

Т. Ткачева

Психология

ПСИХО- ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ СКАЗКИ

для взрослых и детей



Серия «Психология»

Т.Е. Ткачёва

**ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ
СКАЗКИ
для взрослых и детей**

Издание второе

Ростов-на-Дону

Феникс

2015

УДК 159.9
ББК 88.37
КТК 017
Т48

Ткачёва Т.Е.

Т48 Психотерапевтические сказки для взрослых и детей / Т. Е. Ткачёва. — Изд. 2-е. — Ростов н/Д: Феникс, 2015. — 93 с. — (Психология).

ISBN 978-5-222-24150-9

Книга содержит рассказы и сказки психопрофилактической и коррекционной направленности. Рассказы могут быть использованы как профессиональными психологами в процессе практической работы с клиентами, так и простыми читателями для самостоятельного осознания собственных проблем и коррекции моделей поведения. Основная идея книги заключается в том, чтобы обычные читатели, не прибегая к помощи психологов, могли сами подумать над своей проблемой и решить ее.

Материалы приближены к настоящему времени, каждый имеет небольшой объем и содержит четкий алгоритм действия. После каждого рассказа составлен приблизительный план работы с материалом.

Книга предназначена для широкого круга читателей разных возрастных групп, исключая детей младше 8–9 лет. Некоторые рассказы предназначены только для взрослых.

ISBN 978-5-222-24150-9

УДК 159.9
ББК 88.37

© Ткачёва Т.Е.: текст, 2014
© ООО «Феникс»: оформление, 2015

Здравствуйте, мои дорогие мамы и папы, бабушки и дедушки и все-все, кто держит в руках эту книгу. Вы сделали правильный выбор, потому что эта книжка написана именно для вас. Мы с вами взрослые люди и поэтому знаем, что взрослым некогда читать сказки, так как вокруг нас кипит бурная река такой реальной и такой сложной жизни без сказок с проблемами, суетой, конфликтами и вечерней усталостью. Эта река жизни все время набирает обороты, а мы должны держаться на плаву, быть начеку, везде успевать и обо всем подумать. Порой от всего этого опускаются руки... А если на работе неприятности, если не понимают родные и близкие, если в зеркале видишь не то, что хочется, за окнами бесконечная слякоть, а завтрашний день пугает неизвестностью? И тогда хочется немного тепла и уюта, чаю с малиной в постель и хочется, чтобы хоть кто-нибудь ответил на накопившиеся «почему?». Хочется побыть немного ребенком, которого сильная мама накроет одеялом и скажет: «Не бойся, я рядом!» — и почитает сказку на ночь. Сегодня ваш вечер. Включайте ночник и почувствуйте тепло и нежность, с которыми эти сказки были написаны для вас — взрослых, которым сегодня хочется побыть детьми. Я надеюсь, что эти сказки помогут вам получить ответы на некоторые вопросы, понять лучше таких непонятных детей и родителей и себя самих. Устраивайтесь поудобнее, мы начинаем...

С любовью, автор

СКАЗКА О ПОТЕРЯННОМ ВРЕМЕНИ

*(Психокоррекция и профилактика возникновения
высокого уровня тревожности)*

Жила-была на белом свете маленькая девочка. С розовыми бантиками на тонких косичках, мячиками, скакалками и красивыми куклами. Жила она вдвоем со своим Временем. Время было теплое и мягкое. Его можно было потрогать руками, обнять и поцеловать. Оно было светлым, пухлым и добрым, и его всегда было много. Так они жили вдвоем, играли, пели, шлепали по лужам босиком, разглядывали птичек, и им было хорошо и весело вместе.

Постепенно маленькая девочка выросла, превратилась во взрослую, и ее Время выросло тоже, ведь теперь она многое умела делать сама, не беспокоя и не тревожа других. Она сама распоряжалась собой и своим Временем, а Время слушалось свою хозяйку и во всем ей помогало.

Так продолжалось до тех пор, пока к ним в гости не пришла старая подруга девочки. Они обнялись, поцеловались и пошли на кухню. Большие девочки пили чай со сладкими пирожными, ели вкусные конфеты и, разумеется, болтали о всякой всячине, которая может быть интересна только девочкам. Время за разговорами и сплетнями текло незаметно, оно попросту дремало, развалившись в кресле.

На город опустились сумерки, на улице зажглись фонари, и подруга уже засобиравалась домой, как вдруг девочка неожиданно предложила: «А давай, мы завтра пойдем куда-нибудь, может быть в кино?» Тут подруга сделала озабоченное, строгое лицо, вытащила из своей сумочки длинные дамские сигареты, закурила, и, выпустив дым через покрашенные губы, кокетливо произнесла: «Ты знаешь, у меня совершенно нет свободного времени!» Она красиво курила и рассказывала девочке о том, как тяжело ей живется, как трудно ей везде успеть, о том, что вся неделя у нее занята совершенно неотложными делами. Она рассказывала, а девочка, открыв рот, слушала ее, восхищалась и немножко завидовала. Ей казалось, что это так здорово, когда ну буквально ни на что не хватает времени, когда все только и ждут, когда у тебя появится свободная минутка, ведь это означает только одно — что без тебя никак нельзя обойтись на этом свете! Наконец подруга закончила жаловаться, поднялась из-за стола и, небрежно поправив прическу, направилась к двери. Девочка поплелась

следом — она ощущала себя никому ненужной бездельницей. А подруга, одевшись, похлопала по плечу и снисходительно улыбнулась: «Пока, бывай, подружка, будет время — позвоню!» Пропокали стремительные каблучки, отшумел уехавший лифт.

Девочка захлопнула дверь и снова прошла на кухню. Там пахло дорогими духами и дымом, на столе стояла недопитая чашка чая и лежала забытая пачка сигарет. Она задумчиво вытатила одну, закурила и, глядя на себя в зеркало, томно произнесла: «У меня совершенно нет свободного времени...»

Ее Время проснулось и беспокойно зашевелилось в кресле: «Как это нет? Вот оно я, причем совсем свободное!» Но девочка даже не взглянула на него. Целый час она с упоением рассказывала самой себе о делах, которые внезапно придумала. Это было ново, интересно, загадочно и совсем по-взрослому. Время долго пыталось обратить на себя внимание, дергало девочку за рукав, дуло ей в ухо, скакало перед ней и махало руками, но, когда стало ясно, что его просто не видят или не хотят видеть, оно обиделось: «Раз ей лучше без меня, пусть так и будет!» — решило оно и спряталось за шкаф.

Теперь у девочки началась другая жизнь, не похожая на прежнюю — жизнь без свободного времени. Ей нравилось быть всегда занятой, везде чуть-чуть опаздывать, нетерпеливо притоптывать ножкой в ожидании троллейбуса, ловить заинтересованные взгляды прохожих и при слу-

чае рассказывать друзьям о том, как ей всегда не хватает времени, нет сил и времени совершать всякие глупости, ходить по театрам и встречаться со старыми знакомыми. Она самой себе казалась такой нужной, такой занятой, такой успешной. Ей была приятна сама мысль о том, что без нее не справились бы там, что ее очень ждут здесь, что без нее многие дела были бы не сделаны.

И, странное дело, чем больше дел она успевала переделать, тем больше их становилось. Абсолютно все дела казались ей важными и нужными, и не сделать их казалось совершенно невозможным. Они все росли и росли, пока не заняли все свободное пространство вокруг нашей девочки, и по сравнению с ними она опять была такой маленькой и беззащитной. Она уходила из дома рано утром, а приходила поздно вечером, день проходил стремительно, и казалось, сократился ровно наполовину.

Ее дом приобрел одинокий и неухоженный вид, а за шкафом, в клубах давнишней пыли сидело ее мягкое, теплое Время и, вздыхая, ждало, когда наступит тот день, когда о нем вспомнят. И такой день наступил! Вернее, это был не день, а вечер. Уставшая девочка пришла домой, скинула обувь и села на диван. Она почти уснула, когда нерешенные, запланированные дела и проблемы стали заглядывать ей в лицо, толкать в бок и беспокойными голосами говорить о том, что спать не нужно, что времени на это нет, иначе она ничего не успеет. Девочка открыла глаза, об-

вела взглядом пыльную комнату и горько-горько заплакала:

— Как я устала! Мне срочно нужно отдохнуть, куда же подевалось мое Время? Ведь я же точно помню, что оно было всегда рядом. Всегда... пока я не стала говорить, что его нет. Может быть, оно обиделось?

Девочка стала заглядывать во все углы и звать его:

— Время, миленькое, вернись ко мне, я больше никогда тебя не обижу, никогда не скажу, что тебя нет. Я буду тебя любить, беречь, и нам опять будет так же хорошо, как и прежде.

Тут Время высунулось из-за пыльного шкафа:

— Я тут, теперь ты меня видишь?

— Вижу, — обрадовалась девочка, — конечно, вижу, что теперь-то у меня точно хватит времени попить чаю, принять ванну, посмотреть фильм, почитать книжку и еще...

— Остановись, перестань тарыхтеть, говори медленно и спокойно, а то голова начинает гудеть, как медный чайник, и даже мне начинает казаться, что на все твои дела меня не хватит. Не планируй сразу много, не придумывай ненужного. Пока пойдем, попьем чайку, а там видно будет. Может, тебе просто захочется спать, а может, захочется помолчать и подумать. Я тут, рядом с тобой, у тебя на все есть Время! Меня не надо подгонять, нужно просто жить в согласии с собой, со мной, с теми, кто тебя окружает, и наслаждаться каждой прожитой минутой, ведь из этих минут и состоит твоя жизнь.

Они пили чай с вареньем, болтали обо всем, рассматривали снежинки на окне, которые так и липли к стеклу в надежде, что у кого-нибудь все-таки хватит времени увидеть и оценить их неземную красоту.

Практические рекомендации

Это сказка для подростков и взрослых с высокой степенью тревожности. Планируя огромное количество дел и стараясь переделать все и сразу, тревожные люди таким образом стараются избавиться от внутреннего напряжения — им кажется, что они держат ситуацию и жизнь под контролем. Это становится историей «белки в колесе» — дело не в количестве решенных или нерешенных проблем, а в самом человеке, точнее, в его внутреннем состоянии беспокойства.

После прочтения сказки можно дать такое задание: записать все слова, которые мы говорим сами себе, все самые сильные ругательства, а потом представить, что всё это говорит вам ваш друг. И задать вопрос: что бы вы в ответ сказали такому другу и продолжили ли бы вы с ним общаться в дальнейшем? Дальше можно дать задание спланировать день так, чтобы три дела были выполнены непременно, два — не до конца, и одно, под названием «счастливый случай», — если только останется время. Нужно дать задание на дом пожить с такими планами неделю, а на выходные не планировать ничего. В конце занятия можно выполнить задание по мышечной релаксации, которая тоже должна быть включена в домашние задания после

того, как этот метод расслабления будет достаточно освоен вместе с психологом.

Нервно-мышечная релаксация позитивно влияет как на физиологическое, так и на психическое состояние человека. Расслабление скелетных мышц способствует расслаблению всей мускулатуры, а также пищеварительной и сердечно-сосудистой систем. Нужно отметить, что практически любая форма релаксации направлена на снижение тревожности. Для занятий необходимо найти относительно спокойное место, в котором вас никто бы не тревожил. Примите удобное положение. По мере приобретения опыта в нервно-мышечной релаксации вы сможете расслабляться сидя или даже стоя. Однако учиться лучше в положении лежа или полуположа. Можно включить спокойную, расслабляющую музыку.

Закройте глаза. Подышите, задерживая дыхание на выдохе. Прислушайтесь к звукам вокруг себя, к своему дыханию, почувствуйте поверхности, на которых лежит ваше тело: голова, руки, ноги, ягодицы, спина. Внутренним зрением начните не спеша рассматривать руки, начиная с пальчиков обеих рук, ладоней и двигаясь потихоньку вверх до плеч, стараясь расслабить мышцы. Сигналом того, что вы достаточно расслабились, служит пульсация рук — это расслабились сосуды и кровь стала течь более свободно.

Дальше переходите к ногам, начиная с пальчиков стоп и двигаясь дальше к бедрам. На этом участке тела пульсации вы можете и не почувствовать — дело в том, что в коре головного мозга представление ног очень маленькое, а рук — большое. Поэтому достаточно будет того, чтобы вы

почувствовали тяжесть в ногах и расслабленные мышцы. Далее переходите на живот, бедра, грудь, голову. Тело должно стать горячим и тяжелым. Полежите так, сколько вам захочется. В этом состоянии можно рассматривать картинки, которые сами представляются вам, или придумать свою и побыть в этом месте (это будет вашим местом расслабления). Такое состояние, когда, не теряя контроля, человек полностью расслаблен, называют состоянием парадоксального сна. Вернуться в обычное состояние можно, глубоко подышав, потянувшись и открыв глаза. Поначалу сеансы релакса будут длиться по 20–30 минут, в дальнейшем времени будет требоваться все меньше. В первую неделю сеансы должны быть не менее 2 раз в день.

ПОЧЕМУ КРОКОДИЛ ТАКОЙ УМНЫЙ

(Психокоррекция и профилактика
низкой самооценки)

Это случилось, мой милый мальчик, в далекой и жаркой Африке в те далекие-далекие времена, когда у слона еще не было такого длинного хобота, а верблюд еще не приобрел свой замечательный горб. В то давнее время Земля была новенькая, только что сделанная, и жил на этой Земле прекрасный белый крокодил.

Он любил лежать на зеленой травке, греться на солнышке и разглядывать свои перепончатые лапки. Новенькие свежие облака носились по лакированному синему небу, а вокруг пели сладкоголосые птицы и копошились диковинные насекомые. Мир и согласие царили на этой новенькой Земле.

— Мир прекрасен и совершенен! — любил повторять на закате крокодил.

И быстрые зебры согласно топали копытами.

— Все в этом мире прекрасно и совершенно!

И длинноклювые цапли согласно кивали головами.

— А значит, прекрасны и совершенны и все мы, — заканчивал он и отправлялся спать.

Но, наверное, кому-то показалось, что новенькая Земля слишком добра и совершенна, и тогда на ней появились обезьяны. Появившись, они прежде всего передрались и перессорились между собой, а потом увидели крокодила. Он преспокойно лежал внизу у деревьев и, удивленно открыв рот, наблюдал за этим кичливым и хвастливым племенем. Обезьяны, наконец-то заметив кого-то еще, кроме себя, стали толкаться, показывая друг другу ранее невиданное ими существо, раскачиваться на ветвях деревьев и спускаться к нему поближе.

— Посмотрите, какой он страшный! — вдруг крикнула одна.

— Никогда такого не видела! — крикнула другая.

— Урод! — крикнула третья и запустила в него кокосом.

