

Р. М. ТКАЧ

СКАЗКОТЕРАПИЯ ДЕТСКИХ ПРОБЛЕМ



ББК 88.8

Т48

*Автор рисунка на обложке — Стефания Янковская,
ученица Школы искусств на Васильевском
(педагоги С. Д. Медведева, П. А. Мирки на, О. А. Михайлова)*

Ткач Р. М.

Т48 Сказкотерапия детских проблем. — СПб.: Речь; М.: Сфера, 2008. — 118 с.

ISBN 5-9268-0723-9

Книга раскрывает секреты психологической помощи детям от 3 до 10 лет. Автор просто и подробно передает заботливым родителям и начинающим психологам знания, примеры и рекомендации для решения многих проблемных ситуаций с помощью терапевтических сказок.

ББК 88.8

ISBN 5-9268-0723-9

© Р. М. Ткач, 2008

© Издательство «Речь», 2008

© П. В. Борозенец, обложка, 2008

СОДЕРЖАНИЕ

От автора.....	5
Эти сказки не простые.....	7
В чем сила терапевтических сказок?.....	8
Как написать терапевтическую сказку.....	8
Читать или рассказывать?.....	10
Особенности рассказывания терапевтических сказок в процессе психологического консультирования.....	10
Сказки для боязливых детей.....	12
Как помочь боязливому ребенку.....	17
Сказочные сюжеты для преодоления боязни темноты у ребенка.....	18
Кого и чего боятся современные дети?.....	19
Сказки для детей, которые боятся делать уколы и прививки.....	20
Фантазии □ сказки для боязливых детей.....	26
Методика «Кататимного похода в сказку».....	29
Сказки для гиперактивных детей.....	31
Сказки для Тимура.....	33
Как написать заговор.....	36
Простые игры на тренировку внимания.....	38
Правила взаимодействия психолога с гиперактивными детьми в процессе психологического консультирования.....	39
Два способа использования «встроенных» сообщений для гиперактивных детей.....	41
Сказки для агрессивных детей.....	48
Сказка для Димы, который колотил маму до синяков.....	49
Инсценировка.....	55
Правила общения с агрессивным ребенком.....	57

Сказкотерапия расстройств поведения с физическими проявлениями.....	58
Сказка для Артема, который, кроме хлеба и воды, ничего не ел и не пил.....	58
Изотерапия.....	61
Карточная игра «Классификация продуктов».....	61
Как усилить эффект терапевтической сказки.....	62
Сказки для Тани, которая не хотела.....	65
Медицинский и психотерапевтический подходы к пониманию причин энкопреза.....	72
Как помочь детям-энуретикам.....	74
Рекомендации по тренировке мочевого пузыря.....	74
«Живые» метафоры.....	79
Что такое парадоксальное вмешательство?.....	80
Короткие терапевтические истории с косвенным воздействием.....	87
Сказкотерапия семейных отношений.....	90
Сказка для Кати, чьи родители решили развестись.....	90
Нужно ли готовить детей к разводу родителей?.....	92
Некоторые реакции детей на развод родителей.....	93
Сказка для Зои, которой не нужен «новый» папа.....	94
Сказка-дилемма.....	97
Сказка для Сережи, который хотел поменять семью.....	98
Прием построения терапевтической сказки по Р. Гарднеру.....	103
Сказкотерапия потерь.....	104
Грустная сказка для Максимки.....	104
Дежа вю, или Еще одна грустная сказка.....	107
Как дети реагируют на смерть.....	111
Заключение.....	115
Литература.....	116

*Моим детям,
Виталию и Лилии,
посвящается*

ОТ АВТОРА

Около двадцати лет назад, когда мои дети были совсем маленькими, а я еще не была психологом, материнская интуиция подсказала мне прекрасный способ воспитательного воздействия — рассказывание поучительных сказок. Это были народные и авторские сказки, сказки-переделки и сказки, придуманные для конкретных ситуаций. Особенно детям нравились истории о приключениях мальчика Виталика и девочки Лили. В этих сказках Виталик и Лили помогали друг другу или главным героям сказки, проявляли смекалку и всегда выходили победителями.

Однажды воспитательница детского сада пожаловалась мне по секрету, что Виталик с другими детьми убегает на соседний участок и там от нее прячется. Тем же вечером, перед сном, я рассказала сыну сказку-переделку «Колобок». Хорошо помню реакцию сына, когда вместо лисы Колобок встретил Виталика, который вначале объяснил ему, что убегать из дома — это плохо, а потом помог вернуться к бабушке и дедушке. После короткой паузы сын произнес: «Если я — Колобок, то кто тогда Виталик?». На следующий вечер воспитательница мне рассказывала, что сын весь день называл ее «тетя Виталик» и при этом радостно смеялся. Пришлось ей пояснить столь «странное» поведение сына.

На дочку особенно сильное впечатление производили сказки о малышке Лиле, которая умела путешествовать внутри собственного тела, знакомилась с ним, училась его любить и заботиться о нем. Возможно, что выбор будущей профессии врача — результат именно этих сказок.

Тогда, давно, я и не предполагала, что существует удивительная школа сказкотерапии, что есть специалисты-сказители, помогающие детям, подросткам и даже взрослым решать психологические проблемы. Теперь я об этом знаю и готова

поделиться своими знаниями и опытом с родителями и начинающими психологами.

Итак, в этой книге вы найдете:

- авторские терапевтические сказки и истории, составленные для моих маленьких клиентов в ходе психологических консультаций;
- терапевтические истории, рассказы и сказки, придуманные известными сказкотерапевтами и практическими психологами, участниками семинаров и тренингов «Профилактические сказки для детей и их родителей»;
- последовательность, правила и рекомендации по составлению и изложению терапевтических сказок, если решите писать их самостоятельно.

С уважением Разида Ткач

ЭТИ СКАЗКИ НЕ ПРОСТЫЕ..

Вы помните свои детские впечатления от волшебных сказок? А как переживали за главного героя, как вместе с ним преодолевали трудности, радовались его удачам и победам?

С персонажами сказок мы учились отличать добро и зло, щедрость и жадность, смелость и трусость, милосердие и жестокость, верность и предательство. Именно волшебные истории будили наше воображение и фантазии и помогали перевоплощаться в сказочного героя, чтобы вместе с ним постигать житейские истины, противостоять искушениям и находить выход из, казалось бы, безвыходных ситуаций.

Современные дети, слушая сказки, проходят тот же путь познания мира и обретения опыта. Известный австралийский психолог Д. Бретт писала, что дети находят в волшебных историях «отголоски собственной жизни. Они стремятся воспользоваться примером положительного героя в борьбе со своими страхами и проблемами. Кроме того, рассказы и сказки вселяют в ребенка надежду, что чрезвычайно важно. Ребенок, лишенный надежды или утративший ее, отказывается от борьбы и никогда не добьется успеха» [4].

В любой сказке, как правило, присутствуют следующие элементы: герой или герои, сюжет, конфликт и развязка. *Но сказка только тогда становится терапевтической, когда ребенок отождествляется с ее героями, может провести параллель между сюжетом и собственной жизнью и извлекает некий урок или понимает скрытое сообщение.*

В последнее время психологи все чаще используют терапевтические сказки — метафоры для решения психологических проблем детей. Иногда такие сказки напоминают народные или известные авторские сказки, а иногда не имеют никакой литературной ценности, и человеку, не посвященному в процесс психотерапии, кажутся невнятными и малосодержательными. Но независимо от особенностей содержания терапевтическая сказка всегда направлена на то, чтобы помочь ребенку упорядочить его внутренний мир, узнать нечто новое и осуществить желаемые изменения.

В ЧЕМ СИЛА ТЕРАПЕВТИЧЕСКИХ СКАЗОК?

Одно из объяснений данного феномена заключается в том, что *смысл сказки воспринимается сразу на двух уровнях, сознательном и подсознательном*. Сознание ребенка принимает буквальное содержание сказки как вымышленное: ребенок сочувствует сказочному герою, отождествляет себя с ним и даже, когда узнает свою проблему, он все равно думает, это не про меня, это понарошку. Подсознание же «верит» услышанному и задает нужную программу изменений в поведении, переструктурировании ценностей, взглядов и позиций [1, 13, 18, 26, 27].

Сознательная и бессознательная психика — это метафорическое обозначение функций левого и правого полушарий мозга. Левое полушарие мозга или то, что мы называем сознательной психикой, отвечает за язык, логику и т. д. Правое полушарие мозга не имеет присущего ему языка в лингвистическом смысле. Его функции — это использование сигналов, приходящих от органов чувств, например зрительные образы, и оно оказывает значительное влияние на поведение человека. Метафорически мы называем его бессознательной частью психики. Известно, что примерно до 10-12 лету детей преобладает «правополушарный» тип мышления. Следовательно, наиболее важная для их развития и социализации информация должна быть передана с помощью ярких образов, метафор и сказок.

КАК НАПИСАТЬ ТЕРАПЕВТИЧЕСКУЮ СКАЗКУ

Для того чтобы сказка или история обрела силу и оказала помощь или воспитательное воздействие, необходимо придерживаться определенных правил ее создания [1, 13, 18, 22]:

1. Сказка должна быть в чем-то идентичной проблеме ребенка, но ни в коем случае не иметь с ней прямого сходства.

Она должна соприкасаться с проблемой ребенка, как бы по касательной.

2. Сказка должна предлагать замещающий опыт, услышав который и проведя его сквозь фильтры своих проблем ребенок смог бы «увидеть» возможности нового выбора. Если ребенок не в состоянии сделать выбор самостоятельно, родители (или психолог) предлагают ему свои варианты решения сходных проблем.

3. Сказочный сюжет должен разворачиваться в определенной последовательности:

1	Жили были	Статус кво, начало сказки, встреча с ее героями (узнаваемыми и понятными ребенку персонажами). <i>Психологи рекомендуют для детей 3 4 лет делать главными героями сказок игрушки, маленьких геловежков и животных; начиная с 5 лет — фей, волшебников, принцесс, принцев, солдат и пр.</i> Примерно с 5 6 лет ребенок предпочитает волшебные сказки. В подростковом возрасте могут быть интересны сказки притчи и бытовые сказки
2	И вдруг однажды...	Герой сталкивается с какой то проблемой, конфликтом (дискомфортом, вызовом), совпадающим по характеру с проблемой ребенка
3	Из за этого...	Сказка меняет направление, чтобы показать, в чем состоит решение проблемы и как это делают герои сказки
4	Кульминация	Герои сказки справляются с трудностями
5	Развязка	Результат действий героев сказки: « » — герой, совершивший плохой поступок, наказан; «+» — герой, который проходит через все испытания, проявляет свои лучшие качества, вознагражден. <i>Развязка терапевтической сказки должна быть позитивной</i>
6	Мораль сей сказки такова...	Герои сказки извлекают уроки из своих действий, их жизнь радикально изменяется

Источником, откуда можно черпать материал для терапевтических сказок, могут быть знакомые сказочные мотивы, притчи, воображение ребенка, случаи из жизни родителей или практики психолога и специально придуманные темы.

ЧИТАТЬ ИЛИ РАССКАЗЫВАТЬ?

Отвечая на вопрос: «Лучше читать или рассказывать?», психологи отдают предпочтение рассказыванию, которое позволяет создать атмосферу эмоциональной близости, полноценно поддерживать значимый зрительный контакт. Чтение, в свою очередь, помогает ввести ребенка в мир книг, что ему весьма пригодится в будущем [20].

Впрочем, и для рассказывания, и для чтения необходимо создать подходящую обстановку: уютная комната, мягкий диван или кресла с удобными подлокотниками (возможно, подушки, плед). Родитель и ребенок сидят рядом, взрослый обнимает и слегка прижимает к себе ребенка. Родитель говорит спокойным, «глубоким» голосом, сопровождая рассказ драматическими приемами. В вечернее время можно добавить волнующие элементы: затемнение, свечи.

Не удивляйтесь, если ребенок просит рассказывать или читать ему одну и ту же сказку многократно. Наберитесь терпения и исполняйте просьбу. Вероятно, эта сказка наиболее соответствует мировосприятию ребенка в данный момент и помогает ему понять важные для себя вопросы и решать актуальные для него проблемы.

ОСОБЕННОСТИ РАССКАЗЫВАНИЯ ТЕРАПЕВТИЧЕСКИХ СКАЗОК В ПРОЦЕССЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ

Успех терапевтического воздействия сказок и историй во многом зависит от эффективной организации процесса рассказывания. К основным правилам их изложения можно отнести [4, 7, 27]:

1. Создание для ребенка «зоны безопасности». В сюжете сказки могут сочетаться реальные и вымышленные события, персонажами могут быть лица, взятые из жизни, и герои любимых

книг, мультфильмов, а также придуманные вами несуществующие животные, говорящие предметы и другие фантастические объекты. Такое соседство помогает ребенку сохранять ощущение, что это понарошку. Находясь в «зоне безопасности», ребенок не чувствует себя виноватым, не испытывает страха или смущения. Он просто слушает сказку, узнает что-то новое, что-то сопоставляет, сравнивает без всяких неприятных психологических последствий. А это означает, что ребенок может поразмышлять над услышанным в психологически комфортной обстановке.

2. Сказку (историю) следует рассказывать непреднамеренно, будто бы случайно. В ходе психологической консультации в виде отступления от беседы (перед началом консультации или после ее окончания, а также во время случайного перерыва), когда защиты ребенка естественным образом ослабевают, вы и пускаетесь в болтовню. В эти моменты ребенок в полном смысле открыт — и сознательно, и бессознательно — для того, что вы хотите ему сказать.

3. Для сказки должно быть какое-то разумное основание. Можно начинать сказку словами: «У одной моей знакомой девочки на подоконнике стоял точно такой же цветок...», «У меня есть знакомый сказочник, который придумал продолжение сказки (например, «Кот в сапогах»)»...» или «Сегодня утром я видела по телевизору передачу...». Затем рассказывается история или содержание передачи, которую вы якобы смотрели утром. Если сказка рассказана доверительно, непринужденно и для нее имелись разумные основания, ребенок будет слушать внимательно, то есть как раз так, как нам хотелось бы.

4. Никогда не анализируйте и не обсуждайте терапевтическую сказку сразу после ее окончания. Дайте ребенку время погрузиться в метафорический мир и отождествить себя с персонажами и событиями придуманного мира. Позже, например на следующей встрече, можно обсудить, нарисовать и продолжить сказку.

5. Не перегружайте ребенка терапевтическими сказками и историями, чтобы он не утратил к ним чувствительность.

СКАЗКИ ДЛЯ БОЯЗЛИВЫХ ДЕТЕЙ

Возникновение различных страхов довольно характерно для детского возраста. Чаще всего это боязнь темноты, одиночества, разлуки с родителями и близкими, повышенное внимание к своему здоровью. Психологи выделяют возрастные периоды особенно яркого проявления определенных страхов: 2–3 года — боязнь животных, темноты, ночные страхи; 4 года — боязнь насекомых, воды, высоты, сказочных героев; 5–6 лет — боязнь несчастий, пожаров, катастроф, боязнь школы; с 7–8 лет — страх умереть или боязнь смерти близких [22, 28].

Страхи могут возникать в результате подражания тем, кто боится, и как реакция на эмоционально значимые ситуации (испуг, тяжелая болезнь родных и близких, трудноразрешимый конфликт в детском учреждении, семье и т. п.). По продолжительности страхи бывают: кратковременными (15–20 мин), быстро проходящими после успокоительной беседы и затяжными (1–2 месяца), тогда даже лечебные мероприятия не всегда дают желаемые результаты [9, 15].

Сам по себе страх — продуктивная эмоция. Ребенок, который нормально развивается, должен уметь бояться. Но существует тонкая грань, за которой обычный нормальный страх становится навязчивым, превращается в фобию и делает из нормального ребенка невротика. Одним из способов не допустить развитие детских страхов в болезнь и помочь боязливым детям преодолеть их, и является терапевтическая сказка.

Страшилки, или Кто кого боится?

(Сказка парадокс)

В одном большом доме жили маленькие страшилки. Они были такие трусливые, что никогда не гуляли по дому днем. Страшилки тряслись от ужаса при одной только мысли встретить



кого-нибудь из обитателей дома. Только с наступлением ночи, когда все жители ложились спать, страшилки осторожно выбирались из своего убежища и пробирались в комнаты мальчиков и девочек, чтобы поиграть их игрушками.

Они старались быть тихими□ тихими и все время прислушивались к звукам. Если в комнате раздавался чуть слышный шорох,

страшилки сразу же кидали игрушки на пол и вскакивали на свои маленькие ножки, готовые убежать в любую секунду. Их волосы от страха поднимались дыбом, а глаза становились огромными и круглыми.

Можно себе представить, что было с детьми, которые просыпались от звука упавшей игрушки и видели перед собой такое взъерошенное «чудовище». Любой нормальный ребенок начинал кричать и звать на помощь родителей.

От крика детей страшилкам становилось еще хуже. Они забывали, где в комнате дверь, начинали прыгать из угла в угол, иногда даже запрыгивали на кровать к ребенку, но все же успевали убежать и спрятаться до прихода родителей.

Родители заходили в комнату, включали свет, успокаивали и усыпляли детей и уходили в свою спальню. И весь дом снова погружался в сон. Только маленькие страшилки не спали до утра. Они горько плакали в своем укрытии, потому что опять не смогли поиграть игрушками.

Дорогие дети, не пугайте страшилок по ночам своими криками, дайте им спокойно поиграть вашими игрушками.

В популярной, а иногда и специальной литературе, можно найти утверждение: страхи детей — плод их богатого воображения. На самом деле это не совсем тожное изречение.

Первый закон воображения, сформулированный Л. Виготским, гласит: творческая деятельность воображения

находится в прямой зависимости от богатства и разнообразия прежнего опыта геловека: чем богаче опыт геловека, тем больше материал, которым располагает его воображение [6]. А это значит, что воображение детей значителенно беднее, чем у их старших братьев и сестер, родителей и других взрослых.

Если ребенок не знает, кто такие вампиры, он их не боится. Он не боится их до тех пор, пока не увидит, как дрожат от страха старшие братья и сестры, когда смотрят кино ужасики про вампиров. Ребенок нагиначет подражать старшим, а значит, тоже бояться.

У него появляется собственный жизненный опыт переживания страха, пока небольшого и поддающегося быстрому «легению». Однако страх может стать навязчивым, затяжным и превратиться в фобию, если старшие (может, не осознавая до конца опасности того, что делают) закрепляют его своим поведением. Например, демонстрируют на шее испуганного ребенка, как вампиры впиваются в горло и высасывают кровь.

Что делать, если все же ребенок уже наугилсч бояться вампиров или других гудовищ? Объясните ему, что да, вампиры, то есть существа, пьющие кровь, действительно существуют — это комары, клопы и блохи. А фильм или книга о вампирах — это сказка для взрослых. Взрослые не боятся их, так как знают, что на самом деле вампиров нет.

А еще рассказывайте ребенку специальные терапевтические сказки — веселые, парадоксальные и неожиданные. Согиняя сказку, вводите в нее смешные детали и наделяйте нелепостями именно те ситуации, которые тревожат ребенка больше всего. Например, когда гудовище гонится за сказогным персонажем (подразумевается, за ребенком), оно вдруг спотыкается, шлепается в лужу, долго не может встать, поскользывается и шлепается обратно.

Помните, в волшебной сказке происходят гудеса. Грозное гудовище можно остановить добрым словом и хорошим поступком, его можно пожалеть, накормить и превратить в своего друга.

Мой друг — Дракон

(Почти правдивая история)



У меня есть знакомая девочка по имени Дарья. Мама и папа зовут ее Даша, а старший брат — Трусишка.

Год назад, когда Дарья была совсем маленькой девочкой, старший брат рассказал ей сказку о непобедимом трехголовом Драконе. Это чудище никто не мог победить, ни смелые богатыри, ни злые колдуны, ни добрые волшебники. Дракон был бессмертен. Если ему рубили голову, на ее месте вырастали три новые. Это была очень страшная сказка.

С тех пор Даша плохо спала. Каждую ночь ей снился один и тот же сон, что к ней в спальню врывается огнедышащий Дракон и... Даша в ужасе просыпалась. Девочка ни разу не сумела досмотреть это сновидение до конца, так ей было страшно.

Когда Дарья рассказала мне свой сон, я вспомнила, что все драконы — большие сластены, они очень любят конфеты и печенье. Мы договорились с Дашей оставить перед сном на тумбочке возле кровати блюдо со сладостями и досмотреть сон до конца.

На следующее утро Дарья рассказала мне продолжение сна. Когда Дракон ворвался в комнату и уже хотел на нее накинуться, он увидел блюдо с конфетами и печеньем. Дракон осторожно подошел к тумбочке и начал набивать свой рот сладостями. После того как все было съедено, он тихо прошептал: «Даша, ты самая лучшая девочка на свете. Ты одна не стала рубить мою голову, а накормила конфетами и печеньем. Теперь я — твой друг. Никого и никогда не бойся, с сегодняшней ночи твой сон охраняет Дракон». После той ночи Дашу перестали беспокоить ночные кошмары.

Во всей этой истории осталась одна загадка: куда пропали конфеты и печенье? Почему блюдо утром было пустым? Может быть, ответ на этот вопрос знают Дашины мама и папа?

Полезная Боюська



В одном деревенском доме жил мышонок, такой маленький, серенький зверек с длинным хвостиком. Все у мышонка было хорошо: и тепло ему было, и сытно. Все, да не все. Была у мышонка беда по имени Боюська. Больше кошек мышонок боялся темноты.

Как только наступала ночь, он начинал бегать по дому и искать местечко, где посветлее. Но обитатели дома по ночам спали и свет всюду выключали. Вот и бегал мышонок бес толку до самого утра.

Проходили неделя за неделей, месяц за месяцем, а мышонок все бегал и бегал каждую ночь. И так он устал, что однажды ночью сел на порог дома и заплакал. Мимо проходил сторожевой пес и спрашивает:

- Ты почему плачешь?
- Спать хочу, — отвечает мышонок.
- Так почему не спишь? — удивился пес.
- Не могу, у меня Боюська.
- Какая такая Боюська? — не понял пес.
- Боюськаааааа, — еще сильнее заплакал мышонок.
- А что она делает?
- Спать не дает, всю ночь мучает, глаза держит открытыми.
- Вот здорово, — позавидовал пес, — мне бы твою Боюську.
- Тебе, — перестал плакать мышонок. — Для чего она тебе?

— Стар я стал. Как ночь наступает, глаза сами слипаются. А мне спать никак нельзя: я — сторожевой пес. Прошу тебя, мышонок, подари мне твою Боюську.

Мышонок задумался: может, такая Боюська нужна самому? Но решил, что псу она пригодится больше, и подарил свою Боюську. С тех пор мышонок спокойно спит по ночам, а пес продолжает честно сторожить деревенский дом.

Последуйте примеру сказкотерапевта Д. Соколова и предложите ребенку поиграть в «магазин». Купите или обменяйте его «боюськи» на книги, игрушки или конфеты [24].

КАК ПОМОЧЬ БОЯЗЛИВОМУ РЕБЕНКУ

1. Не стыдите ребенка за проявления страха, а, напротив, проявите заботу. Например, какое-то время перед сном проведите у его постели, расспрашивая ребенка про воображаемых персонажей в таком алгоритме:

- Как они выглядят?
- Чего они хотят?
- В каком мире они существуют?
- Для чего они пришли в наш мир?
- Что ты можешь сделать, чтобы подружиться с ними?
- Что произойдет, когда вы подружитесь?
- Какие слова они скажут тебе перед сном?

2. Примите страх ребенка и расскажите свою историю о том, кого боялись в детстве и как справились с этим страхом.

3. Интересуйтесь тем, что ребенок читает и что смотрит по телевизору перед сном, обсуждайте прочитанное (увиденное) или предлагайте что-то менее страшное. Однако это не означает, что ребенка нужно полностью изолировать от страшных сказок. Сказка учит ребенка обращаться со страхом, помогает направить (канализировать) переживание страха вовне, проецируя страх на образ Бабы Яги, Кощея и др.

