій підходить:

- для літніх людей — як м'яка форма автобіографічної терапії;
- для дорослих у періоді переосмислення життя;
- для підлітків — щоб побачити, що їхнє життя не складається лише з одного полюса;
- для людей із нестійким самоусвідомленням;
- для тих, хто схильний фіксуватися лише на негативному або лише на позитивному.

Головний терапевтичний механізм: поєднання трьох категорій → формування цілісного, не фрагментованого образу життя.

### ПОВНИЙ ПРОТОКОЛ СЕСІЇ

1. ВСТУП (2–3 хв) «Сьогодні ми подивимося на своє життя так, як дивляться на великий альбом: не одну сторінку, а одразу три. Ми позначимо три моменти, які стосуються:
  - чогось складного,
  - чогось теплого,
  - чогось буденного. Це не аналіз і не оцінка. Це спосіб побачити, що життя складається з різного — і все це має право бути.» Пауза.

## РОЗДІЛ 6. П'ЯТЬ СЦЕНАРІЇВ: ГОТОВІ ШАБЛони ДЛя ПРАКТИКИ

«Можемо працювати на папері або в додатку StoryTileCraft. Ти обираєш той інструмент, який зараз відчувається легшим.»

1. ВИБІР ТРЬОХ КАТЕГОРІЙ (3–5 хв) «Подумай про своє життя. Ми шукаємо три моменти:
2. Складне — щось, що вимагало зусиль, рішень або витримки.
3. Тепле — щось, що дало відчуття тепла чи підтримки.
4. Буденне — щось звичайне, рутинне, маленьке, непомітне, але справжнє.

Ці моменти можуть бути з різних років або з одного періоду. Ми не порівнюємо їх — ми просто ставимо поруч.» Пауза.

Якщо учасник каже “складне краще не згадувати”: → «Ми беремо лише маленький фрагмент складного — настільки маленький, щоб він був поси́льним. Одну позначку, не всю історію.»

Якщо каже “у мене немає теплого”: → «Спробуй знайти маленький, короткий момент — навіть нейтральне світло або чийсь жест можуть бути теплими.»

Якщо каже “буденне не має значення”: → «Буденне — це кістяк життя. Воно тримає нас навіть тоді, коли інше хитке.»

1. МАЛЮВАННЯ ТРЬОХ КАДРІВ (10 хв) «Тепер намалюй кожен з трьох категорій як окремий кадр. Не потрібно робити сюжет.

## РОЗДІЛ 6. П'ЯТЬ СЦЕНАРІЇВ: ГОТОВІ ШАБЛони ДЛя ПРАКТИКИ

Це може бути: — предмет, — колір, — символ, — жест, — контур, — лінія.» Пауза.

Для складного: «Обери символ, який дозволяє говорити про складне, не входячи глибоко. Це може бути камінь, вузол, темна лінія, закриті двері, взуття, дорога.»

Для теплого: «Тут підійдуть кольори, світло, приємний предмет, форма, яка викликає спокій.»

Для буденного: «Уяви собі звичайний рух дня: чашка, стіл, вікно, маршрут, ручка, ритуал.»

Типові реакції та відповіді

1. Людина відмовляється малювати складне. → «Познач його як дуже малий символ. Навіть крапка — достатньо.»
2. Малюнок теплого викликає сльози. → «Це нормальна реакція теплих моментів. Можемо зробити паузу.»
3. Людина зосереджується лише на буденному. → «Буденне може утримувати багато сенсу. Але давай позначимо хоча б маленький фрагмент теплого і складного, щоб побачити баланс.»
4. Людина хоче стерти все й почати спочатку. → «Можна стерти. Життя теж інколи хочеться перегорнути. Але в цьому сценарії важлива не ідеальність, а присутність.»

## РОЗДІЛ 6. П'ЯТЬ СЦЕНАРІЇВ: ГОТОВІ ШАБЛони ДЛЯ ПРАКТИКИ

5. ПІДПИСИ (3 хв) «Тепер додай під кожним кадром коротке слово. Одне для складного, одне для теплого, одне для буденного. Це не пояснення, а позначка:

- “дорога”,
- “світло”,
- “чай”,
- “вузол”,
- “рух”,
- “спокій”.

Якщо людина не знаходить слова: → «Скажи собі: яке слово стоїть поруч з цим моментом?»

Якщо слово здається дивним: → «Дивні слова часто найточніші. Залишаємо так.»

1. РЕФЛЕКСІЯ (3–4 хв) «Подивись на всі три кадри. Як вони виглядають разом?

- Чи є між ними рівновага?
- Чи щось хоче більше місця?
- Чи щось навпаки хоче бути маленьким?

Можеш сказати одне речення. Або залишити думку при собі.» Пауза.

Якщо людина каже “складного занадто багато”: → «Це означає, що складне позначено. Але воно не займає всю сторінку — у тебе поруч стоїть тепле і буденне.»

Якщо каже “тепле здається слабким”: → «Тепле може бути малим, але воно тримає сильніше, ніж здається.»

## РОЗДІЛ 6. П'ЯТЬ СЦЕНАРІЇВ: ГОТОВІ ШАБЛони ДЛя ПРАКТИКИ

Якщо каже “життя виглядає хаотично”: → «Ми зараз зробили структуру. Три кадри — це вже форма.»

1. ЗАВЕРШЕННЯ (2 хв) «Ми завершимо на цьому. Дай собі кілька секунд, щоб відчутти три кадри разом. Коли будеш готовий або готова — збережи малюнок у додатку або склади папір. У житті завжди є різне. І коли воно стоїть поруч, а не змішується — з ним легше жити.» Пауза 5–10 секунд.

### ПОСТ-СЕСІЙНИЙ КОМЕНТАР ДЛя СПЕЦІАЛІСТА

- Якщо тепле відчувається слабким — нормалізувати.
- Якщо складне домінує — не аналізувати, лише фіксувати співіснування.
- Якщо буденне здається “неважливим” — пояснити його регуляторну роль.
- Не створювати штучний баланс: право учасника — бачити свою пропорцію.
- Завжди завершувати на трьох кадрах, без додаткових категорій.
- Цей сценарій часто дає сильний ефект цілісності, але не потребує глибокої розмови.

Нижче подаю повністю переписані розділи 8, 9 та Додатки, орієнтовані винятково на фахівців немедичної й нетерапевтичної сфери — психологів, соціальних працівників, педагогів, фасилітаторів, практиків у громадах. Стиль — науково-популярний, структурований, літературний, у дусі попередніх розділів книги. Зміст — без терапевтичних інтерпретацій, але з акцентом на розвиток навичок, підтримку та соціально-освітні завдання.

## РОЗДІЛ 8. РОБОТА З ГОТОВИМИ ІСТОРІЯМИ

← Назад до змісту

### РОЗДІЛ 8. РОБОТА З ГОТОВИМИ ІСТОРІЯМИ

Після створення історії робота не завершується — вона переходить у нову фазу. Готовий малюнок чи сюжет — це не «результат», а матеріал, з яким людина може працювати далі: повертатися, уточнювати, розвивати. Для психолога, соціального працівника чи педагога важливо знати, як саме використовувати ці історії, не перетворюючи процес на терапію, але зберігаючи цінність творчого та навчального досвіду.

Цей розділ пояснює, як працювати з уже створеними історіями у соціальному, освітньому та підтримувальному форматі.

#### 8.1. Збереження, повернення, зміна образів

Збереження Готова історія дозволяє людині побачити свій шлях у конкретній формі. Для фахівця важливо забезпечити:

- вибір форми збереження (папка, конверт, фото, цифровий архів у додатку StoryTileCraft);
- право учасника самостійно вирішувати, чи залишати історію собі, чи ділитися;
- відсутність оцінювання — збереження не є показником «успішності», а лише способом фіксації.