Мохнатый плод гулко стукнул крокодила по белоснежной голове и откатился в сторону. Крокодилы глаза от удара вдруг уменьшились, а зрачки от обиды сузились и почернели. Обезьян такая перемена чрезвычайно обрадовала. Они стали хохотать, показывать на него пальцами и обрушили на свою жертву целый дождь, шквал и ураган кокосовых ударов, от которых крокодил

не мог не только открыть рот и что-то сказать, но и круглая голова его постепенно плющилась, а прекрасная белая морда вытягивалась от переполнявшей его обиды.

А сколько гадких и противных слов он выслушал от этих злобных тварей! Они кричали и ругались так, как до сих пор никто не ругался на этой Земле. Никогда крокодил не был так зол, как в эту минуту, но это и понятно, ведь никто прежде его не обижал. Он стал бегать вокруг деревьев в надежде поймать хоть одну обидчицу, но деревья в жаркой Африке были столь высокими, сколько короткими были его лапы. В высокой недосыгаемости от земли и крокодила обезьяны обзывались, швыряли в него комья земли и банановые шкурки до тех пор, пока им не надоело это развлечение. И под конец, прокричав что-то вроде: «Обезьяны — великий народ» и «Мир прекрасен и совершенен, а значит, прекрасны и совершенны и все мы!» — они гордо удалились, наверное, искать новую жертву для насмешек.

А крокодил, оставшись под деревом, впервые в жизни заплакал. Он плакал горько, безутешно, громко и печально. Он плакал так, как никто еще не плакал на этой новой Земле, и слезам его не было конца. Он плакал долго. Очень-очень долго. Так долго, что образовалась целая глубокая река. По берегам она зацвела, заросла тиной, помутнела и позеленела. И сам крокодил, лежа в ней, помутнел и позеленел тоже.

Он уже не был уверен в том, что мир прекрасен и совершенен, как и в том, что прекрасны и

совершенны и все мы. Сам себе он был не рад, вспоминая, что говорили эти глупые и злобные обезьяны. И чем он больше вспоминал, тем горше плакал. А чем горше плакал, тем больше ему было жаль себя.

— Они говорили, что я страшный, как египетская тьма, что со мной никто не хочет дружить, что от меня никакого проку и что меня не любит даже мама. Наверное, это так, — вздыхал он, — им со стороны виднее, — и горькая крупная слеза опять катилась в зловонную зеленую реку.

Не знаю, сколько это продолжалось бы, но знаю точно, что кое-кто послал в то время крокодилу волшебную птичку чибис. Птичка села на зеленую и плоскую крокодилю морду и стала петь. А когда от ее пения высохли у крокодила слезы, она велела ему открыть рот и стала чистить ему зубы. Крокодилу было приятно и чуть-чуть щекотно от прикосновения маленького клюва. Птичка вычистила ему не только все зубы, но и всю его зеленую спину от червячков и насекомых. И когда она закончила, крокодил спросил ее:

— О, прекрасная, милосердная и бесстрашная птичка Чибис, как мне отблагодарить тебя?

— Позволяй мне и только мне подходить к тебе столь близко, и тогда мы оба приобретем пользу от такой близкой дружбы. Я буду добывать себе пищу из твоих прекрасных больших зубов и с твоей прекрасной зеленой кожи, но зато и ты избавишься от надоедливых паразитов.

— Пстой, пстой, — заволновался крокодил, — ты сказала «прекрасная кожа и прекрасные зубы»?

— Да ведь они и в самом деле прекрасны, — засмеялась птичка, — тебе только нужно найти пользу от них, а найдя, не забудь себя за это похвалить. Разве ты забыл, что мир прекрасен и совершенен, а значит, прекрасны и совершенны и все мы? И в этом совершенном мире есть прекрасное слово «ЗАТО». Оно поможет тебе. Думай, ведь ты очень умный!

Сказав это, она улетела в синюю высь далекого неба, а крокодил остался в мутной зеленой воде и стал усиленно думать о какой-то пользе и о том, за что же себя похвалить. Он думал-думал-думал и, наконец, придумал!

— Я наплакал целую реку, — тихо сказал он и нерешительно оглянулся, — ЗАТО в ней теперь живут рыбы и лягушки, а значит, я молодец.

— Я зеленый и не совсем красивый, ЗАТО меня в воде не видно, прибавил он громче.

— У меня плоская голова, ЗАТО на ней так удобно сидеть птичке Чибис.

— У меня большая пасть и ужасные крепкие зубы, ЗАТО ими так удобно хватать наглых обезьян и всех, кто посмеет еще хоть раз меня обидеть.

— А еще я очень умный, если все это смог придумать сам!

И я, мой милый мальчик, не заметил никого вокруг, кто мог бы ему хоть что-нибудь возразить.

С тех пор слезы проливает кто угодно, только не он, особенно если рискуют попить из мут-

ной реки без его позволения. А сам крокодил по-прежнему любит вылезать из реки и греться на солнышке. Птичка Чибис часто прилетает к нему в гости. И так близко с ним дружит только она.

— Мир прекрасен и совершенен, — любит повторять крокодил на закате.

— О, да, — робко соглашаются с ним рогатые антилопы.

— Все в этом мире прекрасно и совершенно! — рычит он.

— Это так, — неуверенно поддакивают длинноногие страусы.

— А значит, прекрасны и совершенны и все мы! — довольно заканчивает он и отправляется спать.

Поспешим согласиться с ним и мы, мой милый мальчик, и тоже отправимся спать, для того чтобы начался новый день, а с ним и новая сказка.

Практические рекомендации

Эта сказка предназначена для детей с 9 лет, для подростков и взрослых с низким уровнем самооценки. После прочтения сказки можно поговорить о том, что любой минус можно превратить в плюс, либо постараться рядом с плохой стороной события увидеть как можно больше положительного по принципу «не было бы счастья, да несчастье помогло». Например, женщина потеряла ключи и пока искала, вытерла пыль в доме, или маленький рост для мальчика дает стимул стать более успешным по сравнению с высокими одноклассниками. Можно дать

детям задание вспомнить случаи из жизни или сочинить их.

Со старшеклассниками и взрослыми можно поиграть в «аукцион», где участники тренинга пишут свои отрицательные качества, складывают в общую кучку, и ведущий, вытаскивая поочередно лот с отрицательным качеством, предлагает играющим называть положительные назначения этого качества. Например: «стеснительность». По-другому — это скромность, умение слушать, таких людей больше любят и т.д. За каждое положительное назначение назвавшему дается бонус. Владелец этого качества, слушая выступающих, делает соответствующие выводы. В конце определяется победитель, набравший большее количество бонусов.

Рекомендации для взрослых. Критика со стороны других сильно снижает самооценку. Почти все, кого критикуют, начинают защищаться и отрицать критику, вернее, то, за что его критикуют. Критика как средство манипулирования применяется очень часто, другими словами, если действительно хочешь, всегда найдешь к чему придраться.

«Согласие с правдой». Мы легко находим, за что критиковать, используя систему представлений «правильно-неправильно». Мы навязываем свои представления, и большинство из нас привыкло автоматически принимать ту систему, которую нам навязывают. Например, жена, которой не нравится, что муж проводит мало времени с ней, говорит ему: «Ты все выходные гробишь на свою машину». Таким образом, она манипулирует им, включая систему «правильно-неправильно», вместо того, чтобы научиться отстаивать свои желания и просто сказать ему, что хочет пойти в эти выходные в гости.

Муж, чувствуя свою неправоту и ощущая беспокойство, отрицает правду и начинает «контркритиковать»: «А ты все время смотришь свои глупые сериалы».

Такого рода отношения губительны для обоих партнеров. Способ поведения, который помог бы эффективно и без манипуляций справиться с критикой, состоит из следующих важных моментов:

1. Следует делать различие между правдой (которую нужно признать) и представлениями «правильно-неправильно» (которые вам навязывают).

2. Вы не должны беспокоиться по поводу критики и не должны оправдываться, вы просто можете сказать «Да, я это делаю» (Это правда, я много вожусь с машиной).

3. Если после этого ваше поведение открыто называют неправильным (неправильно все выходные возиться с машиной), вы можете задать встречный вопрос: «Я не понимаю, что неправильного в том, что я забочусь о своей машине?» Тогда вашему собеседнику придется отказаться от манипуляций и честно сказать о своих желаниях: «Ну, хорошо, я хочу в эти выходные сходить в гости».

«Камни в туман». Для того чтобы лучше справиться с критикой, не нужно ни защищаться, ни отрицать, ни контркритиковать, а вести себя, словно вы «туман на море». Этот образ не случаен во многих отношениях. Такой туман очень стойкий, мы не видим сквозь него ничего. Он не создает препятствий для перемещения и не дает «сдачи». Мы можем бросить камень в туман, и это не причинит ему вреда. Таким образом, мы прекращаем пытаться спорить со стойким, не поддающимся управлению туманом. Так же стойко мы можем вести себя в ответ на критику:



Т.Е. Ткачёва

1. Мы можем согласиться с любой правдой, указываемой другими во время критики (мать — взрослой дочери: «Ты опять вчера пришла поздно! Я звонила тебе до двенадцати!» Дочь: «Я, действительно, вчера поздно вернулась»).

2. Мы можем согласиться с возможной правдой (мать: «Если ты будешь долго гулять и не выучишь французский язык — ты ничего не добьешься в жизни!» Дочь: «Возможно, если я не выучу язык, я не смогу получить должность референта»).

В этом примере игра в туман для взрослой дочери, отстаивающей свои права на личную жизнь, была бы более эффективной, если бы после каждой ответной фразы она добавляла бы реплику о своем намерении быть независимой: «Я действительно вернулась поздно, но мне уже двадцать лет, и тебе незачем так волноваться». «Возможно, если я не выучу язык, я не смогу получить должность референта, но я достаточно взрослая девушка, чтобы позаботиться о себе самой».

КАК СВИНЬЯ ЗА ПРАВДУ ПОСТРАДАЛА

*(Коррекция навыков грамотной критики
и принятия критики)*

Правду следует подавать так, как
подают пальто, а не швырять в лицо,
как мокрое полотенце.

Марк Твен

Вот вы говорите — врать нехорошо, надо правду говорить, так я тоже за это, только ведь правда — она разная бывает, да и говорить-то ее надо умеючи, а не как попало. А то, бывало, тем, кто ответить не может, могут и правду сказать, как ножом зарезать, а другим побаиваются, шутка ли — или дружить перестанут, или в лоб дадут, поди знай. Вот и здесь история случилась, можно сказать, правдивая, как попутали правду с невоспитанностью.

Дело в селе было, на дворике скотном, недавно совсем. Не то весной, не то зимой в один

пригожий день родила свинка маленьких поросят. Нарadowаться нельзя было — и хорошенькие, и мягонькие, и розовые, с пяточками и хвостиками, в общем, такие, как и было задумано. И стала свинка их растить и воспитывать. Муж-свин ей мало помогал, вот и приходилось одной стараться. Уж она и к луже их водила, и показывала, как валяться в ней можно, и молочком их поила, и помоями кормила, чтобы росли и не чихали, и визжать их учила, и хрюкать, и об стену сарая чесаться, ну не мать, а золото! Стали малыши расти-расти, пока не превратились в таких же, как мама и как папа, и на них похожие. Все как один, все, только вот одна Хрюшка получилась особенная — гордая и независимая, с тонкой, ранимой душой, как сама она про себя думала, и еще очень любила правду говорить! Например, подойдет к собачьей будке и скажет: «Посмотри, Полкан, какая у тебя шерсть грязная, блох полно и зубы выпали». Так и сядет старый верный пес на задние лапы от неожиданности — даже гавкнуть забывает. Думает потом весь день, думает — а ведь и верно сказала Хрюшка, зубов и впрямь нет, блохи заели и шерсть свалялась, зажился я на этом свете, пора бы и честь знать. Воет, тоскует по ночам, а при виде Хрюшки хвостиком помахивает, как бы правоту ее признает, вину свою чувствует, а больше боится, как бы та еще чего не сказала обидного. А Хрюшка рада — вот, правду сказала, пусть знает, что охранник из него никакой, а то сидит, гордится! Или к корове подойдет: «Ты, Зорька,

колокольчик бы сменила — не носят сейчас таких, от моды отстала, и жвачку изо рта вынь, культурная ведь, а жуешь целый день, будто голодная». Невдомек ей, глупой, что на новый колокольчик корове не разориться, а жвачку она жует по своей коровьей природе. У Зорьки потом молоко от переживаний скисает, а Хрюшка довольна — помогла корове на себя со стороны посмотреть, молодец я!

Не стали дружить с ней соседи по скотному двору и старались не общаться. А Хрюшке все нипочем, еще и хвалиться начала я правду люблю и только правду говорю, вот многие меня и не любят, конечно, правда глаза колет! Стали обиженные соседи маме-свинке на Хрюшку жаловаться, а свинка в слезы: «Я ж ее растила, я ж ее кормила, я ж ее воспитывала!» А какое у свиней воспитание? Понятное дело, свинское! Рассудили соседи, что ничто уже Хрюшке не поможет, не понимает она, что плохо другим делает, и порешили выгнать ее со двора.

Сказано — сделано. Решила пойти жить Хрюшка на другой скотный двор, где порядочные свиньи и собаки живут и где ее понимать будут. Да путь ее через лесок шел. И случилось так, что встретился ей на пути волк. Здоровый такой волчище — хвост трубой, зубами щелкает, все как положено. Душа в пятки у Хрюшки ушла, хотела она, как обычно, правду сказать, дескать, зверь ты кровожадный и морда у тебя страшная, да побоялась — это вам не корове безобидной сказать, что у нее молоко невкусное.

И давай вместо этого комплименты ему сыпать полный мешок: ах, у вас зубки сахарные, шерстка блестящая, глазки-огоньки, и вообще вы одно сплошное очарование. Все бы хорошо, да беда в том, что волк тоже очень правду любил, а в этот самый момент его правда была в том, что стояла перед ним большая жирная свинья, а есть хотелось сильно. Так и пропала Хрюшка в лесу, считай, за правду пострадала. А вы говорите «правда!» Тут еще смотреть надо — то, что для тебя правда, для другого совсем другое значение имеет, тебе и вовсе непонятное. Если вот так «правдами» разбрасываться, так и головы лишиться можно, правда ведь у каждого своя!

Практические рекомендации

Эта сказка предназначена для взрослых и детей с 13–14 лет.

После прочтения можно поговорить на тему, что такое критика, зачем она нужна, в каких случаях она приносит пользу тому, кого критикуют, и как отличить желание сделать добро другому от желания сделать больно, прикрываясь благими намерениями. Проанализировать, зачем это нужно критикующему, и что он от этого получает. Вспомнить какие-нибудь фильмы или мультфильмы, где были примеры правильной и неправильной критики по мнению участников тренинга.