СКАЗОЧНЫЕ СЮЖЕТЫ ДЛЯ ПРЕОДОЛЕНИЯ БОЯЗНИ ТЕМНОТЫ У РЕБЕНКА

Сказкотерапевт Д. Соколов считает, что изначальный страх могут победить другие эмоции (любовь, страх, вина, обида), расширение границ (узнавание мира как он есть, его объективацию) или плата за обретение смелости, и предлагает оригинальную картотеку психотерапевтических решений данной проблемы [24].

1. Схема сказочного сюжета:

Зайчик боялся темноты. Встретил друга котенка. Пошли вместе исследовать ночной лес. Чудовище оказалось веткой, страшный «желтый глаз» — фонарем. Встретившийся филин уснул, сказав, что дети ночью по лесу не гуляют.

Принцип решения:

Помощник (такой же, как герой). В самое пекло. Узнавание. Границы.

2. Схема сказочного сюжета:

Мальчик дружил с Солнцем и боялся Ночи. Ночь ушла. Солнышко без нее устало, стало плакать. Мальчик пошел звать Ночь и ее дочь Темноту. Те вернулись, и все сдружились.

Принцип решения:

Утрированная победа, ее негативные последствия. Для кого-то (покровителя). Диалектика.

3. Схема сказочного сюжета:

Крот боялся света. Влюбился в бабочку. Стал оставаться по утрам, любоваться ее полетом. Раньше он думал, что слепой, при дневном свете оказалось: видит!

Принцип решения:

Противоположность. Любовь. Постепенное привыкание. Отвлечение.

4. Схема сказочного сюжета:

Медвежонок потерялся в лесу, боялся идти домой из-за темноты. Светящаяся блоха попросила его перенести ее на поляну, где у них — блох — собрание. Там обещала дать заклинание против

страха. По дороге кусала, но светила. На поляне медвежонок выучил «Эй-ей, ой-ой, не боюсь я ничего!» и побежал домой.

Принцип решения:

Промежуточная цель (конфетка посередине). Плата. Интернализация ресурсов.

5. Схема сказочного сюжета:

Аленушка боялась темноты. Осталась дома на ночь с Иванушкой. Везде жгли свет. Иванушка поранился ножом, Аленушка испугалась, побежала через поле за доктором. Только провожая доктора обратно, заметила, что совсем не боится темноты.

Принцип решения:

Вытеснил другой страх. Внезапность. Для кого-то (меньшего).

6. Схема сказочного сюжета:

Мама оставила мальчика-трусишку одного ночью. Он возмутился, оделся и пошел все рассказать бабушке. Та жила на другом конце города. Прошел через все темные улицы и дворы, нажаловался; пока возвращался, засыпал по дороге да где-то страх и потерял.

Принцип решения:

Обида, злость. Против кого-то.

КОГО И ЧЕГО БОЯТСЯ СОВРЕМЕННЫЕ ДЕТИ?

К перечисленным выше «классическим» детским страхам можно добавить страхи, которые в значительной мере сформированы потоком информации, неконтролируемо поступающим со всех сторон. Телевизионные передачи, виртуальные игры, «ужасные» разговоры взрослых, случайно услышанные ребенком, — все это влияет на появление и развитие детских страхов. У современных детей наблюдаются боязнь не только сказочных персонажей (Бабы Яги, Кощея, Бармалея, Змея Горыныча и т. п.), но и новоявленных виртуальных и киномонстров (гоблинов, гремлинов и т. п.), а также страх войны, катастроф, терактов, заражений.

СКАЗКИ ДЛЯ ДЕТЕЙ, КОТОРЫЕ БОЯТСЯ ДЕЛАТЬ УКОЛЫ И ПРИВИВКИ

Редко кто из родителей может похвастать, что их сын или дочь смело идет в медицинский кабинет, чтобы сдать кровь из пальчика, сделать укол или прививку. Страх подобных процедур присущ практически всем детям. Сказка «Отважный Флай», содержащая в себе косвенное воздействие, и волшебная история «Звездочет в поисках капризулей», несущая прямое указание, направлены на достижение общей цели — помочь ребенку преодолеть страх перед уколами и прививками.

Сказка написана практикеским психологом Юлией Во рошниной для семилетнего мальгика, который катего ригески отказывался делать прививку. В ходе первигной консультации психолог узнала, что мальгик увлекается компьютерными играми, где главными героями являются гоблины, эльфы и горгульи. Именно эти детали позволили создать сказку и в метафоригеской форме передать ребенку «послание» о необходимости сделать прививку.

Отважный Флай



В давние времена, а может и не очень давние, на море-океане был маленький сказочный остров. Рос на нем красивый, сказочно красивый лес. А в том лесу жили добрые и веселые эльфы. Эти маленькие создания с крылышками с любовью следили и ухаживали за лесом — своим домом. А самым главным защитником леса был маленький, но очень сильный и выносливый эльф Флай.

У жителей острова была одна тайна: в лесу, в самой чаще, уже больше ста лет жила горгулья Ая. Однажды, спасаясь от злых гоблинов, слабая и раненая, она прилетела к эльфам на остров. Злобные гоблины завидовали волшебной силе горгулий и решили истребить весь их род. В тяжелой схватке с великанами родные Аи погибли, и она осталась одна. Эльфы знали, что горгульи — не безопасные существа, но пожалели Аю, спрятали ее от гоблинов у себя на острове и спасли от неминуемой гибели. Ая не любила дневного света и потому жила отшельницей, вдали от эльфов.

Но один раз в год, летней ночью, горгулья (в благодарность за спасение и сохранение тайны ее пребывания на острове) выходила на крыльцо своего жилища, чтобы поделиться с обитателями острова своей магией. В этот день взрослые эльфы приводили к замку своих малышей, и как только последние лучи солнышка гасли и на небе зажигались звезды, начиналось волшебство. Каждому эльфу-малышу Ая вводила волшебный нектар, который блестящей капелькой появлялся на кончике ее единственного когтя на крыле. Она делала это, чтобы помочь малышам стать взрослыми, расправить крылышки и придать им прочности. Так было на протяжении ста лет.

Так было и в то лето, когда очередь стать взрослым дошла до Флая. Возле жилища горгульи собрались все-все-все сказочные жители острова. Горгулья сначала расправляла свои крылья, потом произносила какие-то слова и касалась маленьких эльфов когтем с капелькой нектара, а в конце ритуала прикрывала место укола листочком мяты. Через некоторое время уже повзрослевшие маленькие эльфы взлетали высоко-высоко на крепких и красивых крыльях. Как был великолепен их полет!

Флай с восторгом и легкой завистью наблюдал за превращениями своих товарищей. Он тоже хотел иметь сильные и красивые крылья, но его так пугал острый коготь, что он никак не мог решиться подойти к Ае. Его сердечко сильно билось от страха. Нет, Флай не был трусишкой! Он не боялся ничего на свете... кроме горгульи и ее когтя.

«Ая добрая, но такая страшная! А коготь — он такой большой и острый!!! А вдруг горгулья проткнет меня насквозь своим когтем? Нет, даже ради крепких крылышек, нет!» — решил маленький

эльф Флай, спрятался под листом папоротника и оттуда продолжал наблюдать за происходящим. Никто не заметил, что Флай сбежал с церемонии и не укрепил свои крылышки волшебным нектаром горгульи Аи.

Долго маленькому эльфу удавалось скрывать от всех, что он не может летать так же высоко, как и остальные. Он ловко перепрыгивал с одной веточки дерева на другую — для этого ему хватало сил своих детских крылышек. А помогать муравьям строить муравейник или играть с букашками в прятки крылышки и вовсе были не нужны.

Никто не знает как, но злые гоблины узнали тайну эльфов. Они решили отомстить жителям острова и отправили к ним самого свирепого своего воина. И вот однажды большая лодка со злобным, грязным и дурно пахнущим гоблином пристала к берегу острова. Ступив на землю острова, гoblin сразу начал крушить и ломать деревья, вытапывать траву, давить букашек таракашек, разорять гнезда птиц. Ужас охватил всех лесных обитателей. Что же будет с ними, лесом, островом?

Собрались эльфы на совет и стали думать, как же остановить гоблина и отправить его назад. Наконец решили — надо добыть цветок забвения. Эльфы знали, что на одной далекой полянке растет чудесный цветок и если гoblin вдохнет его аромат, то забудет, для чего приплыл на остров, и вернется к себе домой. Но справиться с таким заданием сможет не каждый — надо быть очень сильным и смелым, чтобы слетать за растением и успеть вернуться, пока аромат не выветрился.

Сильных эльфов много, а вот смельчаков... Все эльфы знали, что самый смелый — это Флай. Поэтому ответственное дело — спасти лес и всех эльфов — поручили именно ему. Тут то и выяснилось, что Флай не принял нектар горгульи и его крылышки не такие сильные и прочные, как у других взрослых эльфов. Поднялась паника. Кто-то рыдал, кто-то ругался. Некоторые стали укорять маленького эльфа, другие — уговаривать пойти к Ае. Как тяжело было Флаю в этот момент! «Что же мне делать? Я должен спасти всех! Но горгулья, ее коготь! Мне страшно! Может, можно обойтись без этого?» — переживал Флай.

Кто-то слетал за советом к Ае. Горгулья передала капельку нектара, чтобы смочить крылышки Флая. Вдруг это поможет? Так и сделали.

О, чудо! Крылышки Флая начали светиться мягким синим светом и подняли его высоко-высоко в небо!!! Жители острова ликовали — скоро, совсем скоро наступит спасение!

Все видели, как Флай с цветочком в руках промчался над ними. Осталось только найти гоблина. Но что же это? Сияние крылышек эльфа стало быстро исчезать, и Флай начал резко терять высоту — это заканчивалось действие нектара.

На помощь к отважному эльфу бросились ночные мотыльки и посыпали его пылью со своих крыльев. От этого Флай (который был и без того легкий, как пушинка) стал еще легче, смог подняться и что было сил полетел к гоблину. До большого, похожего на картошку, носа великана оставались считанные сантиметры. И тут гоблин чихнул, да так сильно, что на океане поднялись волны, а с крыльев отважного эльфа осыпалась вся пыльца ночных мотыльков, и цветочек рассыпался на лепесточки. Упал Флай прямо под ноги злобного великана.

Злодей уже занес свою здоровенную лапищу, чтобы раздавить эльфа, и неизвестно, что бы стало с Флаем, если бы не Ая. Несмотря на палящее солнце, Ая покинула свое убежище и набросилась на чудовище, стала бить его крыльями, и гоблин упал, потеряв равновесие. В этой страшной битве горгулья повредила крыло и уже не могла сражаться. Преодолевая сильную боль, она успела перенести Флая в более безопасное место.

А гоблин, поднявшись на ноги, с еще большей злобой стал разрушать все живое на острове. «Если сейчас не принести волшебный цветок, то на острове ничего живого не останется», — подумал обессиленный Флай.

Маленький эльф посмотрел на свою спасительницу и с удивлением обнаружил, что не такая уже она и ужасная, как ему казалось. И крылья у нее мягкие, и коготь уже не такой страшный. От укола когтем по телу Флая пробежали мурашки, потом стало жарко. Он почувствовал, как волшебство расправляет его крылышки. Было немножко больно, но уже совсем не страшно. Флай поднялся в

воздух. Его сердечко громко и быстро застучало, но не от страха, а от радости — теперь у него сильные и красивые крылья. Ах, если бы он знал об этом раньше, разве сбежал бы с церемонии!

Что было духу помчался отважный эльф на сказочную поляну за цветком забвения. Несколько секунд спустя с цветком в руках он уже был рядом с гоблином. И когда великан собрался раздавить дом эльфов, Флай подлетел к его носу. Волшебный цветок сделал свое дело — гоблин вдохнул аромат и замер с поднятой ногой: задумался, посмотрел вокруг ничего не понимающим взглядом, почесал затылок и попятился к своей лодке.

Как только лодка отчалила, на берег выбежали, вылетели, выползли все обитатели острова. Со всех сторон они окружили отважного эльфа и стали благодарить за спасение. В тот же вечер был устроен праздничный ужин в честь Флая. За смелость и отвагу его провозгласили королем и защитником всех эльфов.

Шестилетняя Настя, самая спокойная пациентка в больничной палате, нагнала капризничать и громко плакать при одном только виде шприца, «заражая» других детей своим состоянием. Волшебная история, написанная Лилией Ткаг, помогла девочке преодолеть страх перед уколами и продолжить курс легения.

Звездочет в поисках капризулей



Как-то поздним вечером я возвращалась по парку домой. Дорожка освещалась фонарями, а вокруг было темным-темно. Вдруг откуда ни возьмись передо мной возник странный старик. Темные одежды, плащ-накидка из серебряной парчи и огромный колпак, украшенный золотыми звездами.

— Кто вы? — спросила я.

— Звездочет с Капризной планеты, — представился старик.

— Звездочет с Капризной планеты? — удивилась я и почувствовала, как по моей спине пробежал холодок. — А что вы здесь делаете?

— Ищу капризулей, — устало ответил Звездочет и спросил, не знаю ли я, где в нашем городе живут капризные девочки и мальчики.

Я, конечно, сразу вспомнила про одну девочку, но не стала говорить об этом Звездочету. Вместо того поинтересовалась, почему он ищет капризных детей. Звездочет громко вздохнул и начал свой рассказ:

— Высоко□высоко в небе за большими и яркими звездами вращается маленькая планета. Называется она Жемчужинка, хотя в последнее время ее все чаще называют Капризной планетой. Исполкон веков Жемчужинку населяли трудолюбивые, дисциплинированные и аккуратные человечки. С виду они похожи на людей, живущих на Земле, только очень маленькие. Человечки всегда заботились о своей планете, следили за чистотой, бережно относились к природе, дружили с жителями соседних планет и никогда не нарушали космические правила поведения.

— Какие хорошие человечки, — поддержала я разговор□ Почему же вы называете их капризулями?

— Год назад случилась большая беда, Жемчужинку атаковали микробы с планеты Вирус, и почти все маленькие человечки заболели непослушанием и капризками. Тогда□то планету и стали называть Капризная, а человечков капризулями, — грустно ответил Звездочет.

— Что же произошло потом? Почему вы ищете капризулей на нашей планете?

Звездочет понял мое беспокойство, опустил глаза и тихо продолжил:

— На планете был объявлен карантин, а населению строго□настрога запрещены прогулки в открытом космосе до тех пор, пока ученые Жемчужинки не создадут лекарство, чтобы всех вылечить. Но несколько капризулей нарушили космические правила, отправились на прогулку, заблудились и оказались на планете Земля.

— Землянам грозит опасность? — испугалась я.

— И да и нет, — попытался успокоить меня Звездочет. — Я уже нашел всех капризулей, сделал им прививки и отправил на Жемчужинку. Теперь они, как прежде, трудолюбивые, дисциплинированные и аккуратные человечки.

— Значит, опасности больше нет.

Я обрадовалась и даже захлопала в ладоши. Но Звездочет нахмурил брови и произнес:

— К сожалению, не так все просто. Дело в том, что на Земле микроб непослушания опасен только для детей, он поражает исключительно маленьких человечков. К счастью, у большинства детей Земли хороший иммунитет послушания, но есть дети...

— Вы хотите сказать, что некоторые дети уже заболели капризками? — нетерпеливо перебила я старика.

— Да, — грустно ответил Звездочет.

— Что же с ними будет?

— Они могут навсегда остаться маленькими капризулями.

— Им можно как-то помочь?

— Да. Для этого им нужно сделать волшебную прививку или несколько обыкновенных уколов, — ответил Звездочет.

— Уколов! — ойкнула я и вспомнила, как болела в детстве и как мне делали уколы.

— Да, несколько обыкновенных уколов, — спокойно повторил Звездочет, — это необходимо сделать как можно быстрее. Только уколы помогут капризным девочкам и мальчикам измениться, расти крепкими и здоровыми, красивыми и умными.

В это время у Звездочета зазвонил телефон, и ему сообщили, что обнаружили еще одного капризного ребенка. Звездочет поклонился мне и исчез так же неожиданно, как и появился. А я поспешила к своей знакомой девочке, чтобы рассказать ей эту историю.

ФАНТАЗИИ СКАЗКИ ДЛЯ БОЯЗЛИВЫХ ДЕТЕЙ

Сказка может не только предлагать конкретные формы поведения, но и внушать. Гипнотическая школа обращает внимание на сходство между наведением транса и прослушиванием,

проживанием сказки. Такая сказка несет в себе «послание», аналогичное недириективному постгипнотическому внушению, способствует расслаблению, изменению мышления, приобретению нового опыта и переосмыслению старого.

Е. Милютина применяет фантазии сказки, чтобы помочь детям справиться со своими страхами, чтобы то, что «казалось кошмарным, превратилось в новый источник силы, в другие способы поведения и решения проблем» [14]. Процедура применением фантазии сказки следующая: вначале психолог вводит ребенка в транс; потом «глубоким» голосом рассказывает сказку, одновременно предлагая ему представить себя в сказке; затем «возвращает» ребенка в реальность и вместе с ним прорабатывает страхи в режиме индивидуального консультирования.

Волшебная палочка

(Фантазия сказка от Е. Милютиной [14])



Однажды, давным-давно, жила была волшебница, фея, и была у нее волшебная палочка, которая могла рисовать круги на земле или на полу. И в этих кругах начинали происходить чудеса.

И вот сейчас фея предлагает тебе отправиться вместе с ней в сказочный и волшебный мир.

Но ты знаешь, что сказки бывают разными. Иногда смешными, иногда добрыми, иногда страшными. И вот сейчас мы отправимся в мир, в котором живут страхи и страшулины.

Только отправиться в этот мир можно не просто так, а сначала заглянуть в волшебную трубу. И в этой подзорной трубе видны серые берега мира страхов и страшулин.

Посмотри, какие страхи видны тебе сквозь эту трубу. Готов ли ты с ними познакомиться и сразиться, если надо? Тогда позволь фее перенести тебя ближе и ближе к этому берегу.

И вот страхи и страшкулины обступают тебя со всех сторон. Они очень удивлены: кто это попал на их берег? И они подступают все ближе и ближе. И ты чувствуешь, что еще минута — и ты будешь поглощен ими полностью.

Но вот ты ощущаешь в руке твердую волшебную палочку. И можно крепко-крепко сжать ее в кулаке и сказать страхам и страшкулинам волшебное слово «Стоп!». И они замирают — каждый в том положении, в котором их застало это слово. И можно подойти к каждому и посмотреть, как выглядит этот страх, как выглядит эта страшкулина.

Действительно ли они страшны — или просто обиженные и несчастные? Или сами напуганы чем-то?

Посмотри, как жаль их, страшкулин, живущих где-то в странном мире. Но ведь у тебя есть волшебная палочка, и можно подойти к каждой страшкулине, вежливо погладить ее, прикоснуться к ней волшебной палочкой и спросить, что ей нужно.

Может быть, кому-то из них не хватает ласки, кому-то тепла, кому-то еще чего-нибудь... Возьми волшебную палочку феи, вежливо и с любовью подойди к каждой страшкулине.

Сейчас ты сам стал главным волшебником и королем этого волшебного мира. Позаботься о них так, как только ты можешь позаботиться. Кто лучше тебя знает их нужды, страхи и ожидания?

И когда ты позаботишься обо всех страхах и страшкулинах, то они перестанут быть такими, какими были раньше. Посмотри, как они изменились. Довольны ли они этим? Прикосновение волшебной палочки делает их красивее, спокойнее, добрее.

Позаботься о них. Найди для каждой свое место в этом мире. То, где им было бы уютно и удобно.

А теперь, когда ты разместил всех в самых нужных для них местах и подружился с каждым страхом и каждой страшкулиной, и они стали надежными страхами, и помощниками, и проводниками в самые разные миры, можно поблагодарить фею и отдать

ей волшебную палочку. И если нужно, то можно будет прийти к ней еще и еще, и вновь воспользоваться волшебной силой творчества и изменения.

Поблаговари фею за это. Попрощайся с тем островом, на котором ты был. Посмотри, нравится ли он тебе сейчас. И возвращайся сюда, в «здесь и сейчас». И если нужно, можешь вернуться сюда во сне или в сказке.

МЕТОДИКА «КАТАТИМНОГО ПОХОДА В СКАЗКУ»

Новые возможности психотерапевтического использования сказки открывает психотерапия по методу символдрамы.

Метод символдрамы (кататимно имажинативная психотерапия) разработан известным немецким психотерапевтом профессором Х. Лейнером. Основу метода составляет свободное фантазирование в форме образов, «внутренних картин» на заданную психотерапевтом тему (мотив).

Я. Обухов [16] разработал методику «Кататимного похода в сказку», сочетающую в себе элементы сказкотерапии и символдрамы. Структура психотерапевтического занятия, согласно методике, определяется следующими четырьмя важными фазами:

Фаза предварительной беседы (15–20 минут). Ребенку предлагается рассказать о своей любимой сказке. Иногда, если сказка малоизвестна, его просят пересказать эту сказку. На этой фазе выявляется, когда ребенку впервые рассказали или прочитали сказку, кто ее читал или рассказывал, как и где это происходило, какие моменты сказки его особенно волновали, как он относился к отдельным героям.

Фаза релаксации (1–5 минут). Ребенка просят закрыть глаза и расслабиться, проводится упражнение на релаксацию.

Фаза представления образа (от 5 до 40 минут, в среднем около 20 минут). Ребенку предлагается представить себя в сказке, о которой он рассказывал во время предварительной беседы:

«Представьте себе, что ты оказался в сказке... Все, что ты представишь, — это хорошо. Мы можем работать с любым образом».

Фаза обсуждения (5–10 минут). По окончании представления образов с ребенком проводится обсуждение и дается домашнее задание нарисовать представленное в образе. Рисунок обсуждается затем на предварительной беседе следующего сеанса.

Противопоказанием для использования методики «Кататимного похода в сказку» автор называет: 1) острые или хронические психозы или близкие к психозу состояния; 2) церебрально-органические синдромы в тяжелой форме; 3) недостаточное интеллектуальное развитие с IQ ниже 85; 4) недостаточная мотивация.

СКАЗКИ ДЛЯ ГИПЕРАКТИВНЫХ ДЕТЕЙ

В моей практике есть несколько интересных случаев общения с гиперактивными детьми и детьми, которые обнаруживают отдельные симптомы гиперактивного поведения. Как правило, любящие мамы и папы говорят о таких детях: «юла», «непоседа», «живчик», другие родители называют их: «непослушный», «не-сносный», «неуправляемый».

Гиперактивность в среднем обнаруживают трое детей из ста, мальчики в десять раз чаще, чем девочки. Как правило, гиперактивность проявляется с 3 (иногда раньше) до 7 лет и исчезает с началом полового созревания [8].

Быть рядом с гиперактивным ребенком действительно очень не просто. Многих взрослых раздражает, что он:

- суетлив, много двигается, вертится на месте;
- неуклюж, роняет или ломает вещи;
- легко отвлекается, иногда чрезмерно говорлив, задает множество вопросов, но редко дожидается ответов;
- часто импульсивен, агрессивен, конфликтен, плохо контролирует свои побуждения.

Что делать с таким ребенком? Одни родители, чтобы ребенок стал более спокойным, охотно соглашаются с врачами и начинают медикаментозный курс лечения. Другие, напротив, считают, что лекарства нежелательны и могут принести вред, потому полностью отказываются от их применения и используют различные методы воспитания (от задабриваний до наказаний), направленные на изменение поведения.

Я знаю одно: отношение родителей к ребенку во многом определяет, как в дальнейшем будет развиваться ситуация. Дети не роботы, в них не заложена стандартная программа «хорошего поведения». Гиперактивному ребенку (как, впрочем, любому другому) гораздо легче преодолеть временные трудности, если он чувствует, что его любят таким, какой он есть.

Рассмотрим некоторые особенности поведения гиперактивных детей с позиции их понимания и принятия родителями.