## РОЗДІЛ 8. РОБОТА З ГОТОВИМИ ІСТОРІЯМИ

Повернення до історії Коли учасник через тиждень або місяць дивиться на свою історію, він помічає деталі, які раніше залишалися непоміченими: кольори, лінії, взаєморозташування сцен, слова-позначки. Повернення дає:

- новий кут зору,
- можливість порівняти себе «до» і «після»,
- відчуття розвитку й динаміки.

Це особливо корисно в освітніх і соціальних програмах, де учасники часто не помічають власного прогресу. Зміна образів Зміна кольору, додавання деталей, створення другої версії — це не «виправлення помилок», а акт доробки та уточнення. Для учасника це спосіб:

- висловити нове бачення;
- розмістити подію або досвід інакше;
- підсилити важливе або зменшити перенасичене.

Для фахівця важливо не стимулювати зміни, а лише створювати умови для них.

8.2. Як використовувати історії в подальшій роботі Готова історія може бути використана у широкому спектрі соціально-освітніх форматів: У психологічній підтримці (не терапії)

- для розвитку саморефлексії;
- для навчання навичці спостерігати за власним досвідом;
- як спосіб почати розмову про повсякденність без складних тем.

## РОЗДІЛ 9. ВПРОВАДЖЕННЯ МЕТОДИКИ В ПРОГРАМИ ТА ЗАКЛАДИ

### У соціальній роботі

- для формування особистих планів, цілей, рутин;
- для розуміння власних ресурсів і звичайних опор;
- для об'єднання групи через обмін досвідом (за бажанням учасників).

### У педагогічних програмах

- як спосіб зібрати враження про навчальний тиждень;
- як форма проектної роботи;
- для розвитку навичок структурування матеріалу;
- як інструмент емоційної грамотності через прості образи.

### У молодіжних та громадських проектах

- як коротка форма презентації «хто я»;
- як спосіб планування;
- як інструмент групового знайомства через 3–6 кадрів.

Головне: історія є ресурсом, а не діагнозом. Фахівець не аналізує «що це означає», а допомагає учаснику працювати з тим, що він сам бачить.

## **РОЗДІЛ 9. ВПРОВАДЖЕННЯ МЕТОДИКИ В ПРОГРАМИ ТА ЗАКЛАДИ**

← Назад до змісту

## РОЗДІЛ 9. ВПРОВАДЖЕННЯ МЕТОДИКИ В ПРОГРАМИ ТА ЗАКЛАДИ

### РОЗДІЛ 9. ВПРОВАДЖЕННЯ МЕТОДИКИ В ПРОГРАМИ ТА ЗАКЛАДИ

Вступ Метод історій легко інтегрується у програми соціального супроводу, освітні плани, молодіжні активності, тренінги, міжпоколінні ініціативи. Він не потребує складного обладнання, не створює високої емоційної напруги та може бути адаптований під різні задачі. Цей розділ — про те, як впровадити методику у ваш контекст так, щоб вона працювала природно і стабільно.

#### 9.1. Як інтегрувати сценарії в існуючі програми

1. Визначити мету Методику можна інтегрувати для:

- розвитку саморефлексії;
- формування групової згуртованості;
- зниження хаосу в повсякденних переживаннях;
- візуалізації рутин і щоденних процесів;
- підсилення уваги до особистої історії учасників.

1. Вписати в структуру програми Сценарії можуть бути:

- початком заняття (налаштування);
- основним модулем;
- завершенням (підсумком);
- окремою секцією між двома активностями.

1. Підготувати фахівців Ознайомитися зі сценаріями, провести коротку внутрішню практику, обговорити межі, узгодити мову.

2. Забезпечити умови

- спокійний простір;

## РОЗДІЛ 9. ВПРОВАДЖЕННЯ МЕТОДИКИ В ПРОГРАМИ ТА ЗАКЛАДИ

- матеріали (папір / планшети з StoryTileCraft);
- чіткі правила: добровільність, повага, право не ділитися.

9.2. Оцінка змін (маркери для спостереження) Методика не передбачає складних діагностичних інструментів, але має прості маркери, за якими можна оцінити зміни:

Поведенкові:

- учасник працює спокійніше;
- легше приймає інструкції;
- не уникає малювання або вибору теми.

Когнітивні:

- з'являється здатність структурувати власні події;
- учасник може коротко пояснити, що він позначив;
- зростає ясність у формулюваннях.

Емоційні:

- менше напруги під час завдання;
- більше інтересу;
- готовність повернутися до історії.

Групові:

- підвищення взаємної поваги;
- легше відбувається обмін думками;
- менше конфліктів на основі непорозуміння.

Ці маркери доступні будь-якому фахівцю без терапевтичної підготовки.

## РОЗДІЛ 10. STORYTILECRAFT: ЦИФРОВА ПРОСТОРОВА СТУДІЯ ДЛЯ ІСТОРІЙ, ЯКІ ХОЧУТЬ ЖИТИ ДОВШЕ

Нижче подано літературно-поглиблену, плавну, науково-популярну версію розділу про StoryTileCraft, у єдиному стилі всієї книги — професійно, змістовно, але з м'яким ритмом фраз, метафорами й ледь відчутним гумором.

## РОЗДІЛ 10. STORYTILECRAFT: ЦИФРОВА ПРОСТОРОВА СТУДІЯ ДЛЯ ІСТОРІЙ, ЯКІ ХОЧУТЬ ЖИТИ ДОВШЕ

← Назад до змісту

### РОЗДІЛ 10. STORYTILECRAFT: ЦИФРОВА ПРОСТОРОВА СТУДІЯ ДЛЯ ІСТОРІЙ, ЯКІ ХОЧУТЬ ЖИТИ ДОВШЕ

Вступ: там, де аркуш паперу зустрічається з можливостями XXI століття У роботі з особистими історіями ми звикли до простих речей: чистий аркуш, м'який олівець, спокійний стіл. Усе це працює так само давно, як і сама людська пам'ять.

Але сучасні умови часто вимагають більшого:

- працювати онлайн,
- підтримувати групи, де темпи надто різні,
- не залежати від паперу, принтера, фізичного простору,
- створювати та зберігати результати, які не загубляться між зустрічами.

Саме тут з'являється StoryTileCraft — не як заміна паперу, а як розширення жесту, який людина робить, коли береться малювати свою історію. Додаток не перебирає

## РОЗДІЛ 10. STORYTILECRAFT: ЦИФРОВА ПРОСТОРОВА СТУДІЯ ДЛЯ ІСТОРІЙ, ЯКІ ХОЧУТЬ ЖИТИ ДОВШЕ

на себе головну роль — він, навпаки, звільняє простір для змісту, знімаючи з фахівця побутові труднощі й технічні обмеження.

Можна сказати, що StoryTileCraft — це сучасний стіл з лампою: той самий білий простір, лише ширший, мобільніший і здатний адаптуватися до динаміки зустрічі.

10.1. Малювання, яке поводитьься природно Попри цифрову форму, усе в StoryTileCraft відтворює настрий ручного малювання:

- порожній аркуш у різних форматах,
- живий рух лінії,
- кольори, що змінюються одним дотиком,
- можливість працювати обережно або широкими жєстами.

Користувач не занурюється в техніку — він одразу переходить у процес. Цифрове середовище не підказує, як має виглядати малюнок, не прикрашає його й не “виправляє”. Це — тиха, скромна платформа, яка повторює логіку паперу та дозволяє людині зосередитися на змісті. А для багатьох учасників саме цифровий формат знімає страх помилки: «Можна повернути, стерти, змінити. Можна спробувати ще раз». Папір цього не завжди дозволяє.

10.2. Інструменти регуляції, які працюють точніше, ніж будь-яке “постеж за своїм темпом” StoryTileCraft містить функції, які підтримують стабільність процесу без жодного психологічного тиску.

## РОЗДІЛ 10. STORYTILECRAFT: ЦИФРОВА ПРОСТОРОВА СТУДІЯ ДЛЯ ІСТОРІЙ, ЯКІ ХОЧУТЬ ЖИТИ ДОВШЕ

Термометр дистресу Маленька шкала, яку учасник заповнює до і після роботи. Це не діагностика, не «оцінка настрою» — лише спосіб відчувати, яким був шлях усередині заняття.

