

Цілющі історії для дітей

Заспокійливі, утішливі і підбадьорливі творимо самі

Передмова: Томас Бреціна

ЗМІСТ

Передмова автора.....

1. Вступ
2. Чому люди люблять історії і чому вони їм потрібні
3. Як створити Острів історій
4. Цілющі історії про минуле
 - Якщо з Анно трапилося щось недобре
 - ... і Анна про це не говорить
 - ...і Анна про це говорить
 - ...розкажіть страшну історію або історію травми
 - Цілі
 - Підготовка
 - Побудова і властивості
 - Особливості
 - Ознаки успіху
 - Якщо трапилося щось добре, розкажіть успішну історію!
 - Побудова
 - Особливості
5. Інтерактивні історії про актуальне
 - Побудова
 - Особливості
6. Історії, що сприяють внутрішньому зростанню у майбутньому
 - Історії для
 - Сила мікроісторій
 - Сила дитячих історій
 - Історії для формування мети і змісту життя
 - Особливості
 - Історії, що допоможуть вирішити проблеми
 - Історії
 - Історії про внутрішні частки
 - Ваше майбутнє оповідача історій
7. Перелік усіх історій

Додаток 1: перша допомога після переляку і травми

Додаток 2: цілющі і хворобливі (травмуючі) самопереконавання

Додаток 3: Література

Передмова автора Увага! У ваших руках чарівна книжка

Тільки без зайвих хвилювань! Вона не перенесе вас до іншого світу неймовірних пригод. І не розкриє таємниці чарівних замовлянь, щоби впливати на людей і на речі. Вам не доведеться знайти скриню із золотом чи перетворювати.....

Але ця чарівна книжка може зробити щось значно більше: вона може начарувати між вами і вашою дитиною щось на зразок цілющого зв'язку, який додасть і вам, і вашій дитині трохи сили. Історії з цієї книжки чи ті, які ви складете для вашої дитини після прочитання книжки, володіють чудодійною силою спогаду: з давніх-давен люди вміли лікувати історіями, потішати і пояснювати; підбадьорювати і шукати ідеї для нових рішень. Із кожною новою історією ваша дитина довідається трохи більше про свої можливості і здобуде трохи більше впевненості у себе, у майбутнє, довіри до світу, а рано чи пізно і відчуття безпеки: «все буде знову добре».

Ця магічна книжка додасть вам і вашій дитині чимало роботи. Тільки це буде прекрасна робота, відома тільки дітям: коли вони, не напружуючись, граючись будують розкішні вежі, розгрібають пакунки зі «скарбами» і творять неповторні малюнки. Такі спільні хвилини з вашою дитиною наповнять вас радістю і гордістю, ви відчуєте приплив енергії.

А іноді ви помічатимете, як деякі історії впливають і на вашу внутрішню дитину (1): ту дитину, яка, імовірно, мала би почути їх раніше, але отримала таку нагоду лише тепер. І можливо, якась ваша внутрішня частка саме зараз знову стане здоровою.

Книжка пропонує багато готових історій та ідеї й інструменти для створення нових. Ви будете здивовані, наскільки легко вам буде змайструвати історію, що точнісінько підходить саме вашій дитині.

Багато радості
при цьому бажає вам
Гельга Керншток-Редль

До українського читача
Радію зустрічі з вами і бажаю вам багато-багато радості!

Гельга Керншток-Редль

Посвята

Моїй бабусі Анні, якій у дитинстві не розповіли жодної історії.

Дякую

Усім батькам та їхнім надзвичайним дітям, які мене надихнули і спонукали до написання деяких історій, моїм друзям Agnes Salomon, Kirstin Berti, Hunter Vendel, Martina Brezovits за критичний перегляд рукопису, моїй батьківській сім'ї за доброзичливу підтримку, моїй дорогій сім'ї за ту неймовірну енергію, яку я від неї отримую!

1. Вступ

Якось давно, у дні, коли ще мрії збувалися, була собі одна мама; і вона вирішила розповісти своїм дітям, які в цей день були чомусь пригнічені, якусь історію, щоби їх трохи підбадьорити. Та на жаль, в жодній книжці, і в її голові не залишилось ані однієї історії, якої би вона ще не розповідала. І коли нудьга вже майже подолала малюків, ррраптом в однієї дитини виникла ідея. І всі разом вони вигадали з цієї маленької ідеї справжню велику історію про Сміливість, добрих духів Землі і поборників Страху, про силу спільноти і про особливу країну. Цього вечора історія прогнала Нудьгу і знову запанувала Радість. А дитина стала настільки сміливою, що навіть відважилася сказати:

«У нас вийшла така гарна історія, я думаю, що ти могла би її написати в книжці». І так сталося: виникла книжка з численними історіями і різними підказками до їх створення. І всі – мама і діти – прожили довге чудове життя, повне цікавих пригод.

Ідея цієї книжки виникла зі щоденного, цілком звичного, та водночас такого особливого спілкування з дітьми.

Вона виникла тоді, коли під рукою і в голові залишилися тільки такі оповідання, яких жодна дитина не хотіла вже слухати, дивуючись сердито: «Який же тут зміст?» Щойно тоді в контексті моєї додаткової освіти з травматерапії я осягла, наскільки цінно і необхідно зберігати негативні події в пам'яті як цілісні історії – усвідомлюючи, само собою, здобутий позитивний досвід.

На основі теорії і практики – системної сімейної терапевтичної освіти і багаторічної роботи з дітьми – мої власні ідеї і перевірені знання об'єдналися в книжці історій і обґрунтувань до роботи з ними. По прочитанні книжки ви будь-коли і в будь-якому місці теж зможете, наче чарівник із рукава, видобути якусь відповідну історію. Оповіді, надруковані кольоровим шрифтом, можна використовувати без змін, а можна їх змінювати – трохи або й значно. Іноді, щоби історія повністю підійшла конкретній дитині в її конкретній ситуації, достатньо зовсім невеликих змін. Скориставшись схемою побудови історії, ви зможете також скласти свою історію за власною ідеєю.

Сміливцям-оповідачам та більш досвідченим слухачам у 5-му розділі цієї книжки буде представлено концепцію інтерактивної історії, коли на початку задається лише одне речення, а весь наступний розвиток історії залежатиме від учасників і їх відповідного настрою. Такі історії створюють особливий настрій і сприяють справді цілющим стосункам.

Ця книжка написана для дитини на ім'я Анна. Анні може бути три роки або й тринадцять, це може бути хлопець або дівчина, родом із Туреччини чи Австралії.

На роль оповідача запрошуються всі дорослі, які хочуть встановити близькі стосунки з дитиною: на п'ять хвилин чи на все життя, в сім'ї чи деінде, з будь-яким обґрунтуванням. Саме тому я вдаюся до різних рольових маркерів, чоловічих і жіночих граматичних форм. Особливості добрих оповідачів, історій і дітей є загальновідомими й міжнародними. Кожна дитина є в чомусь особливою, а в чомусь такою, як і всі інші діти. Саме тому їй варто розповісти звичайну і водночас особливу історію.

Побудова книжки

Перш ніж ви отримаєте «інструмент до майстрування» історій у розділі 3 «Острів історій», дозвольте мені в 2-му розділі розповісти коротко про неоціненне значення історій.

Частина 4 **Цілющі історії про минуле** – це особлива форма історій, за допомогою яких можна пропрацювати як обтяжливі, так і позитивні випадки з минулого, використовуючи позитивний досвід з минулого як ресурс. Пропонується на вибір декілька прикладів, які можна запропонувати дітям у зазначених випадках.

Інтерактивні історії з актуального життя, частина 5, дає поштовх для складання історії разом із Анною. Таке спілкування не тільки розвиває здібності дитини, вчить її розповідати, але, насамперед, сприяє побудові стосунків між вами обома.

Розділ 6 **Історії для розвитку на майбутнє** підказує, які послання щодо уявлень про світ, про себе, про майбутні випробування і можливі розв'язання проблем у канві цих історій можна передавати дітям. У протигагу наводяться також приклади щоденних висловів-мікроісторій, їхня руйнівна або цілюща дія.

Така структура книжки підтверджує провідну тезу: кожна історія, пояснюючи якусь подію з минулого, одночасно є можливим зразком для майбутнього.

А кожна історія про можливу майбутню ситуацію пропонує альтернативу теперішній поведінці. Оповідання, які підказали актуальні події, очевидно, представлятимуть минуле в новому світлі або ж стануть підказкою для майбутніх рішень.

Наприкінці книжки ви знайдете детальну інформацію до деяких особливо складних тем: у додатку 1 я подаю основні заходи першої допомоги дітям при психічних травмах.

Перед ознайомленням із використаною літературою, у додатку 2 ви знайдете перелік нездорових і цілющих самопереконань; їх необхідно знати при складанні цілющих історій.

Побудова історій-прикладів

Тексти історій надруковані кольором. Речення, запропоновані для спілкування з дитиною під час розповіді, теж надруковані кольором і курсивом (виняток: частки). Можливі відповіді – в дужках. Поза тим ви постійно будете знаходити примітки до побудови і змісту, надруковані стандартною фарбою. Заголовок історії містить її **мету** (наприклад, Вирішення проблеми або пропрацювання травми), а також **головну тему** чи важливий зміст. У дужках вказано **вік дитини**, для якої призначається історія.

Зрозуміло, що ця інформація призначена вам, а не дитині. Якщо ж ви хочете назвати історію для Анни, найпростіше назвати її за головним героєм («Історія про ведмежа»), або кульмінаційним моментом («Великий страх») чи («Історія про великий страх»), чи щасливим закінченням («Як ведмежаті вдалося...») Часто виникатимуть цілі серії історій, яким ви і Анна надаєте найбільше перевагу («Історії Ведмежого лісу»).

Для кожного віку дитини знайдеться відповідна історія

Діти люблять слухати історії вже з перших років життя аж до підліткового віку. Початок і кінець залежать від того, наскільки тонко ви зумієте відчувати потреби Анни.

Розповідайте історії: найпростіші – навіть немовлятам і зовсім малим дітям, а підліткам приготуйте більш складні і складні оповідання. Як одне, так і друге вимагає відповідної до віку, тобто зовсім простої або ж доречно складної мови.

Успішна історія: вдале складання вежі після невдачі

(немовлята/ малі діти)

Учора ти складав вежу. Ось із цих кубиків. Таку-у-у велику! Ти дужжже старався. Але вежа впала і розвалилася. Бух-бух-бабах – розлетілися кубики в усі боки. І тобі було шкода. А тоді? Ти знову побудував нову. Ще вищу! Ось таку-у-у високу. Бачиш, як тобі вдалося! Ти так трудився, так старався, і тобі вдалося!

Вибагливому підліткові потрібна історія в «обгортці», відповідна його вікові:

Знаєш, якби я був режисером твоєї улюбленої телепередачі, у мене моя історія виглядала б дещо по-іншому. Я почав би так: одного разу, такого собі звичайного дня, як сьогодні, Х пішов...

Ви щодня спілкуєтеся з Анною, розповідаєте їй, що було вчора або що буде завтра, читаєте їй?

Отже, ви маєте чуття і добре знаєте, якою мовою у цьому віці потрібно розповідати історії, і як довго, і як їх потрібно формулювати. Тому вам буде легко спростити історію з цієї книжки відповідно до віку – або ж зробити її складнішою, чи скласти доречну за поданим планом. Зі списку літератури ви можете вибрати для себе потрібний матеріал про особливості дитячого розвитку та сприймання дитиною мови.

І нарешті історія, про яку йшлося в передмові. У розділі 6 ви знайдете пояснення до її створення.

Історія для вирішення проблеми (частки): Анна страждає від недовіри і страху

(шкільний вік)

Дуже-дуже давно була собі країна, у якій не було людей. І тварин там теж не було. Жили в цій країні лише Почуття. Але багато що було там подібне, як у нас, людей: Почуття були великі і малі. Були приємні і неприємні. Були такі, яких дуже любили, а інших навіть замикали у в'язниці, бо їх ніхто не хотів. Почуття жили і працювали разом, сіяли і збирали врожай, любили і сварилися; іноді сперечалися, росли і змінювалися самі і змінювали свою країну.

От так-то воно було в цій Країні Почуттів. Незважаючи на те, що Почуття дуже відрізнялися одне від одного, вони все-таки жили в основному мирно. Та одного разу – можливо, раптом, а можливо, і тому, що деякі Почуття вважали, що так довго сидіти запертими у в'язниці просто несправедливо, - одного разу почалася війна.

Зрештою, як і завжди, коли розпалюється війна, всі потім говорили, що війну почали інші, а вони мусили тільки захищатися.

А було це ось як: неДОВІРА, яка довго сиділа у в'язниці, знайшла собі спільника, і ним був Страх. Вони об'єднали свої сили, і перш ніж інші Почуття

це помітили, прийшли до влади. Над країною нависли неДОВІРА і Страх. І Почуття розгубилися і не відали, що їм робити. Радість, наприклад, знала, якою вона може стати сильною разом із Любов'ю, але їм обом заборонили зустрічатися і бувати разом. Сум сумував з приводу нелегкої ситуації і при цьому не помічав, що його жалоба щораз більше зміцнювала неДОВІРА. Віру проголосили явним ворогом неДОВІРА і тримали разом із Надією у в'язниці, де колись сиділа неДОВІРА.

Такими були справи в Країні Почуттів. Кепські справи. Ця війна була дуже недоброю.

На щастя, у цій країні жив іще хтось. Це був добрий Дух Землі. Він не був аж так дуже освічений, більше мав розуму від землі; був мудрий і надійний. Він не дуже багато знав про Почуття і всю їхню тяганину, але він був упевнений в одному: кожне Почуття для країни є дуже важливим, бо кожне Почуття є цінним і мусить мати право на існування, аби в країні панувала рівновага.

І тоді добрий Дух Землі поговорив зі неДОВІРА і зрозумів, що вона почуває себе зараз сильною і могутньою. Але, зрештою, їй не бракувало розуму побачити, що війна не є доброю для країни. І тоді вона ще більше зневірилась – такою була її вдача – і сказала доброму Духові Землі: «Якщо не буде війни, мене знову замкнуть у в'язниці. Треба, щоби війна була вічно. Але ж вона погана. І що робити? Виходу немає».

Добрий Дух Землі не дав себе збити з пантелику і переконав ЗнеВіру скликати збори усіх Почуттів: великих і малих, приємних і неприємних, і навіть тих, які перебували у в'язниці. Зібралися Почуття і сіли всі за один стіл, кожне таке, яким є; і почали галасувати і сваритися. Тоді Добрий Дух Землі піднявся зі свого місця, закликав усіх до порядку і дав кожному лише одне запитання. Відповідь мала бути теж лише одна. Отже Добрий Дух Землі запитав у кожного з Почуттів: «Що ти можеш важливого зробити, аби в нашій країні настав мир?»

І тоді неДОВІРА і всі інші Почуття зрозуміли, яким цінним є кожне із них. Почуття зрозуміли також, наскільки важливо для їхньої країни дбати, щоби котресь із них у Країні не стало надмогутнім. Вони усвідомили, що для того, аби їм усім добре жилося, вони повинні між собою радитись, іноді пригальмовувати один одного, а іноді- підбадьорювати.

І так воно й сталося! Країна Почуттів з усіма мешканцями жила добре ще мільйони років і ставала трохи сильнішою щодня, і *так само* щодня ставала внутрішньо багатшою. І хто його знає, можливо, саме ти станеш тією людиною, яка зуміє знайти цю країну у Всесвіті.

2. Чому людям потрібні історії і чому вони їх люблять

Що це таке – історія?

Історія (нім. Geschichte – історія, подія від Geschehen – діятись)(2). У цій книжці я розумію під словом «історія» ряд взаємозв'язаних подій, які мають

початок і кінець, а їхні окремі елементи є значущими як один для одного, так і для слухача (3). «Цілюща історія» має ще й інший, особливий зміст: вона повинна щось зцілити, оздоровити тобто зробити цілим (4) – те, що раніше було недостатнім, неповним, або оздоровити те, що було хворим, непридатним.