Симптом поведения	Психологическое объяснение симптома	Предпочтительное поведение родителей
Ребенок суетлив, много двигается, вертится на месте, легко отвлекается	Трудности с концентрацией внимания, отсутствие вовлеченности в какой либо процесс	• Не осуждать подвижность, • следовать за тем, на чем хотя бы на время сосредоточен ребенок,
Ребенок чрезмерно говорлив, задает множество вопросов, но редко дожидается ответов, плохо контролирует свои побуждения, импульсивен, агрессивен, конфликтен	Слабо развиты навыки социального общения, трудности в установлении контактов с кем либо	• обращать внимание ребенка на то, что он делает, помогая концентрировать внимание, • внимательно выслушивать, создавать ситуацию «услышанного» ответа, • проявлять терпение, • демонстрировать модель неагрессивного поведения,
Ребенок неуклюж, роняет или ломает вещи	Плохая координация или недостаточный мышечный контроль	• обращать внимание ребенка на тактильные и кинестетические, ощущения, чтобы он мог их почувствовать,
Ребенок испытывает трудности в учебе (овладение чтением, письмом)	Недостаточно развита способность к восприятию зрительных, слуховых, тактильных образов, слабая координация «глаза—руки», трудности с концентрацией внимания	• формировать контроль над телом, • делать детям массаж, • обратиться за консультацией к психологу, • применять терапевтические сказки и истории

Если бы в первые месяцы после рождения сына моей младшей сестре Гузалии сказали, что у нее будет гиперактивный ребенок, думаю, она не поверила бы прогнозу. Когда появился маленький Саша, все удивлялись и в один голос поражались, какой спокойный мальчик. Действительно, до десяти месяцев ребенок не проявлял особой двигательной активности, а предпочитал спокойно лежать или сидеть и черными, как бусинки, глазами изучать окружающий его мир. Но как только почувствовал силу в своих ножках, Саша не пошел, побежал. И тогда все: бабушки, родители, его старшая сестра, близкие и дальние

родственники узнали, что такое гиперподвижность, гипернеусидчивость, гиперактивность. Казалось, что внутри у Саши «вечный двигатель», он перебегал с места на место, лез на мебель и, не задумываясь, прыгал вниз. Он тараторил без пауз и требовал к себе внимания. Он засыпал в неестественных позах, но даже во сне не переставал двигаться.

Мама Саши проявляла безграничное терпение и выдержку и всячески пыталась направить энергию сына в социально приемлемое русло, которое было б ему по душе. По душе оказались занятия спортом: лыжи, футбол, каратэ. Совместные усилия мамы и тренера помогли мальчику «переболеть» гиперактивностью и достичь впечатляющих успехов в спорте. Уже в 13 лет Саша стал чемпионом России и серебряным призером Чемпионата мира по каратэ.

СКАЗКИ ДЛЯ ТИМУРА

Тимур — гиперактивный мальчик восьми лет. Кроме проблем с поведением и вниманием ребенка родителей, как оказалось, беспокоило то обстоятельство, что каждую ночь сын приходил в спальню и укладывался спать на их кровати. Первоначальные попытки разбудить и отправить Тимура в свою комнату, как правило, заканчивались полным пробуждением всей семьи. Поэтому родители решили, что «лучше выпится в нашей кровати, чем будет до утра ходить между комнатами».

О том, что ребенок бродит по ночам, я узнала случайно во время одного из занятий с Тимуром по коррекции внимания. Мне захотелось сочинить для мальчика сказку и «помочь» родителям. Я взяла на себя такую ответственность и без запроса родителей рассказала мальчику сказку «Котенок Мур и Мур».

Уже в первую ночь после прослушивания сказки, Тимур до утра спокойно спал в своей кровати. Но родительское счастье продолжалось недолго, на четвертую ночь мальчик снова пришел в их спальню. Случилось это сразу после того, как отец решил усыпить сына в его комнате. На мой взгляд, произошло событие по типу «Если гора не идет к Магомеду, Магомед идет к горе», и вызвано

оно было преждевременностью моей инициативы и неготовностью родителей принять изменения в поведении ребенка.

После обсуждения произошедшего мы решили исправить ситуацию и выработали единую тактику по отношению к ночным прогулкам мальчика. На следующем занятии я рассказала Тимуру сказку «Догадливый комарик». А еще мы нарисовали пальцами с помощью акварельных красок могучий дуб, растущий на острове среди океана. Рисунок был сделан специально, так как маме предстояло почитать сыну перед сном заговор на спокойный сон, составленный в форме внушения, и закрепить действие терапевтической метафоры.

Котенок Мур-Мур



В одной семье жил маленький котенок Мур□Мур. Имя ему было выбрано неслучайно, каждый раз, когда хозяйева гладили его по пушистой спинке, он громко мурлыкал: «Мур, мур, мур». Это был славный котенок, но, как все маленькие дети, он был озорным, непо□

слушным и неуклюжим. То запрыгнет на стол и опрокинет вазу с цветами, то наступит лапкой в свою тарелочку и разольет молоко, то разбежится и ударится головой о стену.

Хозяйева очень любили котенка. А сам Мур□Мур больше всех любил маленького сына своих хозяев. Ему нравилось, что мальчик весь день мог вместе с ним бегать, прыгать и кувыркаться. Мур□Мур считал его настоящим другом и даже ложился спать с ним в одной комнате.

Но как только дом погружался в ночь, и предметы исчезали в темноте, маленький котенок просыпался. Он не мог спокойно

спать ночью, он боялся, что может произойти что-то страшное. Как отважный разведчик, Мур-Мур выходил из комнаты мальчика и начинал бродить между стульями и ножками стола, заглядывать за шкаф и холодильник, обнюхивать каждый угол. Котенок честно охранял сон своих хозяев.

Под утро, когда начинало светать, усталый котенок шел в комнату к мальчику, но почему-то всегда оказывался в спальне его родителей. Он запрыгивал к ним на кровать, и они, конечно же, сразу просыпались. Хозяевам не нравилось, что Мур-Мур приходит в их комнату и мешает спать, но они не ругали котенка, не прогоняли его в другую комнату. Просто они очень сильно огорчались и говорили друг другу: «Как было б здорово, если бы Мур-Мур до утра спал в комнате сына, а мы могли бы выспаться».

Однажды сынишка узнал, что происходит по ночам и как его родители мечтают выспаться. Тогда он взял котенка к себе в комнату и объяснил ему, что...

Психолог: Что сынишка сказал котенку?

Тимур: Он сказал: «Не надо ходить к родителям и мешать им спать».

Психолог: Котенок все понял и радостно муркнул. С тех пор по ночам он спокойно спит в комнате мальчика.

Догадливый комарик



В одной квартире жил комарик. Утром и днем он сидел на шторе и следил за происходящими во дворе событиями или сладко спал.

Вечером, когда вся семья собиралась за ужином, он незаметно подлетал к вазочке с медом или вареньем и лакомился вкусным угощением.

А ночью, когда хозяева ложились спать, комарик залетал в их спальню и начинал кружить по комнате. Он весело жужжал про

все события, которые видел утром и днем. Комарик думал, что хозяевам интересно его слушать и даже не догадывался, что они хотят спать.

Однажды ночью хозяин не выдержал, включил свет, скрутил газету в трубочку и начал гоняться за комариком. Вначале комарик подумал, что хозяин решил с ним поиграть, и начал радостно летать вокруг его головы. Но уже через минуту он понял — с ним не шутят.

Догадливый комарик незаметно вылетел из спальни и с тех пор навсегда забыл туда дорогу.

Заговор-вырушение на спокойный сон

*Н*а море, на океане, на острове Буяне стоит вечный Дуб,
у того Дуба могучего ветви солнце достают,
корни до самой середины Земли-матушки прорастают.
Дуб тот ветром не согнет, вихрем не сломит...
Охраняет Дуб сон Тимура:
чтобы спал спокойно до утра,
чтобы радость в гости зашла, а беда мимо прошла,
чтобы рос во сне здоровым, смелым и сильным.
Которые слова не договорены, которые не поняты,
которые позабыты.
Пусть все мои слова будут сильны, как ветви дуба,
и крепки, как его корни.
Отныне и навсегда.
Да будет так.

КАК НАПИСАТЬ ЗАГОВОР

В самых разных уголках нашей планеты на протяжении многих веков целители подбирали нужные слова и создавали определенные ритуалы, направленные на исцеление, на устранение болезни, на разрешение проблемы, на достижение цели. Такой вид народного творчества получил название «заговор».

Для того чтобы составить заговор в форме внушения (самовнушения), в него необходимо включить следующие элементы [10]:

- Вступление, обеспечивающее введение ребенка (или взрослого) в состояние транса и фиксацию внимания на некоем образе:

...На море, на океане, на острове Буяне, там стояла халка, в той халке при сестрицы...

...Есть святое океан море, на том святом океане море стоит остров, на том острове стоит вечный дуб, у того вечного дуба корни железные, вершина стальная. Дуб тот ветром не согнет, вихрем не сломит..

...Лепит пшеница за море, бежит зверь за леса, бежит дерево в дерево, мать земля в мать землю...

...В чистом поле встает утренняя зоря, заходит вечерняя зоря...

...Встану лицом на восток, спиной — на запад. Посмотрю на восток — лепят при голубя, при брата...

...Месяц ты, месяц, серебряные рожки, золотые твои ножки...

- Упоминание той силы (и обращение к ней), которая будет осуществлять исцеление, разрешение проблемы, достижение цели:

...Сойди ты, месяц, сними боль (скорбь, печаль)...

...Вы, зори ясные, придите, помогите и исцелите...

...Во имя Отца и Сына и Святого Духа. Аминь. Помоги, Господи, приди на помощь младенцу (имя)...

...Не я вызываю, не я выкликаю, не я выговариваю. Вызывает, выкликает, выговаривает Пресвятая Богородица — скорая помощница — своими устами...

- Внушение желаемого с использованием образов:

...как эта ветка по воде уплывает, так и вся болезнь (имя) оставляет..

...куда дым лепит пуда этой болезни идти...

... поди, страх, в темные леса, в синие моря, в рыбучие пески...

... чтобы спал спокойно до утра, чтобы радость в гости зашла, а беда мимо прошла, чтобы рос во сне здоровым, смелым и сильным...

- Упоминание имени.

В заговоре практически в обязательном порядке упоминается имя того, на кого делается заговор. Имя позволяет индивидуализировать обращение, затронуть самые глубокие слои личности.

- Внушение на забывание:

...которые слова не договорены, которые не поняты, которые позабыты...

...слово мое крепко, замком закрыто, песком зарыто...

- Постгипнотическое внушение:

...опыные и навсегда...

...во веки веков...

...опыные и до веку...

... всем моим словам ключ и замок...

...ни один ключ мой замок не откроет водой мое слово не смоем..

...никогда слово мое не перебьет пока новый гвоздь в мой порог не вобьет..

Если в первой части заговора обращаются за помощью к Господу Богу, в концовке также берут в свидетели силы заговора Господнюю силу:

...Во имя Отца и Сына и Святого Духа, ныне и присно, и во веки веков. Аминь, Аминь, Аминь...

ПРОСТЫЕ ИГРЫ НА ТРЕНИРОВКУ ВНИМАНИЯ

Искусственные помехи [4]

Предложите ребенку выполнить определенные задания, в то время как вы будете специально создавать помехи, делать какую-то отвлекающую работу возле него. Например, подметать пол у него под ногами или звонить в колокольчик. Пусть сначала задание будет коротким и несложным, а отвлекающие внимание вещи и маневры — минимальными, а затем постепенно усложняйте их. Таким способом можно научить вашего ребенка сосредоточиваться, даже если что-то отвлекает его внимание.

Если ребенок справляется со своим заданием, он получает звездочку или какую то другую награду.

Слушай и запоминай

Аналогичную игру можно придумать для того, чтобы приучить детей слушать. Предложите ребенку вместе с вами сочинить сказку с любимыми героями и содержанием, но при соблюдении важного правила. Каждый участник (родитель и ребенок) придумывает только одно предложение, которое будет продолжением предыдущего повествования. При этом, прежде чем назвать свою фразу, необходимо дословно повторить предыдущую. Игра продолжается до тех пор, пока сказка не закончится.

Для того чтобы совместная сказка имела воспитательный или коррекционный эффект, родителям необходимо задавать последовательность сюжета сказки и соблюдать правила ее сочинения.

ПРАВИЛА ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ ПСИХОЛОГА С ГИПЕРАКТИВНЫМИ ДЕТЬМИ В ПРОЦЕССЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ

Прежде чем сделать комментарий про правила взаимодействия с гиперактивными детьми, хочу отметить, что их гиперактивность очень редко проявляется в моем кабинете. Возможно, это связано с тем, что мы сразу договариваемся об этих правилах, и я строго отслеживаю их выполнение. Например, у меня есть правило трех игрушек, законченного дела и заслуженного отдыха.

- *Правило трех игрушек.* Это правило заключается в том, что вначале занятия мы выбираем три игрушки, которые будут задействованы в нашей работе, причем две игрушки выбирает ребенок, одну — психолог. Это правило помогает ребенку сконцентрировать внимание и взять на себя ответственность за дальнейший процесс. Игрушка, выбранная

психологом, — это удобный повод использовать «домашнюю заготовку» и ввести в консультацию сказку или историю.

- *Правило завершенного дела.* Правило предусматривает доведение начатого упражнения до конца. В том случае, если ребенок отвлекся при выполнении задания, я спрашиваю его, что он увидел (или услышал), задаю ему еще один-два вопроса, а потом предлагаю вернуться к прежнему занятию. Однако напомним, что все задания, которые планируются в работе с детьми (и не только гиперактивными), должны соответствовать возрастным особенностям, быть интересными и непродолжительными.
- *Правило заслуженного отдыха.* В процесс консультации между упражнениями, требующими усидчивости и высокой концентрации внимания, я обязательно включаю два-три мини-перерыва. В первый перерыв ребенку предлагается нырнуть и поплавать в «сухом» бассейне, наполненном пластмассовыми шариками. Во второй — выполнить упражнения на формирования контроля над телом, например удержать равновесие, стоя на большом мяче. В третий перерыв с согласия родителей я делаю ребенку расслабляющий массаж (легонько провожу рукой по его спине или слегка массирую плечи). Занятость ребенка в перерыв определяется условиями вашего кабинета, вместо бассейна и шара маленькому клиенту можно предложить попрыгать через скакалку, покрутить обруч, покатать по полу стандартный резиновый мяч или поиграть с ребенком в волейбол воздушным шариком. Важно другое, перерыв в кабинете психолога — это продолжение процесса психотерапевтического воздействия, потому все процедуры должны быть направлены на решение поставленной задачи.

Безусловно, соблюдение правил оказывает позитивное воздействие на гиперактивных детей, но больше, чем правила, им помогают внимание, понимание и принятие со стороны взрослых. «Когда такие дети <...> начинают чувствовать, что их воспринимают всерьез, они способны каким-то образом свести до минимума симптомы своей гиперактивности» [17].

ДВА СПОСОБА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ «ВСТРОЕННЫХ» СООБЩЕНИЙ ДЛЯ ГИПЕРАКТИВНЫХ ДЕТЕЙ

Истории с «косвенным воздействием»

Терапевтические метафоры бывают двух видов. К первому типу относятся сказки и истории, несущие прямое указание, что и как делать. Они адресованы сознанию и предлагают понятную стратегию поведения («Котенок Мур□Мур», «Догадливый комарик»).

Сказки и истории второго типа содержат в себе «тайное» послание. Гипнотерапевты называют такие послания «косвенным воздействием». Направленность косвенного воздействия не осознается ребенком полностью и позволяет ему слушать сообщения, не ощущая необходимости защищаться в ответ. Как правило, истории с косвенным воздействием рассказываются ребенку будто бы случайно, но всегда с привязкой к какому-либо обстоятельству.

Например, работу с гиперактивным ребенком можно начать с истории: «Ты говорил, что любишь собак, я тоже их люблю, и мои друзья любят собак. У собаки моих друзей родились щенки. Они еще маленькие, но уже учатся правилам. Они такие подвижные, ни минуты не сидят на месте. Щенки очень активные, но уже знают, где их место для игр, а где для еды и туалета. А еще они становятся такими внимательными, когда с ними разговаривают или когда они что-то увидят. Мне кажется, что их с места нельзя сдвинуть, когда они что-то увидят или услышат. Знаешь, это даже странно, что такие подвижные щенки становятся такими внимательными и сосредоточенными. Даже не знаю, для чего я тебе рассказала про этих щенков. Давай лучше поговорим о...»

Упражнение на тренировку внимания

Как отмечалось, гиперактивные дети страдают поспешностью, суетливостью и высокой отвлекаемостью. Малейшие помехи могут стать поводом, чтобы прервать начатое дело или

выполнить его с худшим результатом. В качестве упражнения на тренировку избирательности и концентрации внимания, а также для усиления помехоустойчивости можно использовать методику Мюнстерберга, суть которой заключается в выделении слов среди буквенного ряда.

Такое упражнение будет оказывать двойное действие, если среди букв будет спрятано некое послание ребенку, например «Тише едешь — дальше будешь». Новое назначение методики несколько изменит и процедуру ее выполнения: ребенок должен не просто подчеркнуть найденные слова, но и выписать их, и прочитать вслух всю фразу.

Примеры заданий

бюйцукенгтишешзхъфывапроледешьджэя
чсмитьбюйдальшецукенгшбудешьзхъфывап
(*Тише едешь, дальше будешь*)

бюйиукделуенгшшзхъфыввремяапролджэя
чсмитьбюйпотехеиукенгшшзхчасъфывап
(*Делу время, потехе час*)

уктогшщзхъфыввеселапролдтотжэячсмеетсяхъф
ывактопджэхочетячсмитотыиукедобьетсяянгшщ
здльбюктохъфывапролджэячсмищетьбюйцукен
васмстотгшшзхъфыввсегдапролджэнайдетячсмит
(*Кто весел, тот смеется,
кто хочет, тот добьется,
кто ищет, тот всегда найдет*)

В основу сказки «Голубая Искорка» положена история о приключениях маленькой рыбки, опубликованная в книге Дж. Миллс и Р. Кроули [13]. Я дописала историю и рассказала ее восьмилетнему мальчику Саше, у которого помимо грезмерной подвижности при убыстрении темпа речи наблюдались слугаизаикания.

Голубая Искорка



Эту историю мне рассказала старая-престарая бабушка, которая всю свою жизнь прожила возле Черного моря. Много-много лет назад, когда она была маленькой девочкой, ей эту историю рассказала другая старая-престарая бабушка. Кто рассказал эту историю первым, никто уже не помнит и не знает.

<...Эта история о Голубой Искорке. Так звали удивительную маленькую рыбку, которая так быстро двигала хвостиком и плавниками, что никто не мог ее догнать. Это хорошее свойство, если надо кого-то догнать или, наоборот, от кого-то удрать. Но беда в том, что Голубая Искорка не могла ни минуты оставаться на одном месте, и поэтому у нее не было возможности полюбоваться красотой подводного мира. От этого ей становилось грустно, тем более что другие рыбы рассказывали о необыкновенных вещах, что встречаются на морском дне. Попробовала она плавать помедленнее, да куда там, словно неведомая сила мчит ее вперед!

В один прекрасный день Голубая Искорка углубилась в воспоминания, и припомнилось ей время, когда и течение было помедленнее и вода поспокойнее. Она так и ощущала это медленное, ласкающее течение и совсем разомлела от своих мыслей. И вдруг заметила, что плавнички и хвостик стали двигаться медленнее! Рыбка пришла в восторг от своего открытия. Она решила проверить, неслучайно ли это произошло. Снова подумала о тихом ласковом течении, и снова сбавила скорость. Получилось! Тут она не спеша подплыла к стайке рыбок и вместе с ними стала любоваться лежавшим на дне сундуком с сокровищами. Другим рыбкам тоже было приятно, что Голубая Искорка может теперь играть вместе с ними и узнавать много интересного...> [13].

Теперь каждый день Голубая Искорка подплывала к другим рыбкам и вместе с ними плавала в морских глубинах. Но всякий раз, когда рыбки собирались в стайку и начинали делиться своими впечатлениями, Голубая Искорка грустно отплывала в сторону. Вначале рыбки не обращали на это внимания, потом стали приставать к ней с вопросами. А Голубая Искорка в ответ только шевелила губами, захватывала ртом воздух и не могла произнести ни единого слова.

Конечно, Голубая Искорка умела разговаривать. Но она так волновалась, что, когда приходила ее очередь рассказывать, все буквы в словах начинали путаться, меняться местами и вместо понятных слов изо рта вылетали только воздушные пузыри. И от этого не только Голубой Искорке, но и другим рыбкам становилось грустно. И решили они помочь Голубой Искорке.

Дружной стайкой направились рыбки в глубокое морское ущелье, где жил мудрый рак-отшельник. Подплыли рыбки к раку-мудрецу и спрашивают: «Что сделать Голубой Искорке, чтобы буквы в словах не путались, чтобы могла Искорка рассказывать свои истории?»

Посмотрел рак-отшельник внимательно на Голубую Искорку и говорит: «Помнишь ли ты время, когда не могла ни минуты оставаться на одном месте, и потому у тебя не было возможности полюбоваться красотой подводного мира?»

— Помню, — отвечает Искорка.

— А почему такое с тобой было, помнишь?

— Да, — говорит рыбка, — я слишком быстро двигала хвостиком и плавниками.

— А сейчас ты любишься красотой подводного мира? — спрашивает рак-мудрец.

— Да, — отвечает Голубая Искорка, — и мне это очень нравится.

— Что ты для этого сделала?

— Я начала двигать хвостиком и плавниками медленнее, перестала спешить.

— Вот и хорошо. Для того чтобы буквы не путались, и слова звучали правильно, тебе нужно говорить медленно.

— Я не смогу, — испугалась Голубая Искорка.

— Сумеешь, — успокоил ее мудрый рак, — если ты научилась не спешить, когда плаваешь, значит, сумеешь и говорить не спеша.

— Как же так? — спрашивает рыбка. — Мне что, всю жизнь говорить медленно□медленно?

— Нет, конечно, — отвечает рак□мудрец, — сначала начнешь говорить медленно, четко проговаривая слова. Потом, когда буквы перестанут путаться, начнешь говорить быстрее. А позже и вовсе начнешь разговаривать скороговоркой.

Сказал это рак□отшельник и уполз под морской камень. Все рыбки засуетились вокруг Искорки, наконец□то они услышат ее истории. И Голубая Искорка взволнованно зашевелила губами и изо рта у нее вышли... только воздушные пузыри. Но тут на помощь пришли другие рыбки и попросили: «Искорка, говори медленнее, мы никуда не спешим и с удовольствием слушаем твой рассказ».

Голубая Искорка успокоилась, вспомнила тихое ласковое течение и начала свой рассказ, четко произнося каждое слово. Рыбки внимательно слушали Голубую Искорку, а когда история закончилась, дружно захлопали плавниками.

Теперь Голубая Искорка могла не только плавать и играть вместе с другими рыбками, но и обсуждать с ними свои впечатления.

Будильник

*(Еще одна сказка для детей,
которые просыпаются по ночам)*



Часы бывают разные: большие, маленькие, электронные, кварцевые, механические, настенные, карманные, наручные. Бывают часы с боем, с «кукушкой» и даже музыкальные. Наша сказка про маленькие часики по имени Будильник.

В одной квартире жил Будильник. Кроме него в этой квартире жили большие настенные часы и нарядные часики с зеркальцем.

Большие настенные часы были главными. Они висели на самом видном месте и всегда показывали точное время. Это были часы хозяина квартиры.

Нарядные часики с зеркальцем принадлежали хозяйке квартиры. Прежде чем узнать, который час, хозяйка всегда вначале смотрела на себя в зеркальце, а уж потом на часики.

Будильник принадлежал сыну хозяина и хозяйки квартиры и был похож на большие папины и красивые мамины часы. Только у Будильника, в отличие от других часов, была еще одна дополнительная стрелка. Он не знал, для чего нужна эта стрелка, и часто, когда хозяева квартиры и их сынишка засыпали, передвигал ее с места на место.

Иногда Будильник ставил эту стрелку на цифру «два», иногда на «три», иногда на «четыре». Каждый раз это были разные цифры, и каждый раз Будильник просыпался среди ночи от странного звона. Иногда он просыпался в два часа ночи, иногда в три, иногда в четыре. Вместе с Будильником просыпались большие настенные часы, нарядные часики с зеркальцем и все жители квартиры.

— Что такое? — сердились на стене папины часы. — Почему такой звон среди ночи?

— Что случилось? — пугались мамины часики. — Чего ты звенишь, Будильник?

— Я не знаю, — отвечал Будильник. — Я тоже проснулся от этого громкого звука.

Каждую ночь Будильник звонил среди ночи, и каждую ночь на него сердились большие настенные часы, красивые часики с зеркальцем и все жители квартиры. Будильник и сам страдал от этих ночных звонов. Он плохо спал, и от этого его стрелки начинали медленнее двигаться и показывали неверное время.