Формула грамотной критики:

- Что хорошо (ресурсная смазка).
- Что добавить или изменить (собственно конструктивная критика).

- Как это лучше сделать (детализация в под-сказку).
- Кто в этом поможет (люди или другие ресурсы в помощь и поддержку).
- И пряничек напоследок.

Например, ребенок порезал хлеб к ужину: куски рваные, крошки по всему полу.

«Спасибо, молодец, ты мой самый лучший помощник! (Прижать к себе, погладить по голове.) Давай посмотрим, какие куски у тебя получились самые ровные? Правильно, вот эти. Ты в следующий раз не торопись, и у тебя получатся такие ровные все. И принеси совочек, давай вместе подметим крошки. Какой же ты у меня молодец!»

Или подруга выкрасила волосы в нечто яркое-невообразимое. Реакция:

«Вау! Супер! Нечто! Ты решилась! Как я тебе завидую, ты такая смелая! А это та расцветка, которую ты хотела? Когда будешь красить в следующий раз, посоветуйся с мастером — я бы ушла от ярко-рыжего цвета в более плотный коричневый, он тебе более идет. Но мне нравится, определенно!»

Можно потренироваться в грамотной критике, но выбрать для критики не участников тренинга, а воображаемых героев по типу «у меня есть знакомый, который...» И участники предлагают варианты критики.

Лучше всего эту сказку использовать в паре со сказкой «Почему крокодил такой умный».



ЭТО ВСЕ СЛОВА...

(Профилактика сквернословия
и тренинг общения)

Жили-были на белом свете слова — самые разные: длинные и короткие, жесткие и мягкие, черные и белые или вообще разноцветные. Их было очень много. Одни летали по миру, как птичий пух, другие катились и подскакивали, как упругие мячики, третьи тяжело хромали и скрипели деревянными протезами или разбегались по земле черными пауками, прячась по щелям и углам. Слова жили в тех же домах, где жили люди, поселяясь там надолго или забегая на минуту. Очень часто одни слова меняли цвет и форму, превращаясь в другие, а некоторые из них умирали, что случалось довольно редко, и тогда память почивших навсегда увековечивали в толстенных и пыльных словарях.

И вот однажды жарким июньским днем в городе, который был просто «забит» словами и людь-

ми, в новую высокую многоэтажку въехала молодая семья. Их было только двое — он и она. Их имена были такими же мягкими и пушистыми, как и их чувства. Ее звали Мальшка, а его — Сережа. Кроме своих чувств, мебели и чемоданов они привезли с собой много разных слов, и все уютно расположились в однокомнатной квартирке. В узком коридорчике бродило голубое «Ожидание», на подушке примостилось розовое «Нежность», на кухонном столе развалилось серо-буро-малиновое «Вкуснотища», а в центре комнаты сияло, искрилось и сверкало лучами самое главное слово на свете: «ЛЮБОВЬ». Сережа и Мальшка были женаты чуть меньше года, они очень любили друг друга, и поэтому очень скоро их маленькая квартирка заполнилась бело-розово-голубыми словечками, теплыми, как шерстяные моточки пряжи, и легкими, как облака. Правда, иногда по вечерам молодые люди слышали, как ругались соседи сверху, и тогда вместе с шумом и звуками плача к ним проникали грязно-серые «Убью» и «Дура». В такие моменты Сережа обнимал свою Мальшку за плечи, что-то шептал ей на ухо, и чужие грязные слова оттаивали, меняли цвет и даже черный наждачный «мат» превращался в прозрачный и скользкий юмор.

— Я люблю тебя, мое солнышко, — говорил он ей, уходя на работу.

— А я тебя.

— Зайти после работы в кондитерский?

— Лучше приходи скорей, я буду скучать, — прерывисто вздыхала она туманными белыми сердечками.

Прошло какое-то время, и в один дождливый тусклый вечер к словам, живущим в нашей квартире, пришли в гости другие слова. С радостными возгласами ввалились в квартиру «Всегда», «Никогда», «Только» и «Разумеется».

— Ну вот, всегда вы так! Никогда в гости не позовете! Ну, разумеется, только мы о вас и помним! — кричали они, разуваясь в коридоре. Ошеломленное «Ожидание» развешивало их одежду, «Нежность» показывало квартиру, а «Любовь» заваривало чай. Вся компания уютно расположилась за круглым столом на кухне. Разговор давнишних знакомых тек и переливался, разделялся и смешивался, и в самый разгар веселья раньше положенного времени домой вернулась Малышка. Гости с перепугу спрятались под стол, а «Любовь» и «Нежность» от неожиданности стали жесткими, как вареные раки.

Малышка зашла на кухню и увидела в раковине грязную посуду.

— Вот черт, — воскликнула она, и он тут же возник у нее за спиной, — НИКОГДА за собой посуду не помоет!

Она заглянула под раковину:

— Ну, РАЗУМЕЕТСЯ, и мусор не вынес!

Пока Малышка с грохотом мыла посуду, чертик, которого она позвала, все время ей что-то горячо говорил, размахивал мохнатыми лапками и иногда даже смеялся. И тут на пороге появился улыбающийся Сережа с тортиком в руках.

— А ты уже дома, Малыш?

Он прошел на кухню и увидел жену. Ее глаза и губы были жестко-серыми и напоминали узкую щель в их копилке.

— Я ВСЕГДА дома, это тебя НИКОГДА нет! РАЗУМЕЕТСЯ, домом должна заниматься ТОЛЬКО я!

Черт перешел к Сереже и стал шептать что-то ему.

— ТОЛЬКО ты? — тихо спросил Сергей, — а я что, НИКОГДА тебе не помогаю?

Он потихоньку переходил на крик:

— Ты ВСЕГДА устраиваешь скандалы по пустякам. НИКОГДА никого не слушаешь! И, РАЗУМЕЕТСЯ, ВСЕГДА считаешь правой ТОЛЬКО себя! Живи одна, если такая умная, а я ухожу!

Малышка давно уже рыдала над раковиной, а Сережа хлопнул дверью и убежал вниз по лестнице, не дождавшись лифта. Дверь от толчка вздрогнула и открылась опять. Тут опомнившиеся «Любовь», «Нежность» и «Ожидание» стали вытаскивать из-под стола довольных и растолстевших гостей, которые и не думали уходить, и казалось, решили остаться здесь навсегда. Они выпроваживали их в открытую дверь и, прощаясь, обещали непременно быть у них с ответным визитом.

В квартире стало тихо, только слышно было, как всхлипывает Малышка, напевает за ее спиной черт и шумит за окнами дождь. Розовое «Нежность» превратилось в серую «Тревогу», голубое «Ожидание» — в фиолетовую «Тоску», а золотистое «Любовь» — в темно-красную пульсирующую «Обиду». Прошел час, долгий и томительный, когда

в квартире раздался звонок. На пороге стоял Сережа, насквозь промокший и взъерошенный.

— Ты простишь меня, Малышка? Я был не прав, — его желто-зеленые слова вопросительно заглядывали в дверь, не решаясь зайти.

— Это ты меня прости, я не знаю, что на меня нашло, — ответила зареванная Малышка, и чертик за ее спиной медленно растаял, превратившись в грязную лужицу от Сережиных ботинок.

Обнявшись, они прошли в комнату и еще долго просили друг у друга прощения и говорили много хорошего, отчего все старые слова в квартире приняли свой прежний вид, но это далось им нелегко! От пережитого волнения они устали, упрели, обмахивались и отдувались, стараясь прийти в себя, и между делом приняли следующее решение: «НИКОГДА больше никого чужого в дом не пускать!» И вы поверили? Конечно же, наши знакомые стали очень осторожными и мягкими в своих выражениях. Зачем такая резкость и категоричность, даже в принятых решениях? Вслух это прозвучало так: «По возможности как можно чаще нужно ходить в гости самим». И они совершенно правы! Ведь мирных, хороших, ласковых слов слишком много не бывает. Зовите их к себе, приглашайте в гости обязательно с ночевкой, знакомьте с ними ваших друзей и соседей. Пусть в вашем доме резкое «Всегда» превратится в задумчивое «Бывает», а категоричное «Никогда» — в мягкое «Я подумаю», и тогда мир вокруг вас станет сияющим и нежно-золотистым, как самое главное слово на свете.

Практические рекомендации

Сказка рассчитана на подростков с 12 лет и взрослых как занятие в тренинге общения. В начале занятия можно поиграть в игру, где участники вспоминают слова, понятия и их противоположности: добро — зло, любовь — ненависть, обожаю — терпеть не могу. Затем читается сказка. После прочтения участникам предлагается вспомнить, употребляли ли они категоричные высказывания, в каких случаях и реакцию на них. Затем предлагается придумать фразы-обращения с использованием категоричных слов и эти же фразы с использованием техники «Я-высказывание».

ФОРМУЛА «Я-ВЫСКАЗЫВАНИЯ»

«Я-высказывание» передает другому человеку ваше отношение к определенному событию без оценки.

Нужно:

1. Объективно описать события, ситуацию без экспрессии, вызывающей напряжение («Когда я вижу, что...», «Когда это происходит...», «Когда я сталкиваюсь с тем, что...»).

2. Описать свою эмоциональную реакцию, точно назвать свое чувство в этой ситуации («Я чувствую...», «Я огорчаюсь...», «Я не знаю, как реагировать...»).

3. Объяснить причины этого чувства и высказать свои пожелания («Потому что я не люблю...», «Мне бы хотелось...»).

4. Представить как можно больше альтернативных вариантов («Возможно, тебе стоит поступить так...», «В следующий раз сделай...»).

КОГДА... 1. Событие, ситуация



Т.Е. Ткачёва

Я ЧУВСТВУЮ... 2. Ваша реакция
МНЕ ХОТЕЛОСЬ БЫ... 3. Предпочитаемый вами
ЧТОБЫ... 4. Исход

Например: «Когда ты не предупреждаешь меня, что задерживаешься, мне очень страшно, потому что я волнуюсь за тебя, мне хотелось бы, чтобы ты мне звонил в таких случаях».

РОДОМ ИЗ ДЕТСТВА

*(Коррекция и профилактика ошибок
в детско-родительских отношениях)*

Я вспоминаю маленький южный город в бескрайней степи Казахстана, зеленую улицу и обыкновенный серый дом, где на пятом этаже жил самый обыкновенный мальчишка. Темная челка набок, чуть торчат уши, веснушки выпирают так, что кажутся объемными, толстые стекла очков и серые настороженные глаза. У этого обыкновенного мальчика были самые обыкновенные родители — мама молодая и задорная, папа деловой и обстоятельный. Их по обыкновению не было дома — они строили коммунизм и собственную дачу в пригороде, и поэтому Славка часто оставался дома один.

В яслях, в школе, дома — почти всегда он был один. Несмотря на то, что кругом были люди, и приятели рядом звенели велосипедами, состояние внутреннего одиночества не покидало его

ни на минуту. Порой ему казалось, что он живет в стеклянной колбе и наблюдает за другими изнутри. Снаружи жили благополучные мальчики и девочки — они бегали за мячом и прыгали через резинку, а дома их ждали родители, булочка с маслом и стакан теплого молока.

Стены колбы рассыпались от огромного перстня на пальце первой учительницы, который стучал по темени: «Пиши, бестолочь, пиши!» От чрезмерного напряжения и старания все сжималось и ручка выводила вместо букв косые каракули. Учителя давно привыкли к его бестолковости и старались не замечать, как уроки напролет он рисует на заднем листе тетради боевые самолеты, совсем как настоящие.

Похоже, на этих самолетах он улетал в далекие страны, подальше от зубрежки и ехидного хихиканья соседки по парте, бомбил врагов и был героем. Он летал туда один, никто об этом не догадывался, и учителя по привычке ставили рядом огромные жирные «двойки», красные, совсем как мама, когда гоняла его с ремнем по комнате, предварительно заперев дверь на ключ. Отец молчал, что было еще хуже, смотрел исподлобья, и его молчание было тяжелым и основательным, как и все, что он делал.

Иногда они с матерью начинали рассуждать вслух, как бы не замечая Славку: «Ну что ж, если ума нет, пойдет на завод токарем, или дворником будет, тоже неплохо для таких дураков, как этот. Да разве может вот из такого вырасти что-нибудь путное? Не ребенок, а наказание!»

Жизнь тогда казалась пустой и никчемной и постепенно крепла уверенность в своей бестолковости и ненужности.

От всех этих неприятностей у Славки стал часто болеть живот. Ему казалось, что там завелся огромный червяк, который ползал внутри, оставляя липкие дорожки страха, слабели колени и руки сразу становились влажными. Он научился обманывать его, ночью потихоньку посасывая палец. «Червяк» успокаивался и засыпал.

Еще «червяк» боялся дворовых приятелей, посасывающих не пальцы, а сигареты и дешевые винные бутылки с надписью «Солнцедар», боялся дворовых собак, которые так и липли к Славке, чувствуя, что он нуждается в защите. Ему очень нужна была поддержка, и Славка получал ее только во дворе, там, где никто не замечал его неуклюжести и неловкости, не обзывал тупицей и бестолочью и не сомневался, что он сумеет открыть чужой гараж, постоять «на стреме» или убежать из дома. Там он был свой «в доску». Там было легко и свободно, нагло и весело таскать пирожки с повидлом на чужом вокзале или ехать в товарняке в Караганду, туда, где яблоки слаще!

Зимой убежать из дома было сложно и холодно, и опять помогали собаки. Они, чуя такого же бездомного, обкладывали спящего на голом снегу Славку своими горячими телами. Но пугали не голод и холод, а возвращение домой, где всем известно, что ты законченный, ни на что не способный неудачник.

Я часто вспоминаю себя «того» и не могу понять, когда же произошел тот самый перелом? Когда вместо боли и страха пришла злость и желание выжить во что бы то ни стало? Когда мне по малолетству дали «два года условно»? Когда бегал по комнате, как затравленный зверь, спасаясь от ремня? В армии? Или когда после ухода моей первой девушки так и не смог надеть на шею петлю? Неважно... Важно то, что я понял: жизнь — это борьба, и в ней побеждают сильные и злые. Огромная злость заставила меня снова сесть за учебники, закончить институт, заработать первые большие деньги.

Много времени прошло с тех пор, много перемен... Сейчас мне сорок... Я солидный, респектабельный человек, отец двоих детей. Все сложилось в моей жизни. За это я благодарен родителям, школе, родной милиции. Без них не выросло бы из меня «человека». Я сильный и поэтому успешный. Я сильнее других в работе, потому что сделаю лучше, я сильнее других в споре, потому что могу ударить и словами, я сильнее других в шутках, потому что можно пошутить и так, что «мало не покажется». Я сильнее других в жизни, потому что знаю — в жизни побеждают только сильные, а значит злые.

