

Станислав Богдановский

Сделай ТАК, и ВСЕ получится!

СКАЗКОТЕРАПИЯ

5-10 ЛЕТ



МОСКВА
2024

СОДЕРЖАНИЕ

Введение для родителей	4
------------------------------	---

Раздел 1. Ночные страхи

Солнечный зайчик	9
Пещерный мальчик	17
Алеша и кот	27
Алеша и кот. История вторая	35
Алена одна дома	41
Серёжа и монстр	49
Храбрый мышонок Миша	55
Алеша и страшные сны	63

Раздел 2. Застенчивость

Застенчивый котенок Котя	73
Застенчивый Яша в школе	83
Алена одна в школе	91
Застенчивый кузнечик Кузя	99

Раздел 3. Тело

Китенок Китль	109
Володя и его тело	119
Володя и его тело. История вторая	127

Раздел 4. Ночные «аварии»

Ночные приключения Алисы	137
Ночные приключения Артема	145
Ночные приключения Артема. История вторая	155

Раздел 5. Братья и сестры

Алиса и младший брат	165
Алиса и младший брат. История вторая	171
Маша и старшая сестра	179
Егор и старший брат	189

Раздел 6. Школьная жизнь

Алена и ссора с подругами	201
Алена и плохая оценка	209
Непоседа Антон	217

Введение для родителей

Мы думаем, что много знаем про наших детей, но на самом деле, поверьте, не знаем про них ничего. Мы часто представляем себе маленьких взрослых, надежных нашим рассудочным мышлением уже с того момента, когда они произносят свое первое слово. Но как же мы далеки от настоящего понимания, что такое ребенок и как он мыслит!

Как же помочь ребенку, если мы находимся в параллельных вселенных? Ребенку, который, играя в прятки, закрывает глаза ладошкой и полагает, что так может спрятаться. Почему? Потому что мир для малыша существует в его взгляде, и только. И поэтому, если перед его глазами темнота ладоней, то значит, ничего и нет, мир исчез!

Как же попасть во вселенную сына или дочери? Как ободрить своего ребенка, который в этом мире может чувствовать себя одиноким, непонятым, брошенным? Как передать хотя бы крупицу опыта и знаний, чтобы помочь ему справиться со страхами и переживаниями, которые могут подстергать за каждым новым поворотом?

Известный детский психолог из Австралии Дорис Бретт предложила один из таких методов мягкой терапевтической и в то же время родительской работы по поддержке ребенка. Суть этого метода в том, чтобы, не поучая ребенка, дать ему возможность увидеть самому, как можно было бы справиться с проблемой.

Как это сделать? Самым древним способом, который существует испокон веков, — рассказать ему сказку или историю. Такую, в которой главный герой (так похожий на вашего ребенка — мальчик, девочка или сказочный персонаж) попадает в аналогичную сложную ситуацию, сталкивается с похожей проблемой. Те же самые страхи и переживания преследуют его, и это будет очень понятно и близко вашему малышу.

Удивительная магия метода заключается в том, что ребенок может отождествить себя с героем сказки или истории и на протяжении всего действия сопровождать героя. Но если в какой-то момент переживание будет становиться слишком сильным, то ребенок сможет отстраниться и наблюдать за приключениями персонажа истории со стороны. Без страха и напряжения собственной боли, но с выносимой для него степенью сопереживания. Рецепт правильного поведения, который дает сказка, мо-

СКАЗКОТЕРАПИЯ. ВВЕДЕНИЕ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

жет быть затем использован вашим ребенком для того, чтобы разрешить уже свою проблему, решения которой он не может найти сам, и который он не услышал бы, если бы вы попытались напрямую наставлять его в том, что же надо делать!

В этом и заключается работа рассказчика — то есть наша с вами. Донести до ребенка ту самую историю, которая выведет его на безопасную и эффективную дорогу в собственном мире. При этом не надо бояться слегка подправить готовую историю, которая предлагается в этой книге, для того чтобы она еще больше напоминала вашему ребенку о его проблеме и, конечно же, указывала на наиболее удачный способ ее разрешения.

К примеру, если у вашего ребенка проблемы с другом, а не с подружкой — пусть это найдет отражение в самой истории, когда вы будете рассказывать или читать ее. Если в вашем доме нет бабушки, но есть старшая сестра — пусть она заменит несуществующий персонаж. Что бы вы ни сделали, приближая детали сюжета к реальной ситуации вашего ребенка, это будет благотворно влиять на то, насколько он сможет погрузиться в рассказ и связать его со своими проблемами и волнениями.

Конечно, эти истории и сказки не панацея. Они лишь предлагают возможные сценарии, которые могут помочь вашему ребенку. Но и вам в том числе! Вы заметите, что кроме встроенных советов ребенку о возможных вариантах решения его проблем в этих историях есть определенным образом выстроенная канва диалога с родителем. Обратите на нее внимание. Эти диалоги моделируют позитивное и поддерживающее общение с ребенком. Важными в них являются не только «скелеты» — сценарные варианты поведения вашего сына или дочери, но и то, как в них происходит семейное общение. Как бережно, с каким искренним интересом соприкасается родитель с миром своего чада.