Розкіш чи життєва необхідність?

Неповторні і в той же час майже універсально побудовані історії належать людям усіх епох і всіх куточків Землі. Чому? Я впевнена, що історії розвивалися одночасно зі свідомістю людини, вони є психологічною основою, життєвою необхідністю і виявом життя одночасно. Тому нам, людям, історії потрібні настільки, що іноді байдуже, чи вони добрі, чи погані: часом погану книжку ми не можемо відкласти, бо – невідомо чому – важливо знати кінець. Або ж, почавши дивитися якийсь жалюгідний серіал, ми його критикуємо і водночас із нетерпінням очікуємо наступної серії. Нам значно легше чекати на наступну серію, задовольняючи щось на зразок природної потреби – довідатись, яким буде кінець, - аніж свідомо відмовитись від перегляду, затративши на це значно більше зусиль. І що більше ми втомлені, то менше у нас енергії для такої відмови.

Здається, що вже сама «упаковка» у формі історії є для нас цінною і привабливою. А фактичний зміст – особливо для людей із синдромом «дефіциту історій» - є друго- або третьорядним. Я маю на увазі людей, які не вірять, що в їхньому житті можуть бути гарні історії або тих, що не вважають свою роль важливою на сцені життя. А, можливо, людей, що не розуміють чи не хочуть задуматись над тим, що діється в їхньому житті і довкола них. Через це вони не бачать змісту і взаємозв'язку, і не можуть впізнати своє життя як історію. До цього синдрому особливо схильні, очевидно, ті, кому забороняли або хто сам собі забороняв бути трохи дитиною – наївною і довірливою, вірити у звичайне диво всередині себе й у навколишньому світі. Ці люди не бачать фактичних історій у щоденному житті і від цього стають настільки голодними, що ладні сприймати не тільки погані, але й шкідливі історії.

Як бачимо, зрештою ми всі перебуваємо в пошуках історій. Саме тому, гадаю, таким популярним є телебачення і книжки без огляду на вік аудиторії. Бо там нам розповідають історії про інших – вигадані і правдиві, - казки, романи історичні і пригодницькі. А комп'ютерні ігри й Інтернет? Вони дають нам можливість зазирнути до іншого світу, запозичити важливу роль і вступити в контакт із іншими гравцями. Гравці, отримуючи завдання, мету і шлях, стають активними учасниками історії, обмеженої в часі.

Ось чому історії про походження світу, про майбутнє, про зміст життя, мету і кінець пригодницької мандрівки під назвою БУТТЯ ЛЮДИНОЮ, які ми знаходимо у релігійних, філософських і наукових працях є для нас надзвичайно важливими.

Усім людям потрібні історії, історії про минуле, сучасне і про майбутнє. В нашому складному світі наші історії і пояснення до них особливо важливі для молоді – іноді як орієнтир, а часом навіть як повна протилежність існуючим судженням; історії потрібні для перегляду власного досвіду і

прийняття рішення. Бо протилежний полюс компасу теж може бути орієнтиром у пошуках потрібної дороги!

Якщо ми не розкажемо своїм дітям жодної історії, то вони знайдуть собі якусь десь у іншому місці – більш-менш відповідну. Бо кожній людині потрібні історії.

Це розлога тема, і кожен окремий пункт, поданий нижче, вартий того, щоби присвятити йому цілу книжку, в якій були би представлені міркування і результати досліджень. Мені б хотілося зробити короткий огляд і подати **ключові слова для підкреслення цінності історій** – як стимул чи спонування до глибшого зацікавлення, (див. подану літературу).

- Розказані і таким чином разом пережиті історії сприяють виникненню контакту між людьми. Кожна історія подібна до острова, на якому **добрі близькі стосунки можливі** навіть у часи найбільшого неспокою. Якщо ви хочете більш інтенсивного спілкування з **Анною**, створіть для себе такий острів, де ви зможете усамітнитися з нею і без перешкод розповідати історії! Ви відкриєте для себе, як мислить і що відчуває дитина, а Анна наблизиться до вашого внутрішнього світу. Із часом, коли вона подорослішає, можливо, ви станете слухачем, якому Анна розкаже історії свого життя, своїх проблем і їхні вирішення.
- Історії **навчають і допомагають зрозуміти**. Якщо події з життя Анни ви зможете укласти в історію, їй буде легше зрозуміти, де причина, а де наслідок якоїсь події. Кожен досвід потребує такого упорядкування, в іншому випадку він залишається купою безладних поокремих інформацій і не сприяє пошукові альтернатив. Систематизація подій в окрему історію дозволяє прийняти правильне рішення на підставі власного досвіду і реальних очікувань.
Анна вчиться бачити взаємозв'язки, більші і менші, довідується на власному досвіді, наскільки корисним і доцільним може бути шукання причини і цілі якогось вчинку і як багато можна з цього навчитися.
- Історії дозволяють **робити порівняння**. Історія є цікавою, якщо неважливі речі в ній не акцентуються. Натомість вона легко і без догматизму роз'єднує, оцінює, порівнює те, що має значення і те, що є несуттєвим: форму і зміст, доцільну і недоцільну поведінку, важливі і другорядні цілі. І тоді мимоволі виникають основоположні запитання: що є важливе для мого життя і у моєму *житті*, про що мені йдеться, які існують можливості для мене і для інших, що в історії мого власного життя має зміст, а що є другорядним?
- Наш мозок **здатний справитися з минулими подіями** лише тоді, коли вони «оформлені» в історію. Подія, «відлита» у формі історії, здобуває початок і кінець! І таким чином можна оглянути і пережити навіть найгірший досвід (розділ 4). Відчуття особистої безпеки зростає завдяки новому знанню і розумінню: людина довідується (вчиться), на що вона може впливати і що є невіддільним її впливові.

- Історії **дають уявлення про життєві цінності**: у непрямій формі Анні можна показати життя різних персонажів і своє власне ставлення до цього: що, на вашу думку, є вірним і невірним (розділ 6).
- Навіть нашу **ідентичність** можна розглядати як збірку історій про нас самих. Ми створюємо свій «автопортрет» про вчинки і наші рішення в минулому, різних реакцій і відгуків на них оточення, а також тих висновків, які ми з цього робимо. Якими ми є, що ми можемо і якими ми стали – є не що інше, як зібрання історій у малюнках і думках у нашій голові. З цих окрушин щоденного досвіду твориться надійне відчуття ідентичності. Але життя не є статичним: історія про нас чи наше минуле, переписана наново, може повністю змінити бачення себе, минулих вчинків і рішень, існуючі погляди на майбутнє, представляючи їх у зовсім іншому світлі.
- Історії знайомлять із **догмами і переконаннями**: про себе, світ, інших людей, долю або ж про те, якими є, повинні бути чи можуть стати чоловіки, жінки, хлопці, дівчата, герої, хворі люди... В кожному розділі цієї книжки згадується про самопереконавання і їх важливу роль у цілющих історіях.
- Історії вказують на **зміст і мету**: засновники релігій і пророки розповідають історії про майбутнє; філософи і науковці пояснюють події і творять із них історію світу. Та сама окрема подія поза контекстом може видаватися заплутаною або незначною, а, вплетена в рамки історії, стає зрозумілою і сприймається як важлива частина цілості. Захоплює, наприклад, те, як подію «Ісус» і те, подають у своїх історіях різні релігії світу. А хіба людина, яка склала історію про те, як упало яблуко, не стала революціонером у фізиці?
- І насамкінець: відповідні наукові дослідження підтверджують (5): що більше ви читаете і розповідаєте Анні у спокійній, приємній атмосфері, то більшою мірою зростає її бажання читати самостійно. **Любов до читання** напряму пов'язана з умінням читати, а це має великий вплив на шкільні успіхи і майбутню професію дитини.

C.18

3. Як створити Острів історій

Наступний розділ підкаже вам, які рамкові умови необхідні для вас і Анни, щоби історія змогла виявити свою цілющу дію. За сприятливих обставин Острів історій твориться, зрештою, сам по собі, без особливого планування. Отже, якщо вас уважно слухають, то це і є підтвердженням, що вам уже удалося створити оптимальну атмосферу на вашому Острові історій. Можливо, на наступних сторінках ви знайдете для себе ще якісь необхідні підказки.

Малюнок: Острів у морі під сонцем. Написи біля елементів малюнка: сонце – атмосфера; море щоденних подій; острів –приземлення і відплиття; де стикається берег із водою (плавно) – границя.

Атмосфера.

Мета: внутрішній стан і зовнішні умови, які вам вдасться створити, мають настільки сприяти **щирості** Анни, щоби вона змогла з повною довірою відкритися назустріч новій історії, уявити собі її образи, зрозуміти думки і почути послання. Цілюща історія повинна розвинути в Анні щось нове або ж реконструювати те давнє (старє), що її обтяжує. Така м'яка зміна, повністю визначається Анною, і можлива лише в атмосфері щирості і безпеки.

Стан спокою і енергетичної сили.

Фізичне розслаблення сприяє повній увазі - це стан спокою і енергетичної сили. Людина володіє ним від народження, часто не усвідомлюючи його; це налаштування на повну увагу без жодної втоми. Чи ви спостерігали коли-небудь за дитиною, яка захоплено слухає, дивиться або грається? Вона настільки заглиблена в те, що вона у цей час робить, що навколишній світ, як правило, вимикається. Дитина реєструє звуки чи рухи з навколишнього світу, але вони не мають в цю мить для неї жодного значення, навіть відчуття голоду, дотик, позиви в туалет чи біль майже не сприймаються. **У цей час існує повний доступ до всіх вмінь дитини та високий рівень фізичного розслаблення.** Розслаблення в жодному разі не означає для дитини відсутність руху. Навпаки: іноді дітям обов'язково потрібна фізична активність, щоби досягти приємного стану концентрації/розслаблення або ж щоби залишатися в ньому.

Довіра і безпека логічно передбачають привітний і лагідний настрій під час розповіді. Але якщо ви або Анна не можете позбутися якогось, для прикладу, за давнього почуття гніву, то дозвольте його собі в цей момент. Грозові хмари незабаром минуть, і сонце знову вигляне – або ж ви складете спільну історію про когось, хто був дуже сердитим і як він зумів повернути собі добрий настрій (розділ 5).

Усвідомлена необхідність давати правильні відповіді, налаштування на терапію, тестування чи аналіз поведінки може, неначе бомба, зруйнувати довіру і цілющу атмосферу на Острові історій. Тому розділіть моменти, коли ви спілкуєтеся з дитиною в ролі вчителя чи вихователя, і моменти, коли вам хочеться бути тільки лагідною мамою, татом, бабусею чи дорослим другом, розповісти Анні особливу історію і приємно провести в її товаристві час.

Історії, розказані в атмосфері змагання, коли Анна змушує вас розповісти якусь історію (надіюся, у вас ніколи не виникне бажання зі свого боку нав'язати Анні історію!) також у жодному разі не належать до цілющих. У такій ситуації варто пам'ятати, що в цьому двобої роль дорослого належить вам, а тому спершу зійдіть із рингу, і щойно тоді, коли відчуєте внутрішній спокій – усе ж розкажіть історію про боксера, який більше на захотів битися.

Границя.

Між островом історій і тим іншим, нормальним світом із його існуючим розподілом ролей має бути чітка границя, Анна має знати, де реальність, а де - фантазія. Анна знає, що тут, на острові. Анна мусить знати, що тут, на острові не вимагається чемність, вихованість, добра поведінка, навчання і правильна мова. Цих речей можна певний час не дотримуватися надто строго. На острові історій відкривають внутрішні скарби і нові слова, серйозно сприймають нісенітниці, роблять дурниці і граються в злюк. У світі фантазії дерева розмовляють, а акули стають друзями маленьких рибок – усе є можливим і має право на існування, ніщо не вважається смішним, злим або нерозумним.

І тільки згодом, повернувшись у звичне щоденне життя, потрібно буде поводитися по-іншому, аніж на Чарівному острові.

Простір: Для Острова історій потрібен обмежений простір, якщо це можливо: куток на канапі, у ліжку, чи в іншому відповідному місці. У чужих приміщеннях (почекальня, автобус...) можна відокремитися кріслом або обмежити свій простір рукою або спиною. Зрештою, ці просторові рамки мають бути достатньо гнучкими: можливо, Анні зручніше мандрувати своїм островом, рухатися, відходити і повертатися – і це не заважатиме їй слухати історію.

Час/Зміст: кожне відвідування острова історій має свій чіткий початок і кінець. Це може бути якийсь певний рух (сісти/встати; відкрити/закрити книжку...), сталий час або ж повторення речень на початку і по закінченні історії («Хочеш послухати історію? – Ось так, а зараз час для історії минув»). Окрім цього, існують ще спеціальні чарівні слова на початку і наприкінці самої історії.

«Приземлення»

Іноді Анні хотілося би «приземлитися» біля вас і вашої історії, але їй це (поки що) не вдається; вона не вміє керувати собою. Якщо вона надто активна або дуже змучена, допоможіть їй трохи і **пришвартуйтеся до неї саме там, де вона зараз є у своєму звичному щоденному морі.**

Для цього можна, наприклад, спершу підтримати темп і гучність її розмовного ладу: якщо Анна збуджена, то ви теж почніть розповідати швидко і голосно. Якщо ж пізніше ви трохи сповільните свій темп, Анна, відчувши це, теж зможе поволі заспокоїтись. У такий же спосіб можна вплинути на рухи Анни чи мову її тіла.

Заспокоєння, так зване «перемикання», може відбутися і тоді, коли ви озвучите те, що зараз відбувається з Анною – у її мовленні або тілі. Отож назвіть по можливості зрозуміло актуальний стан Анни: «Ти зараз страшенно сердита», «У цю мить тобі зовсім не хочеться спати», «Тобі здається, що ти могла би постійно дивитися телевізор».

По тому можна назвати ту очевидну зміну стану, яку ви передбачаєте: «Якщо ти вже достатньо позлилася, до тебе повільно зможе повернутися спокій», «Ти невдовзі відчуєш, як твої очі стають усе важчими й важчими, і як

вони нарешті захочуть заплющитись», «Із телевізором така справа: через твої два маленькі очка до твоєї голівки хоче потрапити така величезна кількість картинок, що в кінці-кінців твої очі не зможуть більше витримати і почнуть пекти так, немовби до них залетів пісок. Я не знаю, яке око – ліве чи праве – змучиться першим. Може трапитись, що ця величезна кількість картинок переповнить твою голову, і ти відчуєш, якою вона стала раптом важкою. І знаєш, якщо наше тіло дає нам якийсь знак, це означає, що йому потрібна перерва від тих картинок. О, я якраз згадав собі історію про багатосерійні фільми! Якщо хочеш, я тобі розповім її на ніч. Ходи зі мною.»

(6)

Ви можете «приземлити» Анну з допомогою якоїсь уявної **дійової особи**, яку Анна (а не дорослі) вважає цікавою для себе; і навіть якщо ця дійова особа є монстром із якогось мультфільму або акторкою із якогось нескінченного післяобіднього серіалу, а не кудлатим невинним ведмедиком, як хотілось би вам. Тобто це має бути хтось, хто є цікавим і подобається Анні – ось визначальний критерій! Інші критерії, а також педагогічна доцільність, відходять на задній план.

Для того, аби Анна проникла у вашу історію, розпочніть із **чарівних вступних речень**. Ви можете почати з улюблених слів Анни, які вона звикла чути на початку історії і. до речі, ці ж слова можна використовувати і при розповіді «готових» історій, вставляючи їх і змінюючи існуючий вступ чи доповнюючи його.

Іноді Анна «приземляється» значно легше, якщо ці вступні слова трохи збивають її з пантелику. Це відбувається тоді, коли інформація на початку занадто складна або суперечлива, і Анні не хочеться надмірно напружуватися.
С.21

Бо, зрештою, слухаючи історію, її розумна голівка має право працювати по-іншому, ніж завжди! Чарівні вступні речення полегшують перехід від звичного світу до світу творчого, світу історій, здіймаючи її на хвилі нових думок і відчуттів. І це ще раз підтверджує, що Анна і ви на короткий (обмежений) час залишаєте рамки реального і нормального світу.