Со временем Будильник все больше раздражал другие часы и хозяев квартиры. Даже сынишка хозяев больше не смотрел на Будильник и проверял время по папиным или маминым часам. Как-то мальчик и вовсе решил, что ему больше не нужны часы,

которые показывают неточное время, да еще и звонят среди ночи. Он даже собрался выбросить Будильник, как вдруг услышал.

— Оставь меня, пожалуйста, в комнате. Я плохо работаю, потому что плохо сплю по ночам, — плакал Будильник.

— Почему ты плохо спишь? — удивился мальчик.

— Я просыпаюсь из-за громкого звона внутри себя и уже не могу уснуть до утра.

«Странно», — подумал сынишка и решил помочь Будильнику. Он взял часы в руки, внимательно посмотрел на циферблат и вдруг заметил дополнительную стрелку.

— Что это за стрелка? — спросил мальчик.

— Я не знаю, — честно ответил Будильник, — я часто играю этой стрелкой, кручу ее туда-сюда.

— Кручу туда-сюда, — передразнил сынишка Будильник и неожиданно спросил: — Во сколько ты сегодня услышал звон?

— Сегодня в «три», — отозвался Будильник.

— И стрелка показывает на «три», — ненадолго задумался мальчик и вдруг радостно вскрикнул: — Да это же стрелка-сигнал нужного времени!

— Как это — стрелка-сигнал? — спросил Будильник.

— Все просто, — ответил умный мальчик. — Ставим стрелку на «три» — и слышим звонок ровно в три часа. Ставим на «пять» — и сигнал звучит в пять часов. Понятно?

— Да, — обрадовался Будильник, — теперь я смогу спать всю ночь, если поставлю стрелку на «семь».

— Конечно, — подтвердил мальчик догадку Будильника, — ты сможешь спокойно спать всю ночь, ты выступишься, и твои стрелки будут показывать точное время.

С тех пор Будильник и мальчик стали лучшими друзьями. Они вместе спокойно спали ночью, а утром вместе просыпались по звонку стрелки-сигнала. Отдохнувший за ночь Будильник показывал точное время, а отдохнувший мальчик был бодрым и хорошо учился в школе.

СКАЗКИ ДЛЯ АГРЕССИВНЫХ ДЕТЕЙ

Довольно часто к психологам обращаются мамы и папы агрессивных детей. Одни родители жалуются на то, что их ребенок дерется со сверстниками, другие на то, что их сын (или дочь) издевается над домашними животными, третьи называют свое чадо «разрушителем» или «варваром», громящим все вокруг, и т. п.

Чем обусловлено агрессивное поведение ребенка? Является оно врожденным или приобретенным? На сегодняшний день не существует однозначного ответа на данный вопрос. Проблема соотношения вклада наследственности и среды в развитии человека уже давно стала предметом научного интереса и продолжает вызывать споры среди ученых.

Одни ученые считают, что агрессивность — врожденная черта и ее корни находятся в биологической природе человека (анатомических, физиологических и биохимических свойствах индивида). Другие утверждают, что агрессивные тенденции обусловлены привычками, приобретенными в результате общения с другими людьми (родителями, учителями, друзьями) или под воздействием фильмов и телепередач, демонстрирующих насилие. Компромиссной точкой зрения является мнение, что врожденное и приобретенное присутствует в каждом нашем действии.

Поведенческие психологи выделяют ряд семейных факторов, которые влияют на формирование агрессивных тенденций в поведении ребенка. Среди них:

- недостаток тепла, ласки со стороны родителей;
- незаинтересованность, равнодушное отношение;
- непринятие, демонстрация плохого отношения;
- отсутствие контроля, безразличное отношение к проявлению агрессивного поведения;
- непоследовательность в использовании наказаний;
- применение физических наказаний.

СКАЗКА ДЛЯ ДИМЫ, КОТОРЫЙ КОЛОТИЛ МАМУ ДО СИНЯКОВ

Этот случай не совсем типичный. Ко мне обратилась мама Димы, который истязал ее бесконечными требованиями. Причем попытки перевести эти требования в просьбы и научить сына использовать соответствующие ситуации слова, «я прошу», «пожалуйста» были безуспешными. В случае, когда мама отказывалась выполнять требования, Дима начинал ее колотить не очень сильными, но многочисленными и фиксированными ударами по одному и тому же месту руки, ноги, спины или груди, вплоть до появления синяков. Остановить мальчика могли только слезы женщины, но и после этого он не просил у нее прощения. После разговора с мамой был сформулирован запрос — нивелировать опыт агрессивного поведения, научить ребенка предъявлять просьбы в социально принятой форме и просить прощения за «плохие» поступки. В работе с Димой помимо терапевтической сказки были использованы техники других психотерапевтических подходов.

Могучий дуб и маленький кабанчик



На одной солнечной полянке в середине густого леса жила семья кабанчиков: папа, мама, пять дочек и маленький кабанчик-сыночек. Взрослые кабанчики очень любили своих деток, а детки любили своих родителей.

На той же полянке, где жили кабанчики, рос могучий дуб. Дуб был огромным: его корни уходили глубоко в землю, а ветви поднимались высоко в небо. В тени его большой кроны можно было

спрятаться от жаркого солнца, а за могучим стволом от проливных дождей и колючих ветров. Но самое главное, каждый год на дубе созревало так много вкусных желудей, что кабанчики могли питаться ими все лето и всю осень.

Осенью, когда желудей становилось мало, кабанчики разрывали почву в поисках сладких корешков или питались веточками. Но маленький кабанчик не хотел есть корешки и веточки, он любил только желуди. И вот однажды, когда на земле вокруг дуба не оказалось ни одного плода, кабанчик разбежался и со всех сил ударил по дереву копытцами. На землю упало несколько созревших плодов. Тогда он снова разбежался и снова ударил по дубу, и на землю опять упало несколько плодов. Теперь каждый раз, когда кабанчик хотел желудей, он разбегался и ударял по дереву.

Родители говорили ему, что нельзя бить по дубу копытцами, нужно быть терпеливым и воспитанным. Мама учила сына: «Ты можешь вежливо попросить у могучего дуба сбросить несколько спелых желудей на землю, или дожждаться, когда желуди созреют и сами упадут на землю, или когда подует ветер и сорвет плоды с веточек. Но бить по дереву копытцами нельзя!» Только сыночек не слушал своих родителей. С того места ствола, куда кабанчик бил копытцами, упала кора, и образовалась большая▯ пребольшая рана.

Прошло лето. Осень сменилась холодной зимой, и семья кабанчиков ушла на зимовье в чащу леса. А дуб, израненный и побитый, остался мерзнуть на своей поляне.

Наступила весна, кабанчик▯сыночек, окрепший и повзрослевший, вместе с семьей вернулся на поляну и... не узнал свой любимый дуб. На всех деревьях уже распустились молодые листочки. И только могучий дуб стоял грустный. Его веточки больше не тянулись к небу, его корни не искали воду глубоко в земле, его могучий ствол стал тоньше и слабее.

«Что с тобой произошло? Почему на твоих веточках нет листочков? А где маленькие цветочки, которые превратятся в сладкие желуди? Кто посмел тебя обидеть? — спрашивал кабанчик у дуба, обходя его вокруг. — Может, это зимние холода тебя обессилили? А может, снежные метели тебя застудили? А может...»

И вдруг кабанчик увидел на стволе дуба большую рану.

— Кто посмел тебя так поранить? — спросил он у дуба.

— Это следы твоих копытец, — грустно вздохнул дуб. □ Из□за этой раны меня покидают силы. Хотя мои корни по□прежнему ищут в земле живительную влагу и бережно несут ее к стволу, вода не может дойти до верхних веточек и напоить их.

— Почему? — огорчился кабанчик.

— Посмотри внимательно на мою рану, и ты сам поймешь почему, — ответило дерево.

Кабанчик подошел к дубу ближе и увидел, как из раны часто□часто падают капельки. Капельки похожие на слезы. Дуб плакал, ему было очень больно. Стыдно стало кабанчику, сел он рядом с деревом и тоже заплакал: «Почему он не слушал маму? Как он мог так жестоко поступить с любимым дубом? Что теперь делать?»

Вдруг на ветку дуба села сорока, увидела она печального кабанчика и спрашивает:

— Кабанчик, что стряслось? Почему ты плачешь? Кто тебя обидел?

— Нет, сорока, не меня обидели, а я обидел. Искалечил я свой любимый дуб. Не прятаться нам больше в его тени, не есть сладких желудей, — ответил кабанчик и зарыдал еще сильнее.

— Не плачь, кабанчик. Я знаю, как горю твоему помочь. На дальнем болоте растет чудо□трава, сила у той травы лечебная. Сорви ее ночью и принеси вместе с болотной водой к дубу. Вначале промой рану болотной водой, а потом наложи на нее чудо□траву. Только помни: траву накладываешь, а сам приговариваешь. Вот рана и зарастет, — прострекотала сорока и полетела прочь.

— Что приговариваешь? — вдогонку закричал кабанчик. — Какие слова?

— Волшебные... — раздался вдалеке голос улетающей птицы.

В тот же вечер кабанчик отправился на дальнее болото. Лягушки помогли ему найти чудо□траву и принесли несколько кувшинок, наполненных болотной водой.

Ранним утром кабанчик вернулся на полянку к могучему дубу. Он подошел к дереву, осторожно промыл рану болотной водой,

бережно наложил на нее чудо-траву и сам не заметил, как начал приговаривать: «Я больше никогда не буду по тебе бить копытцами. Извини меня. Все будет хорошо. Прости меня, пожалуйста...»

И произошло чудо. Рана на дубе быстро затянулась, веточки весело потянулись к утреннему солнышку. Кабанчику послышалось, будто где-то, совсем рядом, начался праздничный салют, это на веточках начали дружно лопаться почки и распускаться молодые листочки.

В то лето благодарный дуб уродил так много желудей, что их хватило кабанчикам до следующего года. А кабанчик больше никогда не бил копытцами по дереву и следил, чтобы и другие зверушки не обижали его любимый дуб.

Сказка для Тимофея, который дрался в школе

Впервые ко мне привели чудо-ребенка по имени Тимоша, когда ему было четыре с половиной года. У мальчика в тот период появилось странное хобби, которое не на шутку испугало родителей: Тимоше нравилось надевать мамины кофточки, обувать ее туфли, красить губы и подолгу «кривляться» перед зеркалом. Папа, ярко выраженный атлетик с чисто мужским характером, настоял, чтобы мама обратилась за консультацией к психологу.

Я не буду подробно останавливаться на диагностических методиках, с помощью которых изучались особенности поведения мальчика, скажу только, что опасения отца были напрасны. В ходе беседы с Тимошей и его мамой выяснилось также, что ребенок просто очарован певицей Веркой Сердючкой, а папа и сам не прочь посмеяться, когда артистичный ребенок пародирует своего кумира. Разумеется, родителям были даны соответствующие рекомендации по выходу из этой щекотливой ситуации. Но случай Тимоши интересен другим, его пример — яркая иллюстрация силы родительского внушения.

Вторая встреча с мальчиком произошла через полтора года, в середине сентября. Он пошел в первый класс, но уже через две недели директор попросила родителей забрать документы.

С первого дня по любому поводу Тимоша пускал в ход кулаки. Учительница говорила родителям, что не может припомнить другого такого драчуна и что «с этим надо что-то делать».

«Ребенок не смотрит жестоких фильмов, не играет в компьютерные „стрелялки“ и „убивалки“, не видит агрессивного поведения в семье. Откуда в нем это?» — искренне не понимал отец. Но стоило ему ответить на один-единственный вопрос психолога, как все встало на свои места. Я спросила отца Тимоши: «Вы, конечно, помните причину первого обращения к психологу. Могли уточнить, как часто после консультации вы убеждали Тимошу в том, что настоящий мужчина не тот, кто надевает женские платья и красит губы, а тот, кто не плачет, умеет постоять за себя и дать сдачи?» Ответ был: «Часто». После такого откровения со стороны отца я отметила, что «ошибки воспитания» надо исправлять, и настояла на том, что он станет активным участником консультации наравне с Тимошей, его старшим братом Костей и мамой.

Сейчас, вспоминая ту консультацию, я невольно улыбаюсь. Мы сели рядом, я и Тимоша, мама и Костя чуть позади нас, папа устроился в дальнем углу комнаты. Вначале, когда Тимоша говорил про школьные дела, папа сидел спокойно и прислушивался к беседе. Но, когда я начала рассказывать мальчику сказку, мужчина поднялся и начал нервно ходить по комнате. Видимо, он ожидал увидеть сеанс гипноза, а тут — обычная сказка. Но это была не обычная сказка, это была сказка с инсценировкой.

Львенок в школе



В одном лесу жила семья львов: папа, мама и два львенка, один постарше, другой помладше. Львиная семья была дружная и в лесу уважаемая. Все звери в лесу ценили льва-отца за мудрость и смелость. Маму-львицу любили за ее доброту и мягкость. Старшего львенка уважали за спокойный нрав и выдержку. А младшего львенка

еще полюбить не успели, потому что он по лесу один не гулял и с другими лесными жителями общался редко.

Пришло время младшему львенку идти в школу.

— Наконец-то другие зверята узнают и полюбят меня как папу, маму и брата, — мечтал маленький львенок, — пойду в школу и заставлю всех себя уважать.

С первого дня в школе львенок добивался уважения одноклассников. Бросит в белочку шишку и спрашивает: «Кто самый меткий? Кто самый сильный?» Повалит на землю медвежонка и радуется: «Я — самый ловкий, я — самый сильный». Ударит слоненка книжкой по голове и кричит от восторга: «И тебя победил. Я в классе самый сильный».

Прошло две недели, только никто из одноклассников не хотел с львенком дружить. Грустно стало львенку, пришел он домой и спрашивает старшего брата:

— Почему никто со мной не дружит? Почему звери меня не уважают, как тебя?

Молчит старший брат. Спокойно наблюдает из-за куста за молодым козленком, который на полянке пасется. А маленький львенок все вокруг брата бегаёт, то за ухо укусит, то за хвост потянет:

— Скажи, почему меня никто не уважает, никто не хочет со мной дружить? Я же сильный, самый сильный в классе! Я же сын царя зверей!

— Царская сила не в том, чтобы кулаками размахивать да одноклассников обижать. Царская сила в выдержке и в спокойствии. Вот ты бегаешь вокруг меня, мелькаешь перед глазами, как суетливая муха, а я глаз не отвожу от козленка. Сила моя в выдержке и в спокойствии. За то меня другие звери уважают, что ни на кого напрасно не кидаюсь.

Послушал маленький львенок старшего брата и пошел к маме-львице:

— Скажи, мама, почему меня никто не уважает, никто не хочет со мной дружить? Я же сильный, самый сильный в классе! Я же сын царя зверей!

Обняла львица своего сыночка, лизнула его нежно и шепнула на ушко:

— Любимый мой котенок, ты же нежный и ласковый. Сила твоя царская в доброте. Если будешь к другим зверятам внимательным и добрым, они все с тобой дружить захотят.

Маленький львенок для себя уже решил: «Буду спокойным и сдержанным, буду добрым и внимательным». Но вдруг задумался: «А для чего мне тогда царская сила?» С этим вопросом маленький львенок побежал к отцу.

— Сказал мне старший брат, что сила царская в выдержке и спокойствии. Мама сказала, что моя сила в доброте. А для чего мне тогда царская сила, для чего мне мускулы, когти и острые зубы? — спрашивает львенок отца.

Посмотрел царь зверей на своего сына, положил тяжелую львиную лапу ему на плечо и мягким голосом произнес:

— Правы и мама, и брат. Сила царская нужна не для того, чтобы других зверят обижать. Будешь спокойным и добрым, одноклассники тебя полюбят и будут с тобой дружить. А мускулы нужны, чтобы выигрывать спортивные соревнования. А когти и острые зубы необходимы, чтобы защищать младших и слабых.

Обрадовался львенок, что раскрылась ему царская тайна. Он знал, теперь у него обязательно будут друзья, а одноклассники будут его уважать и любить, как все звери в лесу уважают и любят папу, маму и брата.

ИНСЦЕНИРОВКА

Сказка закончилась, а дальше предстояло ее инсценировать. Проигрывание сказки было спланировано специально, так как в некоторой психологической помощи нуждались все члены этой семьи. Вначале Тимоше предстояло общение со старшим братом. Он должен был сесть рядом и спросить у Кости секрет царской силы. Согласно сюжету сказки, старший львенок объясняет младшему, что сила в выдержке и в спокойствии.

В какой то мере послание «сила в выдержке и в спокойствии» было адресовано самому Косте, так как в реальной жизни он довольно часто раздражался и конфликтовал с Тимошей.

Потом львенок с огромной радостью шел к маме, садился ей на колени. Она нежно обнимала его, целовала в щечку и говорила, что сила в доброте.

Эта сцена была своеобразным способом снять запрет на «телягы» нежности установленный строгим отцом и вернуть матери право на проявление нежности к детям.

Сложности возникли при проигрывании последнего диалога. Тимоше предстояло подойти к отцу, по сюжету сказки царю зверей, и поговорить с ним. Мальчик с большим трудом поддался моим просьбам и, пересилив волнение, а возможно, и страх, приблизился к отцу. Справедливости ради скажу, что отцу Тимоши хватило родительской мудрости: он бережно прижал к себе сына и спокойным, ровным, мягким голосом объяснил, для чего львенку мускулы, когти и острые зубы.

Это была победа, маленькая победа взрослого мужгина над самим собой — дать право ребенку быть ребенком, дать право себе и другим ошибаться и исправлять свои ошибки.

* * *

Через две недели мне позвонил папа Тимоши и признался, что вначале счел консультацию пустой тратой времени. Он не мог поверить, что сказка способна повлиять на изменение ситуации, но отсутствие драк после консультации убедило его в том, что «психология — удивительная наука, а сказка может творить чудеса».

Крокодилыч

(Сюжет сказки для детей, проявляющих словесную агрессию)

*М*ожет, в море, может, в речке, может, в озере лесном жил Крокодилыч. Больше всего на свете он любил вкусно поесть. Мог и рыбку, мог и жабку, мог и птичку прожевать,



потому что у Крокодильчика были крепкие, красивые и здоровые зубы.

Но была у Крокодильчика плохая привычка, он часто ругался, говорил много злых и нехороших слов. Однажды Крокодильчик обидел доброго волшебника. Волшебник его заколдовал, и теперь после каждого плохого слова у Кро-

кодильчика выпадал один зуб. Скоро у него совсем не осталось зубов, и он уже не мог вкусно поест.

Грустно стало Крокодильчику. Начал он расспрашивать обитателей водоема, почему у него выпали все зубы. Мудрый Бегемот объяснил ему причину. Крокодильчик все понял, извинился перед волшебником, и у него начали расти новые зубы. С того времени Крокодильчик бережет свои зубы. Он не только чистит их вовремя, но и, самое главное, не говорит плохих слов.

ПРАВИЛА ОБЩЕНИЯ С АГРЕССИВНЫМ РЕБЕНКОМ [22]:

1. Быть внимательным к нуждам и потребностям ребенка.
2. Демонстрировать модель неагрессивного поведения.
3. Быть последовательным в наказаниях ребенка. Наказывать необходимо только за конкретные поступки. Наказания не должны унижать ребенка.
4. Расширять поведенческий репертуар ребенка, обучать его приемлемым формам выражения гнева и отрабатывать навыки неагрессивного реагирования в конфликтных ситуациях.
5. Обучать распознаванию собственного эмоционального состояния и состояния окружающих людей.
6. Развивать способность к сопереживанию.
7. Учить брать ответственность на себя.

СКАЗКОТЕРАПИЯ РАССТРОЙСТВ ПОВЕДЕНИЯ С ФИЗИЧЕСКИМИ ПРОЯВЛЕНИЯМИ

СКАЗКА ДЛЯ АРТЕМА, КОТОРЫЙ, КРОМЕ ХЛЕБА И ВОДЫ, НИЧЕГО НЕ ЕЛ И НЕ ПИЛ

Семилетний Артем однажды осознал, что вкусная курочка на столе — это убитая птичка, которая еще совсем недавно щипала травку и несла яйца. После этой трагической догадки мальчик отказался есть вначале животную пищу, а постепенно и растительную. Его рацион питания на момент обращения к психологу состоял из воды и чрезмерного употребления хлеба. Последствием такого питания стало падение веса тела, гиповитаминоз и снижение уровня гемоглобина в крови, высокая утомляемость и раздражительность. Из беседы с мамой выяснилось, что врачи рекомендуют Артему пройти курс психотерапии.

Перед нами стояла непростая задача — вернуть ребенку опыт полноценного питания. Предложенная программа помощи состояла из методов сказко- и изотерапии, «живых» метафор и специально разработанных игр.

Психолог: Артем, твоя мама поделилась со мной, что тебе нравится сказка «Кот в сапогах». А у меня есть знакомый сказочник, который придумал продолжение этой сказки и познавательную игру «Новые приключения Кота в сапогах». Сегодня я хочу рассказать тебе эту сказку, а на следующей встрече мы поиграем. Хорошо?

Новые приключения Кота в сапогах



Жил на свете Кот в сапогах, котятам-внучатам рассказывал, как победил людоеда ужасного и королевство спас. Спокойно жил: много спал, много гулял. По деревьям, правда, уже не лазил, силенок поубавилось, здоровье подводить стало. Да и аппетит пропал, съест, бывало, кусочек хлеба, запьет водичкой — вот и вся Кота еда. Долго уже жил, старенький стал, так бы и дожил свой век, если б однажды не нависла над королевством новая беда.

Внук того самого Людоеда, которого когда-то Кот победил, решил за деда своего отомстить и Кота нашего наказать. Заявил на все королевство, что, мол, растерзаю Кота ненавистного, на куски порву да в море куски те выброшу.

Не на шутку наш Кот испугался, да что делать? Принял вызов Людоеда. Осталось только силенок прибавить да здоровье поправить. Решил Кот собрать котят-внучат и расспросить молодежь, откуда силы набраться. Молодежь-то сейчас умная, все знает.

Говорит старший внучок: *«Слышал я, что сила в молочных продуктах, схожу к молочнику, попрошу молока, сметаны, сыра и творожка свежего»*, — и побежал к молочнику.

Потом другой внучок в разговор вступил: *«Видел я, как охранники королевские булочки и пирожки ели и нахваливали. Говорили, что сила в булочках спрятана богатырская»*. Сказал и помчался к пекарю.

Третий внучок тоже быстро сообразил, куда идти: *«Пойду к фермеру, попрошу фруктов и овощей. В умных книжках читал — сила в витаминах»*.

Наконец, четвертый котенок, самый маленький, осторожно предложил: «А я мясо люблю. Как съем кусочек колбаски или сосиску, так чувствую, силы прибавилось. *Сила в мясных продуктах.* Схожу к мяснику, принесу колбаски и мяса».

Разбежались котята — внучата за продуктами. Остался Кот один, сидит на лавочке, слова внучат вспоминает: «*Сила в молочных продуктах... сила в булочках... сила в витаминах... сила в мясных продуктах...*» Пока думал, котята вернулись.

Выложили все продукты на стол. Ешь — не хочу. Чего только не принесли: молоко, сметану, сыр, творожок, булочки, пирожки, пончики, яблоки, груши, огурцы, помидоры, колбаски, сосиски, ветчину и еще много разных продуктов.

Сел Кот за стол, начал пищу пробовать. Давно он, кроме хлеба и воды, ничего в рот не брал. Сначала ему ничего не нравилось, есть не хотел. Но знал Кот: силы нужны, чтобы Людоеда победить. Вот и ел, хоть и не хотел. Не хотел, не хотел, да распробовал: вкусной еда показалась. Молочко и сыр — вкусно! Булочки и пирожки — вкусно! Фрукты и овощи — вкусно! Мясо ел, чуть язык не проглотил, так вкусно.

Сидел за столом, ел вкусно и не заметил, как мускулы силой налились. Берегись, Людоед!

А схватки — то и не случилось. Как увидел Людоед Кота с мускулами, так и сбежал с поля боя. Чудеса, да и только! Молодец Кот, что внучат послушал да продукты с аппетитом скушал!