Только присоединившись к проблемам ребенка, приняв их серьезность, мы можем надеяться, что он приоткроет нам щелочку в двери, которая ведет в другой мир — тот самый, в котором наши дети встречают своих драконов, принцев и принцесс, и многое, многое другое, о чем никогда не предупреждали мамы с папами и бабушками, но что неумолимо поджидает их вдоль дорожки в Изумрудный Город, вымощенной желтым кирпичом.

РАЗДЕЛ 1

НОЧНЫЕ СТРАХИ



Солнечный зайчик

Один малыш очень боялся темноты. Вечером, когда он лежал в своей кровати, мама садилась рядом и рассказывала ему разные истории.

— А ты знаешь, что есть животные, которые боятся дневного света? — так начала мама свою историю.

— Какие животные? — удивился малыш.

— А вот, например, летучие мыши и совы. Представь, что когда совы засыпают, то они жалуются маме или папе: «Мама, папа, мы боимся — на улице так светло, даже у нас в дупле свет, и нам страшно!»

А еще есть кроты, у них от света даже глазки болят, и поэтому они не любят вылезать из своих нор под землей.

А еще есть глубоководные рыбы, которые живут на дне океана, плавают себе в полной темноте и тоже очень пугаются света.

— Мама! — сказал тогда мальчик. — Расскажи мне историю про совят, или про кротов, или, если хочешь, про рыб!

— Ну, слушай, — сказала мама. — Однажды в далеком лесу жила целая семья сов. Папа-сова, мама-сова и трое деток. Так вот, один совенок был особенный.

Все знают, и ты теперь тоже, что совы не любят дневной свет. А этот совенок просто-таки его боялся. Ночью он весело носился по всему лесу на своих маленьких крылышках. Но когда ночь подходила к концу, совенок спешил в свое дупло в старом косматом дубе, к маме с папой.

— Дети, быстро чистить клювы о еловые иглы и марш в кровать! — говорил папа.

— А я не буду спать, — сразу отзывался малыш. — Не хочу спать!

И вот вся семья укладывалась кто где, а наш совенок прижимался к маме и дрожал всеми перышками. Он даже совал голову маме под крыло, чтобы не видеть тонких лучей света, которые проникали в дупло через клубочек травы, — этим клубком папа затыкал вход. Как же ему было страшно! Мама и папа не знали, как ему помочь.

Но однажды ночью случилось вот что. Совенок как раз выпорхнул из дупла и собирался поиграть в прятки с полевыми мышами, как вдруг увидел на земле под кустом орешника необычно яркое пятно, похожее на зайчика. Он сразу понял, что это не лунный свет: слишком ярко светилось это пятно и слишком быстро оно

прыгало по траве. Совенку на мгновение стало страшно, и он оглянулся — неужели начинался новый день? Но нет, вокруг стоял густой мрак, и даже Луна не была видна. Тогда он решил подлететь поближе.

— Ты кто? — спросил соенок у пятна, которое остановилось на секунду в ветвях дерева и мелко дрожало.



— Я — Солнечный зайчик, — ответило пятно тоненьким голоском. — Я заблудился в вашем лесу, и мне очень страшно!

— А кого ты боишься? — спросил совенок. — Меня?

— Нет, тебя я не боюсь, я боюсь темноты!

— Темноты? — очень удивился совенок. — Но как можно бояться темноты? Она же добрая! Посмотри вокруг! — и он повел крылом, указывая на темные деревья и совсем уже черное небо.

— Понимаешь, я живу на Солнце, и там всегда светло. А в темноте мне непривычно, наверное, поэтому и страшно, — пожаловался Солнечный зайчик.

— А я, наоборот, боюсь, когда светло, — сказал совенок. — Я даже засыпаю у мамы под крылом, чтобы не видеть света!

— Ты засыпаешь днем? — теперь уже удивился Солнечный зайчик. — Я думал, все ложатся спать, когда я отправляюсь домой! Но как ты можешь бояться света? Ведь днем так чудесно!

— Не знаю, — печально сказал совенок. — У меня дома никто так не боится света, только я. Наверно, я не такой, как все.

— А мои братья и сестры тоже боятся темноты, — довольно сказал Солнечный зайчик. Похоже было, что он уже немного освоился в темном лесу и не так сильно боялся.

— Мне кажется, я могу помочь тебе! — воскликнул добрый совенек. — Садись ко мне на крыло, и я подниму тебя над деревьями. С высоты ты сможешь найти дорогу домой.

Солнечный зайчик неуверенно перебрался на крыло совенку, и друзья стали подниматься между черными влажными стволами.

— Быстрее, — пропищал Солнечный зайчик, — кажется, начинается дождь!