Наступна історія проілюструє вам ці та інші елементи створення Острова історій. До вашого вибору декілька можливих варіантів чарівних вступних речень:

Історія для вирішення проблеми: подолання страху і заохочення відвідувати дитячий садок.

(дошкільний вік)

«Одного разу був собі, а, може, і не був, маленький Ведмедик...»

Або

«Одного разу, в час, коли ще мрії збувалися, але тільки тоді, коли на небо впливав повний місяць і тільки навесні; можливо, у такий же день, як сьогодні, а може і ні, а може, точнісінько у такий час, як сьогодні, жив собі маленький Ведмедик...»

Або

«Триста років перед твоїм народженням, а це означає 305 років тому, тобто у 1705 році жив собі один маленький Ведмедик...»

Або

«Через 1374 роки, тобто у 3384 році, а може, в іншому році, трохи швидше чи трохи пізніше, відбудеться щось дуже цікаве. Можливо, якийсь Ведмідь, який вмітиме говорити людською мовою, розповість історію. І ця історія буде такою: «Одного разу жив собі маленький Ведмедик...»

Присутність

Під час розповіді треба щоразу стежити, чи Анна присутня на «Острові історій». Для цього існує декілька різних можливостей:

Можна повторювати речення, слова, застосовуючи той самий ритм! Що Анна молодша, то, очевидно, їй більше подобатиметься, коли знову і знову у розповіді повторюються або наголошуються окремі слова. Іноді Анні подобається вставляти ці повтори самій! Коли ви бачите, що це починає їй набридати, зорієнтуйтеся, чи не варто це припинити.

...маленький Ведмедик із великими коричневими вухами. І цей маленький Ведмедик із великими коричневими вухами пішов одного разу на прогулянку....»

Текст історій матиме свої рамки чи певний ритм при повторенні коротких віршиків чи римування слів (згадайте, наприклад, І.Калинця: «І ось що з того вийшло, тобто увійшло*»). Надзвичайно добре зарекомендували себе римування, і не лише наприкінці (наприклад, **домик-гномик**), але й початкові (**маленька Мавпочка**), або повторення складів чи звуків на початках слів (**дуже довго дівчина думала**) або всередині (**находилися, наговорилися, натрудилися...**) Постійне однотипне ритмічне наголошення ключових слів (і рррраптом відбулося... - з наростанням звуку), або повтор рухів (три рази плеснути в долоні або кивнути головою) теж допоможе Анні залишатися уважною і бути присутньою на острові історій.

...Не знаю, куди пішов цей Ведмедик на прогулянку: може, це був ліс, може, поле, може, гори або навіть скелі. І от, коли цей маленький Ведмедик з великими коричневими вухами отак собі прогулювався, рррраптом він почув якийсь дивний звук.

Варто залишати Анні простір для дії (творчості) і сприяти, щоби вона сама висловлювала свої думки чи описувала картини, які виникають у її уяві при розповіді історій.

С.23

Запрошуйте її разом думати, вигадувати і діяти! Адже в голові у Анни виникають картини – можливо, вони незрівнянно кращі, ніж ті, які змогли би змалювати ви: («І десь там є таке місце, таке особливе місце...», «Не знаю, як ти собі уявляєш той замок, чи він видається тобі великим і пишним, чи малим і затишним», «рано чи пізно», «десь-колись, далеко звідси, коли ще люди не знали про Добро і Зло, в одній країні жив одного разу ...», «Не знаю, як там було, в цій країні...»)

Анні треба дати можливість невимушеної спів-творчості у стані повної уваги: разом думати, уявляти, дивитись і відчувати (див. розділ 5).

...дійсно дуже дивний звук. Він не міг збагнути, що це: булькання, дзюрчання, а може, схлипування? Напевно (пауза) буль-буль-буль? Чи ш-ш-ш-ш? (спостерігаючи за Анною, можна буде зрозуміти, який звук є найбільш доречним і від цього продовжувати:) «В маленького Ведмедика були дуже великі коричневі вуха, і ними він дійсно добре чув. А ще він був хоробрим ведмедем і дуже допитливим – його усе цікавило – тому він обережно прокрадався далі, в напрямку дивного звуку. Цей звук ставав усе голоснішим. О, тепер добре було чути: буль-буль-буль...

Розповідайте багато про різні відчуття! Особливо необхідно це пам'ятати при розповіді історій, пов'язаних із травмою чи страхом (розділ 4): для того, аби ці історії змогли насправді розгорнути свою цілющу дію, звертайтеся до уяви, думок, почуттів, розповідайте про можливі тілесні відчуття і враження. Описуйте звуки і запахи, відчуття у долонях і шкірі, свербіння чи відчуття важкості, імовірні стани, які можуть виникати у животі чи в серці; уявні картини і кольори, а також імовірні думки.

Час від часу спокійно запитуйте Анну:

«...що може подумати маленький Ведмедик, почувши якийсь цілком незнайомий звук? Як ти вважаєш, він хвилюється? О, тоді його серце, напевно, швидко-швидко заб'ється? А що він відчуває у животі? Як ти думаєш?...

Зробіть свою історію захопливою! Кожній добрій історії потрібні більші і менші моменти напруги, які чергуються зі спокійними фазами або доходять до кульмінації. У фільмах такі моменти напруги супроводжуються музикою, ви ж можете модулювати їх своїм голосом і паузами. Можна змінювати також темп розповіді – у кульмінаційний момент і в тих місцях, де мова йде про актуальні почуття і думки (розділ 4):

...обережно Ведмедик відхилив голову і побачив (пауза) бурхливу, бистру річку, якої він ще ніколи раніше не зустрічав. Ведмедик із великими коричневими вухами полегшено зітхнув: «ф-ф-ф-фуууу! Це ж тільки річка!»

C.24

Звертайте увагу і використовуйте подвійний зміст слів та думок (7)

При слові «ложе» (русло) ріки може виникнути асоціація з ліжком; слово «дамба» буде символом будь-якого бар'єру чи перешкоди, «кран» сприйматиметься у значенні контролю при протіканні, а важким може бути не лише щось матеріальне. Що Анна молодша, то більше вона думає образно: для неї «рости» дорівнює «ставати товстішою», а ставати більшою означає ставати старшою.

Отож, коли ви почнете говорити про річку спочатку збудженим голосом, а тоді спробуєте заспокоїти і потік води (річку) у вашій історії (і в уяві Анни), і потік слів, то зміна швидкості, темпу безперечно вплине й на дитину.

...І він пішов уздовж цієї могутньої доброї річки і зауважив, що вона ставала щораз спокійнішою і повільнішою. Голосний клекіт ставав тихішим,

поступово перетворюючись у тихе-тихе дзюрчання. І Ведмедик раптом відчув, ідучи уздовж річки, як він сильно втомився від такої довгої прогулянки.

Якщо ви хочете своєю історією допомогти дитині прокинутися зранку в сухому ліжку, зробіть із нею дамбу з пластиліну, або ж із якихось природних матеріалів десь на прогулянці – на струмку, і, розповідаючи вечірню історію, використайте наступний пасаж:

...він підходить зі своїм другом до бурхливої річки і хоче через неї перейти. Вони починають будувати дамбу. І коли ця дамба вже є настільки міцною та високою, щоби затримати потік води, хлопчик спокійно переходить на іншу сторону, а його ноги залишаються цілком сухими. Бо вони з другом побудували добру, надійну дамбу. Вона настільки міцна, що і ложе (русло) ріки, і хлопці, що йдуть по ній, не бояться намокнути (8).

Розповідаючи історію дитині, яка легко піддається нападам люті, спробуйте використати образ краника, з якого бризкає дуже гаряча вода і приносить іноді шкоду, може обпекти; але ж цей краник можна закручувати, а ще він може змішувати гарячу з холодною водою!

Беріть до уваги особливий спосіб мислення дитини відповідно до її віку: що молодша Анна, то більше вона є егоцентричною (їй не вдається проїнятися думкою чи усвідомити погляди інших); крім того, в молодшому віці мислення дитини є магічним: її бажання стають її дійсністю, а думка може комусь навіть зашкодити. Трирічна дитина переносить свої почуття і свою силу на дотик. Сум, наприклад, може стати меншим, якщо вона «віддасть» його плюшевій тваринці, яка ним «харчується»; злості можна позбутися, барабанячи руками по бильці крісла чи по підлозі. Речі персоніфікуються і можуть думати й відчувати, наче живі істоти: крісло є поганим і злим, бо дитина об нього вдарилася; шоколадні цукерки можуть образитися, якщо з'їсти їх усі нараз; каки треба спустити в унітаз, щоби вони не «сумували» в штанях, а опинилися там де є їхнє місце.

C.25

Реагуйте на типову поведінку дитини (або поведінку дитини тут і тепер) – звички, захоплення, улюблена їжа, улюблені іграшки, улюблене крісло і т.д. (9). Будучи особливо досвідченим розповідачем історій, ви навіть можете під час розповіді зреагувати на актуальну поведінку дитини, вбудовуючи її в контекст історії.

(Приклад: Анна є неспокійною, незважаючи на втому.)

...він справді був втомлений, але його ноги продовжували бігти самі. І можливо, трохи згодом ноги коричневого ведмедика також втомляться і самі захочуть трохи заспокоїтись чи навіть полежати і заснути. І якщо це трапиться, то маленькому коричневому Ведмедикові з великими вухами може приснитися особливий сон. Про те, що кожного дня він стає трошки більшим і міцнішим, і незабаром, може навіть завтра, він у своєму сні зможе піти до дитячого садка. А в дитячому садку буде точнісінько так, як на прогулянці, де він без мами і без тата біг собі сам уздовж річки, і йому було дуже добре і цікаво. І в цьому сні Ведмедик почував себе у дитячому садочку теж дуже впевнено і йому було

приємно. Коли він прокинувся з цього прекрасного сну, то відчув себе повним сил і енергії. І на цьому його прогулянка закінчилася, він повернувся додому і зажив щасливо і цікаво. І мишка бігла, хвостиком помахала і нашу історію для своїх маленьких мишенят до нірки забрала.

Наприкінці історії використовуйте обов'язково позитивну мову. Закінчення – це у кожному випадку вирішення, заспокоєння і відчуття впевненості – через це уникайте заперечень і непрямих негативних термінів!

Пам'ятаєте експеримент із блакитним слоном? Якщо ні, то спробуйте протягом наступних трьох хвилин, по-справжньому дотримуючись умови, не думати про блакитного, небесно-блакитного слона, великого, могутнього і блакитного. І що більше ви будете концентрувати свою увагу на завданні, то менше це вам буде вдаватися. Хіба що вам відомий якийсь трюк, вдавшись до якого, ви зможете переключитися на інший образ.

Наш мозок часто думає образами і не одразу реагує на висловлене заперечення. Бо він сортує отриману інформацію за загрозами, ключовими словами і образними термінами, і передусім реагує саме на них.

І тому, коли ви заміните вислів «його страх ставав щораз слабшим» на «він ставав щораз упевненішим», така, здавалося б, дрібничка буде мати чудодійний ефект. Якщо ви хочете, щоби ваша дитина перестала сушити собі голову перед сном якимись своїми клопотами, розкажіть їй історію про когось, «хто вже навчився думати, що все буде добре» (замість «про того, хто щораз менше думав про свої клопоти»). Переробіть речення «І він цього не хотів забути» на «І він подумав собі: - Згадай це!». Змініть пораду «Не дратуйся» на «будь до себе лагіднішим!».

C.26

Вищезгадані прямі і непрямі послання як варіанти поведінки можна «запакувати» в історію. Ці послання Анна сприймає особливо добре (або, зрештою, не сприймає – Анна сама вирішує, чи це для неї зараз підходить) у формі пропозицій або альтернатив.

«Він не знав, коли знайдеться рішення – сьогодні чи завтра».

«Він не знав, яке рішення він прийме спочатку».

«Вона думала і думала, але цього дня рішення до неї поки ще не прийшло».

«Йому було цікаво, як він зможе відчувати полегшення».

«Він спочатку не міг повірити, що йому вдасться знайти вірну дорогу (що стане все гаразд) і що він знову зможе відчувати себе щасливим».

Проте іноді треба озвучити й жахливі думки (більше про це – в розділі 4).

В розділі 6 «Влада мікроісторій» ви зможете знайти важливу інформацію щодо позитивних (цілющих) мовних формулювань. У цьому ж розділі ви знайдете більше інформації щодо можливих рішень.

Відплиття (з острова).

А тепер залиште Острів історій! Так само, як ви у товаристві Анни перенеслися зі звичного контексту щодення на Острів історій, тепер знову поверніться і дайте це зрозуміти Анні, нагадавши, що там діють старі правила.

Для цього можна використати **кінцеве речення** самої історії (і мишка бігла, хвостиком помахала...) і, оскільки другої історії не буде, це стане **кінцевим знаком для відплиття**. Можна також вигадати якийсь ритуал або якийсь інший дієвий засіб, наприклад, рух (вимкнути світло, випити води, встати з ліжка й віднести книгу на місце, вийти разом з кімнати, обійнятися тощо), або ж якісь особливі слова на прощання («Ну, ось і минув наш час на Острові історій...»)

Після цього треба допомогти Анні спокійно повернутися в **повсякденний ритм**. Сигналом для цього може бути будь-яку звичайне зауваження: «Пора чистити зуби і лягати спати», «На добраніч» чи «А що ми робитимемо завтра?»

C.27

4. Цілющі історії про минуле.

Якщо трапилося щось недобре...

Анні потрібна допомога, коли її щось тривожить або їй важко щось сприймати, або ж вона була свідком якогось конфлікту чи пережила горе. Це могло бути насильство, загроза життю, чиясь смерть або хвороба. Це могли бути і якісь значні або менш значні моменти, які злякали дитину і від яких, на жаль, не завжди можна дітей вберегти.

У таких випадках сама людина вирішує, що для неї є стресом або що саме викликає її неспокій – і немає значення, якого вона віку, чи їй 10 місяців, 10 чи 100 років. Для іншого дорослого, для дитини в іншому віці чи навіть в інший день та ж подія могла б видатися не такою жахливою, або й зовсім не жахливою.

Проте не дайте збити себе з пантелику, розглядаючи ці речі крізь призму сприйняття дорослого! Так, звичайно, дещо може видатися вам на кшталт «нічого страшного». Але Анна, у своїх 3 чи 13 років, сприймає речі не об'єктивно, а дуже суб'єктивно. Саме тому якісь надто несподівані обійми чужої людини – навіть із добрими намірами; мертвий голуб на вулиці; страшні жовті очі монстра на телеекрані; почута розмова дорослих про хворобу... можуть легко злякати дитину або призвести до заціпеніння.

Між невеликим переляком і травматичними переживаннями існує, звичайно, велика різниця і різні реакції. Типовою реакцією переляку може бути крик, плач, втеча або захист. Тоді дитина, як правило, знову заспокоюється і намагається якось інтегрувати подію у своє сприйняття світу (свій досвід). Після таких ситуацій історія, яку ви розкажете дитині, може допомогти їй засвоїти урок. Наприклад: після падіння з ескалатора Анна може зробити висновок: «Усі ескалатори є небезпечними» або ж «У майбутньому на ескалаторі треба бути дуже уважною».

Ситуацію, в якій людина опиняється внаслідок травматичної події, фахівці називають «травматичними щипцями» (10). Вони мають дві типові ознаки:

С.28

1. Людина переживає незвичайно загрозову ситуацію, коли тіло і/або психіка перебувають у великій небезпеці. Деколи ці події є раптовими, як сніг на голову, але часто вони наближаються повільно і є неминучими. Це можуть бути, наприклад, ситуації, в яких знищується гідність дитини, а також випадки, коли загроза торкається когось, а дитина є свідком. Тоді нагромаджуються почуття страху і виникає жах.
2. Неможливою є ані допомога, ані втеча чи захист. Особа відчуває себе безпорадною, самотньою і немовби застигає в цих відчуттях.