Кнопка “Стоп” Коли людині потрібна пауза, вона отримує її формально та дозволено.

Це дуже простий, але надзвичайно важливий жест: «Ти можеш зупинитися. Процес буде чекати на тебе».

Інтегрована дихальна вправа 20–40 секунд спокійного дихання — вбудована можливість вирівняти напругу. Не «терапія», не глибока техніка — просто інструмент саморегуляції, який доступний у межах одного кліку. Це ті маленькі механізми, які допомагають людині не втрачати контроль над темпом.

10.3. Гейміфікація як легка рука, що підтримує інтерес  
Гейміфікація в StoryTileCraft — не “гра” і не розвага. Це — спосіб залишатися в контакті з процесом, коли увага чи емоції потребують перефокусування.

Функції гри включають:

- “Розбити малюнок” — побачити образ у фрагментах і зібрати його знову.
- “Спалити” — символічне завершення, яке не потребує слів.
- “Перефарбувати” — змінити емоційний тон малюнка без зайвих пояснень.

## РОЗДІЛ 10. STORYTILECRAFT: ЦИФРОВА ПРОСТОРОВА СТУДІЯ ДЛЯ ІСТОРІЙ, ЯКІ ХОЧУТЬ ЖИТИ ДОВШЕ

- “Скласти та розкласти” — відчутти, що зображення можна приглушити або, навпаки, повернути.

Такі функції працюють особливо добре з підлітками та виснаженими учасниками — вони не нав’язливі, але підтримують діалог між людиною та її власним образом.

10.4. “Play”: історія як рух Коли кадри програються вперед або назад, людина бачить не зображення — а послідовність. Це ніби маленький фільм, у якому головний герой — сам учасник, а монтаж робиться в реальному часі. У групах ця функція дає ефект “спільного перегляду”: учасники не аналізують, не коментують — просто спостерігають за логікою руху.

10.5. Архів, до якого можна повернутися StoryTileCraft дозволяє:

- зберігати історії окремими колекціями,
- створювати нові редакції,
- повертатися через місяці,
- робити кілька версій однієї події або дня.

У соціальній чи освітній роботі це важлива опція: людина бачить власний прогрес, а фахівець отримує матеріал для подальших програм, не порушуючи конфіденційності.

10.6. Онлайн-використання: коли простір зустрічі не обмежений кімнатою У дистанційній роботі StoryTileCraft відкриває те, що папір забезпечити не може:

- стабільний спільний екран,

## РОЗДІЛ 10. STORYTILECRAFT: ЦИФРОВА ПРОСТОРОВА СТУДІЯ ДЛЯ ІСТОРІЙ, ЯКІ ХОЧУТЬ ЖИТИ ДОВШЕ

- одночасну роботу з кадрами кількох учасників,
- однаковий доступ до інструментів,
- відсутність необхідності сканувати або фотографувати роботи.

Цифровий формат дозволяє працювати з історіями там, де перебувають люди, а не там, де стоїть стіл з папером.

10.7. Екологічна логіка: історії, що не вимагають вирубки лісів У багатьох програмах папір зникає швидше, ніж з'являється новий учасник. StoryTileCraft знімає це навантаження:

- менше відходів,
- менше витрат,
- менше залежності від матеріалів,
- більше сталості.

З екологічної точки зору це сталий формат: метод працює, а природа — не страждає.

10.8. Чому StoryTileCraft — це не “цифрова терапія”, а робочий інструмент Важливо: додаток не замінює:

- живий контакт,
- підтримку,
- професійну позицію фахівця,
- структуру методики.

Він лише допомагає:

- тримати рамку,
- регулювати темп,
- працювати онлайн,
- зберігати історії,

## ЕПЛОГ

- надавати учаснику додатковий простір для спроб і версій.

Це не інша методика. Це — той самий підхід, перенесений у сучасне середовище.

10.9. Підсумок: цифровий стіл, на якому історія лишається людською StoryTileCraft не робить історію красивішою, більшими чи кращою. Він робить її доступною.

Можна сказати, що додаток виконує роль:

- акуратного столу,
- великої лампи,
- чистого аркуша,
- коробки з інструментами,
- тумби, де можна зберігати зроблене,
- і при цьому не просить ні місця, ні паперу.

У руках спеціаліста це стає природним продовженням роботи з історіями. Людина малює — так само, як на папері. Фахівець підтримує — так само, як в офлайн. А історія — як і завжди — знаходить свій ритм, колір і форму.

## ЕПЛОГ

← Назад до змісту

### ЕПЛОГ

Кожна історія, яку людина створює — на папері, у додатку чи в пам'яті — завжди трохи більша, ніж здається. Вона не лише про минуле. Вона про те, що людина визнає власний шлях, повертає собі право бачити й назива-

ти пережите, і створює маленьку, але стійку внутрішню опору. У цій книзі ми говорили про структуру та нейронауку, про підлітків і літніх людей, про кадри, темп і роль спеціаліста.

Але якщо зібрати все в одну фразу, сутність залишається простою: історія — це спосіб бути в контакті із собою в час, коли світ надто гучний.

Фахівець, який працює з історіями, не втручається у зміст — він створює умови. Не змінює людину — лише дає їй простір побачити те, що вже є. Не робить історію замість учасника — лише тримає рівний, спокійний ритм, у якому вона може народитися. Ця робота може здаватись непомітною. Але саме такі непомітні форми взаємодії часто мають найбільший вплив. Бо іноді людині потрібно не пояснення, не висновки, не інтерпретації, а всього лише один тихий аркуш, кілька ліній, короткий підпис і можливість бути почутою у тому, що вона побачила сама.

Якщо після прочитання цієї книги у ваших руках з'явилося ще трохи впевненості у простоті методу, трохи ясності щодо його логіки та трохи більше спокою у роботі — значить, її шлях завершився правильно.

А далі — історії продовжать свою роботу. У кожній зустрічі. У кожному кадрі. У кожному жесті, який допомагає людині повернути собі присутність у власному житті. Ми лишили на цьому столі чистий аркуш. Ви знаєте, що з ним робити.

## WORK BOOK «МОЄ ЖИТТЯ ВАЖЛИВЕ»

← Назад до змісту

WORK BOOK «МОЄ ЖИТТЯ ВАЖЛИВЕ»

### 1. ПРОСТО ПРО ЕМОЦІЇ, СТАНИ, ДУМКИ Й МОЗОК

Цей Work Book тримається на одній опорі:

кожна людина має право на свою історію. І ця історія — важлива.

Емоції, думки, стани, досвід, маленькі моменти, дрібні перемоги, буденні сцени — усе це частини твого життя. А раз воно — твоє, значить воно важливе.

#### 1.1. Емоції — інформатори, а не вороги

Емоції приходять не для того, щоб зіпсувати день, а щоб щось сказати:

- страх → «будь уважнішим»
- радість → «ось, що тобі пасує»
- сум → «зупинися, відпочинь»
- злість → «тут твої межі»

Емоція — це просто лист від тіла.

Іноді короткий, іноді драматичний, але завжди — сигнал.

#### 1.2. Стани — це фон, на якому ми живемо

Стан може бути:

- спокійний;
- злегка тривожний;

- «я людина, але ще не до кінця прокинулась»;
- «заряд 12 %, але працюю».

Будь-який стан — нормальний.

Бо ти нормальний/нормальна, і твоє життя важливе не лише в «хороших днях».

### **1.3. Думки — це не факти, а голоси мозку**

Думки часто звучать дуже переконливо. Але це ще не означає, що вони правдиві.

Приклади:

- «У мене нічого не виходить» — це не факт, а висновок втомленого мозку.
- «Усі думають, що я дивний/дивна» — це припущення, а не реальність.
- «Я нікому не потрібен/потрібна» — це емоція, яка прикинулася думкою.

#### **Правило:**

Думка — це не ти. Думка — це думка.

