

Содержание

От автора	7
Сердечно благодарю	9
Часть 1. ЦЕЛЕБНЫЕ СКАЗКИ	
НАРУШЕНИЕ СНА	11
Ночные страхи и кошмары	11
<i>Мой друг – Дракон</i>	12
История пятилетней Вари, которая плохо спала и страдала от ночных страхов и пугающих сновидений	14
<i>Волшебница Варвара, медвежонок Андрейка и олененок Сеня</i>	15
<i>Волшебница Варвара и маленькая девочка</i>	16
<i>Как волшебница Варвара помогла маленькой девочке маму разбудить</i>	18
<i>Звездочки от мамы</i>	20
<i>Чудесный клубочек для Мишки</i>	22
<i>Мишутка Вашутка и мамина ниточка</i>	24
КОПИЛКА СКАЗОК	
(сказки на тему страхов и проблем со сном)	
<i>Страшилки, или Кто кого боится?</i>	26
<i>Полезная Боюська</i>	28
<i>Бабуся Ягуся – Золотые ножки</i>	30
<i>Сказка о Фее ветра</i>	32
<i>Котенок Мур-Мур</i>	34
<i>Догадливый комарик</i>	36
<i>Заговор-внушение на спокойный сон</i>	37
<i>Будильник</i>	38
ЭТО ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ РОДИТЕЛЯМ	
Почему ребенок боится?	42
Зачем ребенок боится?	42
Когда боязливому ребенку нужна помощь?	43
Как помочь боязливому ребенку?	44

Стереотипии: сосание пальца, обкусывание ногтей, мастурбация	46
<i>Почему Дед Мороз медвежонку подарок не дал?</i>	48
<i>Два котенка</i>	50
История пятилетней девочки – социальной сироты	53
<i>Принцесса и бездомный котенок</i>	54
<i>Принцесса, котенок и злая колдунья</i>	57
<i>Волшебный мешок любви</i>	60
КОПИЛКА СКАЗОК (сказки на тему сосания пальцев, обкусывания ногтей и деликатные проблемы)	
<i>Новогодний утренник</i>	64
<i>Страшная тайна фокусника</i>	66
<i>Веточка-помощница</i>	68
<i>Веточка и цветочек</i>	69
<i>Неизвестная легенда про Кирило Кожемяко</i>	73
ЭНУРЕЗ.....	76
КОПИЛКА СКАЗОК (сказки на тему ночного и дневного энуреза)	
Кукла (сюжет сказки)	78
Сын садовник (сюжет сказки)	80
В гостях у мочевого пузыря	82
Слоненок Сэмми на пожаре	86
<i>Повелительница стихий</i>	90
ЭТО ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ РОДИТЕЛЯМ	
Рекомендации по тренировке мочевого пузыря	93
Приятного плавания в мокрых штанишках	97
Терапевтические метафоры с косвенным воздействием ...	98
ЭНКОПРЕЗ	100
История Тани, которая не хотела какать в горшок	100
<i>Зайчонок Белохвостик</i>	101
<i>Волшебный магазин</i>	104
<i>Маленькая учительница</i>	106

ЭТО ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ РОДИТЕЛЯМ	
Одна из причин энкопреза – страх	110
ЗАПОРЫ	111
<i>Акал-акал и покакал</i>	112
<i>Сказка про Петю и его какашки</i>	114
ГОЛОВНЫЕ БОЛИ, ЛОГОНЕВРОЗЫ, БРОНХИАЛЬНАЯ АСТМА, НЕЙРОДЕРМИТЫ, НЕРВНАЯ АНОРЕКСИЯ	116
История шестилетней Маруси из Ташкента	116
<i>Руся и Искорка</i>	117
<i>Приключения богатыря и его коня</i>	121
<i>Как воздушный шар и его верный друг Огонь злую Вережку победили</i>	125
<i>Сказка о том, как мальчик Шуня и его Волшебный насос победили Вредный ветер</i>	128
<i>Фея Тинкер Белл</i>	130
<i>Новые приключения Кота в сапогах</i>	133
КОПИЛКА СКАЗОК (ресурсные сказки, дающие надежду и мотивацию к выздоровлению)	
<i>Болезней Поедатель и здоровья Даритель</i>	137
<i>Сказка про Пожболо</i>	140
<i>Сказка про Пакость и Серого Козлика</i>	142
<i>Волшебные сны</i>	144
ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ	
История Димы, который «колотил» маму до синяков	145
<i>Могучий дуб и маленький кабанчик</i>	146
История Тимофея, который дрался в школе	149
<i>Львенок в школе</i>	150
История Зои, которой не нужен «новый» папа	154
<i>Тигр Рэй</i>	155
История Кости – домашнего воришки	158
<i>Было у царя три сына...</i>	158
Грустная история Максимки	161
<i>Лягушонок Ква-симка</i>	161