И только во сне или в хмельном угаре я отчетливо понимаю, что во мне до сих пор живет тот мальчишка со стриженной челкой, у которого от страха часто болит живот и который научился казаться злым и страшным для того, чтобы выжить. Это ему я делаю подарки каждый раз,

когда покупаю очередной автомобиль, когда отсылаю деньги на ремонт школы или отправляю родителей за рубеж. Это ему томительно приятно видеть недоверчивый взгляд отца и недоверчивую улыбку матери, когда меня называют уважительно по имени-отчеству.

Родителям, себе, всему миру я продолжаю доказывать, что я чего-то стою, меня можно любить, в меня можно верить. Боль почти ушла, но остался страх оказаться ненужным, неуспешным, нелюбимым. Я научился заранее подозревать, чтобы не обманули, и бить первым, чтобы не сделали больно. Я не умею расслабляться. Напряжение стало постоянным спутником моей жизни. У меня куча комплексов, мир кажется враждебным, я никому не верю — я защищаюсь, как могу. А главное, мне так нужно то, что я не получил в детстве — любовь и поддержка. Но признаться в этом — значит признать свою слабость! А в этом мире выживают только сильные и злые.

Я по-прежнему живу в стеклянной колбе и наблюдаю за другими изнутри.

Практические рекомендации

Этот рассказ — реальная история человека, который не научился доверять людям и миру в целом. Речь идет о безусловном принятии ребенка. Это значит любить его не за то, что он умный, красивый и принес пятерку. А просто за то, что он есть! Потребность в любви, в нужности другому — одна из фундаментальных потребностей человека. Ее удовлетворение — необходимое условие для нормального

развития ребенка. Нередко можно слышать от родителей такое обращение к сыну или дочке: «Если ты будешь хорошим мальчиком (девочкой), то я буду тебя любить». Или: «Не жди от меня хорошего, пока ты не перестанешь... (лениться, драться, грубить), не начнешь... (хорошо учиться, помогать по дому, слушаться)».

Приглядимся: в этих фразах ребенку прямо сообщают, что его принимают условно, что его любят (или будут любить), «только если...». Условное, оценочное отношение к человеку вообще характерно для нашей культуры. Такое отношение внедряется и в сознание детей. Известный семейный терапевт Вирджиния Сатир рекомендовала обнимать ребенка несколько раз в день, говоря, что четыре объятия совершенно необходимы каждому просто для выживания, а для хорошего самочувствия нужно не менее восьми объятий в день! И, между прочим, не только ребенку, но и взрослому.

Конечно, ребенку подобные знаки безусловного принятия особенно нужны, как пища растущему организму. Они его питают эмоционально, помогая психологически развиваться. Если же он не получает таких знаков, то появляются эмоциональные проблемы, отклонения в поведении, а то и нервно-психические заболевания. Мы далеко не всегда следим за своими обращениями к детям. Как-то в «Учительской газете» было опубликовано покаянное письмо матери: она с опозданием поняла, что нанесла душевную рану своему сыну. Мальчик ушел из дома, написав в записке, чтобы его не искали: «Ты сама сказала, что тебе без меня лучше». Вот ведь как буквально понимают нас дети! Они искренни в своих чувствах, и наделяют абсолютной искренностью лю-

бую фразу, сказанную взрослым. Чем чаще родители раздражаются на ребенка, одергивают, критикуют его, тем быстрее он приходит к обобщению: «Меня не любят». Доводы родителей типа: «Я же о тебе забочусь» или «Ради твоей же пользы» дети не слышат. Точнее, они могут услышать слова, но не их смысл. У них своя, эмоциональная, бухгалтерия. Тон важнее слов, и если он резкий, сердитый или просто строгий, то вывод всегда однозначный: «Меня не любят, не принимают». Иногда это оформляется для ребенка не столько в слова, сколько в ощущение себя плохим, «не таким», несчастливым.

После прочтения рассказа можно дать несколько заданий родителям: подсчитать, сколько раз в день вы обращаетесь к ребенку с эмоционально положительными высказываниями, сколько с отрицательными; представить, что вы встретили друга или подругу, и сравнить, чем общение с ним отличается от общения с ребенком (где больше эмоционально положительного, а где критики и недовольства).

Можно поиграть: разбившись на пары, где один взрослый исполняет роль самого себя, а второй — его ребенка. Взрослый должен постараться точно воспроизвести свою речь, обращенную к ребенку, именно в привычных ему выражениях и интонациях. А «ребенок» потом дает ему «обратную связь», описывая свои ощущения: комфортно было или нет, какое выражение при этом было на лице родителя, какие жесты присутствовали и т.д. Потом роли меняются.

Домашним может стать задание обнимать ребенка не менее 5 раз в день и отслеживание реакции ребенка на любые положительные высказывания родителя (приветствие, одобрение, поддержка).

ГОЛГОФА

*(Коррекция чувства вина родителей
перед ребенком)*

Прости меня, мой мальчик, мой любимый и единственный сын!

Я смотрю на тебя и в чертах твоего юного лица узнаю себя и мужа — глаза, волосы, губы... ты взял все лучшее от нас. Лучшее ли? Я смотрю на тебя, такого взрослого и красивого, и от любви щемит где-то в груди, наверное, в сердце. Как жаль, как жаль, что это чувство пришло так поздно, конечно, не сейчас, но и не сразу после твоего рождения.

Как, должно быть, счастливы те женщины, у которых чувство материнства и любовь проснулись от прикосновения теплых губ к груди, от вида сморщенного в плаче носика и первой улыбки ребенка — твоего ребенка. Как счастливы те отцы, которых не раздражает плач малыша по ночам и не пугают своей непонятностью детские болезни.

Я родила тебя слишком рано, восемнадцать лет — не самый лучший возраст для материнства, но так уж сложились обстоятельства жизни. Ох уж эти обстоятельства, ох уж эта жизнь! Скольких они поломали, в том числе и тебя, и меня, и твоего отца. И, вспомнив наше детство, мы могли бы наполнить радостью твое, но... Но для этого нужна еще и «взрослая голова», и взрослые мысли, а где их взять, когда тебе восемнадцать? Где взять счастливую улыбку матери в момент кормления малыша, когда кроме боли от жутких трещин ничего не испытываешь?

Поэтому бутылочка с детской смесью стала твоей кормилицей. Она подарила мне избавление от боли, а тебе красные корочки на щечках и проблемы с кожей на всю жизнь. Но, несмотря на это, ты вырос красивым парнем, на тебя заглядываются девчонки, у тебя романы, любовь, разочарования, расставания, во время которых ты так переживаешь и плачешь, что больно смотреть. Хочется помочь, хотя бы поговорить, но ты не пускаешь. Что делать, привычка. Ты привык переживать свои проблемы один и на все вопросы отвечать одним — «нормально».

Так было заведено у нас — проблемы не обсуждались, они замалчивались. И видя мое расстроенное лицо и заплаканные глаза, ты спрашивал: «Что случилось, мама?» Но ответом всегда было сухое и твердое «нормально». Своими чувствами, радостью, болью, событиями я делилась с подругами, редко с мужем и никогда с тобой — ведь ты маленький, что ты можешь понимать, и

это не для твоих ушей — слишком взросло, слишком сложно.

Но ты многое понимал. Понимал, что в такие минуты нельзя шуметь и баловаться, понимал, что нужно терпеть, когда «молчанка» между родителями длится дня по три, понимал, что ты лишний в этой взрослой игре, и что тебе тоже лучше помолчать, потому что у родителей нет настроения разговаривать даже с тобой, и только облегченно вздыхал, когда в доме снова становилось шумно и весело. Наверное, это тогда в твоей детской головке родилась простая формула: «проблемы решаются молча, а чувства не показываются».

Дети — это зеркало времени, и сейчас оно безжалостно отражает пропасть, разделяющую нас и дверь твоей души, открытую для всех, кроме меня и твоего отца. Для нас она закрывается сухим щелчком — «нормально».

Нормальная семья, игры, кино, путешествия. Но ты всегда сидел на заднем сиденье автомобиля один, со своими игрушками, а когда пытался протиснуться к нам, тебя останавливал окрик: «Не мешай!» И ты не мешал, только сосал большой палец руки, скучая по маме в ее же присутствии.

«Не мешай — папа занят, не шуми — мама спит, не бегай — мы смотрим кино, отойди, помолчи». Все наши пожелания исполнились — ты отошел, не мешаешь и молчишь.

Все разговоры с тобой сводятся в один односложный ответ:

- Голоден? — Нет.
- Институт? — Хорошо.
- Как с Викой? — Нормально.

Ты сидишь за компьютером, лицом к своим друзьям в Интернете и спиной к нам. Я пытаюсь тебя обнять, но ты не привык к нежностям, по крайней мере от нас. Мы редко тебя обнимали и поддерживали, зато очень часто «улучшали» замечаниями и критикой.

В первом классе ты никак не мог сделать задание по письму — я кричала так, что закладывала уши, мне казалось, что мой сын просто обязан быть лучшим! А ты проснулся ночью с плачем: «Я боюсь сделать ошибку».

Тебе нельзя было отстаивать свое мнение — папа рассердится. Нельзя было сделать что-то самому, без контроля, а вдруг прольешь, уронишь, разобьешь, и случится катастрофа! И ты ронял, разбивал и проливал не потому, что не умеешь, а потому, что в присутствии контролирующих глаз так старался, что руки становились неловкими. В «награду» за промах звучал суровый приговор: «Я так и знал... всегда ты так... не умеешь — не берись».

Ты рос тихим, замкнутым и послушным, очень точно оправдывая все наши ожидания и боясь совершить ошибку. Никаких подростковых бунтов, никаких отклонений в сторону, и лишь раз, когда тебе было пятнадцать, ты позволил себе как-то резко возразить отцу. Ответом был кулак, который четко поставил синяк на лицо и точку в новой формуле твоей жизни:

«У меня нет своей воли — есть воля других, более сильных. У меня нет смелости принимать решения — другие их принимают гораздо лучше и умеют их отстаивать. И если со мной поступают так, то я этого достоин». Прости нас, солнышко!

Это сейчас, когда тебе двадцать, мы хотим видеть тебя смелым, волевым, решительным, но понимаем, что «вдруг», ниоткуда, эти качества не могут появиться.

Дети — это «привет» из будущего. Время разбрасывать камни и время их собирать. Наш урожай — это красивый и милый мальчик, тревожный и ранимый, старающийся угодить всем и очень страдающий, если не оправдал, не сумел, потерял...

Мудрецы говорят, что дети не должны быть судьями своих родителей, они должны быть их адвокатами, понимая, прощая, любя. И это правильно, ведь родителей судит их собственная совесть и время. Время — самый справедливый судья, который все расставляет на свои места и оценивает правильность наших действий. И мы, родители, можем сказать в свое оправдание только одно — все, что мы делали, мы делали не со зла, а по неопытности, по молодости, по незнанию. Но, как говорит закон, незнание не освобождает от ответственности.

Прости нас, сын, мы тебя любим...

Практические рекомендации

Этот рассказ только для взрослых, уже родителей или еще нет. Он может послужить началом для проведения занятий на различные темы: чувство вины родителей и как от него избавиться, общение с ребенком — в каком возрасте, как и сколько, как установить правила в семье и какие правила, как воспитать лидера и зачем, как установить доверительные отношения с ребенком и т.д.

Работа с чувством вины.

Что делать с чувством вины? Вначале — ничего не делать. Забыться (напиться) — не вариант. Оправдываться — глупо и не работает. Переживать до тех пор, пока не кончатся то ли энергия себя винить, то ли способность чувствовать боль от самообвинений — самое глупое, чем можно себя занять.

Не обязательно сразу, но рано или поздно вы поймете: все решается, нужно просто включить голову. Нужно включить голову, чтобы вначале — просто разобраться. Возможно, вы действительно в чем-то были не правы, и тогда чувство вины вам об этом напомнило. Скажите ему спасибо и решите вопрос по сути: возможно, стоит *попросить прощения*, загладить вину делами, извиниться, сделать выводы и продумать, как на будущее правильное вести себя в аналогичных ситуациях.

Всегда полезно обговорить то, что вас тревожит, с разумными людьми, которым вы доверяете. Скорее всего они вам напомнят: если ваша вина уже в прошлом и поправить сегодня ничего нельзя, лучшее, что вы можете сделать, — это жить вперед и заботиться о том, чтобы вы были людям полезны. Чувство вины вам не нужно. Пока вы это говорили

себе сами, это не всегда звучало достаточно убедительно. Когда вам это говорят разумные люди со стороны, это сильнее.

В работе с чувством вины отлично помогает упражнение «Ошибочка». Если вы ошиблись, забыли, сделали не то, что надо, то:

1. Ручки в стороны — и скажите себе: «Ошибочка». Подробнее: голову наклоните вбок, ладки убедительно раскиньте в стороны (получится такой своеобразный жест Балбеса). Находясь в этом положении, произнесите: «Ошибочка!» (с интонацией: «Всякое бывает!»). Сделайте это по-детски: смешно, довольно и несерьезно, на выдохе и расслабленно.

В чем смысл этого действия? Дело в том, что «переживательной» личности любая ошибка представляется безбрежной катастрофой: «Ужас-ужас-ужас!», идет неадекватное преувеличение. Чтобы снять это преувеличение нужно сделать такое же резкое преуменьшение. Жест Балбеса уменьшает значимость происходящего. Вы понимаете, что это «ужас», но не «ужас-ужас-ужас».

2. Скрестите руки на груди, нежно и бережно обнимите себя за плечики и скажите себе: «Я хороший!» Важно перевести себя из негатива в позитив. Когда человек совершает ошибку, он чувствует себя «плохим»: начинает себя внутри ругать, в голове и душе возникает раздрай. А в таком состоянии от него, как правило, идет еще больше глупостей и гадостей. Поэтому важно себя успокоить, чтобы возвратилось нормальное состояние здравомыслия. Для этого нужно себя обнять, успокоить и сказать: «Я хороший!».

3. Вам стало хорошо. Но на этом упражнение не окончено, вы подошли к самой главной его стадии.

Поэтому третий жест — энергичная рабочая ладонь вперед и короткая фраза: «Работать».

Это — конструктив. Провели сеанс «психотерапии», включили состояние «Я хороший», пора включаться в работу, исправлять последствия ошибки. Когда занимаешься делом, то все правильное в душе происходит само, на пустые переживания не остается времени. Нужно ли помнить о том, что произошло? Тут единого ответа нет. Если ошибка мелкая и случайная, ее лучше всего просто выкинуть из головы. Если ошибка очень серьезная и, тем более, может повториться — сделайте так, чтобы она не повторилась. Запомните, запишите, сделайте запись в сердце каленым железом — все по обстоятельствам и в рамках здравого смысла. Самобичевание вам не нужно, а вопрос должен быть на будущее надежно решен. На порах освоения это просто упражнения, жесты должны быть реальными, потом они могут стать внутренними — достаточно их просто представить.