Ти можеш говорити собі:

- «У мене є думка, що...»
- «Мій мозок зараз пропонує таку версію...»
- «Ця думка звучить гучно, але чи вона мені допомагає?»

Коли ти так говориш, ти не розчиняєшся в думці — ти дивишся на неї збоку.

У цей момент з'являється простір:  
я — це не одна думка, я — жива людина, і моє життя важливе.

## **1.4. Мозок просто хоче допомогти (але інколи перегинає)**

- Амігдала: «УВАГА! Хто вимкнув світло в коридорі?! Ми всі загинемо!»
- Гіпокамп: намагається навести порядок у спогадах.
- Префронтальна кора: «Добре, без паніки, розберемося».

Коли ти малюєш або створюєш історію, усі три зони працюють разом.

А коли мозок працює разом — з'являється спокій, структура й відчуття:

«Так, моє життя важливе, і я це бачу».

---

## **2. ЧОМУ УМІННЯ СТВОРЮВАТИ ІСТОРІЇ — ЦЕ НАВИЧКА МАЙБУТНЬОГО**

За сучасними дослідженнями (MIT, Harvard, UCL):

### **2.1. Створення історій = навичка ХХІ століття**

Уміння створювати власний наратив розвиває:

- здатність усвідомлювати себе;
- аналітичне мислення;
- креативність;

- емоційну регуляцію;
- комунікацію;
- розуміння мотивацій інших;
- стійкість.

Це потрібно в усіх професіях:

- медицина;
- психологія, соціальна робота;
- освіта;
- дизайн і IT;
- UX/UI;
- робота з ШІ;
- менеджмент;
- творчі індустрії.

Ті, хто вміють структурувати досвід, краще адаптуються до змін.

## 2.2. Для літніх людей

Створення історій:

- уповільнює когнітивне старіння;
- активує пам'ять;
- знижує тривогу;
- дає тепло й сенс;
- повертає відчуття цінності прожитого.

«Моє життя важливе — бо я його прожив/прожила».

---

## 3. ЯК КОРИСТУВАТИСЯ ЦИМ WORK BOOK

1. Підготуй телефон/планшет із додатком StoryTileCraft або аркуш паперу.

2. Обери один зі сценаріїв (1–5).
  3. Завжди починай з термометра дистресу.
  4. Виконуй кроки послідовно, не поспішаючи.
  5. Наприкінці збережи результат і дай назву своїй історії.
  6. Пам'ятай:  
«Моє життя важливе», тому кожен рядок і кожен штрих мають право бути тут.
- 

#### 4. ТЕРМОМЕТР ДИСТРЕСУ (0–10)

##### **Індикатор того, як я почуваюся зараз:**

- 0 — я сьогодні як м'яка ковдра;
- 2 — нормальний день;
- 4 — робочий стан;
- 6 — працюємо повільніше;
- 7 — час на паузу;
- 8–10 — сьогодні точно пауза; зошит відкрию пізніше.

**Правило:** працюємо лише до рівня 6.

Бо моє життя важливе — а значить важлива і моя безпека.

---

#### 5. ПАУЗА «СТОП — ДИХАЙ — ОБЕРИ»

Коли стає важко:

1. **Стоп** — зупинись на 10 секунд.
2. **Дихай** — вдих 4 секунди, видих 4 секунди × 3 цикли.
3. **Обери** — один маленький наступний крок  
(наприклад: «намалюю одну лінію й зупинюся»).

Це теж про цінність: я важливий/важлива, тому я не тисну на себе.

---

## 6. РОБОТА В StoryTileCraft

Додаток дозволяє:

- малювати лінії, плями, символи;
- змінювати швидкість і товщину лінії;
- обирати яскравість і насиченість кольорів;
- створювати нові сторінки й кадри;
- користуватись антистрес-кнопкою з диханням;
- позначати свій дистрес на термометрі (0–10);
- «спалювати» малюнки (ритуал відпускання);
- збирати історії в особисті галереї;
- робити це все екологічно, без зайвого паперу.

У StoryTileCraft ти — автор, дослідник і еколог власного внутрішнього світу.

Кожен малюнок — маленька «екологічна дія» щодо себе.

Ти прибираєш зайве, зберігаєш потрібне, відновлюєш простір.

І це теж доказ того, що моє життя важливе.

---

## 7. П'ЯТЬ СЦЕНАРІЇВ WORK BOOK

*(самостійні вправи, покроково)*

### **СЦЕНАРІЙ 1. «ДЕНЬ, У ЯКОМУ Я Є»**

**Підтримуюча фраза:**

«Я тут. І це вже важливо».

### **Для кого**

Будь-який вік. Особливо корисно, коли день «зливається в один шум».

### **Навіщо**

Повернути здатність помічати свою присутність у житті — у дрібницях, мікросценах, звичайних діях.

### **Що потрібно**

StoryTileCraft або папір, 15–25 хвилин.

### **Перед стартом**

Познач на термометрі дистресу свій рівень від 0 до 10. Якщо вище 6 — спершу «Стоп — Дихай — Обери», потім вирішуй, чи починати.

### **Алгоритм**

#### **Крок 1. Запиши 4 події дня**

Будь-які:

- «випив(ла) чай»;
- «переписка з другом»;
- «подивився/подивилась у вікно»;
- «пройшов/пройшла повз дерево».

Можна у вигляді списку.

#### **Крок 2. Додай до кожної події 1 деталь**

Що супроводжувало подію:

- звук;
- запах;

- думка;
- маленьке відчуття.

Наприклад:

«Чай — запах лимона», «Прогулянка — холодне повітря».

### **Крок 3. Намалюй 4 кіно-кадри**

У StoryTileCraft створи 4 кадри.

У кожному — простий малюнок: колір, символ, 1–2 фігурки, коротка назва.

### **Крок 4. Обери 1 кадр-сенса**

Подивись на всі 4 кадри. Обери той, який хочеш запам'ятати.

Напиши під ним 1–2 речення:

«З цього дня я забираю...»

### **Крок 5. Назви свій день як фільм**

Наприклад:

- «День, у якому я трохи видихнув/видихнула»;
- «День на ім'я Кава»;
- «Спокійний вівторок».

Рефлексія (чек-лист)

Після завершення відповідай письмово або подумки:

- Що було маленькою радістю?
- Що було просто нейтральним, але моїм?
- Що підтримало мене сьогодні?

- Одне речення:

«У цьому дні я був/була... (присутній/присутня, живий/жива, втомлений/втомлена, але реальний/реальна)».

### **Наприкінці**

Ще раз познач свій рівень дистресу 0–10.

Якщо цифра стала хоча б трішки нижчою — це вже результат.

---

## **СЦЕНАРІЙ 2. «ХТО Я В ЦЬОМУ СВІТІ (КРІМ ТОГО, ЩО Я ГОЛОДНИЙ)?»**

### **Підтримуюча фраза:**

«Я — багат шарове життя. І кожен шар важливий».

### **Для кого**

Підлітки, молодь, дорослі, які досліджують ідентичність.

### **Навіщо**

Побачити різні свої «версії» без самоосуду й драматизації. Легко, візуально, з гумором.

### **Що потрібно**

StoryTileCraft або папір, 20–30 хвилин.

### **Перед стартом**

Познач свій рівень дистресу 0–10.

### **Алгоритм**

**Крок 1. Намалюй 5 силуетів — свої 5 «я»**

Підписи (можеш змінювати):

- «я для родини»;
- «я наодинці»;
- «я в соцмережах»;
- «я, коли я щасливий/щаслива»;
- «я у свій важкий день».

Якщо важко — почни з трьох і потім додай ще.

### **Крок 2. Додай до кожного «я» колір і фразу**

- Обери колір настрою.
- Напиши короткий підпис (до 7 слів).

Наприклад:

- «Шкарпетки + три кофти + нуль амбіцій»;
- «#я\_в\_найкращій\_версії»;
- «Мій ангел, просто трохи скуйовджений».

### **Крок 3. Додай символ і, за бажанням, звук**

Символ: знак питання, зірка, сердечко, блискавка, хмаринка.