Що можете зробити ви, люблячий і співчутливий дорослий, коли з дитиною трапляється щось лихе? Заздалегідь нагадаю: рецептів немає, проте є два основні принципи:

1. Як дитині, так і дорослому, який хоче допомогти, некорисно застрягати надовго в якомусь одному зразкові поведінки. **Час від часу змінюйте стратегію!** Це стосується і допомоги, і опрацювання травми (див. додаток 1). Особливо про це треба пам'ятати, коли немає результату або він недостатній.
2. Не нав'язуйте дитині, як би вона мала себе поводити при опрацюванні обтяжливої події. **Дайте їй свободу дій!**

А, крім цього, ще є дві дуже поширені помилки. Перша – «Треба постійно про це говорити», друга – «Якомога швидше про це забути».

Той, кого змушували на судовому процесі повторювати розповідь про якусь жахливу подію, знає, наскільки це може бути ре-травматизуючим. Якщо про якусь травматичну подію хтось не може говорити або про неї заборонено згадувати, це буде також величезним психічним навантаженням. Вам, напевно, доводилося вже бачити людей, які після пережитого стресу поводити себе так, начебто нічого не трапилось, хоча очевидним було їхнє страждання – або ж навпаки, розповідали знову і знову про ту подію, не відчуваючи при цьому жодного полегшення.

Отже, не варто нікого за будь-яку ціну ані схилити до опрацювання травматичного досвіду, ані намагатися перевести розмову на іншу, більш приємну тему, чи не звертати на це увагу. Дитині, що пережила травму або переляк, потрібна різна допомога відповідно до **фази опрацювання травми і потреби дитини** (див. додаток 1). Там же ви знайдете стислий зміст необхідної допомоги і для дорослих осіб, з оточення Анни. Адже їм теж часто потрібна допомога в ситуації, коли Анна пережила травматичну подію.

С.29

В посиланні на літературні джерела також можна вибрати потрібну інформацію з проблематики травми, яка вже на сьогодні є добре досліджена, довідатись про можливості підтримки та її межі.

Розповідаючи Анні відповідну для опрацювання її травми історію, ви, власне, і дієте згідно з засадами, що описані вище: пропонуєте нові шляхи, не нав'язуючи їх.

Якщо мова йде про якісь дуже складні події, або ви спостерігаєте, що Анна повістю вибита з колії, незважаючи на всі ваші намагання їй допомогти, зверніться по допомогу до досвідчених психологів чи психотерапевтів, які працюють з дитячими травмами. Бо інакше травматичний досвід може призвести до тривалих обмежень і змін особистості.

...і Анна про це говорить...

Після шоку Анна, можливо, буде плакати, може сумувати, можливо, захоче про це говорити із кимось із оточення; вона може також реагувати незвичним для неї спокоем, може на якийсь час стихитися, обдумуючи подію, а вже потім задавати відповідні питання. Анна може спонтанно намалювати якийсь малюнок до події. Усе, що трапилося з нею, може виринути в грі – з іграшкою або ж у рольовій грі, і це все будуть її спроби та способи опрацювання.

У деяких дітей опрацювання травматичних подій переходить на рівень тіла: вони хворіють або стають дуже вразливими після переляку чи великої зміни в їхньому житті. Вони реагують на обтяжливі події із несподівано сильним відчаєм, агресією або ж замикаються у собі.

Легше прийняти допомогу (і надати теж) якщо існує прямий діалог – питання/відповідь. Він може здійснюватися і в непрямій формі. Тому не пропускайте відвертість Анни, коли вона багато розповідає або показує. У таких випадках можна їй прямо або у формі історій пояснити, що відбувалося і, можливо, далі відбувається в оточення і в ній самій. Це допомагає усвідомити подію як закінчену «стару історію».

Будь-яка реакція дитини під час або після пережитого переляку повинна сприйматися як творче намагання опрацювати подію, - навіть якщо деякі речі видаються деструктивними або недоцільними, і дитині треба допомогти знайти нові інші зразки поведінки.

Зважте також на те, що дехто з оточення Анни незабаром перестане згадувати про потребу відреагування травматичної події, а щоденну поведінку Анни сприйматиме як нечемність, за яку треба карати. Можливо, що й ви в якийсь момент не витримаєте і розсердитесь на Анну. Кожна людина має свої межі витривалості. Перечитуйте додаток 1, наберіться терпіння, змінюйте підхід, але спостерігайте за Анною, щоби вона не «зависла» в якомусь поведінковому зразку або екстремальній формі реакції. До речі, ваші відчуття злості або безпорадності можуть бути якраз нагадуванням, що дитині потрібна додаткова допомога, а не зайві відчуття сорому або провини.

Через деякий час (декілька днів або тижнів) і ви, і Анна потрохи прийдете до тями після події. Тоді можна починати створювати історію так, як це описано на наступних сторінках. Історію можна записати і розповісти Анні. Це допоможе Анні, щоби подія не «приклеїлась» до неї і не пригнічувала її,

спробуйте наголосити конструктивні речі, які вона зможе з часом інтегрувати у свій досвід.

Історія для вирішення проблеми (частки): пряме пояснення реакції уникання після пережитого переляку

(дошкільний/шкільний вік)

Ясно, що ти боїшся їхати ліфтом після того, як нам з тобою довелося просидіти там годину, поки він знову запрацював. Знаєш, наш мозок дуже швидко вчиться у мить переляку. І твій розумний мозок вірить тепер, що кожен ліфт є небезпечним. Страх хоче тебе захистити від нового стресу. Бачиш, як страх дбає про тебе? Правда, що він доброзичливий?

Тільки ж твій розум знає, що ліфт відремонтували. І ти добре пам'ятаєш, скільки разів перед тим випадком ми їздили з тобою ліфтом і нічого не траплялося. А твоє серце, напевне, тобі підказує, що з нами нічого злого не трапилося, що ми все вірно зробили, натиснувши на червону кнопку; ми просто чекали. Так, у ліфті було парко і невідно. Але ми з тобою витримали і діждалися майстра. Пригадуєш, як ми раділи тоді?!

То як – хочеш, щоби перемиг твій страх, чи усе ж дозволиш розумові, спогадам і серцю переконати свій страх і показати йому вже сьогодні, що тобі більше не потрібна його опіка?

Історія для вирішення проблеми: пояснення наслідків травми

(шкільний вік)

(Історія підходить для Анни, коли вона сердиться на себе і має почуття провини: замість того, щоб утікати, вона, перелякавшись, завмерла на місці)

Одного разу був собі або не був старенький і премудрий гном-чародій. Він жив у Країні Гномів за семи горами і семи рівнинами у прекрасному замку з сімома вежами з кожного боку. До нього сходилися усі гноми країни, якщо їм потрібна була порада. І ось одного разу до нього прийшов такий собі не дуже дорослий, але й не зовсім маленький гном. Бо із ним трапилася ось така подія... (розповісти актуальну для Анни подію).

C.31

Старезний, премудрий гном-чародій вислухав не дуже дорослого, але вже не зовсім малого гнома і сказав йому: «Знаєш, коли хтось сильно боїться, то він в той час не може аж так дуже добре думати. Ми, гноми, навчилися цього у звірів: коли звір перебуває у небезпеці, він мусить швидко втікати, не задумуючись. Отже: треба перегородити дорогу думкам, щоб, наче блискавка, ухилитися, втекти або завмерти. Якщо в голові немає думок, тіло може значно швидше зробити все потрібне, щоби вижити. Розумієш тепер, яке у нас – в гномів і звірів – мудре тіло?»

Саме тому в мить якогось сильного потрясіння у нашій голові виникає щось на зразок шлагбаума для думок. Такий шлагбаум може загородити дорогу нашим думкам навіть у хвилини величезного захоплення або великого суму чи навіть великої любові. Ось так побудований наш мозок.

Уяви собі, друже, іноді трапляється ще щось: під час сильного потрясіння в голові з'являється шлагбаум для перегородження шляху не тільки думкам. Іноді від сильного жаху неможливо рухатися! Уявляєш, виникає шлагбаум ще й для рухів! А деколи просто неможливо плакати. А ще іноді здається, що неможливо і дихати! От і стоїш, наче укопаний, і тільки серце бух-бух-бух, так ніби ти помираєш. Бачиш, що робить відчуття сильного страху з тілом кожного звіра, кожного гнома і кожної людини. І це зовсім нормально. Це є ознакою мудрого, здорового організму, який добре працює.

А коли сильний стрес минає, може, звичайно появиться злість, а за нею думки: «Чому я не зробив того чи іншого? Чому я не втік? Чому не кликав на допомогу?» Так, звичайно, коли вже немає сильного страху і коли шлагбаум для думок відкривається, тоді такі мудрі думки одна за одною знову повертаються до нашого мозку. Але раніше їх немає. Тільки опісля. А для тебе, мій любий гноме, ще не дорослий, але вже і не зовсім малий, важливо знати одну річ: ти не вчинив нічого немудрого. Під час потрясіння ти діяв так само, як це зробив би кожен нормальний гном. Бо він мав би одночасно пригальмовані думки і мудре тіло – власне, про це я тобі щойно й розповів, якщо ти ще пам'ятаєш.

Ну, бачиш, із твоєю пам'яттю все гаразд, ти тямущий хлопець, усе запам'ятав. А тому не сердься на себе, свій мозок і тіло. А, ще щось тобі скажу: іноді під час сильного стресу можна собі трохи допомогти, якщо три рази глибоко вдихнути повітря. Якщо нам це вдається, то ми додаємо трохи сили нашому тілу і воно стає ще мудрішим.

Ось воно як, хлопче. Коли минає стрес, до тебе знову повертаються твої думки, твій голос і ти знову можеш рухатися і дихати. Так, як зараз. Усе гаразд, гномику. З тобою все гаразд».

С.32

А тоді старезний, премудрий гном-чародій ще щось сказав не дуже дорослому, але вже не зовсім малому гномові: «Я тобі дам нагороду за те, що ти маєш таке мудре тіло. А ще одна нагорода – твоїм мудрим думкам. Бо ти тепер став ще мудрішим – цей випадок тебе багато навчив».

І після цих слів гном-чародій вичарував табличку. На цій табличці особливими буквами було написано: «Тут живе мудра голова у мудрому тілі». А колір цих літер був також незвичайний («Якого кольору могли бути ці літери, Анно? Як ти думаєш?»). І цю табличку гном мав повісити на дверях своєї хатини, щоби про це пам'ятати і нагадувати іншим.

Ось така історія, ось така новина від премудрого гнома.

(А, в мене є ідея: у тебе також був схожий випадок, і ти також заслуговуєш на нагороду. Хочеш, зробимо зараз табличку?)

...і Анна про це не говорить.

Значно важче допомогти Анні, коли трапилось щось недобре або ви підозрюєте, що трапилось, а вона не розповідає вам, не хоче говорити про це, не плаче і поводить себе так, немов би нічого не сталося.

Зрештою, діти відносно часто не вміють собі пояснити пережитий гіркий досвід або ж його цілком заперечують, хоча очевидними є їхні страждання.

Близьке оточення дитини важко переживає, довідавшись із запізненням про той тягар, який довелося пережити дитині і з якого вона зробила таємницю замість того, щоб звернутися по допомогу або принаймні розповісти.

Але не впадайте в оману : **не надійтеся, що Анна буде вам розповідати про всі біди, які траплятимуться їй в її житті!**

Жодна дитина не розповідає про всі свої проблеми навіть найближчим. Протягом своєї багаторічної практики я не зустріла жодної психічно здорової дитини, в якій не було б таємниць – і добрих, і важких. І це обов'язково є необхідним кроком для розвитку незалежності і самостійності дитини.

Причини, чому діти не розповідають про дуже складні події, бувають різними. Ось деякі з них:

- Діти деколи не розповідають своїх таємниць близьким дорослим, яких вони дуже люблять, бо просто не хочуть їх хвилювати. Тобто не розповідають, бажаючи їх пощадити.
- Можливо, Анна хоче вирішити свою проблему сама, без сторонньої допомоги. Цей досвід теж потрібний дітям, щоби відчутти себе сильними і незалежними.
- Часто діти вважають себе винними в тому, що трапилось – іноді безпідставно, іноді це об'єктивна реальність. Дитині нелегко визнати свою провину, навіть уявну. Так, діти роблять помилки, які мають погані наслідки. Але цілком нормальною (хоча і не завжди найкращою) є реакція дитини не бажати розповідати про щось жахливе або соромливе.
- Дитина боїться покарання. А покарання – це не лише сварка або побиття, але й заборони, наприклад: не гратися більше на майданчику, де стався нещасний випадок, не ходити без супроводу дорослих. Покаранням для дитини може бути мамин плач або страх чи розчарування, злість тата. Я зовсім не вважаю такі батьківські реакції неприпустимими, мені лише хочеться наголосити, що може вважатися покаранням для дитини, зокрема для такої, яка дуже любить своїх батьків і знає, що її також люблять. Хоча, якщо говорити про реакцію батьків, варто бути самокритичними: трапляються і крайнощі. Деякі батьки думають, що дитина мала би прибігти до них з усіма своїми проблемами, але не помічають, як вона тремтить і блідне, спізнившись на 5 хвилин, боячись зустрітися з їхнім крижаним мовчазним поглядом.
- Після травматичної події дитина може не знайти слів через суто фізіологічні причини: під час шоку відбувається справжня блокада мовного центру і певних ділянок пам'яті. В екстремальних травматичних ситуаціях відбувається повна або часткова втрата пам'яті (література в додатку 3). І дитина дійсно не може собі (повністю) згадати події.
- Розповідь про ще не опрацьовану травматичну подію чи лише спогад про неї може викликати старі образи або обтяжливі почуття в кожній

людини. Часто саме це є імпульсом, щоби дитина не хотіла згадувати і через це розповідати. Поза тим, малі діти і деякі старші можуть вважати: «Якщо я про це не буду згадувати і розповідати, значить цього не було». Це схоже на те, як діти вірять: «Якщо я заплющу очі, то мене не побачать». Іноді це внутрішнє заплющування очей є тимчасовою необхідною реакцією для виживання, бо в іншому випадку психіка не змогла б витримати нестерпний спогад.

- Ще однією причиною може бути слово про дотримання таємниці, дане дитиною з любові чи зі страху, добровільно чи під тиском, щоби захистити себе або винних.
- Іноді дитина просто надто мала, щоби зуміти свідомо запам'ятати подію чи свої почуття або описати їх словами. Наприкінці цього розділу ви знайдете зразки історій, які допоможуть дитині справитися з її дуже ранніми травматичними відчуттями.

С.34

Вам самим теж потрібно почувати себе стабільно (упевнено) для того, щоби підтримати Анну. Мені не раз доводиться бути свідком того, як найближче оточення дитини переживає цілу палітру почуттів – образу, сум, злість, безпорадність – коли дитина не розповідає про неприємний випадок, що з нею трапився і тому не має від своїх близьких допомоги.

Але, зрештою, кожному зрозуміло, що Анна може звернутися по допомогу лише тоді, коли вона впевнена, що їй допоможуть; сильний вибух емоцій дорослих у цьому випадку міг би їй хіба що зашкодити, і тоді Анна неминуче пожаліла б: «Краще би я не говорила взагалі».

Однак, ми є тільки людьми. І тому, незважаючи на пояснення, якими ми себе тішимо, все одно відчуваємося ображеними. До цього ж докучає почуття провини, серце болить – із жалю до дитини і водночас вибухає праведним гнівом на ситуацію, а найбільше мучить безпорадність, коли Анна продовжує мовчати і не хоче чи не може прийняти допомогу. І хоча розум вам підказує, що це не пов'язано ані зі стосунками, ані з довірою, вас усе це може дуже глибоко зачіпати.

Ваші почуття мають таке ж право на існування, як і почуття Анни! Це дуже важливо. Вам самим у цьому випадку потрібна «перша допомога», як це описано у «Правилі трьох кроків» наприкінці додатка 1.