Как осваивать упражнение «Ошибочка».

1. Начните с того, что в течение дня отмечайте все ошибки, которые вы допускаете, и фиксируйте ваш внутренний текст, которым вы это сопровождаете.

Для чего? Во-первых, вам нужна просто цифра: 1 ошибка в день? 5 ошибок в день? 50? Иногда вам может казаться, что вы совершаете ошибки постоянно, с утра до вечера, а в реальности, когда начнете записывать, у вас будет всего 7 ошибок. А это нормально, совсем немного. Во-вторых, у вас вырабатывается внимание к собственному поведению, а это важно. В-третьих, вы сможете понять, какие ситуации чаще вызывают у вас ошибки. Продумав



Т.Е. Ткачёва

это, можно часть ошибок снять. В-четвертых, когда вы знаете свой внутренний текст, вы легче сможете его изменить.

2. Выберите день, когда будете осваивать упражнение «Ошибочка».

Внимание: это должен быть не самый трудный день, в этот день у вас должна быть возможность отвлекать себя на это упражнение. Пожелание — пусть рядом с вами будут скорее благожелательные люди, которые и напомнят вам об упражнении «Ошибочка», и не удивятся, если вы делаете руками эти смешные жесты. А начинать делать упражнение лучше прямо с жестов.

В выбранный день поставьте себе задачу: ждать свои ошибки, чтобы сразу, четко, именно в момент ошибки сделать нужные жесты и сказать нужный текст. Важно выполнять упражнение именно в момент ошибки, а для этого свои ошибки караульте — ждите. Как бы желайте, чтобы они у вас произошли, хотя специально делать их, конечно, не нужно.

3. Когда упражнение «Ошибочка» уже начнет вам помогать, обязательно расскажите о своих успехах кому-то из своих друзей, кому оно также может быть полезным. Сделайте этот подарок хорошему человеку! А когда вы его расскажете, вы закрепите это упражнение для себя.

ГАЛЬКА

*(Психокоррекция травмы
после развода супругов)*

Галька — так звали женщину, которая ЛЮБИЛА. Вернее, так называл ее только муж Борис. Галине нравилось ее имя — теплое, гладкое, приятное, как и обыкновенная морская галька на их Черноморском побережье. Там они и познакомились, благо, что оба жили в Краснодарском крае, там же и поженились, отмечая шумную свадьбу в прибрежном кафе. Шампанское шипело и пенилось, как море, имя Галька ласково перекачивалось во рту у любимого и напоминало конфеты «морские камушки» с изюмом внутри. Они отстроили домик и зажили счастливо, ожидая только детей и приятных сюрпризов.

Во дворе дома Борис придумал сделать «альпийскую горку», где россыпью лежали морская галька, ракушки, рос самшит и была маленькая «тропа здоровья». Эта тропка, заполненная

камушками разной величины для массажа ступней, вела вокруг горки и заканчивалась большим серым камнем. Его принес Борис и назвал своим именем. Он так и говорил:

— Пусть мы всегда и везде будем вместе, как наши камушки на горке: я — большой Борис, и ты — галька, мелкая и гладкая — мое маленькое рыжее чудо.

«Большим», то есть взрослым Борис был только на словах, а в жизни был похож на птицу, красивую, гордую и легкую. Белозубая улыбка, загорелое лицо и русые волосы имели почти магическую силу и безотказно действовали на всех приезжих и местных девчат. Галина мирилась с этим, старалась не докучать ему житейскими вопросами и поэтому всю ответственность за дом, работу и достаток она взяла на себя. Борис жил легко, свободно, не сильно «заморачиваясь», работал летом спасателем на пляже, любил мотоцикл, анекдоты и вечером «посидеть с друзьями»; засиживаясь временами и не приходя ночевать. На упреки жены ответ был один:

— Один раз живем, Галька, один! — он обнимал жену, брал на руки и, кружа, хохотал во весь свой белозубый рот. Обижаться на него было просто нельзя, она прощала в очередной раз, жарила его любимые баклажаны, покупала душистую «Лидию» и все ждала, когда он образумится и начнет относиться к жизни серьезно. Но пока серьезными были только его угрозы, злые мутные глаза с перепоя и следы от ножа, которые навсегда остались на Галиных тонких

руках. Но она любила, ждала и надеялась, она просто не могла жить без его крепких рук, колючей щеки и запаха моря в его волосах.

Галина не заметила перемен в своем муже. Просто однажды вечером она нашла записку на кухонном столе: «Не жди меня, я полюбил и уезжаю к ней, прости меня, если сможешь, будь счастлива. Борис». Он все рассчитал верно — и московскую прописку, и перспективы столичной жизни, и возможность начать жить «набело» с молодой, здоровой, полной сил и задора женщиной, которая родит ему детей. Он образумился и стал относиться к жизни серьезно, но уже без своей уставшей и замученной бытом Гальки.

А Галя ушла в запой — резкий и болезненный, какой бывает только у брошенных, никому не нужных, бесполезных, потерявшихся. Сколько пила — не помнила. Никому не звонила, не ходила на работу, не открывала дверь. Казалось, что только там, на дне теплой бутылки, есть расслабление, забвение и покой. Утром, проспавшись, она ощущала горечь, мерзость, пустоту, хотелось забыться еще, и еще, и может, тогда забыть, что ты уже не любимая Галька и «рыжее чудо», а мусор, который выбросили за ненадобностью, грязные камни на пляже, под которые прячут окурки, и серая пыльная «дрянь». Душа ныла и болела, и порой от обиды, засевшей глубоко внутри, было трудно дышать. Она никак не могла понять, за что, почему записка, и как же так можно, не поговорив, не намекув и не объяснившись? Плакать она не могла,

и горечь, скапливаясь, превращалась в большой и жгучий ком в ее груди. Каменный Борис напомнил Галине о муже. Большой и пузатый, он все еще жил на ее горке, мощно вжавшись в ее жизнь, в ее землю. Ей казалось, что он ухмыляется. И однажды ее «прорвало»:

— Ах, ты, сволочь, гад, придурок! — поток слов, казалось, не кончится никогда, но, как ни странно, после этого бурного монолога ей полегчало и немного отпустила боль. Галя убралась в доме и позвонила на работу. Как оказалось, ее не уволили, а «вошли в положение», за что она была безумно благодарна. Теперь она училась жить с ним и без него. С ним, потому что каждый вечер, приходя с работы, Галя разговаривала с каменным Борисом, плача, рассказывая ему о том, как она любила его раньше, как ненавидит сейчас, какие надежды строила и как он обманул ее доверие. Упрекала не рожденным по его вине ребенком, пьянками и многочисленными изменами и тем, что так и не удалось поехать куда-нибудь вдвоем. С каждым таким днем Галя чувствовала, как тает камень обиды где-то под сердцем, внутри. Она разговаривала с камнем до тех пор, пока не почувствовала, что ей больше нечего сказать ему и теперь он лишний и в ее жизни, и на ее территории. Галя не хотела больше его видеть. Она выкатила его сначала за ворота, но и там он ей мешал. Тогда Галя засунула камень в мешок и потащила к морю топить. Нести было тяжело, но, как ей казалось, жизненно необходимо. Стиснув зубы, она затащила

его на прибрежную буну, последний раз погладила его холодный гладкий бок и, вывалив из мешка в море, с облегчением выдохнула. Море проглотило камень, лизнув волной ее ноги, поволновалось немного, может, просто не видело еще такого мерзавца, и успокоилось. Галя скинула мокрые шлепки и села на нагретую за день гальку на берегу. Теперь она была совершенно свободна, спокойна и открыта для новой жизни. Оранжевый закат грел ее колени, слабый ветер мягко гладил ее волосы, нежно шептал и успокаивал: «Все будет хо-ро-шо...»

— Девушка, я вам не помешаю? Вы так красиво смотрите в закате, — к ней приближался мужчина. Ее мужчина или нет, это будет ясно потом. А сейчас это был просто мужчина, и он просто приближался.

Практические рекомендации

Какие отношения можно считать незавершенными? Это отношения, которые прекратились по инициативе одного партнера, в то время как другой к этому не был готов. Или же когда партнеры расстались, но по разным причинам продолжают каким-либо образом участвовать в жизни друг друга. Таким образом, незаконченные отношения — это отношения, в которых осталась какая-то неясность или недосказанность, то есть не поставлена точка для обоих.

«Застревание» в прошлых отношениях может привести к сложностям в последующих отношениях. Незримое присутствие бывшего партнера в

мыслях, чувствах, воспоминаниях невольно приводит к постоянному сравнению каждого последующего с предыдущим. И далеко не всегда новый будет выигрывать в этом невидимом «соревновании».

Психологи, исследовавшие этот вопрос, пришли к выводу, что процесс проживания тяжелого расставания или потери проходит через определенные этапы, которые закономерно следуют один за другим.

1-й этап — шок, или «Не может быть». Так организм борется с болью, отрицая уже произошедшее событие.

2-й этап — злость. Человек испытывает отрицательные, часто агрессивные эмоции по отношению к бывшему партнеру. Здесь важно научиться правильно отработать этот поток злости. Нужно разрешить себе злиться, выплескивать эмоции, писать гневные письма и жечь их, можно обсуждать ситуацию с друзьями, ходить в спортзал, колотить боксерскую грушу. В общем, здесь главный принцип — не закрываться в себе, не замыкаться, а постараться весь негатив вылить из себя, желательно не на окружающих!

3-й этап — сомнения. Пар выпущен, прошло время, и начинаются сомнения: а вдруг, а может быть, если бы не... Это последняя соломинка между прошлым и настоящим. Человек пытается вернуть ситуацию, занимается самокопанием, самообвинением, ему кажется, что можно все вернуть, стоит только взять инициативу в свои руки, но — внимание — это только иллюзия! На этом можно работать с перспективой или будущим. Можно взять листок бумаги и расписать: что было, чего лишилась, чего жалко, что хотелось бы вернуть. А как можно вернуть с учетом новой ситуации, как это сделать, чем можно

заменить то, что вернуть нельзя, и точно ли то, что потерянное столь важно для жизни?

4-й этап — депрессия. Человек решает ничего не хотеть, чтобы не было больно. Резко падает самооценка, продуктивность в работе, утрачивается доверие ко всем. Человек может глушить боль алкоголем, чтобы не остаться одному со своей болью. Как правило, после того, как человек достиг дна своего горя, он может оттолкнуться от него и выплыть наверх. Здесь он может принять то, что произошло, и сказать себе: я остался один, но я хочу жить.

5-й этап — смирение. Человек благодарит судьбу, жизнь, партнера за то, что было. Находит плюсы в новом положении и в том, что было, не испытывает злости, не осуждает — урок пройден.

Рассказ «Галька» используется для работы с эмоциями, когда в результате закончившихся отношений есть ощущение невысказанных партнеру обид и претензий. Рассказ можно использовать только после 1-го этапа проживания потери. После прочтения рассказа дается задание найти камень, достаточно тяжелый, принести его домой и, назвав именем партнера, постараться в течение времени, необходимого клиенту, общаться с ним, высказывая все, что хочется. Когда придет ощущение, что сказать больше нечего, камень нужно отнести к воде (нельзя отвезти на машине), путь должен быть достаточно длинный и тяжелый. Камень выбрасывается в воду — «с глаз долой — из сердца вон!» Используя этот метод, можно со второго этапа очень быстро прийти к пятому.

КОМУ ПРИНАДЛЕЖИТ МИР?

(Психокоррекция арахнофобии)

Вы знаете, что это такое — жизнь паука? Это труд. Бесконечный труд плетения паутины, тянущейся из брюшка. Она никогда не кончится, как никогда не кончится и моя работа. Паутина ложится ровными рядами на все, что попадает на моем пути, и улавливая всех, кто попадет на моем пути.

Вы знаете, что это такое — жизнь паука? Это охота! Постоянная охота на жертву. Тягостное ожидание в укромном местечке. Сначала одна лапка, потом две, потом три — сразу не показываемся... сладкая дрожь в предвкушении внезапного прыжка — атака и победа! Ощущение силы и власти над слабым, дрожащим противником. Он мечется, все больше застревая в паутине, тонет в ней, моих лапах, дрожит, задыхается... Вот вправду говорят, что мир принадлежит сильным,

ловким и умным. Наслаждение насыщением... покой... отдых.

Теплая, темная, уютная норка в дереве, в земле или в чьей-нибудь квартире за шкафом, в углу или под диваном — там, где меньше всего ждешь. Мягкая теплая паутина, как гамак, слегка шевелится, укачивая... пыль на плинтусе... тяжелый темный шкаф. Муха бьется в стекле, ломая крылья и теша себя надеждами.

Наслаждаясь покоем и уютом, наблюдая за пылинками, застрявшими в сонном солнечном столбике от окна до двери, я чувствую, как наливаются мощью мои огромные мохнатые лапы. Как я силен и быстр, хитер и коварен! Моя липкая паутина давно приготовлена для тех, кто об этом не догадывается...

— Что ж ты бьешься, дурочка, что ж ты хочешь, милая? Твое жужжание слаще меда! А я отдохну и подожду, пока устанешь ты.

Вот, вправду говорят, что мир принадлежит сильным, ловким и терпеливым. А еще **черным, страшным и мохматым!** Догадываешься, о ком это я? Правильно, о себе! Я умею быстро бегать, ловко нападать и высасывать свою жертву до конца.

У меня мощные челюсти, зоркие глаза и восемь длинных, упругих, мохнатых лап! Когда распускаешь их по всей длине, особенно на белой стенке, у всех трясутся поджилки! Дети и женщины кричат, плачут, а если еще и пошевелишься — без обмороков не обходится! А если быстро пробежать по столу или спуститься на

паутине перед лицом особенно чувствительной дамы в шляпке... о, эта картина достойна пера мастера! И вправду говорят — мир принадлежит сильным, ловким и терпеливым.

Да, кстати, о терпении — вот оно-то как раз и лопаётся! Что там наша знакомая? Не нажужжалась еще?

Ничего не видно, паутина чистая — ни одна ниточка не дернулась. Может, пойти посмотреть? Только чтобы не увидела. Тихонько выйти, подбежать и прыгнуть! Прямо на нее! И закатать... до завтра... в кокон.

Мир принадлежит сильным, ловким, умным и терпеливым! Все, терпение кончилось!!! Зато остались сила, ловкость и ум! Я сильный, я никого не боюсь! Даже того мальчишку с банкой, в которую он собирает насекомых, даже женщину с веником, которым она сметает мою паутину, даже эту противную вонючую собаку с мокрым носом и громким лаем! Я никого не боюсь — я большой, черный, мохнатый паук! Это меня боятся все. Тем более что, по-моему, в комнате никого нет.