Звук (опційно): «ха-ха», «ех», «бзз», «ой».

### **Крок 4. Напиши мікроісторію з 3–4 речень**

З'єднай усі 5 «я» в одному тексті.

Можеш почати так:

«Іноді я..., а іноді я...

Хтось бачить у мені..., хтось — ...

І все це — я. Вибачте, я складна конструкція. Але чесна».

### **Крок 5. Обери «я», яке хочеш підсилити цього тижня**

Постав біля нього ★.

Подумай: що я можу зробити, щоб це «я» мало більше місця?

Рефлексія (чек-лист)

- Яке «я» було сюрпризом?
- Яке «я» я давно не помічав/не помічала?
- Яке «я» дає мені опору?
- Одне речення:  
«Сьогодні моя колекція “я” виглядає так: ...».

### **Наприкінці**

Ще раз постав позначку на термометрі 0–10.

Якщо цифра не змінилась — теж нормально.

Головне — ти побачив/побачила, що моє життя важливе, навіть коли я різний/різна.

---

## **СЦЕНАРІЙ 3. «КОЛИСЬ НЕ ВИЙШЛО, КОЛИСЬ ВИЙШЛО — А Я ВСЕ ОДНО ЙДУ ДАЛІ»**

### **Підтримуюча фраза:**

«Я рухаюсь, бо моє життя важливе».

### **Для кого**

Підлітки, молодь, дорослі.

### **Навіщо**

Переосмислити помилки як досвід, а не як доказ «я нікчема».

## **Що потрібно**

StoryTileCraft або папір, 20–35 хвилин.

## **Перед стартом**

Познач рівень дистресу 0–10. Якщо вище 6 — спочатку дихання.

Алгоритм

### **Крок 1. Згадай безпечний «фейл»**

Подія, яка була неприємною, але зараз не є травмою. Напиши у 2 рядках: що сталося і чому це було неприємно.

### **Крок 2. Намалюй комікс з 3 панелей**

- «До» (як усе було до події);
- «Фейл» (що саме сталося);
- «Моя реакція» (як я тоді поведився/поводилась).

### **Крок 3. Створи альтернативний фінал**

Додай 4-ту панель: як би ти хотів/хотіла, щоб усе завершилося.

Можна з гумором.

Головне — щоб там була твоя сила, ресурс, рух.

### **Крок 4. Постав «рейтинг стійкості» 1–5 ★**

Скільки стійкості ти бачиш у собі зараз, озираючись назад?

Додай «мем-репліку дня» — коротку фразу у твоєму стилі.

## **Крок 5. Запиши 1 урок і 1 дію**

- «Урок: ...»
- «Наступного разу я спробую...»

Рефлексія (чек-лист)

- Що в мені стало міцнішим після цієї ситуації?
- Що виявилось не таким страшним, як здавалося?
- Кому ця історія може допомогти сьогодні?

### **Наприкінці**

Ще раз відміть цифру на термометрі 0–10.

Ти вже один раз пройшов/пройшла через складне.

Це ще один доказ: моє життя важливе — і я вмю витримувати.

---

## **СЦЕНАРІЙ 4. «ЧАЙ, ХЛІБ І ЩЕ ТРОХИ СПОГАДІВ»**

### **Підтримуюча фраза:**

«Мої спогади — доказ, що моє життя важливе».

### **Для кого**

Люди старшого віку; усі, кому потрібне тепло й м'якість.

### **Навіщо**

Активувати теплі/нейтральні спогади через відчуття (запах, смак, звук), відчуття тяглості життя.

### **Що потрібно**

Чай або знайомий запах, тихий простір, StoryTileCraft або папір, 20–40 хвилин.

## **Перед стартом**

Познач рівень дистресу 0–10.

Якщо вище 6 — спочатку пауза і кілька ковтків теплою напою.

Алгоритм

### **Крок 1. опиши «тут-і-тепер» (4 пункти)**

- де я зараз;
- що я чую;
- чим пахне;
- що щойно робив/робила.

### **Крок 2. Згадай 2–3 образи/історії**

Які прийшли разом з цим запахом, звуком чи відчуттям.

### **Крок 3. Намалюй «чашку» і 3 бульбашки-спогади**

У StoryTileCraft — одна чашка в центрі, поруч 3 «бульбашки»:

картинки або слова, пов'язані зі спогадами.

### **Крок 4. Напиши 3–4 рядки про сенс**

Чому саме ці спогади важливі сьогодні?

Що вони про тебе показують?

### **Крок 5. Додай дату**

Це невелика сторінка твоєї особистої хроніки.

Рефлексія (чек-лист)

- Що зіграло найбільше в цих згадках?

- Чи з'явилося відчуття спокою?
- Кому я хочу (або не хочу) це показати — і чому?

### **Наприкінці**

Ще раз познач рівень дистресу 0–10.

Якщо стало бодай трішки тепліше всередині — це вже важливо.

Бо моє життя важливе, і в ньому є місця тепла.

---

## **СЦЕНАРІЙ 5. «ЖИТТЯ, У ЯКОМУ БУЛО РІЗНОГО»**

### **Підтримуюча фраза:**

«Моє життя було різним — і тому таким цінним».

### **Для кого**

Люди старшого віку; дорослі з багатим досвідом.

### **Навіщо**

Побачити своє життя не як одну подію (часто — болючу), а як поєднання складного, теплого і буденного.

### **Що потрібно**

StoryTileCraft або папір, 25–45 хвилин.

### **Перед стартом**

Познач рівень дистресу 0–10.

### **Алгоритм**

**Крок 1. Створи три зони: «Складне», «Тепле», «Буденне»**

На аркуші або в StoryTileCraft — три окремі блоки.

## **Крок 2. Згадай події для кожної категорії**

- «Складне» — те, що було важко пережити;
- «Тепле» — те, що зігріває;
- «Буденне» — те, що було просто «частиною дня».

Запиши або намалюй по 2–3 приклади в кожній зоні.

## **Крок 3. Додай символ до кожної зони**

- для складного — наприклад, хмара, гора, шлях;
- для теплого — сонце, свічка, серце, квітка;
- для буденного — чашка, дорога, стілець, книга.

## **Крок 4. Напиши по 1–2 речення до кожної зони**

- «У складному я... але я пройшов/пройшла це».
- «У теплому я відчував/відчувала...»
- «Буденне — це те, що тримало мене щодня».

## **Крок 5. З'єднай три зони лінією життя**

Намалюй хвилясту лінію, яка проходить через усі три блоки.

Це — твоя життєва траєкторія: не пряма, але жива.

Рефлексія (чек-лист)

- Що я хочу зберегти в пам'яті?
- Що я хочу передати іншим як частину своєї історії?
- Чи відчуваю я зараз, що моє життя було різним, а не тільки «важким»?

## **Наприкінці**

Познач цифру на термометрі 0–10.

Якщо в грудях стає трохи ширше — значить, історія попрацювала.

Моє життя важливе. І все, що в ньому було, теж.

---

## **8. ФІНАЛ**

Ти не мусиш бути ідеальним.

Не мусиш малювати красиво.

Не мусиш писати «правильно».

Ти можеш бути чесним/чесною із собою.

У своєму темпі.

У своєму стилі.

Зі своїми історіями.

І цього — достатньо.

**МОЄ ЖИТТЯ ВАЖЛИВЕ.**

**ТВОЄ ЖИТТЯ ВАЖЛИВЕ.**

**ІСТОРІЯ КОЖНОГО — ВАЖЛИВА.**

## **Посібник по інструментах малювання**

← Назад до змісту

Інструкція з інсталяції аплікації

## Знайомство з панелями інструментів

На екрані інструменти розташовані уздовж боків планшета.

- права верхня панель — панель для роботи з малюнком;
- права нижня панель — навігаційна панель, кнопка видалення, кнопка паузи;
- лівий верхній кут — налаштування;
- лівий нижній кут — панель гейміфікації (вмикається в налаштуваннях за потреби);
- нижня панель інструментів — інструменти для малювання.