До цього правила можна було б додати ще **один крок, четвертий**: коли все уже буде позаду, знайти вільну хвилину і запитати Анну: «Я розумію, як важко було тобі попросити про допомогу. Добре, що ти все ж це зробила. Що б тобі було ще потрібно, що б я як подруга/мама/дідусь... змогла зробити, аби наступного разу тобі було легше? Якщо б ти наступного разу не змогла/не захотіла, наприклад, сказати мені це, бо мене не було б удома, або ти була на мене сердита – скажи, що тоді можна було би зробити?»

Причини, чому Анна не говорить про проблему, можуть бути зовсім різними. Іноді дорослі мають цілком хибні уявлення. **Можливо, Анна не**

приймає жодної допомоги, бо їй вона не потрібна! Можливо, вона не сприйняла подію як щось жахливе, а можливо, подія нічого для неї не значить і довгі обговорення могли б бути для неї неприємні. Іноді саме наполегливе розпитування може схилити дитину до певних непотрібних думок: якщо когось надто часто запитувати, чи він «дійсно не сердиться», то він у певний момент таки розсердиться.

Дорослі, які бажають допомогти, часто опиняються перед дилемою: існує відчуття, що допомога потрібна. Але бракує чіткого запрошення від Анни, або ж вона відхиляє однозначну підтримку, дратується, кажучи, що їй надокучають ваші пропозиції.

У таких випадках за відсутності докладної інформації ідеальним засобом передати Анні потрібні послання є історії. Бо для того, щоби розповісти історію, вам зовсім не потрібно знати в деталях про все, що трапалося.

C.35

Історію можна скласти вже із припущень і здогадів. А послання, які ви передасте Анні з історією, і які самі по собі матимуть попереджувальне значення, можуть посприяти в майбутньому більшій відвертості Анни (див. розділ 6):

Розповідати історії варто, бо удвох легше вирішити проблеми.

У кожній ситуації завжди є більше, ніж один вихід.

Часто можна повірити – будучи глибоко в проблемі – що ситуація значно складніша, аніж насправді.

Анні не потрібно нічого нав'язувати: пропонуйте їй історію і дозвольте їй самій взяти з історії те, що вона може і що їй важливо. Історія не зашкодить, навіть якщо Анні зараз не потрібна допомога, якщо історія не підходить до її випадку або якщо для неї зараз актуальним є щось зовсім інше!

Розповідаючи історію, ви уникнете довгих розмов про те, що Анна не хоче чи не може говорити, розмов, які їй зараз можуть бути просто не потрібні.

Можна розповісти Анні один раз історію, створену вами до певного випадку. Якщо для Анни цей випадок не був аж таким страшним, вона просто послухає цікаву історію, як і багато інших, без особливих роздумів. Теж добре. Довіряйте тому, що Анна візьме із запропонованого вами лише те, що вона зараз може взяти і що їй потрібно!

Ви хочете допомогти Анні і вам уже не заважатимуть надто сильні почуття, ви вже від них звільнилися? Тоді саме час вигадати для Анни якусь особливу історію!

...розкажіть страшну історію або травматичну історію!

Зі старих казок і легенд можна довідатися про страхи і перешкоди, актуальні для тих часів. І хоча в наш час світ зазнав багатьох змін, багато старих казок є улюбленими і досі. Я впевнена, що пояснення, чому казки настільки захоплюють, не можна шукати лише в психоаналітичних, системних чи інших моделях трактування.

Напевне, усе є значно, значно простішим: а саме, у побудові цілющої історії, яку можемо знайти в казці:

Одного разу був собі...чоловік,
в якого спочатку все було добре,
тоді трапилось щось жахливе,
або ж була якась перешкода.
Чоловік діяв так, як міг або йому
хтось прийшов на допомогу, і зрештою
усе налагодилося, стало знов добре.

С.36

Цілі

Розповідаючи травматичну історію, що якомога точно підходить до ситуації дитини, ви даєте їй можливість опрацювання різних площин:

1. **Логічна площина:** Анна зможе зрозуміти, що трапилось. Стають зрозумілими причина і наслідок, а це в майбутньому відповідно впливає на поведінку у подібній ситуації.
2. **Площина емоцій і тілесних відчуттів:** страх – часто всупереч будь-якій логіці – має фатальну властивість поширюватися, бажаючи «заразити» так звані ближні зони. Завжди існує небезпека, що в кожній ситуації, хоча б трохи подібній до минулої травматичної, страх або тодішні відчуття знову активізуються в тілі. Саме розповідь історії може перешкодити виникненню таких узагальнень. Тому називання тілесних почуттів, реакцій, станів має стати обов'язковою складовою розповіді для послаблення блоkad процесів сприймання та опрацювання і, можливо, однозначного **завершення** події.
3. **Площина часу.** Травматична історія дає можливість ясніше й чіткіше усвідомити час: «неприємний випадок, який добре закінчився, або випадок, який уже остаточно належить до минулого». Тобто те, що трапилось, більше уже не повториться. Звичайно, може статися щось нове, можливо, подібне. Але воно буде зовсім іншим, бо за цей час змінилися ми і світ навколо нас.
4. **Площина самооцінки.** З кожної події ви можете зробити конструктивний або щонайменше нешкідливий висновок щодо самооцінки і світогляду. Досвід небезпечних ситуацій надто швидко впливає на людей. Іноді людина ще не встигне озирнутися, а її самооцінка вже знижується настільки, що почуття безсилля домінує над іншими: «Світ небезпечний, а я безпорадний». Але кожен, хто так думає, може усвідомити, що він принаймні вижив, а тому цілком реалістичним буде і інший висновок: «Мені вдалося пережити небезпечну ситуацію».

Це в загальному щодо теорії. Зрештою, Анна сама вирішує, що сприймати як допомогу і які послання є для неї досяжними.

Підготовка

Зміст

Для того, щоби історія мала якнайбільший вплив у різних площинах, варто, хоча й необов'язково, мати ще деяку інформацію.

С.37

Наприклад, відповіді на два наступні запитання (11) поряд із структурованим перебігом події:

Питання 1: Коли ти згадуєш цю стару неприємну подію, яка її частина була для тебе найгіршою? Яка картина постає перед очима?

Відповідь дасть вам уявлення про найважчий момент і почуття, яке було тоді, а можливо, докучає дитині ще й сьогодні. Ви зможете, крім цього, побачити, якою мірою Анна ще зараз страждає від спогаду. З цього виникає друге запитання:

Питання 2: Коли ти згадуєш найгірший момент події, що ти думаєш про себе? Які думки про себе самого спадають тобі на думку?

В ідеальному випадку ви зможете почути переконання про себе або ж опис, що думає про себе Анна сьогодні, згадуючи про найгірший момент події. Можливо, висновки, зроблені нею, перешкоджають їй до сьогодні. В додатку 2 ви знайдете цілий перелік переконань, цілющих і таких, які призводять до хворобливого стану.

Відповіді Анни свідчать про той досвід, який вона змогла здобути: руйнівний чи позитивний. Якщо з відповіді зрозуміло, що Анна дійсно добре про себе думає, що вона вже трохи дала собі раду з емоціями, то це може бути для вас добрим матеріалом для складання історії успіху. Як складати таку історію – ви знайдете наприкінці цього розділу.

Приклад: 5-річна Анна відповідає на запитання 1 після перебування в стаціонарі (переглядаючи фотографії з лікарні, на яких вона «лікує» свою ляльку), що вона зовсім сама лежала у великому ліжку, відчуваючи сильний біль.

Можливо, це був якийсь короткий момент?

Можливо, насправді цього не було взагалі, бо ви від неї не відходили?

Але у відповіді Анни йдеться лише про її суб'єктивне сприйняття, її власний спогад, що так відклався у її голові і саме він не дає їй зараз спокою. Об'єктивна правда стане важливою тільки згодом, при складанні історії. Зараз же у жодному разі не потрібно дискутувати з Анною. В іншому випадку вона одразу ж подумає «Я щось не те сказала»

На запитання 2 ви напевне не отримаєте від Анни прямої відповіді. Можливо, їй на думку спаде історія про когось поганого. Можете з цього зробити висновок, що Анна, згадуючи лікарню, думає про себе саму як про «погану». Не дивно, що її це обтяжує! Але й тут жодних дискусій, хіба що наступного дня можна ще раз перепитати: «Слухай, якось я почув, що одна

дитина захворіла. І вона подумала, це тому, що вона погана. Як ти думаєш, як таке могло трапитись?»

Можливо, Анна спробує вам пояснити (Колись та дитина перемерзла і захворіла, бо не хотіла вдягати теплої шапки). Бути хворим у цьому конкретному випадку є покаранням. А можливо, Анна думає по-іншому: якщо когось залишають на самоті, значить він мусив бути перед тим «поганим» (поганою дитиною).

C.38

Іноді негативне переконання можна просто вгадувати. Ви лише розповідаєте історію. В ній далеко не все мусить співпадати. Питання до Анни повинні бути обережними, без контраргументів («але ж це не було насправді так погано»), без ображеної реакції («я ж тебе ніколи саму не залишала»), без негативної оцінки, навіть якщо це повна нісенітниця («що за дурниці ти вигадуєш»). Там, де не вистачає логічних аргументів, осідають самопереконання! Якщо ви бачите, що Анна нудьгує, що запитання її обтяжують або ж вона не хоче говорити, не продовжуйте далі. В цій ситуації, як і в інших, діє вже відомий основний принцип: не змушувати, не квапити, не чинити тиску!

Якщо Анна щось і приховує, то це є актуальна необхідність, продиктована психікою, це захист від перевантаження. Зважте на це, або ще краще: порадійте за Анну, за її добрі захисні рефлексії.

А може, ви все ж помилялися, можливо, Анну і не обтяжують жодні старі спогади? – в такому випадку немає потреби розповідати страшних/травматичних історій.

Два запитання, подані вище, дадуть вам змогу зібрати інформацію про найгірші картини, почуття, думки і самопереконання в контексті обтяжливого спогаду. Ви зможете їх використати у своїй історії вкупі з відповідними позитивними посланнями (додаток 2).

Навіть якщо вам не вдасться нічого довідатися від Анни або якщо ви маєте лише здогади, спробуйте хоча б із цих «цеглинок» і вашої інтуїції змайструвати власну цілющу історію, або ж запозичити якусь із цієї чи іншої книжки, відповідно її опрацювавши.

Коли розповідати

Розповідати потрібно лише тоді, коли Анна відчуває себе добре і безпечно.

Ніколи не розповідайте травматичної історії **перед сном!** Метою кожної допомоги при травмі є, між іншим, вміння контролювати зовнішні і внутрішні процеси. Не варто перед сном викопувати теми, які би могли викликати неспокій. Такі історії треба розповідати вдень, коли Анна відчуває себе добре і безпечно, а після розповіді сама зможе вибрати, що їй робити – гратися чи розмовляти. А от історії успіху чи ресурсні історії є чудовими темами для розповіді перед сном.

Також не слід поспішати із розповіданням травматичних історій, якщо Анна перебуває ще в стані **безпосереднього впливу** обтяжливої ситуації, або якщо минуло ще **не дуже багато часу** відтоді, як вона трапилася. В цей період краще розповідати історії успіху, накопичуючи ресурси.

С.39

Пояснення і тлумачення

Дія травматичних історій є мимовільна. Вам не потрібно перекладати, пояснювати Анні ні змісту, ані символіки, не кажучи вже про «тестування», як вона зрозуміла зміст історії. Повірте, що вона інтуїтивно схопила те, що їй потрібно і що цілющі послання теж надійшли за потрібними адресами. Навіть якщо зовні нічого не змінилося, ніхто ніколи не знає, коли настануть відповідні умови для проростання зернини, яку колись кинули в ґрунт.

Побудова і властивості

Мова

Історії слід розповідати мовою, **відповідною до віку дитини**, для того, щоби Анна дійсно добре зрозуміла зміст. Ви, очевидно, знаєте, що зараз ваша Анна сприймає легко, а що для неї може бути незрозумілим (слова, будова речень). Ви також знаєте, як довго ваша Анна може слухати. Для молодшого шкільного віку цей час становить 10-20 хвилин.

І речення, і сама історія мають бути **короткими і такими, щоби Анні було легко їх відтворити**.

При розповіді історії пам'ятайте, що діти часто не перепитують, якщо вони чогось не зрозуміли. Вони, по-перше, захоплені змістом, а, по-друге, звикли приймати інформацію з оточуючого світу, не завжди її розуміючи (я, наприклад, просто приймаю на віру той факт, що мій телефон може одержати SMS з іншого кінця світу). Отже, у відповідних важливих місцях розповіді ви можете зупинитися і перепитати: «І що ж воно, цікаво, означає, ти як думаєш?»

Існує ще одна необхідна умова при розповіді травматичної історії, яка сприяє максимальному ефектові: вона повинна **здіяти якнайбільше каналів відчуттів**. Тому розповідайте, що головний герой бачить, чує, відчуває на дотик; які запахи він відчуває, смаки... що він відчуває у своєму животі. Описуйте тілесні відчуття і давайте їм відповідні назви.

Побудова

Історія починається з опису позитивної ситуації; середня частина А змальовує катастрофу чи якусь важку ситуацію, а середня частина Б пропонує шлях до її вирішення. Кінець історії описує новий позитивний стан.

С.40

Побудова

1. Початок: вступне речення (див. розділ 3) --- Ідентифікація - відчуття безпеки
2. Середня частина: А: обтяжлива ситуація коротко --- найгірший образ, найважчий епізод, обтяжлива думка («Я...»); опис неприємного почуття («На жаль, таке може трапитись із дитиною/твариною...»); Б: шляхи вирішення, вихід, активний внесок дитини, позитивне відчуття, добра думка, що сприяє зменшенню навантаження («Я...»)
3. Закінчення: підсилити відчуття безпеки, доброго настрою
Кінцева фраза (див. розділ 3)

Початок

Початок історії має 2 основні мети: створення відчуття безпеки і можливість ідентифікації

1. Ідентифікація:

основним правилом вдалої історії є уведення речей, осіб, умов оточуючого світу, з якими Анна могла б ідентифікувати себе, або які вона любить.

Вдала історія – це частинка дзеркала, в якому можна себе трошечки упізнати.

Це особливо важливо в цілющих історіях. Бо в них ідеться про те, як шляхом ідентифікації знову коротко згадати власну подію і почуття, які були тоді, щоби потім остаточно і спокійно залишити їх у минулому.

Щоби історія сприйнялась якомога реальніше, треба **відповідно вибрати головного героя**. Головний герой історії може бути такого ж віку, як і Анна, може жити в подібній сім'ї, бути, відповідно, хлопчиком або дівчинкою, мати подібні улюблені заняття, любити їсти те, що й Анна, мати схожі характерні особливості. Але для того, щоби Анна відчувала себе вільною і могла при потребі дистанціюватися, принаймні ім'я головного героя має бути іншим, ніж у неї. Головним виконавцем історії може бути улюблена тваринка Анни або тваринка її улюбленої породи. Це може бути навіть хмарка, якщо ви знаєте, що Анна любить спостерігати за хмарами.

Якщо мова йде про надто обтяжливу для Анни ситуацію, то історію можна розповідати в декількох версіях різного емоційного навантаження: спочатку дійовою особою може бути, скажімо, квітка – соняшник; за декілька днів, розповідаючи цю саму історію, можна наблизитися ще трохи, вибираючи вже головним героєм дитину .

Декілька прикладів для вибору головних діючих осіб – з поступовим зменшенням ступеня емоційної ідентифікації :

- Дитина з подібного середовища (учень, схожа родина, така ж улюблена їжа, колір волосся...)
- Дитина з іншого контексту (мала принцеса, син мельника тощо)
- Доросла людина
- Молода тваринка улюбленої породи (що більше подібності у віці, кольорі волосся/хутра, імені тощо – то більше ідентифікації)
- Улюблена тварина
- Нейтральна тварина (жук, муха, риба...)
- Рослинка, хмарка, камінчик, краплинка дощу
- Рослина, камінь, хмара, крапля дощу...

Важко знайти щось, що однаково сприймала би кожна дитина. А вибираючи на головну дійову особу вашої історії когось із персонажів телефільмів, перепитайте дитину, що цей герой для неї означає. Бо деякі діти аж надто ідентифікують себе з героями телевізійних фільмів.