Сейчас, потихоньку ползем, лапы сильно не высовываем, по плинтусу, наверх, до подоконника. Уф, получилось, никто не заметил! Теперь под ним, теперь Нет! Назад! Назад! Эта вонючая собака увидела! Хорошо, что носом не достает в угол. В угол, в угол надо! Вот так, еще тесней. Фыркает, слюнями брызжет — гадость какая! Теперь лапой доставать начала. Ну конечно, порвала паутину, собака такая! За что мне,

господи?! Пошла отсюда, пошла, я сказал! У, зараза!

— Фу, Барсик, фу! — звонкий мальчишеский голос оборвал мою муку. — Что ты там нашёл? Отойди, дай посмотрю.

— Мальчишки! Сейчас этим веником вам обоим достанется! Вылезайте из-под стола, я пыль вытру.

— Подожди, мама, Барсик что-то нашёл там внизу, может, игрушка закатилась.

— Отойди, я шкаф отодвину, пыль вытру и посмотрю, что он там нашёл.

Шкаф поехал в сторону, оголяя угол у окна, и рядом со мной плюхнулась на пол огромная мокрая тряпка.

Вы знаете, что это такое — жизнь паука? Это страх! Противный и липкий страх ложится на грудь, когда хочешь сжаться в комок, чтобы проплы мимо. Гулкий страх колотится в горле и шумит в ушах, когда убегаешь изо всех сил и понимаешь, что догонят все равно! Это жгучий страх всякий раз, когда вынужден вылезти из своего убежища хотя бы за едой. Это смертельный страх быть замеченным и убитым, быть незамеченным и все равно убитым из-за неловкости, неуклюжести, невнимательности этих больших и трусливых людей.

А ведь есть еще птицы, собаки, кошки и противные мальчишки — все, кто хочет съесть, убить или, поигравшись, покалечить. Это постоянный, навязчивый страх за свою жизнь, а главное, защищаться нечем! Выручают только лапки —

хорошо, что длинные. Вытянешь их хорошенько, чтобы казаться побольше и пострашней и удирать со всех ног! Добежал до щели — удача! Не заметили — счастье! Вот, вправду говорят, что мир принадлежит сильным и ловким. Но это не про меня. В этот раз заметили, хоть и вжался в угол, стараясь быть похожим на комочек пыли. Это про того дотошного пацана, который так ловко и так больно тянет меня за лапку, пытаюсь запихать в стеклянную душную банку, где дышать нечем и кажется, что лучше бы убили сразу, только бы не мучили! Ах, нет, послушайте этот нежный женский голос:

— Сынок, отпусти его. Посмотри, какой он маленький и безобидный. Может быть, он потерялся, а мама его ищет, ждет, плачет. Давай выпустим его за окошко, пусть ползет домой.

Какие мудрые слова, вы не находите? Как говорят французы, чего хочет женщина, того хочет бог!

Сегодня повезло! Только дайте отдышаться за водосточной трубой, пусть сердце успокоится, и лапки перестанут дрожать — в этот раз обошлось, а в следующий? Да, вправду говорят, что мир принадлежит сильным, ловким и умным. Догадываетесь, о ком это я?

Практические рекомендации

Паукобоязнь — арахнофобия, обусловлена эволюционным генетическим страхом. Считается, что нашим предкам приходилось делить территорию

со змеями и пауками. Причем в те времена пауки были не такими уж маленькими и безобидными, как сейчас. Таким образом, в человеческом мозге отложилась память об угрозе, исходящей от восьминогих.

От страхов страдают как дети, так и взрослые. Как же от них избавиться, ведь, как правило, страхи мешают жить.

Как средства избавления от страхов хорошо зарекомендовали себя методы сказкотерапии, арттерапии, телесной терапии, игротерапии.

Сказка предназначена для детей от 8–9 лет и взрослых.

Сказку следует прочитать вслух ребенку и поговорить с ним на тему его страхов, рассказать про свои детские страхи, про то, что все люди чего-нибудь боятся, и про то, какую функцию выполняет страх в жизни человека. Можно попробовать сочинить свою историю. Истории могут быть разной направленности: как я боялся, например, насекомых, как я не боялся насекомых, как насекомые боялись меня.

После прочтения сказки можно нарисовать понравившийся сюжет. Если ребенок сам не решается нарисовать источник страха, можно ему помочь, но только очень аккуратно и деликатно, постоянно отслеживая реакцию ребенка на изображаемый источник страха. После того, как ребенок нарисовал свой страх, можно этот страх «наказать»: зачеркнуть, порвать, сжечь, выкинуть пепел в окно и т.д.

Можно поиграть в игры на эту тему совместно с ребенком. В конце предлагается изобразить сам страх, т.е. ребенок сам изображает паука, который охотится на жертву. Вообще, чем чаще рисовать,

лепить, играть, то есть «выплескивать» свой страх, тем меньше его останется внутри.

Все вышеперечисленные действия можно применить и ко взрослому человеку. Нужно просто посмотреть, что больше нравится или что лучше получается. Сочинять истории, или рисовать, или связать шерстяного паучка? Прикасайтесь к своему страху, тербите его, не давайте ему командовать вами — он устанет и уйдет!

SUZUKU

(Профилактика правонарушений на дорогах)

Они встретились и полюбили друг друга. Он увидел её майским солнечным днем на автомобильной стоянке. Она искрилась и сверкала чисто вымытым капотом и зеркальными дисками, и весь мир, отражаясь в ярко-красных дверцах, казался розовым и смешным.

Стеклоподъемники, двигатель, салон... Она вообще состояла из одних достоинств. А какое у нее было звучное имя! «Су-зу-ки», — бесконечно повторяли дворники на стеклах, «Су-зу-ки», — мир растворялся вишневым ароматом сакуры, «Су-зу-ки», — и японская женщина кланялась ему, улыбаясь. Ему все нравилось в ней, ему нужна была именно такая — покорная и нежная, стремительная, яркая и красивая. И он взял ее.

Она отвечала ему взаимностью, была преданной и верной подругой. При встрече с ним она

слегка вскрикивала и ярко вспыхивала фарами, и было ясно, что ждет она именно его, своего Хозяина. Она чуть улыбалась ему бампером, сажала в теплый мягкий салон и, с радостью подчиняясь, была в полном его распоряжении.

Сузуки возила его самого, его друзей и девочек, родственников и знакомых. Она нравилась им — они трогали ее гладкую панель и говорили комплименты, но любила она только его. А он ее. Потому что только она дарила ему ощущение скорости, свободы и уверенности. С ней он чувствовал себя по-настоящему сильным. И даже тогда, когда она была не с ним, брелок на пальце напоминал и ему, и другим, что он — Хозяин.

У него изменились голос, походка, манера речи. Он стал по-новому ценить себя. И это чувствовали его «безлошадные» друзья, которых он подвозил, бабульки с авоськами, жавшиеся на узком бордюре, мамы с колясками, которые, как гусыни, вытянув шеи, старались быстрее перебежать дорогу, и вон тот мужик в очках, что стоит у «зебры» уже минут пять, пялясь на проезжающие мимо машины.

Это нравилось им обоим.

— Ты самый сильный, — шептала она, и он переключал скорость.

— Ты самый быстрый, — и он до упора выжимал педаль газа.

— Я люблю тебя, — и мир вспыхивал бесконечными огнями за окном.

Он ощущал свое превосходство над другими. Ему нравилось с юзом подвезать к светофору,

нравилось видеть пешеходов, не решавшихся перейти по «зебре» даже на «зеленый», нравилось с ревом рвануть с места и боковым зрением увидеть, что это заметили все. Нравилось из салона наблюдать суету вокруг.

Их обоих раздражали бестолковые женщины за рулем, вечно не знающие, куда и как ехать, бестолковые ГИБДДшники, берущие штрафы за превышение и не понимающие, что скорость — это жизнь! Раздражали бестолковые дорожные пробки и бестолковые человечки, которые металась перед его машиной направо и налево, взад и вперед и были похожи на куриц, суматошных и глупых.

Им было хорошо вдвоем, пока не появилась другая. Ничего особенного, похожая на всех остальных его подружек — не в меру болтливая, ветреная и кокетливая. Сузуки приходилось возить их по всему городу, долгими часами ждать их из ресторана или кино, наблюдать их поцелуйчики, слышать бесконечную болтовню и ощущать ванильный запах духов.

Она терпела и с болью ждала, что все это закончится, но однажды он забросил на заднее сиденье роскошный букет цветов, а рядом положил маленькую коробочку с кольцом.

План мести созрел у Сузуки, когда этим же вечером, подвезая к месту, она увидела эту девушку. Та одиноко стояла под зонтом, близоруко всматриваясь в проезжающие мимо машины и чуть отодвигаясь от них, чтобы брызги из-под колес не попали на ее светлый плащ. Впервые

Сузуки не послушалась своего Хозяина.

Вместо того чтобы подъехать тихо и плавно, она взревела, как раненая пантера, и кинулась сопернице под ноги. Все было как в замедленной съемке — и перекошенное бледное лицо с круглыми от ужаса глазами, и не вовремя подставленный зонт, и светлый плащ с грязными подтеками, растерянность, злость и обида.

Он выбежал из машины и, сумбурно извиняясь, стал платком размазывать грязь по ее плащу, а она, плача, отталкивала его руки, ее била нервная дрожь, и было слышно, как стучат зубы. Складывая уже ненужный зонт, она медленно зашла в подъезд, по пути подвернув ногу на тонком каблуке и защемив дверью грязный подол, а он, кусая губы и сжимая кулаки, остался с Сузуки.

И тут он ударил ее. Ногой по колесам. Она виновато качнулась, но не обиделась. Он долго сидел в машине и курил, а она своим теплом и звуком работающего двигателя робко спрашивала: «Ты снова мой? Хочешь, порезвимся — ты только прикажи». Но Он молчал. Свет фонарей отражался на мокрой дороге. Старательно объезжая лужи и пропуская одиноких пешеходов, они тихо ехали по ночному городу, дождь мерно стучал по кузову машины. «Су-зу-ки, Су-зу-ки», — плакали дворники, скрипя по стеклу, и с горечью в сердце она поняла, что проиграла и прежних отношений уже не будет никогда.

Практические рекомендации

Рассказ для старших подростков и взрослых. После прочтения сказки разговор должен быть направлен на осознание того, что все возвращается, любые наши слова и поступки по отношению к другим вернутся к нам же. А вот какими они будут — добрыми или злыми, эгоистичными или нет, зависит от степени зрелости человеческой личности. Можно также поговорить и о том, что материальный достаток или обладание чем-либо (машина, крутой телефон) не дает никаких прав возвышаться над тем, у кого его нет. Человек сам создает мир вокруг себя, и каким он будет — зависит только от него самого — это только вопрос дисциплины.

БОЛЬШОЙ СЕКРЕТ

(Психокоррекция и профилактика страха смерти)

Когда-то очень давно, сто или двести лет назад, в далекой, теплой и солнечной Индии, где протекает большая и широкая река Ганг, жила была девочка, и звали ее Зита. У нее была длинная черная коса и маленькая красненькая точечка на лбу. Сколько ей было лет, мы не знаем — она считала себя большой и взрослой, а мама и папа думали, что она еще маленькая. Зита была веселой и доброй девочкой, за что ее и любили многочисленные друзья. Вместе они убегали на большую и широкую реку Ганг, где сидели, болтали, смотрели на убегающие вдаль волны или носились как угорелые в зарослях джунглей, изображая обезьянок, которые тут же неподалеку раскачивались на лианах, кидаясь спелыми бананами.

Зита жила с мамой и папой, а бабушка и дедушка жили в соседней деревне. И так и жили

бы они в своей далекой, теплой и солнечной Индии, и никогда бы мы о них не узнали, если бы не одна история, о которой я хочу тебе рассказать.

А дело в том, что был у Зиты один секрет, очень необычный — его нельзя было показать, да и рассказать друзьям о нем она не могла, так как считала, что если она хоть кому-нибудь расскажет, то это обязательно случится. Она часто думала о нем, лежа у себя на кровати и глядя в потолок. Особенно по-настоящему думалось, когда дома никого не было, стояла тишина и только мыши скреблись, карабкаясь по соломенному настилу хижины.

Ты спрашиваешь, о чем она думала? Я расскажу тебе, только тебе и по большому секрету, иначе это обязательно случится. Она думала о смерти...

Да, Зита очень боялась умереть. Смерть представлялась ей большой, черной, страшной старухой, которая протягивала к ней свои когтистые руки, хватала за шею и утаскивала в черную длинную воронку — там она выпивала ее кровь и вышвыривала девочку обратно.

И вот Зита лежит мертвая, бледная, такая холодная и такая красивая в большой белой простыне. А мама и папа плачут, зовут ее друзей и соседей. Но друзья не идут, потому что ушли на большую и широкую реку Ганг, где купаются и веселятся, а речной теплый песок цекочет их быстрые ноги. Распускаются цветы поутру. Коллибри собирают с них нектар. А Зита лежит в

холодной хижине, в холодной белой простыне, мертвая и такая красивая. Не обнимет ее мама, и папа больше не скажет, что она умница и красавица. Так думала Зита, и сердце ее сжималось от жалости, слезы застилали ей глаза, и она плакала, уткнувшись в подушку лицом...

— Зита! Зи-и-та-а-а!

Зита встала, утерла лицо и открыла дверь хижины — это друзья.

— Ты чего такая зареванная? Пойдем с нами, после дождика, смотри, какое яркое солнце! Мы решили пойти в джунгли и поиграть в разбойников.

Зита так обрадовалась, что пришли друзья и больше некогда думать о смерти, что убежала, даже не надев на ноги сандалии. Добежав до ближайших деревьев, все в изнеможении упали в траву, чтобы отдохнуть и охладиться. Вдруг ногой Зита нащупала что-то скользкое и холодное. Она приподнялась на локтях, чтобы посмотреть... О ужас! Рядом с ней, раскрыв капюшон, качалась большая серая кобра. Зита непроизвольно дернулась, и все! Она не поняла, что произошло — вспышка! Ярко-красная жгучая вспышка!

Куда-то исчезла змея, мокрая холодная трава, не было видно испуганных детских лиц, исчезли звуки, запахи — она плыла на чем-то мягком, белом и пушистом в ослепительной голубизне какого-то пространства. Состояние покоя, нежности, умиротворенности. Это было похоже на руки мамы, когда она качала Зиту малень-

кой в такт своим шагам, прижав ее близко и нежно к большой и теплой груди.