КОПИЛКА СКАЗОК (сказки на поведенческие темы:
непослушание, агрессия, воровство, обман)

<i>Принц-солдат</i>	166
<i>Сказка о рыцаре</i>	169
<i>Сказка про тайную силу</i>	172
Крокодильчик (сюжет сказки)	174
<i>Сказка про золотые сережки и ослиные ушки</i>	176
<i>Фантазия и Врака</i>	180

ЭТО ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ РОДИТЕЛЯМ

Причины детской агрессии	184
Правила общения с агрессивным ребенком	185
Причины детского обмана	186
О детском опыте потерь и горевания	188

Часть 2. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ

Что такое психосоматическое заболевание	191
Терапевтическая сказка и психосоматическое заболевание.....	192
В чем сила терапевтических сказок	193
Три золотых правила конструирования терапевтической сказки	194
Как усилить эффект терапевтической сказки	195
Приемы построения терапевтической сказки	197
Что делать со сказкой после ее прочтения	199
Ответственность родителей за изменения в жизни ребенка после терапевтической сказки	201

ПРАКТИКУМ ДЛЯ ПСИХОЛОГОВ

Комментарий к сказке «Сказки о Фее ветра»	205
Комментарий к «Неизвестной легенде про Кирило Кожемяко»	207
Комментарий к истории Артема: программа психологической помощи	209
Комментарий к сказке «Львенок в школе»: инсценирование сказки	211
Комментарий к сказке «Тигр Рэй»: сказка-дилемма.....	212
Послесловие	213

От автора

Я всегда любила сказки, сколько себя помню. Любила их слушать, читать, придумывать, инсценировать. У меня много детских воспоминаний, связанных со сказками. И для каждой жизненной ситуации у меня была своя сказка, объясняющая то, что происходило в реальности.

Когда я была маленькой девочкой, мы жили в высоком двухэтажном доме. Я помню, что любила цеплять к волосам белую, воздушную, расшитую серебром фатиновую накидку для подушек, садиться на подоконнике второго этажа и воображать себя принцессой. Если улица была безлюдна, я представляла себя принцессой, которая в своем замке у окна ожидает принца. Если видела, как мальчишки играют в «снежки» или «казаков-разбойников», я становилась принцессой, наблюдающей за турниром претендентов на мою руку и сердце. А изредка, особенно во время болезней, я представляла себя принцессой, заточенной в замке Кощея Бессмертного.

А еще в моем детстве был замечательный дед, настоящий восточный Мудрец. Я любила забираться к нему на колени и слушать его истории. Истории были грустные и смешные, реальные и придуманные, поучительные и просто интересные. Не удивительно, что дед был для меня самым умным, самым понимающим и самым добрым человеком на свете. И хотя дед сильно хромал на одну ногу и был слепым, для меня он был и самым красивым. И конечно, я считала его Волшебником. Например, если я просыпалась среди ночи от равномерного постукивания костылем по полу и видела, что это дед ходит по комнате, я снова спокойно засыпала, уверенная, что так он отгоняет от меня всякую нечисть и охраняет мой сон. Я любила деда, и мне очень хотелось быть ему полезной. Самое большое, что я могла сделать для него, это помочь ему передвигаться по комнате. Но я помню, что однажды придумала и рассказала деду сказку о том, как доброго старца заколдовал злой колдун и отобрал у него глаза, и как маленькая девочка превратилась в

«глаза» старика и помогла ему победить коварного колдуна. И я помню, как в конце сказки из слепых дедушкиных глаз покатались слезы.