И действительно, в воздухе стало сыро и пахло мхом и грибами. Совенок замахал своими маленькими крылышками изо всех сил, и вскоре они поднялись над темным лесом.

— Теперь я уже не заблужусь! — сказал Солнечный зайчик. — Прощай, Совенок, и спасибо, что ты помог мне, хоть и боялся солнечного света! Я буду вспоминать тебя всегда, когда наступает ночь, и уже никогда не буду бояться темноты, потому что знаю, что в темноте у меня есть друг!

Совенок улыбнулся, ему было очень приятно.

— А я буду вспоминать тебя каждый раз, когда солнечные лучики попадут к нам в дупло, — отозвался он. — И уже не буду бояться дневного света, ведь у меня там тоже есть друг — это ты, Солнечный зайчик!

Совенок взмахнул крыльями и быстро-быстро полетел к маме и папе. Вот они удивятся его истории!

Родители внимательно выслушали совенка, а потом стали обнимать его своими большими крыльями, и целовать своими крючковатыми носами, и хвалить за то, что он так помог другу! И еще они очень радовались все вместе, что совенку теперь уже не так страшно в темноте!





Пещерный мальчик

Ты, наверное, не знаешь эту историю, потому что случилась она давным-давно: в те далекие времена, когда все люди жили в пещерах, а не в домах, как сегодня.

Что? Что ты говоришь?

Ты хочешь знать, как можно жить в пещере? Как там спать, если нет кровати, нет света и все время холодно?

Хорошо, я тебе отвечу. А что же им оставалось делать, если вокруг не было домов, не было дорог и фонарей?

Деревья? Деревья были. Они росли повсюду — огромные, словно зеленые горы. Рядом с ними теснились гигантские растения с густыми сочными листьями и яркими цветами.

По небу носились невиданные хищные птицы: их крылья были больше орлиных, а длиннющие клювы — все в острых зубах. В лесах рыскали дикие звери с огромными лапами и клыками.

И все хотели кого-нибудь съесть!

Жить в таком мире было совсем не просто. А ведь людям тоже приходилось все время добывать себе пищу.

Как? Говоришь, в магазине можно купить еду? Но магазинов-то тогда не было! Совсем.

Поэтому женщины и дети все время искали, что пожевать: ягоды, грибы и съедобные корешки, которые прятались в траве. Мужчины охотились. Они рыли ямы, в которые загоняли мамонтов и зубров — таких больших быков. С дубинами в руках они гонялись за быстрыми лесными кабанчиками. Они метали камни в птиц, а рыбу ловили острой — палкой с острыми прутиками на конце.

На ночь люди уходили в пещеры: там они спали на звериных шкурах. А у кого не было шкур, тот спал прямо на голой земле, вот как!

В одной из таких пещер, у изгиба большой реки, и жил мальчик, похожий на тебя.

Как его звали?

Дело в том, что имя дал ему папа, который любил поворчать. Поэтому оно звучало очень похоже на «Урр».

У мальчика были черные курчавые волосы, большие черные глаза и нос картошкой. На поясе он носил шкурку лося, на которую пошли обрезки с папиного плаща: мама скрепила их кабаньими жилами. Другой одежды у него не было.

Этот мальчик жил в пещере не один. Вместе с ним там жила вся его семья. Тесновато им было, ничего не скажешь. Пещера была не очень большая. Но папа ею очень гордился. Это он ее нашел когда-то.

— А скажи-ка, дорогая, — обращался он к своей жене перед сном. — Ведь неплохо, что у нас есть крыша над головой? Не найди я эту пещеру, где бы мы были сейчас? — после этого папа поворачивался на другой бок и храпел изо всех сил.

А вот Урр никак не мог заснуть ночью.

Почему не мог?

Хм, ты же никому не скажешь? Дело было в том, что он боялся темноты! Очень, очень сильно! Его братья не боялись, его сестры не боялись, а он да — боялся.



Часто, когда наступала ночь, мальчик ложился на потертую бизонью шкуру, которая досталась ему от старшего брата, и долго ворочался с открытыми глазами.

Как же страшно было в темноте! Ему казалось, что вокруг все время кто-то двигается. Его пугали звуки, которыми наполнялась их пещера ночью. Оглушительно гремел отцовский храп. Его старшие братья то громко стонали, то грозно вскрикивали — им снилась охота. Раздавались невнятное бормотание сестер, которые болтали друг с другом даже во сне. Весь этот шум никого не пугал, кроме него.

Даже когда мама садилась рядом, чтобы поцеловать его на ночь, мальчик вздрагивал. Потом он обнимал ее крепко-крепко.

— Мама, — говорил он, — не уходи. Ложись рядышком со мной.

И мама иногда ложилась рядом с ним на минутку, но потом все равно шла спать к папе.

Постелью родителей была большая медвежья шкура, которая лежала у самого входа в пещеру. В их племени только у папы и вождя были такие шкуры. И папа очень ею гордился. А вот Урром папа