Наступний, другий критерій стосується ступеня емоційного залучення: **права Анни спільно створювати історії**. Що більше право має дитина висловлюватися, то більше зможе вона й відчутти. Якщо ви дозволите Анні вибрати ім'я, вік, вигляд дійової особи, якщо вибір місцевості чи пори року буде спільний, то Анна вже від початку відчуватиме себе більш задіяною. Як ви будете змінювати т.зв. дистанцію в ідентифікації і відчуттях, щоби цілюща історія була найбільш ефективною, вирішуєте ви самі. І це не завжди легко. Якщо історія торкається складних травматичних подій, варто пам'ятати про поступову ідентифікацію з головним героєм; тобто поступове скорочення дистанції. Уникайте також надто інтенсивних емоцій, – бо, слухаючи історію, Анні треба мати достатньо впевненості, могли контролювати свої думки і почуття. В іншому випадку вона буде ними переповнена і приголомшена і може втратити цікавість.

Отже, при достатній ідентифікації з головною дійовою особою сама історія не повинна надто обтяжувати Анну. Тому відчуття безпеки є, так би мовити, протилежним полюсом до ідентифікації. Між ними балансує цілюща історія. Якщо в Анни принаймні на початку і наприкінці розповіді не буде доброго і безпечного відчуття, то навіть найкраща історія залишиться безрезультатною.

C.42

Тут намальовані терези

А на їхніх тарілках – 1. Відчуття безпеки, 2. Ступінь ідентифікації

C.42

2. Відчуття безпеки.

Вступна частина у зв'язку з цим виконує ще й другу функцію – викликати приємні відчуття. Це вдається тоді, коли ви детально описуєте

ситуацію, в якій можна почувати себе добре і безпечно. Змальовуючи у вступі приємну картину з різними деталями і залучаючи до цього опису ідеї Анни, ви занурюєте її в атмосферу безпеки і розслаблення. Анні потрібен саме такий старт, щоби разом з вами вирушити в не завжди приємну мандрівку до обтяжливих спогадів – а потім з неї повернутися.

Нижче я наведу приклад однієї травматичної історії, подаючи її в частинах:

Травматична історія. Анна загубилася в супермаркеті (дошкільний/шкільний вік)

Давно чи недавно, одного разу, у великому ведмежому місті посеред високого смерекового лісу разом зі своєю сім'єю та іншими ведмедями жив собі маленький ведмедик. *Як він міг називатися, той ведмедик, - Анно, ти як думаєш?* (Мишко). Ну, то цей Мишко був дуже допитливим і веселим ведмедиком, він любив гратися і завжди знаходив щось нове для себе у тому ведмежому місті посеред високого смерекового лісу: круглі веселі камінці-стрибунці, високі дерева, щоби на них видряпуватися, а ще багато різних лісових ласощів. – А що б це могло бути, Анно? Які були у нього улюблені ласощі? (тістечка) Ліс наповнювали різні запахи, а у верхівках дерев шумів вітер...

Середня частина

А: Середня частина починається з **опису найскладнішого (найгіршого) моменту** для того, щоби Анна змогла востаннє згадати колишні негативні відчуття. Якщо раптово і несподівано вирине якийсь спогад, спробуйте використати його в історії! Дотримуйтеся фактичної послідовності подій, розповідаючи, хто, коли, що і де зробив. Викладайте зміст по спромозі однозначно і чітко.

С.43

Це сприяє упорядкуванню подій у логічній площині. При наявному суперечливому сприйнятті подій залиште обидва варіанти, пояснюючи: «Так буває при стресі, іноді важко пригадати, що було спочатку, а що потім / кожен із присутніх бачить щось інше і чує щось інше і ніхто насправді чітко не знає, що ж відбулося в дійсності».

Описуйте деталі негативної ситуації, наприклад, запахи, смаки; звуконаслідування (ттттттх, ф-ф-ф, ш-ш-ш, чах-чах). В цьому вам допоможуть знайти ідеї комікси, які передають прямий зміст картинками, використовуючи при цьому мінімум слів; можливо, тому вони і є такими популярними.

Якщо ви вже довідалися в Анни, **яка картинка є для неї найгіршою** (найгіршим моментом негативної ситуації) і якою є **обтяжлива думка про себе**, спробуйте це теж використати в історії, вплітаючи в зміст. В додатку 2 ви знайдете перелік можливих обтяжливих думок і негативних самопереконань, а ще – список протилежних позитивних, які згодом будуть згадані в частині Б.

Прошу вас не боятися саме в цій частині історії один раз чітко і відкрито вимовити ці страшні речення. Можливо, Анна ще не зовсім знає, що таке смерть, і все ж ви думаєте, що вона відчувала страх смерті? Або ж – що вона

почувалася цілком самотньою, безпорадною, відчувала провину? Назвіть ці думки і почуття! Анна відчує сильне полегшення, коли, для прикладу, у схожій ситуації хмаринці також довелося відчути «як швидко-швидко почало битися її серце, аж перехопило подих і крик застряг десь аж у горлі». І все це, виявляється, означає: «І тоді хмаринка злякалася до смерті! Вона, очевидно, подумала: «Зараз я помру».

В кінці середньої частини (Б) знову повернеться відчуття безпеки разом з реченням: «Я вижив, я зміг пережити таку важку ситуацію».

Десь наприкінці опису обтяжливої ситуації не пропустіть речення: **«На жаль, таке може трапитися з маленькими дітьми / ведмежатами / камінцями (12).** Це формулювання має особливе значення. Ви даєте зрозуміти, що навіть дуже неприємний досвід можна сприйняти як нормальний. Що Анна не єдина, з ким таке сталося, бо також інші діти переживали щось подібне. Таким чином ви захищаєте Анну від непотрібних звинувачень і обтяжливих нездорових запитань: «Чому це трапилось саме зі мною? Чому я?» А також від висновку: «Якщо це сталося тільки зі мною, то це означає, що я є особливо поганим, бідним, дурним...») і хворобливого самопереконання.

...Одного разу сім'я ведмедів відвідала лісову крамницю. Мишко зустрів по дорозі в крамницю інших дітей зі своїми батьками. Мама і тато купили Мишкові маленьку іграшкову машинку. І ррррраптом сталося щось дуже жахливе: ведмежа загубило своїх батьків. Ось тільки-но вони були тут, стояли біля нього, і раптом кудись зникли.

А він сам-самісінький! Тільки машинка в лапах.

Ведмежа страшенно налякалося. Спочатку воно стояло, як укопане і не могло навіть поворухнутися. Потім почало тремтіти, а тоді заплакало. Йому було страшенно сумно. Його охопив розпач. Напевно, маленький Мишко подумав собі: «Я цілком безпомічний. Я пропав. Я не знаю, що робити». Йому було так страшно, що він більше ніколи не зможе побачити своїх маму і тата.

І з того суму чи страху він міг тільки плакати, стоячи на одному місці. На жаль, на превеликий жаль таке може статися з ведмежатами та їхніми батьками...

Б: друга половина середньої частини **описує вирішення проблеми.** Якщо ви маєте досить інформації про те, як це виглядало в дійсності, використайте її у своїй розповіді.

Якщо ж ви маєте лише припущення, вбудуйте дві-три реально можливі альтернативи: «...і можливо, він стояв розгублений, оглядаючись на всі боки, і ось його розгубленість хтось помітив. Або ж, можливо, він побачив одного дорослого ведмеда з такою, як йому вдалося, привітною усмішкою, і він йому сказав: Допоможи мені!»

Для Анни надзвичайно важливим є опрацювання саме тієї частини, **де вчинки/дії головної особи** посприяли вирішенню проблеми! Це могла б бути, наприклад, її **активність**, або те, що вона «щодня ставала щораз більшою і міцнішою», або ж вона зуміла попросити когось про допомогу – в прямій чи

непрямій формі. Це може бути також її особлива поведінка: «і вона терпляче чекала» чи «кожного дня вона думала: А що я сьогодні доброго зробила?» І ці думки сприяли її внутрішньому зростанню, так що незабаром вона стала настільки впевненою (сильною), що одного разу трапилося щось неабияке ...»

Не забувайте пояснити, що кожен тілесний рефлекс залякнуту, застигнути, кричати, плакати, втікати, стояти, як укопаний...) і кожне почуття має біологічне обґрунтування і є ознакою нормального функціонування організму. Багато історій із даної книжки свідчать про те, що такі реакції пояснюються самою дитиною (або/і оточенням) як неправильні або немудрі. В дійсності ці реакції є найбільш нормальними і найкращими, які взагалі могли би бути в такій ситуації. Ось приклад:

«Звичайно ж, пташеня подумало: «Я помираю!» - ось яким великим був його страх. І в цю мить його серце забилося з неймовірною силою, так що пташеня не могло вдихнути повітря і не змогло навіть жодного звуку випустити зі свого дзьобика. Бачиш, яке мудре тіло було в цього малого: бо коли хтось має такий смертельний страх, його тіло автоматично (само по собі) робить так, щоби ворог його не помітив і не почув: тому малий пташок став як укопаний і не міг випустити жодного, навіть найслабшого, звуку зі свого дзьоба. Розумієш тепер, яким досконалим був організм цього писклі і яке воно було відважне, хоча всередині пташеня тремтіло і найбільше, чого йому хотілось – це кричати з усієї сили».

C.45

Якщо вам здається, що **між актуальною обтяжливою поведінкою дитини і ситуацією, яку вона раніше пережила, існує прямий зв'язок**, використайте це також для складання середньої частини історії.

Коли, наприклад, страх засинати ви пов'язуєте з перебуванням у лікарні, вбудуйте це в частину В десь на початку. Опишіть страх як **частину розумної поведінки або реакції**, яка, на жаль, не призводить до бажаного успіху або має ще й негативні наслідки, тобто, на жаль, не має змісту. І після цього з проблемною поведінкою можна було би попрощатися, натомість **винайти** якесь добре вирішення і **передбачити** його в історії.

Це може бути, наприклад, опис якоїсь особливої події: «І ось одного цілком звичайного дня раптом сталося щось зовсім-зовсім нове!» або ж ви описуєте в своїй історії вирішення проблеми як повільну зміну поведінки (див. розділ 6). Дуже природно пояснювати позитивні зміни як неминучу ознаку розвитку (ставати старшим, більшим, сильнішим).

Вирішення проблеми, яке пропонує історія, повинно бути, звичайно, реалістичним, конструктивним і прийнятним. Завжди можна знайти декілька варіантів, які б відповідали цим критеріям – хоча деколи доводиться трохи довше їх пошукати!

Середня частина закінчується **позитивним «Я»-реченням**, протилежним до негативного самопереконавання (додаток 2).

...Але якраз те, що він просто стояв і плакав, саме це і було наймудріше, що він міг тоді зробити. Бо саме тому його і побачив той добрий дорослий ведмідь. Оце і було правильним, що зробив Мишко. Він, звичайно, міг і щось інше зробити. Але те, що він зробив, було цілком правильним і мудрим!

Бо добрий ведмідь побачив, що Мишко плаче, підійшов до нього і лагідно запитав, як його звати. А тоді своїм гучним ведмежим голосом він гукнув з усієї сили на всю ведмежу крамницю: «М-и-и-и-ш-к-о шукає своїх ма-а-а-а-му і та-а-а-а-та!!!» *Ти би змогла, Анно, так вигукнути? Ану спробуй!*

Мама і тато ведмеді, які вже шукали свого синочка, почули це і в одну мить прибігли до нього. Радощам не було краю, всі тішилися й обіймалися. Вони навіть плакали – трохи від минулого страху, а більше від радості.

А малий Мишко тепер уже знав: «Якщо колись зі мною трапиться щось подібне, то я знаю, що все добре закінчиться. Я знаю вже, що робити. Тепер я в безпеці ...»

Закінчення.

Наприкінці середньої частини вашої історії ви повертаєте дитину знову в добрий стан, можливо, дещо новий для неї. **І цей добрий стан, добрі відчуття важливо закріпити** в кінці історії! Останню сцену ви можете знову описати докладно, використовуючи ті ж речення, що і на початку, описуючи запахи, смак, звуки і гарні картинки. Ви можете ще раз повторити позитивне речення або ще раз наголосити знайдене вирішення проблем.

C.46

Особливої уваги заслуговує **останнє речення** (див. розділ 3). Бо це речення не лише завершує історію, але й утверджує добрий, безпечний, сповнений надії настрій, який вам вдалося створити, або, принаймні, не послаблює його.

Тому будьте обережні, вдаючись при розповіданні травматичних історій до звичних формулювань на зразок «і живуть дотепер, якщо не померли...» та інших, замінюючи їх добрими, сповненими оптимізму:

...жили-поживали і живуть ще, напевно, і досі – щасливо і мирно!

...пережили разом ще багато цікавих пригод/прожили разом ще багато щасливих років!

...з цього часу їхнє життя стало спокійним, веселим і цікавим!

Після цього останнього речення відбувається остаточне прощання з Островом історій і повернення до щоденного життя. Якщо Анні особливо сподобається котресь завершальне речення, можливо, з котроїсь історії цієї книжки або інше (а ви це побачите з її обличчя і мови тіла) – використовуйте його частіше. Візьміть за правило завершувати ним кожну розказану історію!

...І тепер вже Мишко, який трохи підріс, знає цілком добре: «Я можу сам щось зробити!»

Ось так щасливо закінчилась ця історія. Сім'я ведмедів з Мишком і купленою в крамниці машинкою повернулася до себе додому. І жила вона

щасливо у своєму затишному барлозі у великому ведмежому місті посеред високого смерекового лісу. Де було багато круглих камінців на стежках, височенних дерев, на які можна було видряпатися і різних лісових ласощів для Мишка. Машинка, яку йому купили батьки, нагадувала йому: «Я тоді, в крамниці, вчинив добре, все закінчилося щасливо». А в смерековому лісі приємно пахло, а вітер шумів у верхівках височенних смерек. І Мишко жив собі – поживав і мав ще багато цікавих і гарних пригод.

Перебуваючи з Анною на Острові історій, не забувайте про **особливий стан**: Анна зможе сприйняти історію лише в стані безпеки, а тому може робити все, що їй для цього потрібно. Можливо, їй не захочеться сидіти чи лежати, а натомість вона матиме необхідність слухати, малюючи чи ходячи по кімнаті. Травматичні історії у своїй середній частині є дуже обтяжливими, особливо, якщо вони «потрапляють у ціль». Адже ви свідомо на короткий час повертаєте Анну у старий стан – для того, щоби незабаром посприяти створенню нових добрих почуттів. Тому деякі Анни мусять рухатися під час такої інтенсивної внутрішньої «мандрівки». Якщо ви бачите, що дитина слухає вас уважно, дозвольте їй це і продовжуйте розповідати.

Бо нагадую ще раз: ввічлива поведінка (Анна повинна спокійно сидіти, дивитися на вас і слухати) при розповіді історії такого роду є абсолютно не обов'язковою.

С.47

У нашому випадку йдеться лише про допомогу і самодопомогу, і в жодному разі не про виховання.

Якщо ви не впевнені, чи історія подіє на Анну, спробуйте прочитати її спочатку якійсь іншій, нейтральній дитині чи дорослому, або попросіть когось прочитати цю історію для вас. Неточності і неправдоподібні моменти відчуються відразу і їх можна буде переробити.

Особливості.

Якщо Анна не захоче більше слухати...

... це трапляється, якщо вона надто втомлена або їй нудно.

Як і при розповіді будь-якої історії чи казки, іноді стається так, що Анна не хоче або не може більше слухати, а починає метушитися чи засинати.

Можливо, історія надто довга, нудна або не є для неї важливою. Можливо, ви помилилися і те, що вам видавалося обтяжливим, перестало на сьогоднішній день її цікавити. Помітивши, що дитина під час розповіді травматичної історії хоче якимось чином «висісти на ходу», не зупиняйтесь і **не** переривайте розповіді на півслові.