Я могла бы еще много и долго рассказывать о том, как сказка помогала мне в детстве избавляться от страхов и скуки, и о том, почему я верю в ее волшебную силу. Но в этой книге мне не хочется рассказывать истории из своего детства, а хочется поделиться знаниями и опытом из своей взрослой профессиональной жизни. Мне хочется рассказать об особенной сказке, терапевтической, – волшебной помощнице для родителей, бабушек и дедушек и удивительном методе для психологов.

Эта книга, вероятно, относится к таким, которые можно писать бесконечно. Каждый раз, когда я думала: все, достаточно, на этом стоит остановиться, в мою профессиональную жизнь входили новые маленькие клиенты, а значит, рождались новые сказки. Читайте их в первой части книги.

Опережая ваши впечатления, скажу, что не каждая сказка вам понравится, не каждая будет принята. И это нормально, потому что у каждого из нас своя картина мира, свое представление о решении той или иной проблемы, но и, конечно, свои проекции, свой детский опыт. А персонифицированная терапевтическая сказка всегда индивидуальна, а значит, сочиненная с учетом картины мира и опыта конкретного ребенка. Подробнее о теории конструирования терапевтической метафоры и комментарии к отдельным сказкам читайте во второй части книги.

Дарю вам эту книгу с огромным удовольствием, радостью и благодарю всех и каждого, кто причастен к ее появлению.

С любовью, Разида Ткач.

Сердечно благодарю

родителей моих клиентов
за разрешение рассказать об их детях
и опубликовать персонифицированные сказки;

Надежду Василенко-Коровянскую,
уникальную художницу, за волшебные иллюстрации к сказкам;

слушателей Школы терапевтической метафоры
«Доктор Сказка»
за их вдохновение, творчество и чудесные сказки,
рожденные на занятиях;

читателей страницы «Доктор Сказка» в Facebook
за эмоциональную поддержку и интерес к терапевтическим
сказкам;

дочь Лилию
за профессиональные консультации
по медицинским аспектам детских болезней;

сына Виталия
за ценные рекомендации по структуре и оформлению книги;

мужа Владимира, маму Разию, сестренку Гузалию,
всех родных и близких, друзей и коллег
просто за то, что вы есть в моей жизни.

Часть 1

ЦЕЛЕБНЫЕ СКАЗКИ

НАРУШЕНИЕ СНА

Среди многих маркеров нарушения сна ребенка, связанных с психологическими причинами, я бы выделила ночные страхи, кошмарные сновидения и такие стереотипии поведения, как сосание пальца, обкусывание ногтей и мастурбирование. Каждое из этих нарушений ставит перед родителями вполне конкретные задачи, решение которых может быть предложено в сказках.

Ночные страхи и кошмары

Ночные приступы страха представляют собой внезапное психомоторное возбуждение и случаются в первой половине ночи. Их длительность от 30 секунд до 5 минут. При ночных страхах ребенка сложно разбудить, он не вступает в контакт при пробуждении, не помнит о случившемся, но легко засыпает после успокоения.

В отличие от ночных страхов ночные кошмары происходят во второй половине сна и сопровождаются пугающими сновидениями. Ребенок быстро пробуждается, может рассказать, что приснилось, но крайне тяжело возвращается в сон. Данное расстройство сна фиксируется у детей с 3-х летнего возраста. Кошмарные сновидения зачастую носят символический характер. Например, ребенку больному астмой могут сниться сцены удушья, а ребенку, страдающему от изжоги, – пожары.

Разумеется, и ночные страхи, и ночные кошмары могут быть следствием дневных переживаний ребенка. Не так давно в электронном письме мне рассказали случай, когда девочка 5 лет стала участницей инсценированной сказки, в которой ее похищает Дракон и уносит в пещеру. По сюжету сказки девочка какое-то время проводила в пещере в полном одиночестве, а потом ее спасал рыцарь. И хотя сказка завершалась счастливо, впечатлительная девочка оказалась пленницей страшных снов про дракона. Я отправила маме свою давнюю сказку «Мой друг – Дракон», и нам удалось с ее помощью изменить отношение девочки к дракону.