Вдруг она услышала звук. Он шел откуда-то сверху и в то же время изнутри ее самой. Ей хотелось раствориться в нем и ни о чем не думать. Ей было хорошо так, как не было никогда. Но звук нарастал — она собралась с мыслями и вспомнила все, но не испугалась, так как забыла, как это делается. Не было страха, обиды, горя, слез — все плохое исчезло, и сама она стала легкой и белой, как облачко. Девочке показалось, что она умеет летать — раскинув руки, Зита полетела. Куда? Не знаю, и она не знала, просто летела, и ей было хорошо. А впереди, и сбоку, и сзади она увидела таких же, как она, людей — они так же летели вперед и улыбались чему-то своему, наверное, вспоминали себя маленькими на коленях у мамы. Ее потянуло куда-то в сторону, и Зита увидела, как какое-то существо с маленькими белыми крыльями и озорной улыбкой тащит ее за собой.

«Наверное, это мой ангел-хранитель, про которого мне рассказывала бабушка, когда мы были с ней в храме», — подумала Зита.

— Куда ты меня тащишь, — хотела спросить девочка, но ей было лень пошевелить даже пальцем.

А звук все нарастал, занимая пространство, но он не пугал, а успокаивал.

И тут она заметила НЕЧТО. Это невозможно описать, люди не придумали еще таких слов. И к этому НЕЧТО тащило Зиту существо с белыми

крыльями. А НЕЧТО стало принимать очертания человека. Он был не стар и не молод, у него не было крыльев, он даже не улыбался. Но все его существо «дышало» Любовью.

— Зита, — заговорил он, — я позвал тебя сюда потому, что знаю о твоём страшном секрете. Знаю, как ты мучилась и плакала, представляя себя мертвой, а я мучился и плакал вместе с тобой. Посмотри вокруг — теперь ты знаешь, что такое смерть, но ты не боишься. А ведь видела ты еще не все! Ведь если бы ты увидела все, что дальше, тебе бы вовсе не захотелось возвращаться домой на Землю, но тебе еще рано умирать. Я позвал тебя сюда только на время, очень короткое — там, на Земле, это несколько минут, здесь — вечность для того, чтобы ты посмотрела и перестала бояться. Люди боятся смерти потому, что полагают, что это конец. Теперь ты видишь — это только начало. Смерть похожа на рождение. Младенец тоже боится родиться, а когда родится, то забывает о своей прежней жизни во чреве матери.

Но помни! Сюда попадают только по Моему Зову, в назначенное Мной время, и никому из людей не принадлежит право приближать этот час! Иначе все исчезнет для него и смерть станет похожа на ту, что представлялась тебе. И прежде чем я позову тебя снова, ты должна пройти все испытания на Земле. Ты вырастешь сама, вырастишь своих детей и внуков. И только потом ты успокоишься здесь в Вечности и Любви. А сейчас иди назад, моя девочка, и помни — Я

ЛЮБЛЮ ТЕБЯ! Когда тебе плохо, плохо и мне, когда ты весела и довольна — радуюсь и я. Иди назад к своим друзьям, ведь они испугались, что ты умерла. Они тоже боятся смерти — глупые, маленькие дети.

Зита хотела спросить, может быть, ей позволят остаться, но не успела...

Она очнулась на мокрой, холодной траве. Нога болела, вокруг суетились друзья. Они перетянули ей ногу веревкой, кто-то высасывал из ранки яд и сплевывал на землю.

— Зита, Зита, ты очнулась! — кричали они, а по чумазым их лицам текли слезы.

— Не надо, не плачьте, не стоит, — уговаривала она их, — я здесь, с вами, маленькие, глупые дети, — повторяла она уже слышанные ею слова.

«Я расскажу им позже, — думала Зита, — этот секрет можно рассказать, не беда, что случится».

Солнце припекало, пальмы отбрасывали тень, а попугаи громко кричали, как будто удивлялись, что такая маленькая девочка знает такой Большой Секрет.

Практические рекомендации

Сказка предназначена для детей от 10 лет. Эта сказка может послужить началом доверительного разговора взрослого с ребенком о том, что со смертью человек не исчезает, а переходит в другое состояние. Разговора о том, что хорошие люди после

смерти становятся еще лучше. Можно вместе пофантазировать на тему, как бы хотел измениться сам маленький человек, а может быть, начать изменяться, стараться быть лучше можно начать уже сейчас. Во время чтения может звучать спокойная релакс-музыка и можно предложить ребенку рисовать, то, что он слышит.

Поговорим о некоторых причинах страха смерти.

Страх смерти представляет собой сложную фобию человека. Многие люди, если не большинство из нас, боятся смерти (что вполне логично). Некоторые боятся самого факта — стать мёртвым, у других же страх кроется в акте смерти.

Контроль в нашей жизни играет далеко не самую последнюю роль. Именно благодаря ему мы имеем возможность жить так, как мы сами того хотим. Человек по своей натуре очень склонен к привычкам, и как только он попадает в среду, в которой контролировать что-либо он не может и даже не способен предугадать развитие ситуации, — это существенно выводит его из себя.

Смерть — это и есть то состояние, которое человек не в силах контролировать, поэтому мысли о ней сначала вызывают страх, потом вселяют панику, а затем наступает состояние, которое многие доктора называют фобией смерти.

Некоторые люди, говоря: «Я боюсь смерти!», на самом деле опасаются той боли, которую может принести сама смерть, то есть они опасаются того самого акта. Обычно они представляют удушье, убийство, ранение, утопление и тому подобные страшные ситуации. Здесь нет никакой зависимости, всё зависит от психики человека, возможно, кто-то испытывает страх возле воды, кто-то не любит зак-

рытых помещений, у кого-то был неприятный опыт с бандитами. Вот из таких историй и складывается та или иная воображаемая ситуация.

Очень часто страх смерти имеет корни в страхе перед неизвестным. Эта фобия является частью условий человеческого существования, которое заключается в том, что человек стремится знать и понимать весь мир вокруг него. Что происходит после смерти, не может быть однозначно доказано никем.

Люди, которые по своей натуре очень умные и любознательные, нередко подвергаются большому риску этого типа фобии, ведь именно у них максимально развито чувство, отвечающее за стремление к пониманию и осознанию всего вокруг. Кроме того, люди философских и религиозных убеждений также способны страдать от страха смерти, но они большей частью боятся не самой смерти, а своей загробной участи. Поэтому таинства исповеди и причастия поистине творят чудеса в терапии такой сложной фобии, как страх смерти.

ПОЛНОЧНЫЙ РАЗГОВОР

(Помощь в переживании утраты близкого в семье)

Здравствуй, дорогая моя мамочка! Как твои дела, чем ты занимаешься? У меня все хорошо... Да нет, глупость какая, спрашивать у тебя, как дела, если и так знаю — плохо, очень плохо. И не занимаешься ты ничем, только плачешь без конца. И вообще, глупая была идея с письмом — ведь ты его все равно не получишь, а может быть, лучше поговорим? Или ты меня не услышишь? Опять я глупости говорю, конечно же услышишь сердцем, душой...

Только перестань плакать, ведь ты сильная, перестань плакать и раскачиваться взад-вперед, как маленькая. Сделай несколько глубоких вдохов и выдохни напряжение всем телом... вот так, молодец! А теперь опусти руки и не держись за спинку кровати, как будто сейчас упадешь. Встань и подойди к окну. Просто подойди и по-

смотри на звездное небо. Видишь ту маленькую синюю звездочку в бесконечности? Это я! Тебе заметно, как я сверкаю? Это значит, что мне хорошо! Я радуюсь, что ты видишь меня, слышишь и слушаешься, как взрослого. А теперь посмотри вокруг — видишь, сколько нас, множество маленьких ярких звездочек — это мои новые знакомые, они все смотрят сейчас на тебя и улыбаются, а ты? Я знаю, ты сильная, ну улыбнись, пожалуйста! Я так соскучился по твоей улыбке, такой нежной и ласковой, и морщинкам вокруг глаз. Ну улыбнись, ведь мы видим друг друга.

А теперь приготовься, сейчас я буду тебя ругать, как ребенка, совсем как ты меня, помнишь, а я заперся в комнате и дулся на тебя весь день — вот глупый! Теперь я знаю, что если ты кричала и ругалась, то это от страха за меня. Ведь если бы было иначе, то это означало бы, что тебе все равно, что со мной, правда? Видишь, я здесь поумнел, повзрослел тоже, а значит, что и беспокоиться обо мне не надо. Ничего со мной не случится, мне хорошо здесь и было бы еще лучше, если бы ты позаботилась о себе и о папе. Совсем распустились там без меня! Что за обстановка у нас дома? Шторы всегда задернуты, полумрак и тишина такая, что кажется, уже оглох! Слышно только, как тикают часы и еще твой плач по ночам. А отец совсем какой-то хмурый ходит. И почему это вы не разговариваете, что, без меня все разговоры кончились? А почему вы спите в разных комнатах? О, я знаю, что ты мне ответишь: «Я не сплю и не хочу мешать спать

ему!» — не беспокойся, он тоже не спит! Поэтому перестань его отталкивать — вы так нужны друг другу сейчас! Просто обними его, подведи к окну, посмотрите на небо, на меня и моих друзей и поговорите обо всем и о том, что произошло.

Ты сильная, я знаю. Ты переживешь это так же, как переживают это тысячи матерей и отцов. Тебе не всегда будет так плохо, как сейчас — горе проходит, остается светлая грусть. Перестань ругать отца за то, что он купил мне эти чертовы ролики — я очень долго его об этом просил. Перестань проклинать водителя машины — это я его не заметил. Не вини себя за нашу с тобой ссору накануне, ведь мы с тобой спорили и раньше — обычное дело! Я знаю, что это бесконечной лентой крутится у тебя в голове, причиняя мучительную боль, ты совсем поседела от горя. В произошедшем ты винишь всех и прежде всего себя: недоглядела, не уберегла, мало ласкала, не понимала, обрывала мою бесконечную болтовню, гоняла за двойки и за то, что не почистил зубы. Видишь, я все знаю. А еще я знаю, что все это неправда, и ты знаешь, просто забыла. Просто в черной воронке твоей памяти утонуло все светлое и хорошее, а весь мусор остался на плаву и на виду, а впрочем, так всегда бывает с мусором.

А помнишь наше лето на юге? «Море, солнце и песок, окупись еще разок!» — нашу кричалку перед очередным заплывом в море? А как ты меня в жару поила горячим чаем с малиной, что-

бы мое больное горло прошло? Помнишь, как мы хохотали, когда папа наступил на мороженое? А наши вечера втроем: мама, папа, я — дружная семья? Видишь, сколько хорошего у нас было! Почему было? Есть! Открой наш альбом с фотографиями, я улыбаюсь, а значит, живу. Ваша память — это моя жизнь. Поэтому я никогда не умру, я буду жить вместе с вами и в вас самих.

Ты сильная, я знаю, ты все делаешь правильно! Спасибо за свечу в храме и горячую молитву — от этого мне и тепло, и светло, и спокойно, как дома. Мне приятно знать, что вы меня любите и помните. И я люблю вас очень-очень! Раздвинь завтра шторы на окне в моей комнате, впусти солнышко и меня вместе с ним. А я погрею твои руки, поцелую тебя в щечку, поиграю с Барсиком.

Ну вот, моя мамочка, это все, что я хотел тебе сказать. Я знаю, ты слышишь меня сердцем, душой. Я знаю, что ты многое хотела бы сказать мне. Поставь перед собой руки, раскрой ладони лодочкой, я сейчас спущусь к тебе, и ты мне скажешь все, что не сказала, попрощаешься и отпустишь, как птицу. Я полечу обратно в небо, и мне будет легко, зная, что в душе у тебя только теплые воспоминания и легкая грусть. А если захочешь повидаться, только выгляни в окно — и увидишь маленькую звездочку, которая светит только тебе.

Ну что, попробуем, готова? Я спускаюсь...

Практические рекомендации

Иногда после смерти близкого люди погружаются в прошлое и живут одними воспоминаниями. Это нормальная работа горя, человеку нужно пройти через это. Но такое состояние не должно длиться годами, иначе можно попасть в некую зависимость от прошлого. При острой форме такой зависимости воспоминания начинают действовать на привыкшего к ним человека подобно наркотику, когда жить без грез ему становится совсем невозможно. Человек уходит от действительности, и именно в этой давней травме он видит причину своих страданий теперь. Очень часто близкие испытывают чувство вины по отношению к умершему — им кажется, что вовремя не вызвали врача, сказали что-то не то, не те лекарства купили, не попрощались, вели себя как-то не так. Эта сказка придумана для того, чтобы человек осознал, что у него есть возможность поговорить и попрощаться с умершим. Во время чтения сказки лучше включить спокойную музыку, дать возможность выплакаться, поговорить о том, что волнует, почему человек никак не может отпустить умершего. В конце занятия, когда принято решение, что для всех будет лучше, если с умершим поговорить и отпустить его, надо сделать ладони лодочкой, представляя душу умершего, спустившуюся к нему, сказать ему все что хочется и отпустить наверх, лучше в окно. Если человек не готов это сделать на занятии, это задание ему дается на дом.

СОН В ЛУННУЮ НОЧЬ

(Осознание вреда оккультных услуг)

На опушке зеленого леса, за широким долом, куда пастух каждое утро пригонял коровье стадо, разлилось большое глубокое озеро. Зеркальная поверхность его давно затянулась мелкой ряской, белые лилии качались на круглых листьях, по берегу густо рос камыш, и широкими лентами тянулась тина. Говорили, что много лет назад из-за несчастной любви утопилась в нем Аннушка — дочь богатого пана, и с тех пор стало оно называться Аннушкиным. Потом там утонул конюх, двое местных ребятишек, и об озере пошла дурная слава. Никто не решался ходить туда, высокой травой и подорожником заросла к нему людская тропинка. Красивыми цветами распускались на траве легкие бабочки и трещали крыльями большеглазые стрекозы. Лишь проезжая мимо, иногда люди слышали печальные стоны и плач. А смельчаки рассказывали, что

видели, как по ночам выходит из озера сама Аннушка, греется при лунном свете и зовет к себе песнями ласковыми. Вольготно было там лишь лягушкам да длинноклювым цаплям.

Вот туда-то темным вечером, после веселого праздника, не разбирая дороги, и побежала Оксана. Растрепались косы русые, потеряла платок нарядный шелковый, сарафан за ветки цепляется, расцарапала колени белые. Остановилась у самой кромки, заглянула в черную воду: «Кинусь камнем вниз, утопну до смерти, пусть Данила помучается, будет знать, как другим венки дарить да домой провожать. Пусть винит себя за смерть мою лютую, за любовь поруганную». Пока думала — остыла, умыла лицо заплаканное, оглянулась кругом, да страшно стало. Месяц в озере качается, тишина стоит, только камыши шуршат высокие, да филин над головой ухаёт. Вспомнила про место гиблое, про рассказы страшные, вдруг видит — сидит на камне девушка прозрачная, красоты неписаной, чешет волосы гребнем изумрудным. А из глаз ее слезы катятся, в хрусталь превращаются и со звоном в воду падают. Стоит Оксана — ни жива ни мертва, только сердце стучит больно громко. Подняла вдруг голову утопленница, посмотрела на Оксану из-под бровей изломанных, засмеялась переливисто да как крикнет:

— Ты зачем сюда пожаловала? Мое озеро! А тебе бабка Рада поможет — иди к ней!