Краще, якщо ви її значно скоротите, а середню частину подасте в кількох реченнях (наприклад: «Це було погано. Але дуже швидко йому прийшли на допомогу») і в такий спосіб ви упевнено доведете головного героя історії і Анну, як слухачку, до щасливої розв'язки.

...це трапляється, якщо Анна сприймає історію надто близько.

Вам видається, що Анні не є нецікаво, але ви помічаєте, що вона під час розповіді надто неспокійна? Це свідчить, що в Анни дійсно є неопрацьований обтяжливий старий спогад, а з іншого боку – що тема історії є відповідною. Не треба боятися зайвий раз доторкнутися до старих спогадів: якщо якийсь спогад викликав таку реакцію, то це означає, що він був неопрацьованим!

А те, що колись застигло у невідповідній формі, особливо важливо оживити, привести в рух, щоби потім уже в новому, кращому вигляді відсортувати до минулих спогадів. Тобто не зупиняйтеся у своїй розповіді, хіба що додайте Анні більше ресурсу: відчуття впевненості і приємного настрою. Поза тим, помітивши, що Анна перебуває ще надто глибоко у своєму негативному минулому, одразу зробіть більшу дистанцію до історії, опускаючи деталі і намагаючись говорити спокійно.

...це може бути, якщо Анна переобтяжена.

C.48

Якщо Анна слухаючи історію, ще настільки глибоко співчуває і співпереживає, що навіть не хоче або не може більше слухати, спробуйте скоротити частину А (див. вище) і продовжуйте розповідати далі – приємну частину В, завершуючи її, як звичайно, позитивним реченням і гарним закінченням.

Можливо, завтра чи наступного тижня Анна зможе вислухати всю історію. Розповідаючи її ще раз, обов'язково змініть формулювання: замість «була собі одного разу одна дитина» використайте щось інше. Наприклад: «Одного разу був собі один... камінь. І був він дуже старий, і весь подряпаний і надламаний, коли ж із ним ось що трапилось..» не вдавайтеся в деталі, натомість використовуйте більше позитиву. Тоді буде значно менше ідентифікації, зате більше відчуття безпеки.

Бо ще раз хочу повторити: якщо минуле може викликати дуже сильні почуття в теперішньому, це означає, що воно насправді не сприймається як минуле ані на тілесно-емоційному рівні, ані на рівні часовому. Тобто ви влучно вибрали саму історію, а змінити треба лише темп і інтенсивність.

Зверніться усе ж таки до фахівців – психологів чи психотерапевтів. Якщо спогади надто сильно обтяжують Анну, є речі, які ви не можете вирішити через те, що ви з Анною в дуже тісних стосунках. Такі проблеми повинен вирішувати фахівець відповідними методами втручання.

Інформацію ви зможете знайти на останніх сторінках книжки.

...це трапляється, якщо існує неспівпадіння актуальної ситуації Анни з історією.

Якщо трапиться майже неправдоподібний випадок, коли Анна поводить себе **неспокійно або напружено навіть після цілком позитивної завершуючої частини**, доведіть свою розповідь до чіткого закінчення і покиньте Острів історій.

Тоді просто поговоріть ще трохи з Анною про якісь віддалені приємні речі. Можливо, це буде якийсь гарний спогад, може щось, що ви запланували

у майбутньому і з чого Анна вже сьогодні радіє. Або ж ви можете пофантазувати з Анною, наприклад, як вона уявляє собі «рай на землі». Деяким дітям у цьому випадку потрібний рух, ви можете разом побігати, пострибати, пообніматись чи пограти в якусь спокійну рухливу гру.

Причина неприємного відчуття наприкінці історії може бути різна:

Уся історія, якийсь вислів або картинка (образ) надто близько зачепили Анну або викликали в неї почуття, які на цей момент є ще для неї нестерпними. Спробуйте згодом розповісти Анні якусь історію успіху чи історію, що пропонує вирішення проблеми або зверніться за більш дієвою підтримкою.

Котрась частина історії не зовсім відповідно сформульована для Анни. Можливо, якесь одне речення викликало в Анни почуття провини або ж вона сприйняла щось як неприємну вимогу, яка є для неї непосильною («вона завжди була доброю і привітною»); не виключено, що якесь слово Анна асоціює з чимось загрозливим («і живуть вони дотепер, якщо не повмирали»). Особливо ретельно добирайте слова в кінцевій частині!

Щоби уникнути цього, прочитайте історію комусь із дорослих, як я вже згадувала, і попросіть звернути увагу на те, які настрої і думки ця історія викликає в них. Іноді лише через декілька тижнів, прочитавши або прослухавши історію ще раз, можна дещо зрозуміти по-іншому.

Анна не може сприйняти історію через надмірну тривогу. Може, вона не відчуває себе в повній безпеці. Або ж вона думає чи знає, що їй досі загрожує небезпека, тому і не перестає тривожитись. У деяких людей, наприклад, після нападів на них або після нещасних випадків чи хвороби виникає панічний страх, вони бояться, що все може в будь-яку хвилину повторитися. Тому якщо, скажімо, кривдника не було схоплено або якщо дитина вже багато разів хворіла, причина для тривоги є цілком реальною. В такому випадку речення «Усе позаду» або «Я вижила» не є відповідними. У цій ситуації доцільнішими будуть конкретні заходи безпеки чи захисту; обговорення і тренінг; пояснення перших симптомів хвороби і дій. А доречними цілющими самопереконаваннями будуть у цьому випадку фрази «Я здатна боротися» або «Я теж можу впливати на події». Ці послання можна «запакувати» в якусь підтримуючу успішну історію і розповісти її Анні, якщо випадково щось відбудеться, де вони будуть доцільними.

І ще одне, що спадає мені на думку і що ніколи не можна повністю заперечити: якщо Анні часто доводиться чути, що вона або хтось інший, кого вона любить, є злим, поганим, глупим, нікчемним... тоді вона не зможе і не повірить, що має право думати «Я добра дитина» або «Я здатна...» Коли порушуються фізичні чи психічні границі Анни, вона не може вірити «Я в безпеці». Звертайте увагу на зразки вирішення конфліктів і поведінку у сварках – вашу власну та оточення Анни (див. розділ 6).

C.49

Отже, якщо Анна з якихось причин не може слухати історію без сильної тривоги, прийміть це і відкладіть тему (історію) на деякий час.

Пам'ятайте про вже згадані засади допомоги при травмах:

1. Не намагайтеся змусити Анну слухати історію! Бо якщо після розповіді історії в Анни часто буде неприємне відчуття, вона, будучи розумною дитиною, не захоче більше слухати ваші розповіді!
2. Міняйте стратегію і свою поведінку. Не залишайте Анну з її тягарем тільки тому, що травматична історія її (поки що) не підходить. Використайте час на розповідь ресурсних історій! Або ж зважтесь на допомогу фахівців.

C.50

Якщо Анна хоче слухати одне і те ж...і при цьому відчуває себе добре

То розповідайте їй ще і ще (аж поки вам це не набридне!). Іноді дорослі справді можуть надмірно втомитися від улюблених історій дитини. Повторення, ритуали і наперед відомі реакції створюють відчуття безпеки. Очевидно, Анні зараз необхідна ця безпека і відчуття контролю над чимось. У певні періоди розвитку дитини це дуже важливо. Крім історій про успіх чи почуття безпеки ви можете час від часу розповісти історію про те, як буває приємно іноді пережити якусь несподіванку або здійснити подорож до невідомої країни.

Відчуття безпеки і власної гідності можна також підсилити в дитині, звичайно, дозованими вимогами, її визнанням і т.і.

...і при цьому Анна відчуває себе погано.

Якщо Анна хоче слухати одну і ту ж історію, хоча є очевидним, що їй при цьому погано; якщо у вас створюється враження, що вона робить це начеб під примусом, або ж знову і знову задає одні й ті ж запитання, це означає, що Анна «їздить по колу». З одного боку, така поведінка дає їй щось, що у цю мить є їй необхідне; з іншого боку, це насправді не те (бо інакше їй не довелося би знову і знову повторювати). Звісно ж, негативні ритуали і звички теж додають упевненості, бо вони є передбачувані! Але, незважаючи на це, такі зразки поведінки є «чортовими колами», що приносять разом із невеликою користю також і шкоду!

Тому насамперед необхідно в цьому випадку з'ясувати, що є аж таким важливим для Анни у цій історії. Чи вона відчуває полегшення наприкінці? Чи, можливо, вона повсякчас хоче чути про покарання злих? А, може, маленький песик з історії є для Анни тим, хто може її потішити? Довідавшись, що це так, використайте цей елемент у якійсь іншій історії з менш загрозливими подіями.

C.50

Якщо Анна бурхливо протестуватиме проти цього, спробуйте поекспериментувати із зовсім крихітними змінами: змініть, для прикладу, щось у словах, одязі, оточенні, у порі року. Ви можете також змінити зміст і ввести нові можливі деталі.

Можна також увести до історії, яку Анна хоче чути без змін, маленький пасаж заспокійливого змісту:

«...але в цю ніч трапилося щось зовсім інше, ніж завжди: дівчинка побачила сон. У сні з'явилася добра ясно-блакитна прозора фея з ароматом... (улюблений запах, улюблений колір Анни) ...ванілі. Фея промовила до неї: «Ще трохи буде зовсім погано, але потім, наприкінці все стане знову цілком добре...»

C.51

Якщо є якісь телепередачі, які «затягують» Анну в негативну колію, ви також можете використовувати різні варіанти: запишіть, наприклад, передачу на відео і покажіть Анні різні смішні «трюки». Це може бути прокрутка фільму з подвійною швидкістю вперед і назад. Кадр, який викликає в Анни особливу тривогу, можна зупинити, дати їй прозору плівку і фломастер, щоб домалювати, наприклад, чудовиську зелені сонцезахисні окуляри, а Бабі Язі – віночок із блакитних квіток. Якщо ж у Анни викликає тривогу кадр, на якому в небезпеці перебуває дитина, його теж можна зупинити (стоп-кадр) і наклеїти збоку ангела-охоронця чи якогось іншого захисника. Не залишайте Анну з її жахами наодинці, намагайтеся бути творчими і розгорнути усю свою фантазію.

Послання, яке шлють ваші дії, звучить наступним чином: «Ти можеш змінювати картини і у телевізорі, і у своїй голові, таким чином ми і керуємо своїми почуттями! Ти маєш змогу їх контролювати!»\

Зверніть увагу: жах іноді можна сплутати із захопленням, особливо, якщо ви самі захоплені «з позиції дорослого.» В цьому випадку інтенсивне зацікавлення дитини чимось жахливим може бути насправді і не зацікавленням. Вважаючи, що дитина захоплена, ви залишаєте її в дійсності на самоті з почуттям жаху. Для дитини це може бути відчайдушною і сміливою спробою звикнути контролювати свій страх. Деякі діти дійсно з часом можуть цього навчитися, стають менш вразливими або навіть вкінці-кінців знаходять задоволення в жахливих сценах. Інші ж щораз більше і більше «замотуються» в його спіралі.

Я впевнена, що завданням відповідальних дорослих є **захист дитини від жахливих картинок, чи історій через заборону їх**, принаймні в певному віці. Бо що молодшою є дитина і що реалістичнішими є картини жаху(в тому числі теленовини і газетні заголовки),то інтенсивнішим є негативний вплив!

Ознаки успіху

Є декілька основних ознак, за якими можна спостерігати позитивне опрацювання спогаду.

Добре опрацьованою подію можна вважати тоді,

1. коли вона записується у пам'яті як історія з чітким початком і чітким кінцем,
2. коли, поза тим, існує ще якийсь висновок або якась думка (див. додаток 2), що не сприймається як обтяжлива або дратівлива,

3. коли розмова про подію вже не викликає особливо негативних почуттів.

В кожному разі, це лише основні ознаки

Винятком може бути, наприклад, почуття суму або жалю за втратою. Після першої інтенсивної фази жалоби (після втрати когось близького) спостерігається щораз більше розуміння того, що почуттями можна свідомо керувати і що жалобу не треба змішувати з відчуттям загрози чи негативними самопереконанням.

Тож бажаю вам багато радості і успіху! Ніколи не пізно розповісти дитині історію, яка її підтримає!

СС. 52-132

С.52

Історія для вирішення проблеми після травми: перебування в лікарні; з цього часу страх залишатися самому в ліжку.

(вік дошкільний)

Одного разу, давно чи недавно жило собі в пташиній сім'ї пташеня. Веселе пташеня, пухнасте, кольорове, із зовсім коротенькими ніжками і чудовими сіро-блакитними (колір очей дитини) оченятами. Таке дуже миле пташенятко. Як і всім маленьким звірятам, цьому пташеняті були потрібні дорослі птахи, які його б годували, зігрівали й охороняли. І пташеня жило у колі своєї сім'ї – у надійному гнізді, на розкішному дереві, у чарівному і безпечному казковому лісі.

Але одного разу сталося щось незвичайне. Пташеня захворіло на пташину хворобу. На жаль, від цього ніхто не може захистити. Іноді це трапляється. Деколи організм вміє сам себе захищати і хвороби минають самі по собі, немовби їх ніколи і не було. А деколи хвороби є важчими, і тоді пташеняткам потрібна допомога. Пташеня з чарівного казкового лісу захворіло важкою хворобою, і йому мусили допомагати в особливому гнізді, в якому знаходилася пташина дитяча лікарня. *Як це важко навіть вимовити: гніздо з пташиною дитячою лікарнею.* Маля потрапило туди в супроводі голосного пташиного співу: тату-тату-тату.

У гнізді-лікарні все було новим, і пташеня справді сильно налякалося. Дуже болів живіт, а дорослих птахів, своїх батьків, деякий час воно не бачило, вони сиділи біля гнізда. Можливо, було надто темно, а можливо, пташеня закрило очі від болю. Можливо, воно думало собі: «Мені так болить. Напевно, ніколи не перестане боліти. Я таке самотнє. Я пропало». Так-так, навіть маленьке мудре пташеня може мати такі страшні сумні думки. А ще воно може думати: «Напевно, це сталося зі мною, бо я таке погане». На жаль, на жаль таке може трапитись із маленькими, добрими, милими пташенятами навіть в казковому лісі.

Але незабаром усе найгірше минуло. Пташеня виявилось дуже сильним. А дорослі птахи робили все, що треба. Дуже скоро пташеняті стало краще, а потім ще краще, і ще краще, до того ж воно було слухняне і гарно ковтало всі цілющі зернятка – так-так, уяви собі, у казковому лісі маленькі хворі

пташенята дзьобають цілющі зернятка. Ось так. Наше пташеня теж було мудре і сильне.

Невдовзі воно повернулося додому. Але деколи пташеня починало боятися, як це бувало під час хвороби; і до нього поверталися страшенно сумні думки. Це звичайна річ, таке триває у пташенят щонайбільше до наступної весни (першого снігу/першого літнього дня, до дня народження – вибираємо те, що може бути наступним для Анни)

Однак ще перед цим, значно раніше перед цим до пташеняти щораз частіше поверталися добрі думки. Воно собі думало: «Я добре пташеня, бо хвороби приходять і відходять, як дощ або вітер. У цьому ніхто не винен. І моєї провини тут немає. Я розумна дитина і моє пташине тіло теж розумне. Бо воно почало боліти і показало, де сидить хвороба і в чому мені потрібно допомогти. Ось яке у мене мудре тіло». А ще за якийсь час пташеня вже самостійно вилітало і прилітало до свого гнізда, щойно йому самому цього хотілося. А невдовзі по тому воно само навіть збудувало своє гніздо, тільки для себе, і могло там спокійно і затишно спати. Бо пташеня уже майже виросло і йому було значно краще у власному гнізді. «У мене все добре» – співало щасливе пташеня, яке вже подорослішало і стало ще гарнішим. «Я здоровий, і веселий, і бадьорий» – співав пташок.

І так цей пташок жив собі з іншими дорослими птахами, вони разом шукали поживу, гралися з ним і охороняли його в новому надійному гнізді, на розкішному дереві, в чудовому і безпечному казковому лісі.