Верхня та нижня панелі з інструментами мають додаткові кнопки, приховані за трьома крапками.

Якщо ви малюєте на планшеті, послідовно виконуйте дії за інструкцією використовуючі пальці або стилус.

Якщо ви малюєте на ноутбуці у браузері Google Chrome, усі дії виконуйте мишею. Просунуті дії та колесом миші з утриманням клавіш Alt чи Ctrl.

### Етап 1. Керування кадрами

#### 1. Створіть кадр для малювання.

На нижній панелі інструментів натисніть кнопку додати кадр. 

 На екрані з'явиться перший кадр для малювання.



## 2. Додайте ще два кадри для малювання.


Ще двічі натисніть кнопку. 



 На екрані з'являться ще два кадри для малювання.

---

## 3. Оберемо кадр для малювання.

Обрати кадр можна двома способами:


- перший спосіб — натисніть на кадр на екрані пальцем;
- другий спосіб — у нижньому лівому куті екрана планшета знайдіть кружечки з цифрами. Номер відповідає номеру рамки. Натисніть на кружечок з номером. 

 Ви побачите, що один із кадрів перемістився у центр екрана та має помаранчевий контур. 


Інші кадри мають сірий контур.


---

## 4. Видалення кадру

- оберіть кадр одним із двох вищеописаних способів;
  - натисніть кнопку видалити вибраний кадр.  Кнопка знаходиться біля кнопки додати кадр.
-

## 5. Видалення всіх кадрів — повне очищення робочого простору


- у нижньому лівому куті екрана знайдіть кнопку із зображенням урни для сміття; 
- натисніть кнопку.


 Усі кадри разом із малюнками будуть стерті, і ви отримаєте чистий робочий простір.

---

## 6. Збільшимо розмір кадру для малювання.

Є два способи збільшити кадр:

- перший спосіб працює, якщо кадр уже у фокусі (має помаранчевий контур). Щоб застосувати цей спосіб, ще раз натисніть на кружечок із цифрою для обраного кадру;
- другий спосіб — з використанням прихованих кнопок кадру у фокусі. Один раз швидко натисніть на середину кадру. У правому нижньому куті самого кадру з'явиться зображення прямокутника.  Швидко двічі поспіль натисніть на прямокутник.



 Кадр для малювання збільшиться на екрані.

---

## 7. Змінити порядок кадрів в історії

На нижній панелі інструментів знайдіть кнопку для зміни порядку та активуйте її.



- доки інструмент є активним ви можете вільно переміщати кадри.
- натисніть на кнопку переміщення; 
- торкніться кадру під номером 2 пальцем та перетягніть його на кінець історії;
- натисніть кнопку для зміни порядку ще раз  застосовуючі новий порядок.
- історія автоматично вистороїться у стрічку у новому порядку.
- програйте історію знову.

Так ви бачите, як змінилася послідовність кадрів в історії.

---

## 8. Додати додатковий кадр в середину історії


- визначте, після якого кадру ви хочете додати новий кадр;
- візьміть кадр у фокус, легко торкнувшись кадру пальцем;
- на нижній панелі інструментів натисніть кнопку додати кадр.



Так ви бачите, як новий кадр створив нову послідовність кадрів в історії.

---

## 9. Клонування кадру

Візьміть кадр у фокус. 

- на верхній панелі інструментів натисніть кнопку клонувати вибраний кадр. 

 Дублікат поточного кадру з'явиться поруч із оригіналом кадру. 

---

## 10. Змінити орієнтацію кадрів на екрані.

Якщо ви малюєте на планшеті:

1. Щоб **наблизити або віддалити зображення**, розведіть або зведіть два пальці.
2. Щоб **повернути полотно**, торкніться екрана трьома пальцями й обережно поверніть руку.
3. Щоб **розташувати кадри в один ряд** або **повернути початковий порядок**, є три способи:
  - натисніть кнопку вирівняти історію у стрічку; 
  - проведіть пальцем знизу догори або згори донизу (**Swipe**);
  - поверніть планшет на 90 градусів.


Якщо ви малюєте на ноутбучі у браузері Google Chrome:

1. Щоб **наблизити або віддалити зображення (Zoom)**, прокрутіть колесо миші вперед або назад.


2. Щоб **пересунути один кадр (Move)**, наведіть курсор миші на кадр, потім натисніть праву кнопку миші та перетягніть.
  3. Щоб **розташувати кадри в один ряд** або **повернути початковий порядок**, натисніть кнопку вирівняти історію у стрічку. ■■■
- 

## 11. Приховані функції кадру

Двічі торкніться всередині кадру (**Double tap**).

- у нижньому правому куті ви побачите кнопку збільшення кадру — підігнати під екран. 

Двічі торкніться верхнього лівого кута кадру, який містить зображення.

- у лівому верхньому куті ви побачите кнопку, що дозволяє перемістити зображення всередині кадру — внутрішня композиція кадру.  У цьому режимі можна змінювати вже намальовані елементи — пересунути, зменшити або вирівняти.

Якщо кнопки навігації зникли і ви хочете, щоб вони показувалися, або, навпаки, хочете сховати панель навігації:

- поставте одночасно чотири пальці на екран планшета.

---

**\*\*Перший етап завершено. Ви опанували керування кадрами історії.\*\***


**Далі — наступний крок: будемо вчитися малювати історію.**

---

## Етап 2. Малювання

### 1. Починаємо малювати.

Намалюймо цифру «1» у першому кадрі:


- на нижній панелі інструментів знайдіть кнопку із зображенням олівця;
- натисніть на кнопку олівець; 
- в обраному кадрі пальцем намалюйте цифру «1».

**Пам'ятайте:** швидкість руху впливає на товщину лінії — чим швидше рухаєте, тим товстіша лінія.

---

### 2. Використання втирачки

На нижній панелі інструментів знайдіть кнопку із зображенням втирачки.

- натисніть на кнопку та оберіть інструмент втирачка; 
  - зітріть цифру «1».
- 

### 3. Змінюємо розмір лінії для малювання.

- на нижній панелі інструментів знайдіть слайдер;



- перемістіть слайдер вправо чи вліво та оберіть розмір лінії для малювання. Пересуваючи слайдер, ви змінюєте товщину штриха.

 Товщина лінії зміниться.


## 4. Змінюємо колір лінії

На нижній панелі інструментів праворуч знайдіть кружечок із кольором. 


- натисніть на кружечок пальцем;
- оберіть колір, який вам подобається.

## 5. Продовжимо малювати

Знову намалюймо цифру «1» у першому кадрі:

- на нижній панелі інструментів знайдіть кнопку із зображенням олівця;
- натисніть на кнопку олівець; 
- в обраному кадрі пальцем намалюйте цифру «1».


## 6. Перемкнутися на наступний кадр для малювання.


Знайдіть панель навігації (кружечки з цифрами у нижньому лівому куті екрана планшета). 

### Панель навігації

1. Кожен кадр — це **кнопка з номером**. Номер відповідає номеру кадру.
2. **Одне торкання** переносить обраний кадр у центр.
3. **Друге торкання** збільшує кадр для малювання та детального перегляду.



## Що робити, щоб перейти на другий кадр:

- натисніть на кружечок з номером 2. 

 Другий кадр для малювання переміститься в центр екрана.

---

## 7. Додамо зображення на другий та третій кадр.

- на нижній панелі екрана натисніть кнопку олівець; 
  - намалюймо цифру «2»;
  - на навігаційній панелі перейдімо на третій кадр, натиснувши на цифру 3;
  - на нижній панелі екрана знову оберіть олівець  та намалюйте цифру «3».
- 

**\*\*Чудово! Другий етап інструкції з малювання історії успішно пройдено.\*\***


**Крок за кроком, усе стає просто, якщо дати собі трохи часу і спокійно натискати правильні кнопки. Ви створили свою першу історію — і тепер можете почати вчитися керувати нею.**


---

### Етап 3. Програвання історії

#### 1. Програти історію вперед.

**Важливо:**

Якщо кадр в фокусі, то історія почне програватися з кадру у фокусі (рамка з помаранчевим контуром). 