***Примечание:** Изменение отношения к сказочному персонажу – это один из вариантов так называемого «декодирования» или «перепрограммирования» переживаний ребенка.*

Мой друг – Дракон (почти правдивая история)

У меня есть знакомая девочка по имени Дарья. Мама и папа зовут ее Даша, а старший брат – Трусик. Год назад, когда Дарья была совсем маленькой девочкой, старший брат рассказал ей сказку о непобедимом трехголовом Драконе. Это чудовище никто не мог победить: ни смелые богатыри, ни злые колдуны, ни добрые волшебники. Дракон был бессмертен. Если ему рубили голову, на её 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 сладены, 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 неё 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?



История пятилетней Вари, которая плохо спала и страдала от ночных страхов и пугающих сновидений

Мама Вари предполагала, что проблема дочери как-то связана с двумя случаями их разлук. Первая случилась, когда Варе было всего два месяца. Тогда девочку госпитализировали в реанимацию инфекционного отделения, и она была «между небом и землей» две недели. Разумеется, маму к ней не пускали. Вторая разлука случилась, когда Варе было чуть более трех лет. Мама уехала в Индию учиться, девочка очень по ней скучала, и у нее появились серьезные проблемы со сном. Через несколько месяцев отцу пришлось привезти Варю к матери, и хотя семья воссоединилась, проблемы со сном продолжали усиливаться.

После детального обсуждения ситуации и согласования перспектив психологической помощи было принято решение декодировать травматические воспоминания девочки, дать ей возможность пережить новое переживание «МАМА ВСЕГДА РЯДОМ» и тем самым создать основу для спокойного сна.

Итак, программа помощи включала в себя несколько сказок. Вначале была создана сказка «Волшебница Варвара, медвежонок Андрейка и олененок Сеня». История объединяла знакомых Варе и любимых ею персонажей из азбуки (медвежонок Андрейку и олененка Сеню) со специально созданными героями (Злым Северным Ветром и доброй волшебницей Варварой). Эта сказка помогала ребенку познакомиться с новыми персонажами, подготовить почву для дальнейшей работы и параллельно решала поведенческую проблему, также заявленную мамой Вари, ссор с двоюродной сестренкой. Другие сказки о волшебнице Варваре, медвежонке и олененке были направлены на решение задачи *перепрограммирования* травматического переживания.

*Волшебница Варвара,
медвежонок Андрейка и олененок Сеня*

Далеко-далеко, за холодными морями, белыми снегами, на самом северном полюсе жили-были два друга медвежонок Андрейка и олененок Сеня. И были они самыми лучшими друзьями на свете – всем делились, друг другу не обижали, ничего друг у друга не отнимали, а когда было очень холодно, друг к другу прижимались, чтобы не замерзнуть.

И все у них было хорошо, пока однажды не позавидовал им Злой Северный Ветер. И решил ветер друзей поссорить. Подул он со злостью на медвежонка, подул со злостью на олененка... и сразу стало друзьям холодно-холодно. И даже сердце от холода замерзло.

А как только сердце замерзло, так и дружба закончилась. Поймает медвежонок рыбку, а олененок ее отберет и далеко-далеко откинет. Найдет олененок мох-траву под снегом, а медвежонок его оттолкнет и мох-траву по снегу раскидает. А ветер смотрит и радуется, что друзей поссорил.

Много ли, мало ли времени прошло, только пролетала однажды над полюсом добрая волшебница Варвара. Увидела она медвежонка и олененка и сильно-сильно захотела, чтобы они снова подружились. Подула теплом Варвара на медвежонка, подула теплом на олененка, и вмиг оттаяли их сердца.

Обрадовались зверюшки и давай обниматься и целоваться, и Варвару благодарить. А Варвара им и говорит: «Хорошие зверюшки живут дружно и друг друга не обижают, играют вместе и ничего у друг друга не отнимают». С тех пор медвежонок и олененок всегда живут дружно. А злого ветра Варвара навсегда прогнала высоко-высоко на небо, на холодную звезду.