Психолог: Вот такая история про Кота в сапогах получилась у моего знакомого сказочника. А еще он мне рассказал, что котята — внучата для своего деда Кота придумали игру. Завяжут деду глаза и дают лизнуть и проглотить маленький — маленький кусочек какой-нибудь еды, а он отгадать должен, что съел. Артем, я хочу тебе и твоей маме дать *домашнее задание* (которое является «живой» метафорой):

Пусть мама порежет на мелкие кусочки яблоко, банан, киви, колбаску, сыр и хлеб, можно и другие продукты. Только у меня есть одно условие. Артем, ты должен проследить, чтобы кусочки были маленькими, просто малехонькими.

Такое условие вводится специально, чтобы Артем не отказался от выполнения задания, а включился в него, осуществляя контроль за действиями мамы.

Потом ты, Артем, съешь по кусочку всех продуктов и постараешься запомнить их вкус и названия (*предполагается, что у мальчика заблокированы вкусовые ощущения*). Когда запомнишь, мама завяжет тебе глаза и будет давать по одному кусочку нарезанных продуктов. Твоя задача — угадать, что ты ешь.

ИЗОТЕРАПИЯ

На следующей встрече, после вступительной беседы, Артем рисовал рисунок □ натюрморт по мотивам сказки «Новые приключения Кота в сапогах», а именно стол с едой, которую котят □ внучата добыли для Кота. (*Предполагается, что старательное прорисовывание продуктов изменит отношение к ним с негативного на позитивное.*) Потом рисунок обсуждался, акцент делался на вкусовых качествах тех продуктов, которые Артем дегустировал дома.

Домашнее задание: Знакомство с новой группой продуктов.

КАРТОЧНАЯ ИГРА «КЛАССИФИКАЦИЯ ПРОДУКТОВ»

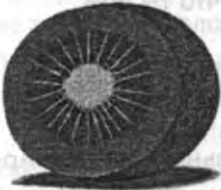
На третьей завершающей встрече Артему была предложена карточная игра «Классификация продуктов». Карточки с изображениями мучных изделий, фруктов, овощей, молочных и мясных продуктов были заранее подготовлены психологом.

Варианты некоторых заданий:

1. Разделить все продукты по группам.
2. «Четвертый — лишний». Психолог выкладывает на стол четыре карточки с изображениями продуктов, три из которых можно объединить по какому-либо признаку, четвертый — лишний. Например, яблоко, груша, булочка и апельсин.

3. Выбрать по очереди все сладкие — сочные — *вкусные* — *полезные* продукты.

Во второй половине встречи была нарисована таблица, в которой по пятибалльной шкале будут оцениваться вкусовые и полезные качества дегустируемых дома продуктов.

Продукты	Вкусно					Полезно				
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
					●					●
			●						●	

Итог: После выполнения первого домашнего задания Артем обнаружил, что «киви, оказывается, вкусный», после второй встречи попросил бабушку сделать ему бутерброд с колбасой и сыром.

«Чудеса, да и только! Молодец Кот, что внучат послушал да продукты с аппетитом скушал!»

КАК УСИЛИТЬ ЭФФЕКТ ТЕРАПЕВТИЧЕСКОЙ СКАЗКИ

Если уважаемый читатель решился самостоятельно сочинять терапевтическую сказку для ребенка и заинтересован, чтобы метафора достигла цели и помогла, а самое главное, взял на себя

ответственность за изменения, к которым эта сказка приведет, думаю, настало время новых знаний.

Психологи, сторонники нейролингвистического программирования, рассматривают терапевтическую метафору как единый процесс общения, включающий в себя три уровня: сюжетную линию, внушения и переплетения [13].

Первый уровень —

сюжетная линия

Особенности построения сказки уже были описаны выше. Напомню, только что сказка разворачивается в определенной последовательности и имеет собственную структуру:

- *начало сказки* (где это было? кто главные герои?);
- *вызов* (что случилось? что побудило к действию?);
- *дорога* (что решили делать герои? куда направились для решения проблемы?);
- *спутники союзники* (кто помогал героям?);
- *враг* (с какими опасностями и трудностями столкнулись герои? кто препятствовал достижению цели?);
- *битва* (как герои сказки справились с трудностями?);
- *победа* (каких положительных результатов достигли герои?);
- *награда* (какие уроки из своих действий извлекли герои? как изменилась их жизнь?).

Второй уровень —

внушения

Внушения представляют собой маленькие фрагменты больших утверждений. Например, чтобы объяснить Артему, почему надо полноценно питаться, в сказке «Новые приключения Кота в сапогах» использован короткий слоган: «Сила в ... продуктах». Помните, «сила в молочных продуктах... сила в булочках... сила в витаминах... сила в мясных продуктах...».

Внушения лучше разбросать по тексту, тогда ребенок будет воспринимать их как часть сюжета (сознательный уровень), не относя конкретно на свой счет. А подсознание «услышит»

обращенные к нему внушения и примет их как руководство к действию.

Внушения привлекают внимание бессознательного благодаря «собственному звучанию». Поэтому, рассказывая или гитая сказку, внушения необходимо выделять голосом (изменением интонации, тембра голоса, использованием пауз и драматических приемов).

Третий уровень — переплетение

Зрение, слух, осязание, обоняние и вкус — пять сенсорных систем или пять чувств, с помощью которых каждый человек общается с окружающим миром, воспринимает и изучает его. По мнению психологов, необходимое условие эффективного внушения — переплетение в сказке основных сенсорных систем: визуальной (вижу), аудиальной (слышу) и кинестетической (чувствую).

<...Говорит старший внучок: «Слышал я, что сила в молочных продуктах схожу к молочнику, попрошу молока, сметаны, сыра и творожка свежего», — и побежал к молочнику (*аудиальная система*).

Потом другой внучок в разговор вступил: «Видел я, как охранники королевские булочки и пирожки ели и нахваливали. Говорили, что сила в булочках спрятана богатырская». Сказал и помчался к пекарю (*визуальная и аудиальная системы*).

Третий внучок тоже быстро сообразил, куда идти: «Пойду к фермеру, попрошу фруктов и овощей. В умных книжках читал — сила в витаминах» (*визуальная система*).

Наконец, четвертый котенок, самый маленький, осторожно предложил: «А я мясо люблю. Как съем кусочек колбаски или сосиску, так чувствую, силы прибавилось. Сила в мясных продуктах. Схожу к мяснику, принесу колбаски и мяса» (*кинестетическая система*)... >

Разумеется, что использование только трех слов (вижу, слышу и чувствую) недостаточно для «переплетения» сенсорных систем. Ниже предлагается небольшой список слов (предикатов), которые родители могут использовать при сочинении сказок.

ПРЕДИКАТЫ

Визуальные	Аудиальные	Кинестетические
Видеть, наблюдать. представить, сосредоточиться на. ясный, сверкать, сиять, блестеть, мерцать, светиться, вспыхнуть. следить, выглядеть, цвета (цветной), яркий (темный), тусклый	Говорить, слышать, слушать, звучать, хихикать, рычать, грохотать, свистеть, трещать, хрустеть, ломать, шуршать, хлопать, громко, тихо, мелодичный, звонкий, лай	Хватать, держать, ласкать, трогать, застрять. приблизиться, обернуться, сердиться, беситься, расслабиться, идти (бежать, ползти), (не)удобный, больно. тяжелый, легкий, гладкий, шершавый, холодный, теплый. чувствительный, возбужденный

Идеальной является ситуация, когда все сенсорные процессы ребенка развиваются синхронно и сбалансированно. Если, в силу разлгных пригин, предпогтение отдается одной из сенсорных систем и гувственная ориентация становится однокоек, то возникает нарушение сенсорного равновесия, гто, в свою огередь, приводит к эмоциональной, поведенческой или психосоматической проблеме. Включая в рассказ предикаты основных сенсорных систем, взрослый «выравнивает» гувственные процессы ребенка, а знает, улугшает его психологическое здоровье.

СКАЗКИ ДЛЯ ТАНИ, КОТОРАЯ НЕ ХОТЕЛА..

Однажды мне пришлось заняться психологическим «лечением» девочки трех лет, которая категорически отказывалась какать в горшок. Во время первой встречи мама Тани с гордостью рассказывала об успехах дочери в Школе развития, показывала ее рисунки. Именно рисунки вызвали у меня особый интерес. Дело в том, что все они были выполнены одним цветом, коричневым.

При анализе рисунка психологи особое внимание обращают на цветовой фон изображения. Это обусловлено тем, что в разных цветах отражаются различные эмоции человека. Притом один и тот же цвет может указывать сразу на несколько, часто противоположных, переживаний. Например, коричневый, соединивший в себе желтый, красный и синий цвета, с одной стороны, символизирует материнство, плодородие, землю, с другой — грязь, гной, кал.

В ходе беседы с мамой выяснилось, что у Тани хорошо сформированы основные навыки гигиены. Функция контроля за испражнениями развивалась согласно возрастным нормам, но после невыясненных обстоятельств в возрасте чуть старше 2 лет девочка прекратила садиться на горшок и начала испражняться в белье. Что только не делали родители, чтобы восстановить утраченный гигиенический навык: и объясняли, и уговаривали, и ругали, и наказывали. Бабушки вместо горшка предлагали хрустальную вазу. Но, к сожалению, такие меры не исправляли, а только усугубляли ситуацию.

Я предложила девочке пройти курс сказкотерапии, объяснила маме основные принципы воздействия сказки на психику ребенка и правила взаимодействия с дочерью в процессе психотерапии. Процесс «лечения» продолжался полтора месяца, всего было написано три сказки. Первая история, «Белохвостик, или Сказка про зайчонка», актуализировала негативные переживания и предлагала действенное решение проблемы. Вторая сказка, «Волшебный магазин», формировала позитивное отношение к горшку, и наконец, третья сказка, «Маленькая учительница», закрепляла установку на овладение необходимым гигиеническим навыком.

Белохвостик, или Сказка про зайчонка

В одном волшебном лесу жила семья зайчат. Папа — большой белый заяц, мама — красавица зайчиха и маленький зайчонок по имени Белохвостик. Хорошо жилось им вместе:



дружно и весело. Папа ходил на свою заячью работу, мама занималась их заячьим хозяйством, а Белохвостик весь день скакал и грыз морковку.

Имя у зайчонка было неслучайное. Его маленький пушистый хвостик был похож на распутившийся хлопок, такой же белый и мягкий. А вот ножки его почему-то всегда были испачканы и плохо пахли.

Как-то в лес прилетела Сова из мультфильма про Вини-Пуха. Это была очень умная птица, она много знала и умела давать мудрые советы. Все зверюшки приходили к ней за помощью. Прискакал к ней и зайчонок Белохвостик.

Посмотрела на него Сова и спрашивает:

— Что ты хочешь у меня узнать?

— Я не знаю, почему мои ножки всегда грязные и плохо пахнут. Мне это совсем не нравится. Я бы хотел, чтобы они были такие же чистые и белые, как хвостик, — отвечает зайчонок.

Сова посмотрела на Белохвостика очень внимательно, вдохнула воздух вокруг него и говорит:

— А расскажи-ка ты мне, как ты какаешь.

Зайчонок застеснялся, спрятал глазки, опустил ушки. Он не хотел говорить Сове правду. Он боялся, что она будет смеяться или станет его ругать. Это был его секрет — зайчонок какал стоя.

Мама-Зайчиха и папа-Зяец много раз говорили Белохвостика, что, когда какаешь, нужно приседать. Но зайчонок так боялся испачкать свой беленький хвостик, что сразу начинал громко плакать.

Сова еще раз спросила Белохвостика:

— Как ты какаешь?

«Что делать? Что делать? — думал зайчонок. — Говорить правду или нет?» и решился:

— Я какаю стоя, — тихо признался Белохвостик.

— Все понятно, — сказала Сова. — Потому у тебя такие грязные ножки, и потому они так плохо пахнут... Я тебе помогу. Тебе нужен горшочек. У меня как раз есть свободный горшочек. Мне его подарил мой друг Вини-Пух. Раньше в нем был мед, а сейчас он совершенно пустой. Мне его подарил Вини, а я дарю его тебе.

Сова торжественно вручила Белохвостiku горшочек и на прощание сказала:

— Запомни! Если ты начнешь какать в горшочек, то твой хвостик останется белым, а ножки всегда будут чистыми.

Прошло два дня, и Белохвостик впервые покакал в горшочек. Он смеялся и скакал от радости. Его хвостик не испачкался, его ножки чистые. Папа-Заяц и мама-Зайчиха радовались вместе с Белохвостиком. Они все дружно пели песни и танцевали.

Напомню, что для усиления эффекта сказки в ее сюжет обязательно вводятся узнаваемые и понятные ребенку образы (увлечения ребенка, его любимые литературные и мультипликационные герои, приятные события, воспоминания и т. п.), которые послужат своеобразным каркасом, подсказывая ребенку знакомые события и обстоятельства. Так, в сказке «Белохвостик, или Сказка про зайгонка», были максимально использованы сведения, полученные в ходе беседы с мамой девочки:

Белохвостик весь день скакал и грыз морковку (Таня любит грызть морковку); маленький пушистый хвостик зайчонка был похож на распутившийся хлопок, такой же белый и мягкий (в квартире девочки в качестве декора используется веточка хлопка); в лес прилетела Сова из мультфильма про Вини Пуха (любимый мультфильм Тани).

Положительные ассоциации помогают ребенку идентифицировать себя с главным героем сказки, проследить за своими поступками, поведением и увидеть перспективу позитивного разрешения проблемы.



В одном городе, на одной улице стоял магазин. Назывался этот магазин «Хозяйственный», потому что продавали там все для дома, все, что нужно в хозяйстве. На прилавке лежали игрушки, ложки, вилки, тарелки, чашки, лампочки, шторы, умывальники и даже

унитаз. Все сверкало чистотой и новизной. И только в самом дальнем углу магазина стоял предмет, на который никто не обращал внимания. Этот предмет давно покрылся пылью, и даже его цвет нельзя было узнать.

Заходили в этот магазин за покупками и взрослые, и дети. Взрослые мужчины покупали разные инструменты (молотки, отвертки). Взрослые женщины выбирали красивую посуду, а дети — игрушки. Но никто и никогда даже не смотрел на странный предмет в углу магазина.

Так продолжалось изо дня в день, из месяца в месяц. И наверное, могло бы продолжаться из года в год, если б однажды в магазин не пришла маленькая хорошенькая девочка, которая умела слышать, как разговаривают предметы.

Зашла девочка в магазин и сразу услышала, как зазвенели ложки и вилки: «Посмотри, какие мы блестящие, купи нас!»; как зашелестели шторы: «Купи нас, мы украсим твою комнату!»; как наперебой завизжали игрушки: «Нас, купи нас...»

Вдруг среди всех голосов девочка услышала плачь, который доносился из самого дальнего угла магазина. Девочка пошла туда и увидела... запыленный, непонятный предмет.

— Ты кто? — спросила девочка.

— Я не знаю, — ответил предмет и заплакал еще сильнее.

— Это туалет для маленьких детей, — услышала девочка сзади басистый голос унитаза. — Его зовут Горшочек.

Девочка взяла Горшочек в руки, стерла с него пыль и спросила:

- Почему ты плачешь, Горшочек?
- Потому что я не знаю, для чего я нужен.
- Не плачь, я знаю, — сказала девочка и понесла Горшочек к кассе.

Девочка купила Горшочек, принесла его домой и поставила в туалетной комнате рядом с большим унитазом. Теперь у нее был собственный туалет. А Горшочек теперь знал, для чего он нужен.

Маленькая учительница



В одном царстве □ королевстве жила □ была Принцесса. Она была хорошая девочка, красивая и умная, но избалованная и ничему не обученная. Когда Принцессе исполнилось три года, Король и Королева решили пригласить во Дворец учителей, которые научат их доченьку: как вести себя за столом, как вести себя в гостях, расскажут ей про «волшебные» слова, научат рисовать, петь, читать и считать.

Много приехало во Дворец учителей, но никто из них не понравился Принцессе. Она сказала родителям, что не хочет учиться, а учителя ей не нужны. Опечалились Король и Королева, уж очень им хотелось, чтобы их доченька была и умницей □ разумницей, и воспитанной девочкой. Что им делать? Как поступить?

На следующий день, когда Король обходил свои владения, в одной из комнат он увидел маленькую девочку и услышал ее тоненький голосок: «Сосчитай до десяти: 1, 2, 3...» Девочка

сидела на полу в углу комнаты и учила куклу считать и рисовать цифры.

Король подошел к маленькой незнакомке и спросил ее:

— Как тебя зовут?

— Анечка, — ответила девочка.

— А сколько тебе лет?

— Уже три года.

— А где же ты научилась считать и рисовать?

— Я занимаюсь в Школе развития, и там с нами занимаются настоящие учителя, — ответила Анечка.

— А умеешь ли ты сама кушать за столом? — продолжал расспрашивать Король.

□Да.

— А умываться и чистить зубы?

□Да.

— А знаешь ли ты «волшебные» слова?

— Конечно.

— Но, наверное, ты не умеешь ходить в туалет, как взрослые? — спросил Король.

Анечка засмеялась и ответила Королю:

— Что вы, ваше величество, я уже давным-давно не пачкаю трусики и хожу в туалет, как взрослые. Только у меня свой, детский туалет — горшочек.

Удивился Король, что такая маленькая девочка так много знает и умеет. Очень она ему понравилась. Взял Король Анечку за руку и пошел знакомиться с ее родителями. Мама и папа Анечки очень удивились, когда увидели Короля в своем доме, и спросили:

— Что случилось, ваше величество?

— Разрешите мне на несколько дней забрать вашу доченьку во Дворец. Я хочу, чтобы она подружилась с Принцессой и научила ее рисовать, считать, самостоятельно кушать, говорить «волшебные» слова, а самое главное — ходить в туалет, как все дети, на горшок, — ответил Король.

Папа и мама разрешили Анечке погостить во Дворце. Они же знали, как это важно, чтобы их доченька научила маленькую

Принцессу правилам поведения. Прошло несколько дней, и по всему царству□королевству разлетелось: «Слава, Анечке!» Все жители королевства узнали, что Принцесса и Анечка стали настоящими подружками. Принцесса с удовольствием учится и называет Анечку: «Моя любимая учительница».

МЕДИЦИНСКИЙ И ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКИЙ ПОДХОДЫ К ПОНИМАНИЮ ПРИЧИН ЭНКОПРЕЗА

Энкопрез определяется как непроизвольное выделение кала в неприспособленном для этого месте (белье, пол). В раннем детском возрасте (до 4 лет) энкопрез сгигается физиологическим явлением. В более позднем возрасте обуславливается медицинскими проблемами (органическим поражением сфинктера или прямой кишки, нарушениями нервной регуляции), психогенными факторами, психической деградацией личности и др. Энкопрез диагностируется, если имеет место один слухай в месяц на протяжении минимум полугодда [2,19].

По мнению М. Раттера [21], в диагностике данного заболевания важно выяснить, связано ли это нарушение с аномалией деятельности кишечника или является результатом психического напряжения ребенка (неправильный стиль воспитания, ссоры и конфликты между родителями, непосильные нагрузки, чувство тревоги). Например, если в процесс научения культурно□гигиеническим навыкам вплетается чувство тревоги, то функция контроля за испражнениями у ребенка будет недоразвита. Это означает, что он может испражняться непроизвольно в момент возникновения потребности в дефекации, а также в случаях переживания определенных эмоциональных состояний. Поэтому оценка состояния ребенка при данном расстройстве включает в себя полное соматическое обследование (в том числе

ректальное), тщательную регистрацию частоты энкопреза, а также обстоятельств, в которых он проявился. Дифференциальная психодиагностика позволяет дифференцировать недостаточное развитие функции контроля за стулом и энкопрез как психогенное расстройство, что служит показанием для проведения психотерапии [2].

По мнению американского психотерапевта В. Оклендер, многие дети, страдающие энкопрезом, часто проявляют враждебность, сарказм, высокую вербальную активность, готовность к спорам. В своей работе «Окна в мир ребенка: Руководство по детской психотерапии» ей описан успешный опыт работы с десятилетней девочкой. В решении проблемы энкоперза девочке многократно представлялась возможность для выражения своих переживаний, проявления сдерживаемого гнева, но проблема оставалась.

Во время одного занятия с сочинением рассказов психотерапевт уловила в ее чувствах страх. Одним из видов страха был страх утонуть. Девочка умела плавать и никогда не проявляла внешне этого страха; когда она отправлялась купаться, у нее не было никаких воспоминаний, связанных с какими-либо проблемами во время купания и не было близких людей, у которых были бы такие проблемы.

В процессе фантазирования психотерапевт предложила девочке представить себе, как, будучи двухлетней девочкой, она сидит в туалете. В. Оклендер так описывает процесс работы: «Мы делали это непринужденно, со смехом и юмором. Она сидела с закрытыми глазами, улыбаясь, прислушиваясь к моему голосу, пока я развивала эту фантазию. Вдруг она выпрямилась, широко открыла глаза и сказала, что ей страшно, что она может упасть в унитаз и ее смоеет вместе с испражнениями. Она пришла в состояние сильного возбуждения при этом открытии, почувствовав, что, возможно, это и было первоначальной причиной ее проблем» [17]. Позже психотерапевт набросала небольшую сценку на рисунке с изображением маленького ребенка на большом унитазе, а девочка разубеждала ребенка на картинке, как это сделала бы его мать.

Безусловно, страх утонуть мог быть или не быть подлинной причиной ее проблем. Важно то, что этот страх был реальным, и девочка испытала глубокое облегчение, когда поделилась им вначале с психотерапевтом, а позже и с родителями.

КАК ПОМОЧЬ ДЕТЯМ ЭНУРЕТИКАМ

Энурез в медицинской литературе определяется как непроизвольное и несвоевременное испускание мочи. До 2-3 летнего возраста недержание мочи считается физиологическим явлением. В более позднем возрасте обуславливается медицинскими проблемами (аномалиями и заболеваниями мочевого пузыря, диабетом), отставанием в физическом созревании ребенка, а также психогенными факторами [19].

Одни психотерапевты считают недержание мочи в постели примером того, как ребенок выражает себя. Большинство других полагают, что в энурезе повинен мочевой пузырь, который легко раздражим или не способен удерживать достаточное количество мочи.

Можно ли решить проблему детей, страдающих энурезом, лишь с помощью терапевтических сказок? К сожалению, нет. Сказки хотя и сильный, но не всемогущий психотерапевтический метод, потому в работе с детьми-энуретиками, они выступают как составная часть комплексной программы вмешательства. Такая программа сочетает в себе рекомендации по тренировке мочевого пузыря, использование «живых» метафор, парадоксального вмешательства, прослушивание терапевтических сказок и коротких терапевтических историй, содержащих прямое или косвенное воздействие.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ТРЕНИРОВКЕ МОЧЕВОГО ПУЗЫРЯ

(С использованием цитат из книги Д. Бретт «Жила была девочка, похожая на тебя...» [4])

1. Дайте ребенку простое объяснение того, как работает мочевого пузырь, помогите ему понять причины недержания мочи. Помните, понимание проблемы — первый шаг к ее решению.

Слагала Сэм нарисовала контуры девочки. «Представим, что это — твое тело, — сказала она. — Ты, наверно, знаешь, что внутри твоего тела есть сердце, желудок, легкие и т. д.»

Энни утвердительно кивнула головой. «Мы угли это в школе, — сказала она. — Они называются органами и выполняют разлignую работу».

«Правильно, — сказала Сэм. — В геловегеском теле множество органов, и все они выполняют свою особую работу. Один из таких органов, о котором ты, может быть, не слышала, — мочевого пузырь».

Энни покачала головой. Ей никто никогда не говорил о мочевом пузыре.

«А что он делает?» — спросила она.

«Его задага — собрать всю мочу, которая больше не нужна телу. Потом, когда пузырь наполняется, он сообщает об этом мозгу, мозг посылает тебя в туалет, а пузырь выжимает мочу в унитаз».

«А почему же мой пузырь выжимает ногою мочу в постель?» — спросила Энни.

«Существует несколько пригин, почему это может происходить. В конце мочевого пузыря есть мышца, которая открывает и закрывает его. Если мышца слабая, моча выходит раньше, чем нужно. Знагит, один из путей, ведущих к сухой постели по ногам — упражнять эту мышцу и укреплять ее».