Щоб історія програвалася з першого кадру, необхідно перемістити фокус на перший кадр. Для цього на навігаторі кадрів натисніть на кружечок із цифрою 1. 

Якщо жодного кадру у фокусі немає, то історія почне програватися спочатку.

### **Як програти:**




На нижній панелі інструментів натисніть кнопку програти. 

### **Додаткові кнопки керування програванням історії:**

- призупинити програвання — натисніть кнопку пауза; 
- змінити швидкість програвання — натисніть кнопку-список **1×** та оберіть швидкість програвання: **4×** (найшвидше), **2×**, **1×**, **0,5×**, **0,25×** (найповільніше);
- закінчити програвання — натисніть кнопку стоп . Натискання на кнопку закінчує програвання історії. Якщо знову натиснути кнопку програти , історія почне програватися спочатку.

## **2. Програти історію у зворотному порядку.**

Кнопка програвання у зворотному порядку прихована за трьома крапками на нижній панелі інструментів.


- натисніть три крапки праворуч від кнопки стоп , і кнопка програвання у зворотному порядку  з'явиться перед кнопкою програти; 

- натисніть кнопку програти у зворотному порядку;



- натисніть кнопку програти. 
- 

### 3. Перемотати історію на наступний кадр.

На нижній панелі інструментів знайдіть кнопку перемотати програвання вперед. 

- натисніть кнопку один раз;
- натисніть кнопку вдруге;
- натисніть кнопку втретє;





Ви побачите, що фокус переміщується на наступний кадр історії. Перемикатися можна без кінця. Перемикання відбувається по колу.

---

### 4. Вирівняти історію у стрічку.

Щоб вирівняти історію після програвання знову у стрічку:

- знайдіть на верхній панелі інструментів кнопку вирівняти історію у стрічку; 
- натисніть кнопку. 



Історія автоматично повернеться у початкове положення — стрічку по центру екрана.

#### Додатковий спосіб:

Проведіть пальцем зверху вниз з правого боку екрана (**Swipe down**).

**\*\*Третій етап завершено. Тепер ви вмієте не лише малювати історію, а й керувати нею. Ви впевнено просуваєтесь і найцікавіший крок уже поруч.\*\***




#### **Етап 4. Гейміфікатори**


Додаток також має можливості керування окремим кадром.

Для того, щоб застосувати інструменти, перед їх застосуванням потрібно виділити кадр.

### **1. Додаємо текстовий наратив**


До кожного кадру можна додати текстовий наратив. 

- оберіть один із кадрів; 
- на верхній панелі знайдіть кнопку діалогової хмаринки; 
- натисніть іконку. 

 Кадр автоматично переміститься на середину екрана.

Праворуч біля кадру з'явиться віконце репліки з курсором — місце для наративу.

Ви можете ввести текст.

Редактор наративу має кнопки видалити текст , відмінити **X**, застосувати зміни **✓**.

- у редакторі наративу введіть текст, наприклад: «Це цифра 1»;
- натисніть кнопку застосувати зміни **✓**

 Кадр має діалогову хмаринку з текстом.

- оберіть інший кадр;
- у редакторі нарративу другого кадру введіть текст, наприклад: «Це цифра 2»;
- натисніть кнопку застосувати зміни ✓


 Другий кадр має діалогову хмаринку з текстом.


Спробуйте програти історію з нарративом у кадрах і подивіться, як виглядає ваша історія з текстовим супроводом.

- натисніть програти історію. 

## 2. Додаємо термометр

Візьміть кадр у фокус.


- на верхній панелі інструментів натисніть термометр. 

 З лівого краю екрана під верхньою панеллю інструментів з'явиться термометр зі шкалою від 1 до 10.


**Як змінити положення на шкалі термометра для поточного кадру:**

- пересуньте слайдер шкали та змініть її положення.

**Шкалу можна закрити двома способами:**

- перший — натисніть на хрестик на шкалі;
- другий — на верхній панелі знову натисніть на кнопку термометра. 



### Прибрати термометр з кадру:

- візьміть кадр у фокус, щоб кадр мав помаранчевий контур; 
- натисніть на кнопку термометра на верхній панелі.



### 3. Задаємо фон кадру


Візьміть кадр у фокус.

- на нижній панелі інструментів відкрийте палітру кольорів  та оберіть колір, який вам подобається;
- на верхній панелі інструментів натисніть кнопку тон  — кадр буде пофарбований в обраний колір.


 Фон кадру пофарбований в обраний вами колір.

### 4. Показати на екрані тільки один кадр


Візьміть у фокус кадр, який хочете залишити на екрані.

- на верхній панелі інструментів натисніть кнопку показати лише вибраний кадр; 


 З екрана зникають усі кадри, окрім обраного.



Кнопка змінила стан та іконку на 

- натисніть на кнопку , щоб повернути всі кадри на екран.

 На екрані знову присутні всі кадри.

## 5. Режим перекривання одного кадру іншим

Візьміть кадр у фокус, щоб кадр мав помаранчевий контур. 

- на верхній панелі інструментів натисніть кнопку режим перекривання; 
- на нижній панелі інструментів натисніть кнопку посунути кадр; 
- обережно поставте палець на обраний кадр та пересуньте його на кадр поруч (поверх іншого кадру).

 Над кадром з'явиться піктограма кнопки.

Поточний кадр із піктограмою перекриває інший кадр. Зображення іншого кадру не можна побачити, поки поточний кадр його накриває.

---

## 6. Дихання — можливість зробити паузу.

У нижньому лівому куті знайдіть кнопку переходу до режиму дихання.


Натисніть кнопку дихання. 



Спробуйте повільно вдихати й видихати, спостерігаючи за рухом зображення на екрані.

---

## 7. Взаємодія з образами через гейміфікатори

Увімкніть панель гейміфікації:



- натисніть колесо шестерні  у верхньому правому куті екрана;
- у вікні **Налаштування** перейдіть до **TF-SVT**;
- переведіть слайдер «**Увімкнуті елементи гейміфікації**» у положення праворуч.

 У правому нижньому куті з'явиться іконка панелі гейміфікаторів у вигляді джойстика. 

- натисніть на іконку панелі гейміфікаторів та подивіться на гейміфікатори;


## 8. Взаємодія з образом через розбивання.


Збільште розмір одного з кадрів.

- візьміть кадр у фокус, щоб кадр мав помаранчевий контур; 
- натисніть на кнопку із зображенням молотка; 


 Кадр переміститься в простір для розбивання.


- торкніться кадру пальцем у будь-якому місці;

 Кадр почне розбиватися, як скло.

- відновіть кадр, натиснувши кнопку відновити , що знаходиться у лівому нижньому куті екрана в просторі для розбивання кадру;


- змініть положення слайдера, що знаходиться з лівого боку екрана в просторі для розбивання кадру;
- торкніться кадру пальцем у будь-якому місці;


 Кадр розбився швидше, ніж минулого разу.

- поверніться до робочого простору з історією, натиснувши кнопку повернутися. 

## 9. Робота з вогнем.


Оберіть кадр, який ви хочете спалити. Збільшіть розмір цього кадру.


Візьміть кадр у фокус, щоб кадр мав помаранчевий контур. 


- натисніть на кнопку з зображенням вогню; 

 Відкриється робочий простір гейміфікатора вогню.


- проведіть пальцем по малюнку;

 Зображення почне ніби горіти.

- натисніть кнопку відновити зображення; 

- використайте інструмент захист , щоб обвести частину зображення, яку хочете вберегти від полум'я;

- проведіть пальцем по малюнку;


 Зображення почне горіти тільки там, де немає захисту.


- натисніть кнопку відновити зображення; 



- натисніть інструмент паливо; 


- проведіть пальцем по зображенню, щоб додати дрова, і зображення краще займалося полум'ям;
- проведіть пальцем по малюнку;

 З паливом зображення горить скоріше.