И с хохотом в озеро прыгнула. От этого всплеска будто очнулась Оксана, со всех ног назад ки-

нулась. Прибежала в хату, заперлась в спальне. Рядом младший братец по кровати разметался, во сне губами причмокивает. Нагнулась, поцеловала в прохладный лоб: «Спи, Иванко, спи спокойно, пусть тебе приснится сон хороший».

Легла Оксана, задумалась, а в голове все голос Аннушкин: «Иди к бабке Раде — она поможет!» Бабку Раду все село знало. Старая была очень, страшная. Говорили, что зажилась она на белом свете, да Господь за грехи ей смерти не дает. Жила она на самом отшибе, редко днем выходила — на года свои жаловалась. Люди сами к ней шли, у кого какая беда случится — к ней бегут. Младенчик ли успокоиться не может, или корова никак не отелится, или веснушки свести, или погадать на суженого — всех примет, никого без помощи не оставит.

К ней-то вечерком и пришла Оксана, рассказывала все как есть — и про Данилу-кузнеца, и про любовь свою безответную, и про совет Аннушкин.

— И-и, милочка, не печалься, не кручинься, поможем горю твоему девичьему. Дам Даниле водицы хрустальной заговоренной — станет мягкий, шелковый, тебя одну любить будет.

С надеждой вышла от нее Оксана, сделала все, как старуха велела: и ночь выбрала особенную, и луну полную, и зеркало разбитое. Страшно было до жути, но чего не сделаешь ради любви своей пламенной!

Сделался с той поры Данила странный-престранный: не идут к Оксане ноги, а приходит; не глядится на нее, а смотрит. Сидит с ней вечером

совсем без сил, глаза пустые, сердце каменное. А Оксана радуется, от любви не видит ничего, разговаривать, растормошить пытается. Похудел Данила, пожелтел, да и слег в горячке. Опять Оксана худо — уж свадьба назначена, а парень при смерти. Опять к бабке Раде прибежала:

— Помоги, — кричит, — все отдам за Данилу своего возлюбленного!

— И-и, милочка, не печалься, не кручинься, поможем горю твоему девичьему. Порчу-сглаз навела на него соперница твоя, чтобы ни тебе, ни ей хлопчик не достался. Соперницу изведем, порчу снимем. Поправится твой Данила, соколом ясным к тебе прилетит, одну тебя любить станет.

Опять сделала все Оксана так, как бабка велела: и ночь выбрала особенную, и могилку младенца некрещеного, и прядь волос у парня срезала, и молитвы-заговоры три ночи читала.

А тут новая беда — пропали в один день в лесу отец с матерью и братец младшенький. Может, медведь заломал, может, в болоте утопили — искали всем селом, да все попусту.

Прибежала опять к Раде:

— Посмотри в зеркала свои волшебные, скажи, где искать мне их теперь?

Разлила старуха свечку на воду — вылились три могилки рядышком.

— Не ищи среди живых, ищи среди мертвых.

Стали на Оксану горести сыпаться одна за другой: то ведро в колодезь упустит, то молоко у коров киснет, то лиса кур потаскает. Поселилась

в ней тоска великая, страх липкий, тягучий. В хате нехорошо стало, ночью вздыхает кто-то, в сених березовыми вениками шуршит, на дворе лошадей в «мыло» загоняет. А потом, черный, подляжет сбоку, полежит и на грудь перебирается, горло сдавит и смеется. Вырвется Оксана, крикнет и проснется в мокрой сорочке. Одна радость — Данила поправился, думала, согреет, утешит, а он раз ей в ноги кинулся:

— Отпусти ты меня, не мучай, не люблю я тебя, не будет мне с тобой жизни! — Как пощечины были его слова, раскаленным железом жгли сердце девичье. Опять вспомнило про озеро Аннушкино:

— Все, устала, не могу так больше, теперь озеро и моим будет!

Побежала ног не чуя, летела, как птица раненая. А каждый шаг с трудом давался. Под конец не шла, ползла уж. Вот и озеро блеснуло, а на камне Аннушка сидит, при лунном свете греется. Тоскливо на душе, муторно, но не страшно, а сладко на сердце, что все беды-горести сейчас кончатся. А утопленница медовым голосом песню поет, к себе зовет, покой обещает. И хочет Оксана к ней, да словно не пускает кто-то, сзади за платье держит. Оглянулась, видит, а там Иванко, братец пропавший, ручонками в сарафан вцепился, ножками в землю упирается.

— Ты ли это, братец мой любимый? Где же вы пропали с отцом-матерью?

— Утопили мы, сестрица, в озере случайно. Отпустили меня лишь на малую минуту, чтоб не сделала ты то, что задумала.

— Нет, Иванко, я к вам иду, теперь мы вместе будем, не могу я больше терпеть, изболелась душа моя, исстрадалась, покоя хочу, свет не мил!

— Не спеши, сестрица моя ненаглядная, не спеши ты в озеро страшное. Утопишься — никогда нас не увидишь! Не обретешь покой долгожданный, а будешь вечно при лунном свете греться да слезами плакать хрустальными. Вечно будет ныть-болеть душа твоя, на вечную гибель отданная. В наказание тебе посланы беды великие, чтобы к бабке Раде не бегала, Бога не хулила делами черными. Не твой Данила-кузнец, а чужого не бери, жди своего суженого. Про все терпение имей и за все Бога благодари — Он лучше нас знает и нам все лучшее посылает. А того, кто дары его не принимает, наказывает, как дитя малое, неразумное. А ты терпи, если трудно, никому Господь не дает больше, чем вытерпеть можно — всякому по силам. К бабе больше не ходи — только хуже будет, а про то, как конец свой приблизить — и думать не моги, иначе не сестра ты мне более!

Разозлился, да так ножкой топнул, что вода в озере всколыхнулась и смыла утопленницу. У Оксаны от испуга чуть сердце из груди не выскочило, вскрикнула она и проснулась.

Солнце уж высоко, лучами всю спальню залило. У двери братец живой стоит, ножкой стучит:

— Просыпайся, Оксана! Батяка с мамкой в поле ушли, тебе велели щи варить да меня кормить, а ты спишь до полудня! Отец обещался тебя за косы таскать, если хороводы поздно во-

дить станешь. Купишь мне леденец сладкий на палочке — не скажу, что поздно воротилась, да всю ночь Данилу своего звала.

Засмеялась Оксана, потянулась сладко:

— Не нужен мне Данила-кузнец, у меня жених почище сыщется, — погрозила пальцем брату, — ух, ты, пострел, везде поспел! Забодою-забодою!

Убежал братец, только его и видели. А на душе у Оксаны, как в спальне — солнечно, спокойно, тихо, радостно, словно снова в мир народилась. Потянула руку прядку со лба убрать, да сотворила знамение крестное:

— Слава Отцу и Сыну и Святому Духу! За урок страшный, за сон мой вещей, за мать с отцом и за братца целехоньких, за день солнечный, за небо голубое, за пташек милых, за весь мир, Тобою созданный.

Легкий ветерок стукнул ставнями, в спальню залетела и поползла по нагретому стеклу пчелка, в соседнем дворе залился лаем пес, кудахтали потревоженные куры.

— Пойду, дел много, небось, только к вечеру управлюсь.

А через год вышла Оксана замуж за проезжего молодца и уехала с ним из родного села. И в ту же теплую майскую ночь от молнии сторел дом на деревенской окраине, где жила старая бабка Рада.

Практические рекомендации

Сказка рассчитана на взрослых и подростков с 12–13 лет. После прочтения можно побеседовать на тему: «Почему священники против». В помощь для дискуссии ниже приводятся выдержки из книги Анатолия Берестова «Число зверя».

Справка: Иеромонах Анатолий (Берестов) — доктор медицинских наук, профессор кафедры детской невропатологии Российского государственного медицинского института.

В последнее время в России отмечается необычайно большая тяга к оккультизму во всех его проявлениях, в том числе и к оккультным методам лечения. А между тем отношение православной церкви к различным оккультным методам целительства, магии, приворота является резко отрицательным. Согласно правилам, люди, занимающиеся волшебством, подлежат такому же церковному наказанию, как и убийцы.

Чем же страшны оккультные методы целительства? Гипноз, экстрасенсорика, целительство и кодирование используют методы насильственного воздействия на психику человека, подавляя его волю и вырабатывая поведение людей по чужой воле — воле экстрасенса. Такое воздействие ограничивает личность человека, изменяет его поведение и даже мышление. Человек становится как бы биороботом, в нем убивается Образ Божий. Согласно учению Святых Отцов церкви, человек может поступать по своей воле, по воле Божьей и воле бесов, которая навязывается в данном случае ему через посредника — колдуна или гипнотизера.

Священнослужителям и православным врачам известны трагические последствия лечения людей

у экстрасенсов, биоэнергетиков и колдунов. В ряде случаев обращающиеся могут получать облегчение и даже исцеление от своих заболеваний. Но по прошествии нескольких месяцев, реже — года болезнь возвращается с новой силой, лечить ее становится гораздо труднее. Часто поражаются другие органы, развиваются тяжелые психические нарушения, приводящие подчас к самоубийству.

Психотический, или психо-соматический, синдром, развивающийся по типу хорошо известного в психиатрии синдрома Кандинского—Клерамбо. Проявляется он следующим образом. Обычно у вполне здоровых в психическом отношении людей через некоторое время после лечения у экстрасенсов появляются непонятные, так называемые немотивированные страхи. Затем возобновляется с новой силой то заболевание, из-за которого они обращались к оккультистам, или болезнь переходит на другой орган. При этом заболевание поддается лечению с большим трудом или не поддается вообще. Нередко такое заболевание развивается у близких членов семьи: у детей, у мужа или жены. После этого появляются мотивированные страхи по типу невроза навязчивых страхов, например, страх смерти, или страх того, что что-то случится с детьми или другими близкими людьми, страх езды в транспорте. На этом фоне человек начинает слышать «голоса», которые повелевают ему делать то-то и то-то. Появляется депрессивное состояние, которое постоянно усиливается, голоса становятся более навязчивыми, начинают управлять психикой, навязывать мысли о самоубийстве. То есть налицо все признаки «оккультной болезни».

Вообще «оккультная болезнь» после посещения экстрасенсов имеет следующие проявления:



1. Самоубийства или попытки самоубийства.
2. Синдром навязчивых страхов.
3. Иммунологические нарушения и снижение иммунитета.
4. Повышенная заболеваемость онкологическими болезнями и молниеносный рост имевшихся у больных опухолей и малигнизация доброкачественных опухолей (т.е. переход их в злокачественные).

Также следует упомянуть и о немедицинском аспекте отрицательных последствий контактов с оккультистами: значительное ухудшение морального микроклимата в семье или коллективе.

Оккультные целители, маги, колдуны считают, что их деятельность направлена на благие цели — исцеление больных, «снятие порчи», изменение судьбы человека, привороты, избавление от пьянства или наркомании. На самом деле они не помогают человеку, а вредят ему.

Хотелось бы, чтобы каждый человек знал: принципиально и изначально нет никаких добрых, белых, черных колдунов, магов, экстрасенсов, целителей, астрологов и т.д. Цвет магии абсолютно неважен, он является лишь цветастой обманной оберткой.

Литература

Астапов В.М. Тревожность у детей. — М.: ПЕР СЭ, 2001.

Гипенрейтер Ю.Б. Общаться с ребенком. Как? — М.: Че-Ро, Творческий центр «Сфера», 2001.

Захаров А.И. Дневные и ночные страхи у детей. — СПб.: Союз, 2000.

Захаров А.И. Неврозы у детей и психотерапия. — СПб.: Союз, 2000.

Иеромонах Анатолий (Берестов). Число звёря. — Житомир: СМП «Житомир-Рико-Пресс-Реклама», 1997.

Леви В. Приручение страха — М.: Метафора, 2000.

Панфилова М.А. Игротерапия общения, — М.: Гном и Д, 2000.

Прихожан А.М. Психология неудачника. Тренинг уверенности в себе. — М.: Сфера, 2002.

Психогимнастика в тренинге / под ред. Хрящевой Н.Ю — СПб.: Речь, 1999.

Смит М.Дж. Тренинг уверенности в себе. — СПб.: ИК «Комплект», 1995.

Материалы сайта Psychologos.ru

Материалы сайта dar-rogdeniya.ru

Материалы сайта Matrony.ru

СОДЕРЖАНИЕ

Сказка о потерянном времени (Психокоррекция и профилактика возникновения высокого уровня тревожности)	4
Почему крокодил такой умный (Психокоррекция и профилактика низкой самооценки)	12
Как свинья за правду пострадала (Коррекция навыков грамотной критики и принятия критики)	21
Это все слова... (Профилактика сквернословия и тренинг общения)	26
Родом из детства (Коррекция и профилактика ошибок в детско-родительских отношениях)	33
Голгофа (Коррекция чувства вина родителей перед ребенком)	40
Галька (Психокоррекция травмы после развода супругов)	49
Кому принадлежит мир? (Психокоррекция арахнофобии)	56

SUZUKY (Профилактика правонарушений на дорогах)	63
Большой секрет (Психокоррекция и профилактика страха смерти)	68
Полночный разговор (Помощь в переживании утраты близкого в семье)	76
Сон в лунную ночь (Осознание вреда оккультных услуг)	81
Литература	91

ЕАС

Популярное издание



ТКАЧЁВА Татьяна Евгеньевна

**ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ СКАЗКИ
для взрослых и детей**

Ответственный редактор *Оксана Морозова*
Технический редактор *Галина Логвинова*
Макет обложки *Маргарита Сафиуллина*

Подписано в печать 28.10.2014.
Формат 84x108 ¹/₃₂. Бумага офсетная.
Тираж 2 500 экз. Заказ № 866.

ООО «Феникс»

344082, г. Ростов-на-Дону, пер. Халтуринский, 80.
Тел.: (863) 261-89-76, тел./факс: (863) 261-89-50.

Сайт издательства: phoenixrostov.ru.

Интернет-магазин: www.phoenixbooks.ru.

E-mail: morozovtext@aanet.ru

Отпечатано с готовых диапозитивов в ЗАО «Книга»
344019, г. Ростов-на-Дону, ул. Советская, 57.

Качество печати соответствует предоставленным диапозитивам.