«Понятно», — сказала Энни. Она хотела, чтобы мышцы ее мочевого пузыря были крепкими и чтобы утром она просыпалась в сухой постели.

2. Научите ребенка упражнениям на укрепление мышц мочевого пузыря.

«А с него бы ты хотела наѣхать?» — спросила Сэм.

Энни подумала немного и сказала: «Пожалуй, я бы хотела сначала научиться укреплять мышцы моего пузыря».

«Это нетрудно, — сказала Сэм. — Ты знаешь, это лучше всего мышцы можно укрепить путем упражнений».

«Да, — сказала Энни. — Если ты часто поднимаешь тяжести, мышцы рук становятся крепкими, а если ты много ходишь пешком, укрепляются мышцы ног».

«Верно, — подтвердила Сэм. — Лучший способ тренировки мышц — это упражнять их как можно больше. Мы уже говорили, что мышцы мочевого пузыря управляют его «воротами». Они используются для их открытия, чтобы выпустить мочу, или для закрытия, чтобы ее удержать. В туалете попытайся задержать струю мочи и потом снова ее отпустить. Это упражняет мышцы мочевого пузыря и укрепляет их».

«Я вижу — это все не так сложно, — сказала Энни. — А сколько раз нужно проделывать это упражнение?»

«Каждый раз, когда ты мочишься, нужно раз десять прерывать и снова отпускать струю мочи. Этого не нужно делать только тогда, когда ты идешь в туалет последний раз перед сном. Тогда просто нужно дать всей моче выйти».

«Хорошо, — сказала Энни, — я нагну это делать прямо со следующего раза, когда пойду в туалет. И скоро у меня будут самые крепкие мышцы мочевого пузыря во всем мире».

Если ребенку сложно понять, как можно задержать струю мочи, воспользуйтесь советом известного психотерапевта М. Эриксона, который он дал одиннадцатилетней девочке, страдающей энурезом [23].

Эриксон: А теперь я задам тебе очень простой вопрос и хожу полугит очень простой ответ. Допустим, ты сидишь в туалете и мочишься, и в это время кто-то заглядывает в дверь. Что с тобой будет?

Девочка: Я замру.

Эриксон: Правильно. Ты замрешь и перестанешь мочиться. Как только незнакомая голова уберется из двери,

ты можешь продолжить свое дело. Тебе нужно только попрактиковаться: нагать мочиться и остановиться, нагать и остановиться самой по себе. Иногда ты забудешь практиковаться, но это нигего. Твое тело тебя не подведет и всегда даст тебе не одну возможность попрактиковаться. Полагайся на свое тело.

3. Научите ребенка упражнениям на задержание мочи и растягивание мочевого пузыря.

«Еще ты должна знать, — сказала Сэм, — что мочевого пузыря похож на шар. Он очень эластичен и может удерживать огромное количество мочи. Но некоторые мочевые пузыри забыли, как нужно растягиваться. Они думают, что переполнены, тогда как на самом деле в них совсем мало мочи. Если бы они научились растягиваться, то стали бы достаточно вместительными, чтобы удерживать мочу всю ночь, и вам не нужно было бы вставать и идти в туалет».

«А можно научить мочевого пузыря лучше растягиваться?» — спросила Энни.

«Конечно, можно. Слушай, — сказала Сэм. — Когда пузырь хочет освободиться от мочи, он посылает сигнал мозгу, чтобы тот сообщил тебе, что пора сходить в туалет. В следующий раз, когда такое произойдет, вместо того, чтобы сразу бежать в туалет, посмотри, не можешь ли ты немного переждать. Терпи как можно дольше. Если ты будешь это делать постоянно, ты натренируешь пузырь держать мочу все дольше и дольше и, кроме того, научишь его растягиваться, чтобы вмещать больше мочи. Таким образом, он сможет удерживать мочу всю ночь и не беспокоить тебя».

«Это здорово! — обрадовалась Энни. — Теперь я буду стараться задерживать мочу всякий раз, когда мне захочется пойти в туалет».

Когда ребенок упражняется в задержании мочи, рекомендуется отвлекать его внимание разговорами, играми и т. д.

4. Начните измерять объем мочевого пузыря ребенка.

«Нужно измерить колигество моги, которое твой пузырь способен удержать. Таким образом, ты сможешь определить его объем, а также измерить его, когда он нагнет растягиваться».

«А как это делается?» — спросила Энни.

«Довольно просто, — ответила Сэм. — Прежде всею, пей как можно больше жидкости. А потом, когда тебе захочется в туалет, повремени столько, сколько сможешь. Когда же больше не можешь терпеть, помогись, но не в унитаз, а в большую банку, которую даст тебе твоя мама. Она же поможет тебе измерить колигество моги, и таким образом ты узнаешь размеры и объем своего мочевого пузыря. Лучшее это делать утром, можно два раза в неделю, и ты увидишь, как твой пузырь будет становиться все больше и больше. Возможно, он увеличится не сразу: одни пузыри растягиваются медленнее, другие быстрее, но если ты будешь упорно продолжать эти упражнения, твой мочево-вой пузырь научится растягиваться и удерживать больше моги.

«Кстати, — добавила Сэм, — вообще в течение дня пить надо много, так как это даст пузырю больше моги, которая ему нужна для упражнения в растягивании». «Да, гуть не забыла, — спохватилась она. — Есть вещи, например шоколад, кока кола и кофе, которые не следует есть или пить на ногъ. Они как бы щегоут мочево-вой пузырь, и у него появляется желание отпустить могу на волю».

Перед измерением объема мочевого пузыря ребенку нужно пить как можно больше жидкости. Для этой цели особенно рекомендуются напитки, содержащие углекислоту и кофеин, которые оказывают слабо раздражающее действие. Это ускорит позыв к мочеиспусканию после питья. Рекомендуется также соленая пища, которая вызывает жажду у ребенка. Помните, что в среднем у ребенка от 6 до 12 лет объем мочевого пузыря равен 30 мл на каждый год возраста. Если результаты измерения объема мочевого пузыря непоследовательны, ориентируйтесь на максимальную цифру.

5. Нарисуйте большую красочную таблицу, где будете отмечать выполнение упражнений, записывать, как долго ребенок может терпеть, задерживая мочу, и насколько увеличивается объем его мочевого пузыря.

Поддерживайте в детях моральный дух и уверенность в себе, исключите упреки и наказания за «мокрые ноги», поощряйте за «сухие» ноги и регулярное выполнение упражнений, внушайте ребенку, что он прекрасно делает свое дело.

Хотелось бы особо отметить, что в решении проблемы энуреза важно научить ребенка контролировать процесс мочеиспускания. Ниже приведены примеры «живых метафор», парадоксального вмешательства, терапевтических историй и сказок, направленных на решение данной проблемы.

«ЖИВЫЕ» МЕТАФОРЫ

«Живые» метафоры — это своеобразный способ передать «послание» подсознанию через заблокированные ощущения. Чаще всего такие метафоры используются психологами в качестве домашних заданий для ребенка.

Например, детям-энуретикам можно предложить каждый вечер мыть посуду (предполагается, что у них заблокированы кинестетические ощущения). Причем делать это следует определенным образом: вымыл одну тарелку, одна минута на перерыв, затем две тарелки и две минуты на перерыв, потом вымыл три чашки и на этом закончил. Объяснить это ребенку можно так: «Чтобы ручки не уставали». На самом деле предполагается, что это упражнение выработает у него кинестетическое ощущение, что он полностью контролирует включение и выключение воды.

Еще одним заданием (для детей постарше) может быть запускание бумажного змея. Это занятие также способно развить кинестетическое ощущение, что он может по желанию удерживать и отпускать змея [13].

Приятного плавания в мокрых штанишках, или Что любит Сара

(парадоксальное вмешательство от Дж. Миллс) [13]

Среди моих клиенток была миловидная восьмилетняя девчушка по имени Сара. У нее было дневное недержание мочи. Когда она пришла ко мне в первый раз с мамой, я поинтересовалась, что она любит больше всего, какое мороженое, например; какого цвета ее любимое платье; ее любимые телевизионные передачи и т. д. Затем я предложила ей выбрать любимый день недели и ходить в этот день с мокрыми штанишками, ни о чем не беспокоясь. Озадаченное выражение у нее на лице быстро сменилось широкой улыбкой. «Мне больше всего нравятся вторник и среда», — с готовностью ответила девочка. «Вот и отлично», — с улыбкой одобрила я ее выбор. — Желаю тебе успешного вторника и среды, плавай в мокрых штанишках в свое удовольствие».

На следующей неделе Сара доложила мне, что успешно выполнила мое пожелание, и весь вторник и среду штанишки у нее не высыхали. Мы снова поговорили о ее любимых вещах, а затем я предложила ей выбрать любимое время дня для своих мокрых «процедур».

В течение следующих пяти недель мы с Сарой постепенно добавляли все новые «любимые» условия для ее проблемы. Каждое нововведение давало девочке возможность одновременно проявлять свой симптом и контролировать его. С каждым новым ограничением, т. е. «любимым условием» (день недели, время дня, место, событие и т. д.) девочка училась управлять мочевым пузырем и выбирать время для его опорожнения. К концу пятой недели игра потеряла для девочки первоначальный интерес, а с ним пропала и привычка мочить штанишки.

ЧТО ТАКОЕ ПАРАДОКСАЛЬНОЕ ВМЕШАТЕЛЬСТВО?

Ответ на заданный вопрос начнем с примеров. Предположим, ребенок плохо ест, — мама заключает с ним пари, что ему не удастся справиться с тарелкой супа, — чтобы выиграть спор, ребенок

съедает весь суп. Другая ситуация: ребенок страдает оттого, что должен поехать в летний лагерь и на время расстаться со школьными друзьями. Родители соглашаются, что разлучаться с друзьями, даже на время, всегда грустно, но одновременно с этим предлагают ребенку новый взгляд на это расставание — проверка дружбы на прочность. Эти простые технические приемы: «Пари с ребенком» (ситуация 1) и «Изменение минусов на плюсы» (ситуация 2), с уверенностью можно отнести к парадоксальным решениям вопроса.

В начале XX века психотерапевты начали разрабатывать парадоксальные техники помощи клиентам, чтобы стимулировать поведенческие изменения. А. Адлер называл такие техники «анти-негативными», их суть состояла в признании негативных образцов поведения, которых придерживаются клиенты, в принятии их, а затем в их парадоксальном преувеличении. Он мог, например, посоветовать матери ребенка, который отказывается что-то делать, стать в гораздо большей степени беспомощной и неадекватной, чем ее дитя, стимулируя последнего к деятельной позиции [29].

В. Франкл называл этот процесс «парадоксальной интенцией» и мотивировал клиента на подчеркивание, даже на выпячивание нежелательных симптомов. Например, с первоклассником, который плачет каждый раз, когда начинает выполнять домашнее задание, можно договориться об особенностях плача на каждый школьный урок: не получается математика — плачешь громко; чтение — плачешь очень громко; рисование — просто разрываешься от слез и т. п. Для чего это нужно? Принцип действия довольно прост — ребенок начинает контролировать симптом, сознательно намереваясь его выпячивать и всячески подчеркивать.

Парадокс заключается именно в том, что если дается предписание к проблемному поведению, оно не происходит естественно, а находится теперь под контролем ребенка.

Лично для меня самым неожиданным парадоксальным решением проблемы недержания мочи был опыт одного зарубежного психотерапевта, который предлагал детям-энуретикам деньги за то, чтобы они мочились в постель, позволяя им таким образом стараться делать это сознательно.

В гостях у мочевого пузыря

(Фрагмент истории про Энни) [4]



Мы отправляемся в гости к твоему мочевому пузырю и к твоему мозгу, — сказала Сэм. — Закрой глаза, скажи волшебное слово «абракадабра», и мы отправимся.

Энни закрыла глаза и произнесла несколько раз слово «абракадабра», послышался какой-то резкий щелчок, со-

провождавшийся не то шипением, не то свистом.

— Смотри, — сказала Сэм, — мы внутри твоего тела.

Энни посмотрела. Они плыли вниз по реке на красивом голубом ботике. Энни стояла за рулевым колесом. На ней был необыкновенный белый форменный костюм. На груди золотыми буквами было написано: «Капитан Энни».

— Вот это да! Просто не верится! — восторженно воскликнула Энни.

— Мы плывем к мочевому пузырю, — сказала Сэм. — Следи за сигнальными знаками.

Энни посмотрела вокруг. По обе стороны реки, на ее берегах стояли большие белые указательные столбы. На одном была стрелка, указывающая назад. На ней крупными буквами было написано: «ПОСЕТИТЕ ЛЕГКИЕ», а внизу, более мелко: «Свежий воздух». Рядом, на другом знаке, указывающем в сторону, она прочла: «ЛОВИТЕ САМЫЕ ЛУЧШИЕ ВОЛНЫ — отдых в мозгу». Последний указательный столб стоял как раз перед ними. Надпись гласила: «ВЫ ВСТУПАЕТЕ ВО ВЛАДЕНИЯ МОЧЕВОГО ПУЗЫРЯ — сядьте поудобнее и расслабьтесь».

— Прекрасно! Что я должна делать? — спросила Энни.

— Веди ботик прямо вперед, — ответила Сэм. — Ты просто молодчина!

Энни вела ботик по прямой.

— Мне это очень нравится. Это так интересно! — сказала она.

— Ты — просто классный капитан, — похвалила ее Сэм. — Сейчас поверни направо, в сторону стрелки.

Энни повернула направо и оказалась у небольшого причала.

— Здесь можно пришвартоваться, — сказала Сэм. — Мочевой пузырь — прямо перед нами.

Раздувшись от сознания своей важности, пузырь сидел, вальяжно развалившись в кресле, когда к нему приблизилась Энни. Он был удивлен ее появлением, но все-таки лениво и небрежно поздоровался с ней:

— Привет, детка.

— Во-первых, — парировала Энни, — я тебе не детка. Ты у меня в подчинении и потрудись зарубить это у себя на носу.

Пузырь явно испугался. Он вскочил на ноги и встал по стойке смирно.

— Во-вторых, — продолжала Энни, — я хочу научить тебя лучше контактировать с мозгом ночью.

— Конечно, конечно, сэр... э-э-э... мисс... э-э-э... начальница, — пролепетал пузырь. — Что прикажете делать?

— Кричать.

Мочевой пузырь был обескуражен.

— Кричать? — повторил он в недоумении. — Но ведь для крика нужно напрягаться. Разве не легче просто тихо прошептать?

— Нет! — твердо отрезала Энни. — Нужен крик. Шепот не срабатывает. Теперь давай посмотрим, как это у тебя получается.

— Слушаюсь! — сказал пузырь. Он подошел к телефонному аппарату, набрал «М О З Г» и крикнул в трубку.

Энни подпрыгнула от испуга.

— В общем, неплохо, — сказала она. — Попробуй все-таки немного погромче.

После нескольких попыток Энни осталась довольна:

— Вполне прилично. Теперь я хочу поговорить с мозгом.

Мозг выглядел довольно сердитым, когда Энни подошла к нему поближе.

— Этот дурень пузырь... Хотя кол на его голове теши: все время орет и будит меня, как только я начинаю засыпать. Вот бестолочь!

— Это я ему так велела, — сказала Энни.

— Правда? — удивился мозг. — Что за блажь? Зачем тебе это надо?

— А затем, голубчик, что когда он наполнится, он должен тебя разбудить, чтобы я могла успеть дойти до туалета.

Мозг задумался, и пока он думал, стояла полная тишина.

— Ага, — сказал он наконец. — Значит, насколько я понял, ты хочешь, чтобы я увеличил громкость телефонного звонка?

Энни была озадачена.

— Я сделал звонок потише, потому что не хотел, чтобы меня будили.

— Я полагаю, ты смозговал не очень удачно, — съехидничала Энни. — Из-за того, что ты не проснулся, пузырь выпустил свою мочу не в унитаз, а в мою постель.

— Вот как?! — удивился мозг. — Я просто не подумал об этом.

Энни начала что-то говорить, но мозг прервал ее.

— Теперь, когда я знаю, что к чему, — сказал он, — я поставлю телефонный звонок на максимальную громкость.

— Правильно, — согласилась Энни.

— Теперь, ребята, я хочу посмотреть, как вы устанавливаете связь между собой.

Энни стояла и смотрела, как мочевой пузырь взял телефонную трубку и закричал во весь голос:

— Мне нужно опорожниться!!!

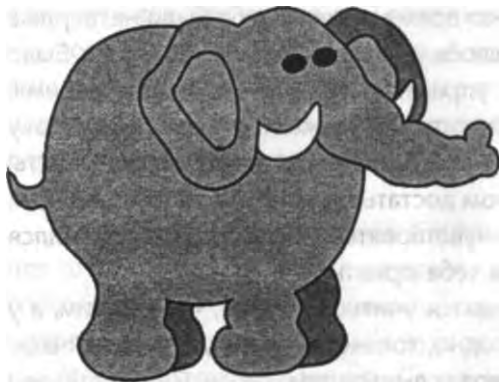
Мозг тотчас проснулся, приказал Энни встать и направил ее стопы через холл прямо в туалет.

— Молодцы, ребята! Я буду приходить сюда ежедневно, наблюдать, как вы практикуетесь. Так что держитесь! Не ударьте в грязь лицом!

Затем Энни попрощалась с ними и удалилась восвояси в хорошем расположении духа.

Слоненок Сэмми на пожаре

(Обучающая метафора «Слоненок и мистер Верблюд»,
с сокращениями) [13]



Эта история произошла в цирке небольшого городка, где жил и работал артистом маленький слоненок по имени Сэмми.

Сэмми никак не мог научиться переносить бадью, наполненную водой. Каждый раз, когда он обхватывал своим хоботком дужку большой бадьи с водой, пытаясь поднять ее и удержать, бадья падала... БУМ!.. И вода разливалась.

Огромные слоны ужасно злились и расстраивались из-за Сэмми. «Неужели трудно удержать эту воду!» — наперебой возмущались они. — Ты же можешь удержать эту воду, ведь все слоны могут. Держат как следует. Приглядишься, как они управляют хоботом, когда несут в нем то, что надо перенести».

Сэмми очень внимательно приглядывался, потом шел и делал еще одну попытку... БУМ!.. И опять вся вода разлилась по земле!

Проходил день за днем, он все пробовал и пробовал, и снова... БУМ!.. И бадья каждый раз оказывалась на земле. Ему было так стыдно и так грустно. Он даже временами забирался в уголок и там плакал. «Никто меня не понимает, — всхлипывал он, — никто по-настоящему не жалеет».

Шло время. Однажды, когда Сэмми стало очень грустно, и он заплакал, его всхлипывания услышал работавший в цирке верблюд. «Не очень-то весело ты выглядишь, — произнес он. — Я могу чем-нибудь тебе помочь и приободрить тебя?»

«Не знаю, — ответил Сэмми. — Я все пытаюсь удержать эту бадью, выполнить свою долю работы, но каждый раз разливаю. Я отпускаю ее прежде времени».

Верблюд призадумался, а потом стал вспоминать все, чему Сэмми научился, живя в цирке. «Когда ты родился, ты ведь не сразу стал ходить. Какое-то время ножки у тебя были нетвердые и подгибались. Тебе пришлось учиться делать шаг за шагом. Было трудно, но ты продолжал упражняться и учиться. Прошло время, и ты научился отлично ходить. Ты также научился рвать траву хоботом и отправлять ее в рот. Ты научился самостоятельно есть. Теперь ты можешь хоботом достать столько пищи, сколько нужно, чтобы насытиться, почувствовать себя хорошо. Ты научился понимать, когда ты сыт и тебе приятно».

Одним вещам приходится учиться дольше, чем другим, а у тебя времени сколько угодно, только начинай учиться сейчас».

Вдруг Сэмми и верблюд услышали звук сирен. Они поглядели в сторону звука и увидели огонь. «Похоже, вон там, на ферме начался пожар, — встревожился верблюд. — Пожарные машины не смогут добраться сюда, потому что мост недавно смыло. Есть только один способ потушить пожар: всем слонам надо носить воду в своих хоботах и заливать огонь. Но все они на окраине города с дрессировщиком и готовятся к вечернему представлению».

Малыш Сэмми вопросительно посмотрел на верблюда: «Что же нам делать?» «Теперь вся надежда на тебя», — ответил тот. «Что ты имеешь в виду?» — спросил Сэмми. «Запомни одну очень важную вещь. Как ты знаешь, слоны очень долго могут удерживать воду в хоботе. Я тебя научу этому, и ты тоже сможешь долго-долго удерживать воду. А когда ты этому научишься, то отправишься к озеру, опустишь хобот в воду и сам увидишь и услышишь, как вода будет втягиваться в него, и ты сможешь без труда удерживать ее в течение долгого времени. А теперь представь, как ты направляешься к месту пожара и тушишь его, выпустив всю воду в самый нужный момент, не проронив ни капли ни за милую, ни за полмили, ни даже за несколько шагов до места пожара. Ты выпустишь воду только тогда, когда будешь совсем рядом и точно направишь свой хобот».

«Я выслушал вас, мистер Верблюд, и прямо вижу и чувствую, как я все это делаю. Я чувствую, что сейчас я справлюсь».

Тогда верблюд и Сэмми отправились к озеру, где слоненок набрал столько воды, сколько удобно было держать.

А затем они долго шли к месту пожара. И Сэмми прошел весь путь так, как сказал ему верблюд, и выпустил всю воду в нужном месте и в нужное время. А когда он услышал звук во время ударившей в огонь струи, его охватило чувство радости и счастья. Лицо у него засияло, когда все вокруг стали хлопать в ладоши и приветствовать его криками одобрения: «Ура, Сэмми, у тебя все получилось!»

Впервые за долгое время Сэмми ощутил, что он сделал что-то особенное. Местная газета писала о его удивительной способности, о таланте — очень долго удерживать воду, а потом вовремя выпустить ее в самом нужном месте.

Прошло несколько недель. Сэмми играл на своей площадке, когда увидел проходившего мимо верблюда. Тот напомнил слоненку: «Всякий раз, когда тебе захочется увидеть себя за каким-то новым занятием, просто вспомни все то важное, чему ты уже научился. Ты можешь научиться всему, что нужно. Только не торопись и удерживай в себе те счастливые воспоминания».

Сэмми посмотрел на верблюда, согласно кивнул головой и произнес: «Спасибо, мистер Верблюд. Раз уж я знаю, как удерживать воду, то и все остальное смогу удержать».

КОРОТКИЕ ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ ИСТОРИИ С КОСВЕННЫМ ВОЗДЕЙСТВИЕМ

Напомню, что терапевтические сказки и истории бывают двух видов. Одни несут прямое указание, что и как делать, они адресованы сознанию и предлагают понятную стратегию поведения. Другие оказывают косвенное воздействие, неосознаваемое ребенком. Истории второго типа могут быть длинными и очень короткими, например такими, какие приведены ниже.

Поливальные машины

Ты знаешь, что раньше поливальные машины работали только по ночам? Каждую ночь на улицы городов выезжали такие машины и поливали асфальт. Но многим людям это не нравилось, потому что они просыпались среди ночи, когда чувствовали влагу. Поэтому улицы перестали поливать ночью. С тех пор все люди спят спокойно.

Послание: спать лучше в сухой постели.

Комнатные растения

У одной моей знакомой девочки на подоконнике стоял точно такой же цветок, и она о нем заботилась. Каждый вечер девочка наливала водичку в лейку и оставляла ее на подоконнике до утра, чтобы вода отстоялась. А утром поливала отстоявшейся водой свой любимый цветок.

Послание: удерживай мочу всю ночь до утра.

Полные ведра

Ты, когда был в деревне, видел, как люди носят ведра с водой? А видел, что происходит, если воды набрали слишком много? Правильно, вода выплескивается. И так происходит всегда: если воды налили больше, чем можно, она выливается.

Послание: не пей много жидкости на ночь.

Обманутый мочевого пузырь

Одна моя знакомая девочка мочилась в постель, потому что спала на одной кровати с бабушкой. Хотя сама девочка знала, что она уже большая и ей стыдно мочиться в постель, ее мочевого пузырь думал, что она еще маленькая, раз спит с бабушкой.

Послание: ты сама ответственна за «сухие» ночи.