- натисніть кнопку відновити зображення; 
- з лівого верхнього боку змініть положення слайдерів вище, вгору;
- проведіть пальцем по зображенню;

 Вогники зображення більші у діаметрі. Зображення горить скоріше.

- натисніть кнопку відновити зображення; 
- проведіть пальцем по зображенню;
- поки горить полум'я, натисніть кнопку вогнегасника; 


 Полум'я загасло після того, як ви натиснули вогнегасник.


---


## 10. Колоризація і складання образу

Оберіть кадр, з яким ви хочете погратися з фільтрами.

Збільшіть розмір цього кадру.

Візьміть кадр у фокус, щоб кадр мав помаранчевий контур. 

- натисніть на кнопку із зображенням колоризації і складання образу; 


 Відкриється робочий простір кольорових фільтрів і складання образу.

Ви бачите панель інструментів з кнопками:   



---

## 11. Інструмент відтінки сірого


- натисніть кнопку відтінки сірого; 
- повільно змініть положення слайдера до кінця вліво, а потім до кінця вправо;
- зверніть увагу, як змінюються кольори зображення;

 Слайдер до кінця вліво — зображення сіре.

Слайдер до кінця вправо — зображення кольорове.

---

## 12. Інструмент ефект розмиття



- натисніть кнопку ефект розмиття; 
- повільно змініть положення слайдера до кінця вліво, а потім до кінця вправо;
- зверніть увагу, як змінюється чіткість зображення;


 Слайдер до кінця вліво — зображення чітке.

Слайдер до кінця вправо — зображення розмите.



---

## 13. Інструмент інверсії кольору






- натисніть кнопку динамічної зміни кольору; 
- повільно змініть положення слайдера  до кінця вліво, а потім до кінця вправо;


- зверніть увагу, як змінюються кольори зображення;
-  Слайдер до кінця вліво — зображення таке, як було. Слайдер посередині — кольори змінилися. Слайдер до кінця вправо — зображення таке, як було.
- 

## 14. Інструмент кольорового фільтра


- повільно натисніть кнопку кольорового фільтра  кілька разів поспіль;
  - зверніть увагу, як змінюються кольори зображення;
-  Після кожного натискання кнопки зображення змінює колір.
- 

## 15. Інструмент складання зображення



- натисніть кнопку складання; 
-  Посередині екрана з'явиться вертикальна пунктирна смужка.
- поставте палець на праву сторону екрана та тримайте;
-  Малюнок складеться вліво.
- ще один раз натисніть кнопку складання; 
-  Малюнок перевернеться. Пунктирна лінія стане горизонтальною.
- поставте палець на верхню чи нижню сторону екрана та тримайте;

 Малюнок складеться догори.

Повторюйте дії стільки разів, скільки вам потрібно, чи поки зображення неможливо буде впізнати:

- натисніть кнопку складання; 
- поставте палець на праву сторону екрана та тримайте;
- поставте палець на верхню чи нижню сторону екрана та тримайте;



**\*\*Важливо:\*\***


Після складання зображення в історії залишатиметься складеним, якщо ви натиснете кнопку повернутися  і повернетесь до робочого простору історії. Щоб повернути кадр до початкового стану, розкладіть його в тому самому робочому просторі, де ви його склали, скориставшись інструментом розкладання зображення. 

## 16. Інструмент розкладання зображення

**Передумови використання:** Ви повинні бачити складений малюнок на екрані планшета.

Ви повинні знаходитися в робочому просторі для складання — розкладання малюнків.

- натисніть кнопку розкладання малюнка; 
- торкніться малюнка та зачекайте, поки він розкладеться;
- натисніть кнопку розкладання малюнка; 

- торкніться малюнка та зачекайте, поки він розкладе-ться;
- натисніть кнопку розкладання малюнка; 
- торкніться малюнка та зачекайте, поки він розкладе-ться;
- повторюйте ці дії, поки малюнок не буде розкладений повністю.

 Малюнок розкладений повністю.

Натисніть 

---


**\*\*Ви спробували взаємодіяти з окремими кадрами намальованої історії.\*\***


**Наразі ви познайомилися з основними можливостями додатка — можливостями першого рівня.**

---


## Етап 5. Збереження та відновлення історії

### Збереження історії

- натисніть колесо шестерні  у верхньому правому куті екрана;
- у вікні **Налаштування** зліва в меню перейдіть до **Сховище**;
- натисніть **Зберегти історію у JSON-файл**

 На екрані на декілька секунд з'явиться повідомлення, що файл завантажено.

## Відновлення історії

- натисніть колесо шестерні  у верхньому правому куті екрана;
- у вікні **Налаштування** зліва в меню перейдіть до **Сховище**;
- натисніть **Завантажити історію із JSON-файлу**



Відкриється сховище на вашому планшеті.

- знайдіть свою історію у сховищі планшета;
- оберіть історію, торкнувшись її пальцем.




Історія автоматично завантажиться в додаток та з'явиться у робочому просторі для малювання.

---

## Інструкції по встановленню та оновленню додатку


← Назад до змісту

### Інструкція з встановлення на планшеті з Android (через Google Chrome)

1. Відкрийте **Google Chrome** браузер.
2. Перейдіть за адресою веб-додатка `storytilecraft.space`
3. У правому верхньому куті натисніть **три крапки меню**  .
4. Оберіть пункт «Додати на головний екран» (**Add to Home screen**).

5. Підтвердьте установку натисканням «Додати» (Add).
6. Іконка з'явиться на головному екрані.

Якщо Chrome покаже запит «Встановити застосунок?»

 — просто натисніть «Встановити» (Install) .

---

## Інструкція з встановлення на планшеті з iOS (через Safari)


1. Відкрийте Safari браузер.
2. Перейдіть за адресою веб-додатка `storytilecraft.space`
3. У нижній частині екрана натисніть піктограму «Поділитися» (Share) — квадрат із стрілкою вгору .
4. Прокрутіть список дій униз і виберіть «На початковий екран» (Add to Home Screen).
5. Введіть назву застосунку StoryTileCraft і натисніть «Додати» (Add).
6. Іконка з'явиться на головному екрані, і застосунок відкриватиметься у повноекранному режимі без адресного рядка.

Установка можлива **лише через Safari** — інші браузери (Chrome, Firefox) не підтримують додавання додатку на головний екран в iOS.

---

## Інструкція з встановлення на ноутбучі з Windows

Через браузер **Google Chrome**:

1. Відкрийте `storytilecraft.space` у **Chrome** браузері.
  2. У правій частині адресного рядка натисніть **іконку встановлення** (комп'ютер із стрілкою вниз) .
  3. У спливаючому вікні натисніть «**Встановити**» (**Install**).
  4. Програма з'явиться в меню «Пуск» і на робочому столі, як звичайна програма Windows.
- 


## Як відкрити застосунок після встановлення

- **Android / iOS**: просто знайдіть іконку на головному екрані з назвою StoryTileCraft App та натисніть її.
- **Windows**: застосунок можна запустити через меню **Пуск**, **Панель задач**, або ярлик на **робочому столі**.
- **Windows**: рекомендуємо після встановлення закрити застосунок на панелі задач: **Панель задач => Контекстне меню => Pin to taskbar**.


## Як обрати мову

- При старті додатку натисніть на дропдаун біля **Choose language** та оберіть мову.

Інструкції по встановленню та оновленню додатку

- Або зайдіть до налаштунків  вкладинка Загальне (General) => Мова (Language).

## **Як оновити застосунок до останньої версії**

- Запустить застосунок та зайдіть до налаштунків .
- Перейдіть до вкладинки Оновлення (Update) натисніть кнопку Update and restart application
- Коли виходить нова версія вкладинка Оновлення набуває помаранчеву помітку знак оклику та у вкладинці пише номер останньої версії, наприклад >>3.2.1.251028.1951.

Наступний крок - знайомство з інструментами  
Посібник по інструментах малювання

---