Волшебница Варвара и маленькая девочка

Жила на свете добрая волшебница и звали ее Варвара. Была она самая прекрасная волшебница на свете и всегда знала, кому прийти на помощь.

Я расскажу тебе историю про маленькую девочку, которой волшебница Варвара помогала несколько раз.

Жила-была маленькая девочка. И когда она была совсем маленькая-маленькая, просто крохотная, на нее подул Злой Северный Ветер, и девочка заболела. Ее забрали у мамы и увезли в больницу. Маленькая девочка так сильно болела, что весь день возле нее были врачи, а маму и папу к ней не пускали.

И только, когда наступала ночь, и в больнице все ложились спать, происходило чудо. Волшебница Варвара взмахивала волшебной палочкой, и мама маленькой девочки оказывалась рядом. Мама крепко-крепко обнимала свою доченьку и нежно ее целовала. И доченьке начинали сниться ДОБРЫЕ и ХОРОШИЕ сны. И так она быстрее выздоравливала.

А когда маленькая девочка полностью выздоровела, врачи отпустили ее домой. Все: мама, папа, бабушки и дедушки – радовались ее возвращению. И больше всех радовалась добрая волшебница Варвара.



Как волшебница Варвара помогла маленькой девочке маму разбудить

Помнишь, я рассказывала тебе, что жила на свете добрая волшебница и звали ее Варвара. Была она самая прекрасная волшебница на свете и всегда знала, кому прийти на помощь.

А еще я рассказывала тебе про маленькую девочку, которая сильно заболела, а волшебница Варвара сделала так, чтобы мама помогла маленькой девочке выздороветь.

Сегодня я расскажу тебе еще одну историю про волшебницу Варвару, маленькую девочку и ее маму.

Эта история случилась давно. Злой Северный Ветер никак не мог успокоиться, что у маленькой девочки такая хорошая мама и решил в этот раз заморозить маму.

Однажды ночью, когда мама сладко спала рядом со своей любимой доченькой, Ветер сильно-сильно подул на маму... Но ничего не произошло, мама продолжала сладко спать, обняв доченьку.

Ветер еще сильнее подул на маму, но она снова осталась жива и невредима. Ветер не знал, что у мамы было большое любящее сердце, которое нельзя заморозить.

Тогда ветер решил отправить маму в мир снов, чтобы она никогда не смогла вернуться к доченьке и обнять ее крепко-крепко. Он дунул на маму три раза и произнес: «Теперь ты будешь жить в мире снов Вечно!» Так и случилось. Мама уснула крепко-крепко, и никто ее не смог утром разбудить.

Дома сразу стало грустно и холодно. Всем не хватало маминой любви и доброты. Особенно сильно грустила маленькая девочка.

Девочка грустила так сильно, что ей начали сниться страшные сны. Иногда ей снился Злой Северный Ветер, который громко смеялся и грозил ей пальцем. А иногда ей снились одноногие и одноглазые разбойники, которые отбирали ее маму. Каждый раз девочка просыпалась, плакала и не понимала, что с ней происходит.

Утром она всегда подходила к кровати мамы и начинала ее будить, она кричала ей в ухо, щипала, кусала, била кулачками... Но мама не просыпалась.

Как-то мимо их окошка пролетала добрая волшебница Варвара. Она увидела, как маленькая девочка колотит спящую маму и спросила:

– Что ты делаешь?

– Бужу маму, – ответила девочка. – Ее заколдовал Злой Ветер, а я хочу, чтобы она проснулась и снова меня крепко обняла, и приласкала.

– Разве можно маму разбудить кулачками? – улыбнулась волшебница. – Разбудить можно только любовью. Поцелуй свою мамочку, и она сразу проснется.

Девочка послушала волшебницу и поцеловала маму.

Мама тут же проснулась. Потянулась, улыбнулась и крепко-крепко прижала к себе любимую доченьку.

Злой Ветер полетал-полетал за окошком, да так и улетел ни с чем.

А мама и девочка с тех пор спят крепко, и им не снятся страшные сны.

Конец ознакомительного фрагмента.
Для приобретения книги перейдите на сайт
магазина «Электронный универс»:
e-Univers.ru.