Короткая терапевтическая история с «тайным посланием» обладает неким гипнотическим эффектом и является хорошим способом расслабить и успокоить ребенка, особенно перед сном. Именно поэтому сочинять или выбирать ее нужно очень внимательно. Помните, что в расслабленном состоянии мозг крайне чувствителен к информации. Смысл истории воспринимается непосредственно бессознательным «я» ребенка, и поэтому она обязательно должна нести позитивный заряд.

СКАЗКОТЕРАПИЯ СЕМЕЙНЫХ ОТНОШЕНИЙ

На моей памяти нет случаев, чтобы работа с ребенком ограничивалась только работой с ребенком. Такая вот тавтология. Отношение ребенка к окружающему миру, особенности взаимоотношений со сверстниками и другими людьми во многом формируются поведением родителей в семье. По мнению психологов [3, 25], дети вырастают с высоким уровнем независимости, зрелости, уверенности в себе, активности, сдержанности, любознательности, дружелюбия и умения разбираться в окружающей обстановке, если родители относятся к ним нежно, с теплотой и пониманием, контролируют и требуют осознанного поведения.

Дети, чьи родители воспитывают их с меньшей теплотой, с меньшим сочувствием и пониманием, больше полагаются на наказание, становятся неуверенными в себе, не проявляют любознательности и не умеют сдерживать себя. Если ребенок растет в семье, для которой характерны конфликты, постоянные ссоры, скандалы, то он приобретает отрицательный опыт общения, так как полагает, что теплые нормальные взаимоотношения между родителями лицемерны. Ребенок перестает верить в возможность существования дружеских и нежных взаимоотношений между людьми, преждевременно разочаровывается в человеческих взаимоотношениях и не приобретает положительного опыта общения. Но даже в конфликтной семье ребенок, как правило, болезненно реагирует на развод родителей.

Как помочь детям, которым предстоит пережить расставание родителей? Можно ли сделать это с помощью сказки?

СКАЗКА ДЛЯ КАТИ, ЧЬИ РОДИТЕЛИ РЕШИЛИ РАЗВЕСТИСЬ

Во время работы одного из семинаров-тренингов «Профилактические сказки для детей и их родителей» участница Оксана предложила тему для обсуждения и попросила помочь ей в сочинении сказки для ее шестилетней дочери Кати.

Родители Кати были одноклассниками, встречаться начали еще в школе. Романтические чувства переросли в пылкую любовь, и молодые люди решили создать семью. Через три года у счастливых влюбленных родилась дочь. Отец с первого дня не скрывал восхищения своей «маленькой куколкой». Хрупкая, голубоглазая, белокурая, похожая на сказочную принцессу девочка всегда чувствовала любовь и заботу отца и отвечала ему взаимностью. Со временем муж Оксаны стал успешным бизнесменом. Частые командировки несколько охладили чувства супругов, но не отдалили отца от ребенка.

Прошло восемь лет совместной жизни, пылкая любовь уступила место уважению и хорошему отношению. Оксана совершенно спокойно, но с грустью в голосе рассказывала, что они превратились в любящих друг друга брата и сестру. Еще через год Оксана узнала, что в другом городе у Кати появилась маленькая сестренка.

Результатом откровенного разговора стало решение развестись, но сохранить при этом добрые отношения. Рассудительные родители договорились не настраивать Катю друг против друга и нести совместную ответственность за ее развитие и воспитание.

Принцесса двух королевств

(Сказка написана участниками семинара пренинга)



В королевстве Цветов жили король, королева и маленькая принцесса. Королевство у них было большое и богатое: красивый дворец, плодородные земли, ягодные леса и полноводные реки. А еще у короля было много подданных, о которых он по-отцовски заботился, и они отвечали ему любовью, послушанием и благодарностью.

По соседству с королевством Цветов находилось королевство Бусинок. В Бусинках уже давно не

было короля. С тех пор как он погиб на войне, королева загрустила и забросила королевское хозяйство. Никто больше не заботился о состоянии королевских дел и о его жителях. Бусинки становились все беднее и несчастнее.

Как-то жители Бусинок собрались на Совет и решили обратиться к королю Цветов за помощью. Они написали ему послание, в котором просили стать их королем и спасти королевство от нищеты и разорения.

Король Цветов прочитал письмо, посоветовался с королевой и решил переехать в Бусинки. Он знал, что в его королевстве все будет хорошо, потому что у королевы есть помощница — маленькая принцесса и преданные слуги.

С той поры прошло много времени. Королевство Бусинок стало таким же большим и богатым, как королевство Цветов. Маленькая принцесса выросла и стала умницей-красавицей. Она была добра к людям и превосходно управляла вместе с мамой королевством Цветов и вместе с папой королевством Бусинок. Подданные королевств очень ею гордились и с любовью называли Принцессой двух королевств.

Соловей и розы

(Сюжет сказки)

В саду росли две прекрасные розы. К ним каждый день прилетал молоденький соловей. Он пел им песни. Садовник пересадил одну розу в другой сад. Соловей потерял цветок. Спросил у садовника. Узнал, где искать. Начал летать между розами, пел им песни. Окрепил крылья, разработался голос. Сам не заметил, как стал взрослым соловьем.

НУЖНО ЛИ ГОТОВИТЬ ДЕТЕЙ К РАЗВОДУ РОДИТЕЛЕЙ?

Напомню, что Оксана попросила участников группы придумать сказку, опережающую реальные события, чтобы подготовить дочь Катю к предстоящему расставанию с отцом. Психологи

рекомендуют родителям рассказывать ребенку о предстоящем разводе и в доступной для него форме объяснять причины разлуки с одним из родителей еще до того, как произойдет само расставание. По мнению Д. Бретт [4], это даст ребенку возможность «переварить» создавшееся положение, частично преодолеть первоначальный шок, приспособиться к нему и переговорить с каждым из родителей о том, что это означает для него.

Сказка «Принцесса двух королевств» — это только одна из возможных историй на бракоразводную тему. Содержание других сказок будет зависеть от многих факторов, в частности от реакции ребенка на развод родителей.

НЕКОТОРЫЕ РЕАКЦИИ ДЕТЕЙ НА РАЗВОД РОДИТЕЛЕЙ [4]:

- *Ухудшение физического состояния* (головная боль, боли в животе).
- *Страхи*. К детям могут вернуться прежние страхи, например боязнь темноты, которые он уже преодолел, или возникнуть новые: за собственное благополучие (страх быть брошенными и никому не нужным); за своего «бедного брошенного папочку»; за мамочку, которая теперь выглядит такой грустной и усталой и т. п.
- *Злость*. Дети могут злиться на самих себя (полагая, что их непослушание привело к разрыву между папой и мамой или за то, что они не предприняли ничего для того, чтобы родители не расстались); на обоих родителей за то, что они не сохранили семью; на одного из родителей, которого считают виновником разрыва. Злость, испытываемая по отношению к одному из родителей, может быть переключена на другого, на которого злиться не так опасно, на школьных друзей и учителей или проявиться в деструктивном, вызывающем поведении.
- *Печаль* может проявиться в плаксивости, принять форму пассивной самоизоляции, в утрате всякого интереса к школе, друзьям или к тому, что прежде доставляло ребенку радость и удовольствие.

СКАЗКА ДЛЯ ЗОИ, КОТОРОЙ НЕ НУЖЕН «НОВЫЙ» ПАПА

Зое было пять месяцев, когда ее родители расстались. С того времени прошло почти десять лет, но традиционно каждую субботу Зоя гостила в соседнем подъезде собственного дома у отца и бабушки. Инициатором субботних встреч всегда выступала бабушка, в отличие от папы, который давно не проявлял интереса к визитам дочери. С годами он все чаще пропускал эти встречи, ссылаясь на работу, все равнодушнее проходил мимо Зои, случайно столкнувшись с ней во дворе. Но, несмотря ни на что, девочка верила, что папа любит ее больше всех на свете, и когда-нибудь они снова будут жить все вместе — Зоя, папа и мама.

Мама десятилетней Зои обратилась ко мне в полном смятении чувств. Полгода назад она встретила мужчину, которого полюбила сама и мечтала, что когда-нибудь его полюбит Зоя. Но дочь была непреклонна, «новый» папа в ее планы не вписывался. Причем девочка не отказывала себе в удовольствии кататься вместе с Андреем (так звали маминого избранника) на коньках, играть в снежки, ходить в театр или кино, гулять в зоопарке. Но как только Андрей переступал порог их квартиры, Зоя убегала в свою комнату, закрывала дверь и отказывалась от любого контакта с мамой и ее женихом.

Задача предстояла довольно сложная — помочь Зое впустить Андрея на свою семейную территорию. Разумеется, что расположение Зои к Андрею вне квартиры и мудрая позиция матери — не навязывания «нового» отца, способствовали решению поставленной задачи. Но были моменты, которые значительно усложняли положение. Во-первых, это принципиальная позиция Зои, что в их семье может быть только ее настоящий папа, самый красивый, самый сильный и самый смелый папа на свете. Во-вторых, это вымышленные воспоминания Зои о веселых играх вместе с отцом и устойчивое убеждение, что так весело может быть только с ним. И наконец, ее фантазия, что папа к ней обязательно вернется.



Давным-давно за дальними морями, у подножья высоких гор, в густом лесу жила семья тигров, папа, мама и маленькая тигричка по имени Лоя. Лоя была беззаботным и счастливым тигренком, весь день она резвилась на солнышке, плескалась в ручье или играла с другими тигрятами.

Больше других игр Лое нравилось ловить бабочек, наблюдать, как в ручье плавают рыбки, и слушать, как поют птички. Еще Лоя любила, когда мама нежно вылизывала ее шкурку перед сном и мурлыкала ей на ушко колыбельную тигриную песенку. Но больше всего она любила гулять на спине папы-тигра, самого сильного, смелого и красивого тигра в их лесу.

Жизнь была прекрасна, радостна и спокойна. Но случилась беда. В соседнем лесу, где жила старенькая бабушка Лои, появился Великан-тигрод. Ночами тигрод бродил по лесу в поисках своей жертвы. Он выслеживал старых беспомощных тигров, молоденьких тигриц или маленьких тигрят, нападал на них, разрывал их на части и съедал. Бабушке Лои грозила опасность, и папа-тигр отправился в соседний лес ее охранять.

Прошло много дней и ночей. Лоя уже стала забывать, как каталась на папиной спине по лесу, как играла с ним в «догонялки». Каждую ночь маленькая тигричка засыпала с мечтой, что папа совсем скоро вернется. Но папа все не возвращался, хотя давно никто не слышал про Великана-тигрода. Наверное, папа-тигр решил навсегда остаться возле своей старенькой мамы.

Как-то во время прогулки в своем лесу Лоя и ее мама встретили молодого тигра.

— Меня зовут Рэй, — представился тигр и радостно вильнул хвостом.

— Меня зовут Лоя, а это моя мама, — ответила маленькая тигричка. — Хочешь с нами погулять по лесу?

— С большим удовольствием, — откликнулся Рэй.

С того времени, почти каждый день, Лоя с мамой и Рэем гуляли вместе. Рэй играл с Лоей в «догонялки», катал ее на спине, рассказывал смешные истории. Им было хорошо втроем.

Как-то мама-тигрица пригласила Рэя в гости. На следующий вечер молодой тигр, счастливый и радостный, подошел к пещере, в которой жили Лоя и ее мама. Но стоило ему войти в пещеру, как Лоя выгнулась дугой, оскалила зубы и поджала хвост. «Никто из тигров, кроме папы, никогда не войдет в нашу пещеру», — грозно зарычала Лоя. Рэй грустно опустил свою голову и вышел из пещеры.

Так продолжалось изо дня в день. Днем Лоя играла с Рэем, каталась на его спине, а вечером рычала на него и не впускала в пещеру. Но однажды ночью...

Лоя и мама-тигрица уже сладко спали, когда в их пещеру вломился Великан-Тигроед. Он был огромный, страшный и очень голодный. Сквозь сон Лоя услышала, что ее мама зовет на помощь. Лоя открыла глаза и увидела, что Тигроед схватил ее мамочку и собирался съесть. Маленькая тигричка смело прыгнула на Великана, но он ее сбросил, как пушинку. Лоя встряхнулась и снова устремилась в бой. Но силы были неравны.

Лоя поняла, им нужна помощь. «Что делать? Кого позвать на помощь? Папа далеко, он не услышит ее зов. А больше у них с мамой никого нет. Что делать? Кого позвать?» — думала Лоя.

И вдруг она вспомнила Рэя. Он их спасет: Рэй — молодой и сильный тигр. Лоя выпрыгнула из пещеры и побежала в гущу леса. Она бежала и что есть силы кричала: «Рэй, помоги нам! Рэй! Рэй!»

Молодой тигр был недалеко, в три прыжка он оказался рядом с Лоей, молнией ворвался в пещеру, свирепо зарычал и кинулся на тигроеда. Между Великаном и Рэем началась схватка. Это был бой не на жизнь, а на смерть. Рэй защищал самых дорогих и самых любимых, он готов был умереть ради их спасения.

Лишь под утро раненый, посрамленный и обессиленный Великан сдался. Тигроед пообещал больше никогда не появляться

в их лесу и ушел высоко в горы. Рэй, Лоя и ее мама праздновали победу.

Радостная весть быстро разлетелась по лесу. «Слава Лое! Слава Рэю!» — пели в лесу птицы. Все тигры узнали про отважный поступок маленькой тигрички Лои, которая не испугалась и среди ночи отправилась в лес, чтобы найти Рэя и спасти свою маму. Лоя была так счастлива, что сама пригласила Рэя в гости. С того времени Рэй часто бывал в гостях у маленькой тигрички и ее мамы. И кто знает, может, когда-нибудь они будут жить одной дружной семьей?

СКАЗКА ДИЛЕММА

Сказка «Тигр Рэй» — один из вариантов сказки-дилеммы. В ходе повествования Зое предстояло решить моральную проблему и принять важное решение. В ситуации психологической консультации эта задача решалась следующим образом.

Я рассказывала Зое сказку, но после фразы «Лоя поняла, им нужна помощь. Что делать? Кого позвать на помощь?» сделала паузу. Внешне это выглядело, будто бы я хочу подключить Зою к разговору и узнать ее мнение. На самом же деле в последующем диалоге задавалась необходимая программа изменений.

Психолог: Как ты думаешь, Зоя, кого позовет на помощь маленькая тигричка?

Зоя: Папу.

Психолог: Папа далеко, он не услышит ее зов. Может быть, есть еще кто-то, кого можно позвать?

Зоя (неуверенно): Может, Рэя?

Психолог: Хорошо, пусть будет Рэй. Продолжим сказку: «И вдруг она вспомнила Рэя. Он их спасет: Рэй — молодой и сильный тигр. Лоя выпрыгнула из пещеры и побежала в гущу леса. Она бежала и что есть силы кричала: «Рэй, помоги нам! Рэй! Рэй!»

Решение маленькой тигрички Лои в действительности было решением девочки Зои. Через два дня я узнала, что Зоя сама пригласила Андрея в гости и они прекрасно провели вечер.

Напомню, что косвенные метафоры дают ребенку возможность переключить внимание с содержания на сам процесс рассказа, отвлечься от своей проблемы и исключить воздействие сложившихся на сознательном уровне установок на нужную программу изменений. Поэтому будет лучше, если имя сказочного персонажа созвучно, но не совпадает с именем ребенка (например, Зоя — Лоя, Андрей — Рэй), а события не копируют то, что на самом деле с ним происходит.

СКАЗКА ДЛЯ СЕРЕЖИ, КОТОРЫЙ ХОТЕЛ ПОМЕНИТЬ СЕМЬЮ

Появление нового ребенка в семье — важное и ответственное событие. Если же оно начинается и развивается примерно так: «Милый, у тебя скоро появиться братик... Посмотри, дорогой. Это твой младший брат... Он же твой брат... Ты же старший... Ты должен...» — проблемы, связанные с соперничеством, завистью и ревностью, неминуемы. В этой ситуации, за редким исключением, старший ребенок будет активно бороться за свое пространство, за родительскую любовь и внимание. Будет бороться, пока есть силы. А когда силы иссякнут, начнет искать другие способы привлечь к себе внимание родителей. Маленький Сережа, например, решил поменять семью.

К практическому психологу Елене Божор обратилась мама девятилетнего Сережи. Вначале женщина пожаловалась на агрессивное поведение сына в школе и дома, но позже обнаружилась истинная причина обращения к специалисту. Сережа хотел уйти из дома и жить в семье своей подружки, где он часто бывал в гостях.

Мама рассказала также, что напряжение в семье возникло, когда родился второй ребенок. Сережа изначально болезненно реагировал на заботу взрослых о младшем брате и старался привлечь к себе внимание демонстративным, вызывающим и агрессивным поведением. Родители часто ссорились между собой **и с Серёжей, считая его непослушание причиной всех**

семейных неурядиц. Ситуация осложнялась еще и тем, что взрослые не скрывали радости общения с малышом и разочарования в старшем сыне, который к тому времени уже получил репутацию ребенка «с плохим характером».

Как «вернуть» ребенка в семью? Как помочь Сереже? Ответы на эти вопросы психолог искала вместе с родителями и Сережей. На первой встрече были выявлены причины «плохого» поведения мальчика и даны рекомендации взрослым по улучшению взаимоотношений в семье. На второй встрече психолог работала с ребенком. Сережа раскрашивал понравившуюся картинку с драконом и сочинил сказку. Психолог продолжила историю, наполнив ее содержанием элементами более здоровой адаптации, которые отсутствовали в сказке ребенка.

Автор методики «обоюдного рассказа» Р. Гарднер считал, что сказка (история, рассказ) ребенка представляет собой проекцию и является отражением его жизненных ситуаций. Другими словами, ребенок сам расскажет, что его беспокоит и о чем он мечтает. Взрослому же остается только внимательно выслушать ребенка, постараться услышать, понять и помочь ему найти способ оптимального решения.

Дракончик Грелла и волшебные огоньки

(Сказка, придуманная Сережей)



В одном далеком-далеком королевстве с зелеными лугами и золотыми полями стояла огромная-преогромная пещера. Была эта пещера темная, холодная и сырая, и росли вокруг нее только крапива да колючки. В этой пещере жило семейство огнедышащих драконов. Дракон-папа, дракониха-мама, старший

сын — дракончик Ярема и младший сыночек — драконенок Паша. Казалось, все у них было хорошо. Да только дракончик Ярема ходил невеселый и все время пыхтел огнем из маленькой пасти. Не нравилась ему его темная, холодная и сырая пещера.

И вот однажды решил Ярема бросить маму, папу и братика □ драконенка и убежать из дома. Собрал свои пожитки и ночью, когда все спали, тихонечко выскользнул из пещеры, и пошел по дорожке, ведущей к дальнему холму.

Там, за дальним холмом, была другая пещера. В ней со своими родителями жила подружка Яремы, маленькая дракониха Аришка. Ярема часто приходил к ней в гости, и они радостно резвились вместе на солнечной лужайке. «Буду жить у Аришки, у нее родители добрые и пещера уютная, не то что наша», — решил маленький дракончик. Что решил, то и сделал. Так дракончик Ярема поселился у подружки Аришки. И жили они весело и дружно.

* * *

(Продолжение сказки, предложенное психологом)

Хорошо жилось Яреме в гостях у Аришки. Так бы жил да жил и никуда не уходил. Но однажды из родной пещеры сорока принесла Яреме недобрую весть: «Маленького драконенка Пашу украл колдун Злюка и спрятал его в чаще лесной густой и непроходимой, в норе темной и страшной. И никто не сможет его спасти».

Никто не сможет его спасти, эхом отозвалась весточка в сердце Яремы. «У папы и мамы их драконьи туловища такие большие, да еще и крылья размашистые, а вход в нору такой узкий, что достать малыша они не смогут, — рассуждал Ярема. — Самостоятельно ему тоже не выбраться. Он не то что летать, и ходить □ то еще толком не научился. Кто же поможет родному братишке?»

Опечалился дракончик Ярема, жалко стало ему Пашу, слезы так и покатались из глаз. А еще почувствовал он, как соскучился по своей семье! И по папе соскучился, и по маме, и по братику. Думал он, думал и решил: «Надо идти Пашу выручать, кроме

меня, ему никто не поможет. Да вот только как же мне пойти в чащу лесную непроходимую, там ведь темно и страшно, того и гляди, пропадешь». И тут на помощь ему пришла Аришка. «Нужно позвать фею Добродэлию, она обязательно что-нибудь придумает», — сказала подружка. Дети вместе громко крикнули: «Фея Добродэлия! Фея Добродэлия!аа!!!»

— Алчхи! Кто меня потревожил? Кому тут помощь нужна? — пропела фея, внезапно появившись прямо из воздуха, только разноцветные искорки разлетелись в разные стороны.

— Это мы, это мы, — запрыгали от радости Ярема и Аришка и рассказали Добродэлии о беде, которая приключилась в семье дракончика Яремы.

— Знаю я, как твоему горю помочь, — проговорила фея, — есть у меня волшебные огоньки, которые и темную дорогу освещают, и в любой беде помогают. Но волшебство, потому и волшебство, что не для всех. Огоньки помогают тому, у кого сердце доброе и душа чистая. Только тогда они начинают светиться!

Добродэлия раскрыла ладошку маленького дракончика и насыпала туда горстку каких-то крупинок. Сердце Яремы заколотилось и... О, чудо!., крупинки заиграли яркими разноцветными огоньками.

— У тебя доброе сердце, малыш, счастливого пути! — сказала фея.

— Спасибо, дорогая Добродэлия, спасибо Аришка, — поблагодарил Ярема фею и подружку, сложил волшебные огоньки в свой нагрудный кармашек, повесил на плечи небольшой рюкзачок с едой и отправился на поиски Паши.

Путь к норе колдуна Злюки был неблизким, шел Ярема три дня и три ночи. Храбро шагал по лесным чащам, и всюду ему помогали волшебные огоньки. И вот наконец добрался дракончик до норы, ведущей в подземелья злого колдуна. Подошел он к входу, достал три крупинки, чтобы огонь был не слишком ярким, сложил свои драконьи крылышки и стал протискиваться в нору.

«Уф, еще раз... Уф, получилось!» — прошептал себе под нос Ярема и тихонько позвал. — Ау!у!у, Паша, братишка, ты здесь?»

— Я тут, — пропищало что-то в глубине подземелья.

Ярема бросился туда, откуда послышался тоненький голосок, и где в свете огоньков сверкнули перепуганные глазки маленького драконенка. «Нашел! Я его нашел!» — облегченно выдохнул Ярема. Он подбежал к брату и обнял малыша. Сердце Яремы радостно стучало, а в глазах у Паши засверкали слезинки. Но плакать и радоваться не было времени, нужно спастись от злого колдуна.

Братья уже собрались выбежать из подземелья, как путь им преградил страшный Злюка. Дракончики оказались в ловушке. И тут Ярема вспомнил слова феи Добродэлии, что волшебные огоньки в любой беде помогают, и швырнул в Злюку сверкающими крупинками. Он-то думал, что злой колдун исчезнет под землей или растворится в воздухе. Ничего подобного! Как только крупинки коснулись Злюки, колдун вдруг расплылся в счастливой улыбке и превратился в Добрюню. Вот такие волшебные огоньки!

Добрюня проводил братьев-дракончиков домой. С тех пор Ярема живет в своей семье с мамой, папой и любимым братишкой. А сорока разнесла по королевству новую весть: «Лучшего помощника, чем Ярема, родителям не найти».

Что же стало с холодной, сырой и темной пещерой, которая так не нравилась дракончику? Вернувшись домой, Ярема достал из кармашка оставшиеся волшебные огоньки и рассыпал их по всей пещере. Дом наполнился дивным светом, огнями всех цветов радуги, и стал самой красивой и уютной пещерой в округе. Вокруг выросли прекрасные цветы и запели птички. Дракончик Ярема навсегда полюбит свой чудесный дом. А с Аришкой он до сих пор дружит, теперь и она приходит к другу в гости.

* * *

После прослушивания сказки психолог дала Сереже домашнее задание нарисовать пещеру, наполненную волшебными огоньками. Ребенок изобразил пещеру, как он ее себе представлял, и в ней всех членов семейства драконов (маму, папу и двух сыновей).

ПРИЕМ ПОСТРОЕНИЯ ТЕРАПЕВТИЧЕСКОЙ СКАЗКИ ПО Р. ГАРДНЕРУ

Р. Гарднер разработал методику игры «обоюдного рассказа» [13,17]. Вначале он знакомил ребенка с условиями предстоящей игры:

- 1) рассказ должен быть увлекательным и приключенческим;
- 2) нельзя пересказывать то, что ребенок видел по телевизору, слышал по радио, или то, что с ним когда-то произошло на самом деле;
- 3) у рассказа должны быть начало, середина и конец;
- 4) в нем должно содержаться определенное поучение.

Когда рассказ ребенка был готов, терапевт сочинял свой рассказ с теми же действующими лицами и той же фабулой, но, вплетая в ткань повествования моменты «более здоровой адаптации», которые отсутствовали в рассказе ребенка.

СКАЗКОТЕРАПИЯ ПОТЕРЬ

*Помолимся за родителей
Ангелам, нашим хранителям,
Помолимся, и когда нибудь
Помоляться дети за нас.*

К. Губин

По мнению А. Гнездилова, известного петербургского сказкотерапевта и организатора первого хосписа, когда человек теряет близкого, для него теряют смысл и сказки со счастливым концом. Терапевтические сказки в этом случае направлены на описание *опыта потери, горевания, возвращения к жизни* [7].

В своей практике, работая с детьми, пережившими потери, я обращаюсь к образам ангела, мудреца, учителя, старой бабушки или древней, покрытой пылью книги. В этих сказках или притчах нет советов и уроков, но в них присутствует идея бесконечности жизни. Такие метафоры просто читают или рассказывают и редко обсуждают.

ГРУСТНАЯ СКАЗКА ДЛЯ МАКСИМКИ

Даже сейчас, по прошествии нескольких лет, я с болью в сердце вспоминаю маленького Максимку и его бабушку. Вначале был телефонный звонок, и мы договорились о встрече. Потом пришла бабушка и рассказала печальную историю о смерти невестки и о том, что уже полгода они с сыном скрывают от Максимки правду. Пожилая женщина просила сделать хоть что-нибудь и вернуть Максимку к жизни. «Он плохо спит, почти не ест и все время квакает, как лягушка», — делилась она своей болью. На третью встречу они пришли вместе, бабушка и ее пятилетний внук.

Хрупкий, почти прозрачный Максимка посмотрел на меня грустными глазами и не ответил на приветствие. Не знаю почему, но я сразу почувствовала, что мальчик знает или догадывается о смерти матери. Молчание отца и «святая» ложь бабушки, что

мама лежит в больнице, видимо, давно были разоблачены его сыновним сердцем.

Для себя я определила две задачи: убедить отца и бабушку мальчика в необходимости сказать правду о смерти матери и подготовить Максимку к посещению ее могилы. И работа началась. Вначале мы рисовали с Максимкой его любимых лягушек, потом дружно квакали и скакали, как настоящие лягушки, а в конце встречи я рассказала ему сказку о лягушонке Ква-симке.

Лягушонок Ква-симка



Высоко-высоко в горах было Зеленое озеро. Вода в нем всегда была чистая и прохладная. В этом горном озере жили рыбы и лягушки. У рыбок были золотые и серебристые чешуйки, а у лягушек красивая зеленая кожа, точно такая же, как цвет воды в озере.

Но самая красивая и самая зеленая кожа была у маленького лягушонка по имени Ква-симка. Пять дней назад Ква-симка превратился из маленького головастика в настоящего лягушонка, но уже умел хорошо квакать и высоко прыгать. Бабушка, папа и мама очень гордились маленьким лягушонком и всем вокруг рассказывали, какой он умный и хороший. Ква-симка тоже очень любил бабушку, папу и маму и старался быть послушным и воспитанным. Это была самая дружная лягушачья семья на озере.

Жить на озере было весело и спокойно. Правда, иногда на озеро налетал ветер, поднимавший опасные волны, но тогда все взрослые лягушки и маленькие лягушата выпрыгивали из воды и прижимались к большим камням, чтобы их не унесло волной в середину водоема.

Однажды ночью случился очень сильный ветер. Он не только поднял высокие и опасные волны, но и сорвал в горах большие камни, которые быстро покатались вниз к озеру. Почти все лягушки и лягушата, как всегда, выпрыгнули из озера и прижались к камням, но несколько лягушек не успели это сделать, и на них упал большой камень с горы.

Во время ветра никто не заметил, что произошло. И только, когда ветер затих, маленький Ква́симка понял, что его мамы нигде нет. Он начал прыгать по берегу озера и звать ее, но мама не откликалась.

Вдруг Ква́симка увидел большой камень, упавший с горы, и струящийся из-под него тоненький лучик золотистого света. Лягушонок замер, ему было страшно и интересно, его маленькое сердечко готово было выпрыгнуть из груди. Луч становился все гуще и больше, пока наконец не превратился в лягушку.

Ква́симка сразу узнал свою маму, но она была не такая, как всегда. Ее кожа светилась серебром и золотом, а не была зеленая, как обычно. А еще на ее спине выросли крылышки, точно такие, как у больших бабочек, красивые и разноцветные. Мама Ква́симки была похожа на волшебницу.

— Мама, это ты? — неуверенно спросил лягушонок.

— Да, мой дорогой, — ответила волшебница.

— Что с тобой произошло, мама? Почему ты стала золотая и почему у тебя выросли крылышки?

— Я превратилась в ангела и должна сейчас улететь высоко в небо.

— Я не хочу, чтобы ты была ангелом. Я тебя не пущу! — закричал лягушонок и горько заплакал.

— Не плачь, Ква́симка. Это большая удача после смерти превратиться в ангела, а не просто лежать под большим камнем, — успокоила лягушонка мама-ангел.

— А как же я? Кто будет меня любить? — не успокаивался Ква́симка.

— Я буду любить тебя на небе, а на земле тебя любят бабушка, и папа, и твои друзья, и полюбят еще много других лягушек.

— А когда я тебя снова увижу? — уже спокойным голосом спросил Ква́симка.

— Я буду приходить к тебе во сне, и мы будем вместе играть и веселиться. Еще я буду улыбаться тебе из-за облачка, но это будет нашим с тобой секретом. А сейчас тебе пора возвращаться к бабушке и папе, а мне улетать. До свидания, мой любимый сыночек.

— До свидания, мамочка, — ответил Квазимка и грустно побрел домой.

Но вдруг озорной ветерок сбил лягушонка с лапок и перевернул на спину. Квазимка случайно посмотрел на небо и увидел, как из-за облачка ему улыбается мама-ангел.

Лягушонок улыбнулся ей в ответ, быстро вскочил на лапки и довольный поскакал к бабушке и папе. У него появился большой секрет, о котором знали только он и мама-ангел.

* * *

Случай с Максимкой был моим первым и, к сожалению, не последним опытом работы с детьми, потерявшими родителей. Сказать честно, я сомневалась, что сказка может помочь в такой специфичной ситуации, но практика еще раз подтвердила огромную силу терапевтической метафоры.

Чуть позже бабушка рассказала, что произошло на кладбище. Когда Максимку привели к могиле матери, он рассказал папе и бабушке про ангелов, а потом закинул голову, посмотрел на небо, слегка прищурился и как-то хитро улыбнулся.

ДЕЖА ВЮ, ИЛИ ЕЩЕ ОДНА ГРУСТНАЯ СКАЗКА

Когда моя коллега, психолог-консультант центра социальных служб для семьи, детей и молодежи Нина Коробченко рассказала о Дениске, я подумала, этого просто не может быть. Невозможно, чтобы история Максимки повторялась с такой точностью. Столько совпадений. Что это? Дежа вю. Но, увы, это был другой мальчик, другая жизнь и другое горе.

Приближался Новый год — праздник, когда сбываются мечты. Пятилетний Дениска попросил Деда Мороза исполнить его самое большое желание: полететь в загадочную Индию и увидеть маму. Мальчик верил, они скоро встретятся.

Мама Дениски долго болела и умерла в больнице полгода назад. По совету друзей бабушка и отец пытались оградить ребенка от жестокой правды, пока он не подрастет. Скрывая слезы, они уверяли мальчика, что мама лечится в далекой Индии.

Шло время. Бабушка стала замечать, что внук все реже резвится и играет со сверстниками. Воспитатели в детском саду начали жаловаться на агрессивное и злобное отношение Дениски к другим детям. Тогда то бабушка и обратилась за помощью к психологу.

Психолог предположила, что изменения в поведении ребенка вызваны сдерживаемыми и невыраженными вовне чувствами тревоги, страха и неосознанного горя. Для того чтобы снять эмоциональное напряжение, ребенку было предложено совместное сочинение сказки.

* * *

Психолог: Тебе нравится читать книжки или смотреть мультфильмы?

Дениска: Да.

Психолог: А какой мультфильм тебе нравится больше других?

Дениска: Про олененка Бэмби.

Психолог: Хочешь, я расскажу тебе сказку?

Дениска: Да.

Психолог: А про кого будет наша сказка?

Дениска: Про олененка.

Психолог: Хорошо. Слушай внимательно, запоминай старательно. Ушки открываются, сказка начинается.

Олененок Сэнди



На далеком Севере жила семья оленей: мама, папа и сын — маленький олененок Сэнди. Родители терпеливо учили Сэнди, как выжить на суровом Севере. Отец показывал ему, как разбивать копытцем снежную корку и находить под ней сладкий мох, как бежать по скользкому снегу, чтобы ноги не разъезжались в разные стороны. Мама объясняла олененку, как вылизывать оленью шкурку, чтобы она всегда оставалась чистой и гладкой. Мама очень любила своего сынишку, баловала

его, рассказывала сказки, пела колыбельные песенки, играла с ним в разные игры. Летом они вместе лакомились сочными травами, а зимой искали мох, как учил папа Ёлень.

Но как-то летом мама Сэнди сильно заболела. Она больше не могла ходить на луг к живительному ручейку, чтобы лакомиться сочной травой и пить свежую водичку. Хотя папа и Сэнди изо всех сил заботились о маме, силы покидали ее, и однажды случилась беда...

Дениска: Нет, дальше не надо!

Психолог: Ты не хочешь, чтобы случилась беда?

Дениска: Не хочу.

Психолог: Хорошо, тогда дома ты сам придумашь и нарисуешь продолжение сказки.

* * *

На следующее занятие Дениска не принес рисунка, мотивируя это тем, что еще не придумал, чем закончится сказка. После непродолжительной беседы о «делах» в детском саду и дома

и создания соответствующей атмосферы психолог продолжила работу.

Психолог: Хочешь, я расскажу тебе продолжение сказки?

Дениска: Хочу.

Психолог: Случилось так, что у Сэнди не стало мамы — она умерла. Вместе с папой они похоронили маму.

Дениска: Они накрыли ее ветками?

Психолог: Папа и Сэнди бережно накрыли ее тело ветками деревьев. Маленький Сэнди все время плакал. Плакал, когда мама умерла, плакал, когда они с папой накрывали ее тело ветками деревьев.

Дениска: А папа плакал?

Психолог: Папа утешал Сэнди и просил не плакать. А сам украдкой тоже смахивал горькие слезы. Плакали все: и старые, и молодые олени, потому что они все любили маму Сэнди.

Шло время, Сэнди было очень плохо без мамы, и он, когда ему было очень грустно, приходил на могилку.

Однажды ночью, когда Сэнди никак не мог уснуть, он смотрел на звездное небо, вспоминая те дни, как ему было хорошо, когда мама пела колыбельные. Вдруг одна звезда помигала, помигала, и Сэнди услышал голос мамы:

— Милый мой сыночек, Сэнди! Я знаю, как тебе тяжело, но я хочу, чтобы ты не грустил. Так случилось, что я не могу быть рядом с тобой, но я вижу каждый твой шаг, радуюсь за каждый твой успех, и тоже грущу, когда тебе плохо. Мне так хочется, чтобы ты вырос сильным и мужественным. Помни, я каждую минуту с тобой! Я очень тебя люблю!

Сэнди рос смелым и мужественным. Когда он стал взрослым, олени выбрали его своим вожаком. А мама с неба очень радовалась за своего олененка Сэнди.

Вот так закончилась наша сказка. Тебе понравилось, что олененок Сэнди стал вожаком оленей?

Дениска: Да.

Психолог: Теперь ты нарисуешь мне сказку?

Дениска: Нарисую.

Психолог посоветовала бабушке рассказать Дениске правду, а при возможности посетить могилу матери.

На третью встречу Дениска пришел вместе с отцом и принес рисунок, где была нарисована могила мамы олененка Сэнди. Отец рассказал психологу о том, как они побывали на могиле у мамы; о том, как он там расплакался, и о том, как Дениска его успокаивал.

После занятий с психологом и посещения могилы в доме снялось напряжение, все могли спокойно говорить о покойной женщине, а в садике Дениска впервые смог сдержанно объяснить сверстникам, что его мама за ним не приходит, потому что она умерла.

Все будет хорошо

(Сюжет сказки с «переплетением» основных сенсорных систем)

Отец лежит в больнице. Ребенок читает вывеску на двери «Все будет хорошо». Умирающий отец шепчет сыну на ухо: «Все будет хорошо». Отец умер, пошел дождь. Дождь шел несколько недель. Все устали от хмурого неба, воды под ногами, сырости и сырости. Как-то утром сын проснулся и увидел чистое небо и яркое солнце. Он почувствовал, что сегодня *все будет хорошо*.

КАК ДЕТИ РЕАГИРУЮТ НА СМЕРТЬ

Немецкие исследователи Герхард Брауне и Герман Польшмайер считают, что у детей до 5 лет еще нет устойчивого представления о смерти как о чем-то необратимом. Для ребенка в этом возрасте умереть означает продолжать существование в какой-то другой форме. Хотя в 5 лет ребенок уже имеет представление о расставании, на смерть он реагирует не только со страхом и протестом, но и с некоторым любопытством. Ребенку кажется, что смерть — это что-то вроде сна. Ему кажется, что

после похорон люди еще каким-то образом живут в гробу. В то же время ребенок начинает понимать, что «жизнь после смерти» отличается от обычной жизни.

Старший дошкольник имеет достаточно четкое представление о смерти. Часто речь идет о персонифицированном представлении, когда смерть предстает в образе скелета или привидения с косой. В младшем школьном возрасте появляются моральные представления о смерти. Часть детей этого возраста считает смерть наказанием за зло. Другая часть детей относится к смерти как естественному концу жизни [5].

Пока я работала над этой частью книги, детские воспоминания накрыли меня волной грусти и печали. К счастью, у меня в детстве не было таких потерь, как у Максимки и Дениски. Папа ушел из жизни, когда мне было двадцать лет. Моя мама жива, и я каждый день благодарю за это Небеса. Мой опыт потерь заключался в другом, я «хоронила» своих домашних питомцев. Конечно, взрослый читатель вправе сейчас возразить, что нельзя сравнивать смерть человека и смерть птички, ежика или собачки. Но для ребенка, у которого живы родители, бабушки и дедушки, смерть любимого питомца — огромное горе. Детское сердце не принимает смерть тех, кого любит, кем бы они ни были.

Мои детские воспоминания о потерях — это горевание вместе с Максимкой и Дениской, это мой детский опыт потерь и возвращения к жизни.

Я помню, как соседский юноша в конце зимы принес мне клетку с птичкой. Это был снегирь. «Снегири любят холода, потому их животики ярко красного цвета, как щечки детей, которые гуляют на морозе», — объяснил юноша и подарил мне птичку. Я была счастлива, у меня дома жила самая красивая птичка на свете.

Закончилась зима, прошла весна, наступило жаркое лето. Однажды, вернувшись домой с прогулки, я увидела, что дверца в клетке открыта, а внутри — пусто.

— Где снегирь? — спросила я у мамы.

— Его больше нет, — грустно сказала мама, — ему очень жарко летом, он мог заболеть, потому я отпустила его на волю.

В ту же ночь мне приснился сон, что рано утром кто-то стучит в мое окошко. Я подхожу ближе и вижу своего снегиря. Осторожно открываю окно, нежно беру его в руки и бережно, обняв двумя ладонями, несу к клетке...

И в ту минуту я просыпаюсь, нежно сжимая между ладоней уголок подушки. В руках вместо снегиря — уголок подушки! Моему горю не было границ. Слезы не капали, они текли ручьем.

— Что случилось? — мягко спросила мама.

Я рассказала ей свой сон, и тогда мама сказала мне правду:

— Снегирь умер, а его душа улетела высоко в небо, туда, где прохладно... Там хорошо... А мы будем помнить птичку и радоваться жизни.

Сказала и заплакала. Мы долго сидели обнявшись, и каждый плакал о чем-то своем.

Радуга

Есть Земля, и есть Небеса.

Есть Тело, и есть Душа.

Тело хочет жить на Земле,

а Душа стремится в Небо.

Когда Душа прощается с Телом,

Земля и Небо плачут дождем.

После дождя появляется Радуга —

семицветная дорожка,

по которой Тело уходит в Землю,

а Душа поднимается на Небеса.

Мудрец

Высоко в горах, где снежная зима принимает в гостях жаркое лето, жил старик. Каждый день к нему приходили люди. Они поднимались в горы по извилистым тропам, скользили по отполированным камням, цеплялись за корни растений, чтобы увидеть старца, рассказать ему свою историю и услышать мудрый совет или наставления.

После возвращения домой визитеры делились впечатлениями. Одни говорили, что Мудрец настолько стар, что давно не считает своих лет. Другие говорили, что он молод, просто волосы его покрылись снегами из-за испытаний, которые ему пришлось пережить. Третьи были уверены, что они общались с женщиной, а не с мужчиной. Но все были едины в одном — советы Мудреца помогали жить дальше, его слова вселяли надежду, его добрый взгляд и улыбка придавали уверенность и силу.

Облака



Однажды к Мудрецу привели печального мальчика. Уже две недели, после смерти любимой бабушки, он не спал и не ел, перестал улыбаться и играть с другими детьми.

Взял старец мальчика на свои колени и тихо-тихо заговорил:

«Посмотри на небо...

Видишь там облака, маленькие и большие. Жизнь людей похожа на облака...

Сначала в небе рождается маленькое облачко. Оно гуляет по небу и набирается сил. Становится все больше и старше. Когда облако становится очень большим и старым, оно проливается на землю дождем...

Некоторые люди думают, что облако пропало, растаяло, умерло...

На самом деле это не так. Дождь, рожденный облаком, наполняет реки, моря и океаны. Позже вода из этих рек, морей и океанов, согретая солнцем, снова поднимется вверх, и в небе родится новое маленькое облачко».

Мудрец замолчал, молчал и маленький мальчик, он спокойно спал.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Еще несколько минут, еще несколько строк, и я закончу писать эту книгу. Даже не знаю, огорчаться или радоваться? Наверное, выберу радоваться. Скажу откровенно, я писала ее с большим наслаждением, и мне приятно, что книга получилась такой, как хотелось.

Я рада, что смогла рассказать о своих маленьких клиентах, удивительных детях, которые поверили сказке, и я рада, что Благодарная сказка помогла им.

Я рада, что весь период работы над книгой была под пристальным вниманием мужа, сына, дочери, друзей и коллег, которые своими пожеланиями, замечаниями и советами помогли сделать ее легкой и понятной.

Я буду рада, если смогла убедить родителей, что дети нуждаются в друзьях и союзниках, что им, как воздух, необходимы наша любовь, понимание и принятие, что каждый ребенок уникален, является полноправной личностью и заслуживает лучшего.

И я буду рада, если сейчас мои молодые коллеги — психологи, работающие с детьми — произнесут вместе со мной эту молитву:

*Научи, Господи,
спокойно реагировать
на события, от меня не зависящие,
дай мне силы вмешиваться
в события, мне подвластные,
и мудрости, чтобы уметь отличить
одно от другого.
Аминь.*

ЛИТЕРАТУРА

1. Ахметов Т. И., Жидко М. Е. Психотерапия в особых состояниях сознания: история, практика. М.: АСТ; Харьков: Фолио, 2001.
2. бевз Г. М. Энкопрез: этиология одного случая // Наука і освіта, № 1□2, 2000. Спецвыпуск, Одесса, 25□29.04.2000.
3. Бондарчук О. І. Психологія сім'ї: Курс лекцій. К.: МАУП, 2001.
4. Бретт Д. «Жила□была девочка, похожая на тебя...». М.: Независимая фирма «Класс», 1996.
5. Василец О., Обухов Я. Если ребенок не хочет жить... // Народное образование, 1998, № 9□10.
6. Выготский Л. С. Воображение и творчество в детском возрасте: Психол. очерк: Кн. для учителя. М.: Просвещение, 1991.
7. Гнездилов А. В. Авторская сказкотерапия. Дым старинного камина (сказки доктора Балу). СПб.: Речь, 2003.
8. Годфруа Ж. Что такое психология: В 2 т. Т. 2. М.: Мир, 1986.
9. Клейберг Ю. А. Психология девиантного поведения: Учебное пособие для вузов. М.: Творческий Центр, 2001.
10. Консалтинг: поиски жанра / Составители Л. М. Крость, Е. А. Пуртова. М.: Независимая фирма «Класс», 2004.
11. Ле Шан Э. Когда ваш ребенок сводит вас с ума. М.: Педагогика, 1990.
12. Медведев Б. А Там, на неведомых дорожках... Психоанализ сказки: профилактика, диагностика и терапия // Психологическая газета. СПб., Иматон, № 6 (9), 1996.
13. Миллс Дж., Кроули Р. Терапевтические метафоры для детей и «внутреннего ребенка». М.: Независимая фирма «Класс», 2000.
14. Милютина Е. Л. Психотерапевтические рецепты на каждый день. М.: Независимая фирма «Класс», 2001.
15. Нестеровский Е. Б. Нервная система ребенка: когда болезнь нарушает развитие // Факультет здоров'я. № 4□5, 1988.
16. Обухов Я. Л. Психоанализ сказки и символдрама. // Журнал практического психолога. № 10□11, 1999.

17. *Оклендер В.* Окна в мир ребенка: Руководство по детской психотерапии. (И.: Независимая фирма «Класс», 1997.

18. *Парки М.* Сказки для управления изменениями. Как использовать сказки для развития людей и организаций. М.: Добрая книга, 2005.

19. Психиатрический энциклопедический словарь / Й. А. Стоименов, М. Й. Стоименов, П. Й. Коева и др. К.: МАУП, 2003.

20. *Радина Н. К.* Истории и сказки в психологической практике. СПб.: Речь, 2006.

21. *Раттер М.* Помощь трудным детям. М.: Прогресс, 1987.

22. *Ройз С. А.* Волшебная палочка для родителей. К.: Ника Центр, 2005.

23. Семинар с доктором медицины Милтоном Г. Эриксоном (Уроки гипноза). М.: Независимая фирма «Класс», 1994.

24. *Соколов Д.* Сказки и сказкотерапия. М.: Независимая фирма «Класс», 1997.

25. *Сысоенко В. Л.* Супружеские конфликты. М.: Мысль, 1989.

26. *Ткач Р. М.* Основы психологической помощи: пять правил успешной консультации. К.: МАУП, 2006.

27. *Ципфенбаум Ч., Кинг М., Козн У.* Гипнотерапия вредных привычек. М.: Независимая фирма «Класс», 1998

28. *Чистякова М. И.* Психогимнастика. М.: Просвещение, 1990.

29. *Шерман Р., Фредман Н.* Структурированные техники семейной и супружеской терапии. М.: Независимая фирма «Класс», 1997.



Ткач Разида Мугаллимовна — практикующий психолог-консультант, доктор философии в области психологии, награждена знаком «Отличник образования Украины». Работала школьным психологом и психологом-консультантом в социальных службах. В настоящее время совмещает консультационную

деятельность с преподаванием в вузах и проведением психологических, и в частности сказкотерапевтических, тренингов и семинаров. Автор книг «Основы психологического консультирования», «Основы психологической помощи: пять правил эффективной консультации», «Необычные сны, или Волшебная сказка для женщин».

Эта книга — руководство по психологической помощи детям от 3 до 10 лет. В ней предложены 30 терапевтических сказок и историй, а также правила и рекомендации по их составлению и рассказыванию.

Я буду рада, если смогла убедить родителей, что дети нуждаются в друзьях и союзниках, что им, как воздух, необходимы наша любовь, понимание и принятие, что каждый ребенок уникален, является полноправной личностью и заслуживает лучшего.

ISBN 5-9268-0723-9



9 785926 807230

С любовью, Разида Ткач