І з цим пташенятком ще сталося багато веселих і цікавих пташиних пригод.

C.53-54

Історія для опрацювання проблеми після травми: розлучення батьків з насильством, з цього часу стан неспокою.

(дошкільний вік)

Одного разу, дуже-дуже давно, була собі казкова країна, у якій жили локомотиви. Тільки локомотиви, людей там не було зовсім. Але багато що було, як і в людей: локомотиви їздили собі і стояли, працювали і відпочивали, спали, пускали пару, тихо посвистували або голосно і весело гуркотіли. У цій країні були локомотиви-жінки, локомотиви-чоловіки і локомотивчики-діти. Вони любили гратися і сміятися. А іноді навіть *лаялися*. Але щось одне у локомотивів було зовсім інше, ніж у людей: локомотиви мусили завжди, завжди їздити рейками. І тільки тоді, коли вони їздили по своїх рейкових коліях, їм було добре.

І ось у цій країні трапилося одного разу така історія: була собі сім'я локомотивів. Мама, тато і дитина. Спочатку все було добре, і вони всі втрьох їздили одними рейками.

Але потім настали гірші часи. Між двома дорослими локомотивами-мамою і татом- сталася аварія. А потім ще одна. А тоді ще одна. Великим важким локомотивам стало тісно на одній колії. Можливо, кожен із них хотів бути першим. Можливо, вони не вміли порадитись, як їм *їздити*. Але точно можна сказати одне: аварії були поганими. Можливо, після деяких аварій

залишалися навіть пошкоджені частини локомотивів. І їх треба було потім знову ремонтувати.

Найгірше доводилося малому Локомотивчику. Бо він це все бачив і чув. І зовсім нічого не міг зробити. Можливо, під час однієї з аварій він навіть опинився між дорослими локомотивами і його відштовхнули. Це було погано. На жаль, таке може трапитись із малими дітьми.

Коли малий Локомотивчик думав про ці аварії, його маленькі коліщатка починали дуже швидко бігти. *Ану, покажи, як ти це собі уявляєш...* Але маленький Локомотивчик добре не знав, куди йому бігти – до мами чи до тата, а тому він гальмував на повній швидкості і зупинявся. Коліщатка дуже швидко починають бігти, а потім на повній швидкості треба гальмувати і зупинятися – ррраз! Це було дуже нелегко, а часом Локомотивчику бувало навіть дуже боляче (у цьому місці розповіді слід «перекласти» актуальні симптоми дитини, наприклад стан неспокою, коли дитина починає себе роздряпувати). Маленькі Локомотиви думають іноді у таких випадках: «Я винен» або «Я такий слабкий». Ось такою була історія в країні Локомотивів. На жаль, на превеликий жаль, такі речі трапляються з маленькими Локомотивами.

Але потім усе повільно стало налагоджуватися. Великі Локомотиви – мама і тато- здогадалися зробити щось розумне: кожен із них знайшов собі власну колію. І з цього часу кожен із них міг уже їздити, як хотів. І це було дуже добре, бо що більшою була відстань від маминої колії до татової колії, то менше аварій могло статися.

І колись обов'язково настане такий час, коли цих аварій уже зовсім не буде.

За цей час малий Локомотивчик уже трохи підріс. Він майже весь час їздив зі своєю мамою по її колії. Деколи він їздив зі своїм татом по татовій колії. І дорослі наскільки могли намагалися, щоби всім було добре і всі були задоволені.

І в країні Локомотивів знову запанував спокій. Локомотиви знову собі їздили і зупинялись, працювали і відпочивали, випускали пару і спали, затихали – і весело голосно гуркотіли.

А Локомотивчик, який за цей час уже трохи підріс, щораз частіше думав: «Все добре, і зі мною теж усе добре», і він посвистував, їдучи, і випускав пару від захоплення. З кожним днем він ставав більшим і сильнішим. І одного разу він знайшов для себе колію, по якій їздив сам, або ще з кимось, з ким захотів. Але це уже інша історія.

C.54-56

Історія для вирішення проблеми після травми: звинувачення іншого (мама або батька) після розлучення (шкільний вік)

Було це чи не було, було давно, а можливо, іще буде колись, та жила собі на світі одна качечка, яку звали Кряксана. І жила вона з іншими качками у прекрасному ставку. Цей ставок називався Зелене баговиння. Кряксані було добре у цьому ставку. Іноді вона гралася з іншими каченятами, іноді з дорослими. Неподалік був іще один ставок. Він називався Зелений качиний

мул. І там також було дуже гарно, і було багато інших качок, і рослин, і риб. Час від часу з цього ставка приходила одна качка і забирала Кряксану в цей інший ставок гратися. Кряксані це дуже подобалося, вона була допитливою маленькою качечкою, і любила все нове: і рослини, і нових рибок, і нових качок. Тому вона із задоволенням була в Зеленому качиному мулі.

Кряксана знала, що деякі качки з Зеленого баговиння і деякі качки з Зеленого качиного мулу не ладнали між собою. Саме тому вони і жили у двох різних ставках, щоб не сперечатися без кінця, думала вона собі.

Та одного разу трапилося щось дивне. Якось за нею прийшла качка, щоби забрати її в Зелений качиний мул; по дорозі ця качка без якоїсь особливої причини почала дуже злитися. Спочатку вона розсердилася на погоду, потім їй не сподобалася стежка, по якій вони ішли, а вкінці вона накинулася на Зелене баговиння. Але найбільше знервувалася вона через одну качку з цього ставка. Несподівано вона назвала її безсоромною і злою, бо, виявляється, ця качка в неї все забрала.

Кряксана дуже розгубилася, бо качки із Зеленого баговиння були завжди дуже добрі до неї. Та вона нічого не сказала, ішла собі далі за качкою і тільки тихесенько покрякувала. Незабаром заспокоїлася і доросла качка і все знову стало добре. Але наступного разу трапилося те саме. Ідучи дорогою, качка знову і знову нарікала на інших качок, а тоді раптом запитала: «А вони тобі хоч їсти дають? А чому вони не зробили для тебе цього і ще цього, і ще іншого? І взагалі не знаю, чи вони тебе там, у Зеленому баговинні, люблять?»

Коли Кряксана розповіла про цей випадок у Зеленому баговинні, тамтешні качки теж розсердились. Вони почали звинувачувати дорослу качку з Зеленого качиного мулу і голосно кректали, згадуючи старі давноминулі історії.

В голові ж у маленької качечки роїлися важкі думки: «Може, я в чомусь винна? Може, я щось не так зробила? Може, качки вигадують, а може, вони самі погані? А може, вигадує качка з Качиного мулу, а насправді просто приховує свої погані риси? Найкраще для мене – мовчати. Це буде моя таємниця».

Кряксана почувалася розгубленою і нещасною. На жаль, із каченятами може так трапитися, що вони відчувають себе зовсім розгубленими.

Але одного разу Кряксана усе ж наважилася поговорити з однією мудрою дорослою качкою. Бо каченята не можуть і не повинні самі розбиратися у таємницях. Кряксана довго з тією качкою говорила, а тоді ще сама багато думала; і, нарешті, зрозуміла правду: «Я не винна, зі мною все добре! А якщо дорослі качки сперечаються, то це їхній клопіт і тоді видно, що в них є погані риси». Кожна качка має якусь погану рису. Це Кряксана знала. Вона сама теж її мала. Бо ніхто не є увесь час тільки добрим і приємним. Це зовсім звичайна річ; іноді навіть треба дуже розсердитися, щоби себе захистити. Отже, коли дорослі качки затівають сварку, тоді можна побачити їхні недобрі риси.

Деякі качки, незважаючи на сварку, не зачіпають інших, особливо тих, яків загалі не мають до неї діла. А деякі не вміють так робити: коли вони

починають сваритися, то сердяться на весь світ, а потім ще довго не можуть заспокоїтись і змінити свої погані думки на хороші.

І такою, власне, й була та доросла качка із Зеленого качиноного мулу, вона не вмiла швидко втихомирюватись і переводити свої думки з поганих у добрі. І ця недобра риса з'являлася щоразу, якщо вона згадувала собі давні історії. Та це зовсім не торкалося Кряксани. Вона у цьому не могла дорослій качці ані допомогти, ані перешкодити.

І коли одного разу маленька качечка це зрозуміла, то вже знала для себе назавжди. Тепер їй уже було відомо, що коли доросла качка нарікає на інших і каже, що вони злі, то насправді вона сама на них злиться. У хвилюванні іноді все може перекрутитися. Тоді треба дуже вважати, щоби самому не заплутатись. Бо хвилювання з часом минає і тоді все стає на свої місця.

І так ця качечка Кряксана ще довго-довго ходила від одного ставка до іншого, але вона вже навчилася не хвилюватися і не боятись, а знала, що треба просто перечекати, коли минеться поганій настрій дорослої качки. Це було схоже до сильного тарахкотіння потяга: на якусь мить потрібно було б наче загулити вуха і трохи почекати, поки він проїде.

А ще Кряксана знала, що настане час, і вона виросте і знайде собі інший ставок. Але завжди буде пам'ятати про ті два ставки – Зелене баговиння і Зелений качиний мул і часто прилітатиме туди в гості.

А поки що наша маленька знайома качечка довго і щасливо жила у своїх двох ставках і була задоволена; і пережила ще багато чудернацьких історій... І було це давно-давно, а може, і недавно, а може, іще й буде колись...

C.56-57

Історія для опрацювання наслідків травми: нещасний випадок (автомобільна аварія) з ушкодженням (зламана нога, защемлення) і відтоді страх їздити машиною

(шкільний вік)

Одного разу була висока, дуже-дуже висока гора. Якщо дивитися зверху, то навіть найвищі гори видаються, звичайно, не такими вже і високими, але попри це, та гора насправді була найвищою і найгарнішою, яку взагалі можна було десь побачити.

І отже там, угорі, там, де вершина майже торкається неба, ось там майже у хмарах живуть гірські кози. Вони, як і ми, люди, теж живуть сім'ями, але ж вони звичайно є інші створіння, ніж ми: вони ніколи не бояться висоти, не бояться глибокої прірви, вмiють упевнено стрибати на велику відстань і м'яко приземлятися, вони їдять саму траву і набираються від неї стільки сили, що можуть бігати зі швидкістю стріли. І ось там високо в горах жила собі одного разу одна кізонька, її звали..... (Стрілка). Стрілка добре стрибала і впевнено лазила горами, так само, як і інші гірські кози. Як і всі звичайні здорові молоді тварини, вона була допитливою, і щодня довідувалася щось нового про гори, про вітер, про каміння і про траву, про себе, і про інших.

Але одного разу, це було весною (*або пора року, коли трапився нещасний випадок*) зі Стрілкою трапилось щось досить неприємне.

Стрілка радісно вилазила собі на знайомий схил, аж рааааптом дуже-дуже швидко щось сталося: Стрілка почула якийсь особливий шум, можливо, сильний скрип або гуркіт, вона зиркнула догори і побачила, як донизу летить велетенський камінь. У горах це називають зсувом: при цьому без видимої причини, а можливо, вона просто була непомічена – ізсувається камінь і з гуркотом летить донизу схилом гори.

Стрілчині очі вмить побачили камінь. М'язи напружились. Вона вже ось-ось мала стрибнути, але відчула удар каменя. Він був таким сильним, що в першу мить кізка навіть не відчула болю, і непритомно впала на скелю. Коли вона отямилася, то відчула, що не може встати, бо її нога була під каменем. У цю мить вона так страшенно злякалася, що навіть подумала: «Я напевно помру». На жаль, на превеликий жаль, це може трапитися з малими гірськими кізоньками.

Незабаром з'явилися дорослі гірські кози, вони відсунули камінь і забрали Стрілку до лікарні для гірських козенят. Стрілка мусила там ненадовго залишитись, бо її ногу обв'язали травою, для того, щоби вона добре зрослася. Кізонька була дуже мудрою, адже їй так хотілося погратися з іншими дітьми, але вона слухняно виконувала все, що говорили лікарі, лежала в ліжку і чекала, поки все знову стане добре. Стрілка була мужня і весела, і це їй допомогло пережити нелегкий час у лікарні.

Нарешті все стало добре, і Стрілка знову могла стрибати: спочатку дуже обережно і повільно, але з кожним днем вона ставала все сильнішою і незабаром вона була такою ж сильною, як і колись і знову добре і впевнено лазила горами і стрибала. На початках Стрілка була дуже обережною з камінням. Іноді вона лякалася якогось шуму, що їй нагадував про випадок. І це було зовсім нормально, бо якщо стається щось лихе, для кожної розумної гірської кози це мало би бути доброю наукою. Стрілка багато чого навчилася: наприклад, що бувають небезпечні камені, які зриваються зі свого місця і дуже швидко котяться вниз. Вона зрозуміла, що іноді треба дуже швидко відскочити. Але вона також довідалась, що переважно каміння є нерухоме, а те, що зривається, не обов'язково є небезпечним, іноді можна проскочити між ним або повз нього. Але найголовнішим було те, що Стрілка навчилася уважно спостерігати, дбаючи про безпеку. З кожним днем вона все частіше думала і відчувала: «Я жива! Я багато чого можу! Я добре знаю гору, на якій я живу».

Життя на горі тішило Стрілку й інших кіз: вони стрибали неймовірно високо і далеко, наче блискавки наввипередки з вітром. Стрілка любила дивитися з високої гори вниз, вона була щасливою, і тішилась життям. І так вона жила разом з іншими гірськими козами на високій горі, яка майже сягала неба.

C.58

Історія для вирішення наслідків травми: нещасний випадок на дитячому майданчику, уникаюча поведінка

(дошкільний вік)

Було собі одного разу гірське козеня. Воно називалося... Мирко. Жило воно на одній горі разом зі своєю сім'єю та іншими гірськими козами. Мирко був дуже спритним козеням, чудово лазив горами. Усі гірські кози чудово вміють лазити горами. Але найбільше в світі Мирко любив вибиратися на саму вершину. Каміння на вершині скелі не було стійким, деяке каміння навіть рухалося, коли на нього стати. А на деяких каменях можна було навіть гойдатися. Це було зовсім нелегко зробити, але Миркові дуже подобалося розгойдуватися на камінні. Та одного разу трапилось щось погане: Мирко видряпався на височенного каменя. І раптом цей камінь почав котитися, дуже швидко. Мирко вже навіть не міг зістрибнути. Камінь з гуркотом котився далі. Мирко страшенно перелякався, в нього все крутилося перед очима. Звичайно ж, він кричав що було сили. Гірські кози іноді кричать майже так само як люди. Було дуже страшно. Мирко, напевно, думав: «Зараз станеться щось дуже-дуже погане». Можливо, Мирко ще подумав: «Я зараз помру».

На жаль, іноді трапляються нещасні випадки і з гірськими козенятами. На жаль, нещасні випадки можуть трапитися навіть на дуже високій і гарній горі. Але цей випадок закінчився швидко і добре. Камінь перестав котитися. Зупинився. Мирко зіскочив із нього. Він не був поранений.

Він оглянув себе і побачив, що все добре. Він подумав: «Усе закінчилося добре. Я вижив». Уяви собі, Мирко навчився з цієї історії чогось дуже важливого: він зрозумів, що треба бути дуже уважним і обережним із височеним камінням, бо воно може покотитися. Після цього випадку Мирко, звичайно, спочатку боявся і був дуже обережним. Але потім він уже сам навчився розрізняти, яке каміння могло бути небезпечним, а яке цілком безпечним, і навіть трохи кумедним. Так із кожним днем Мирко знову ставав щоразу впевненішим. І вже незабаром він знову стрибав і вилазив на височенне каміння. І йому було добре, і йому було весело, особливо, коли каміння трохи рухалося. Знову все було як завжди, і Мирко жив щасливо у своїй сім'ї гірських кіз на високій горі і радів кожному дню.

C.58-59

Історія для опрацювання наслідків травми: життя в атмосфері сварок, аутоагресивна поведінка.

(підлітковий вік)

Одного разу було собі маленьке немовля, маленька Принцеса. Як і всі немовлята, вона росла в животі своєї мами королеви. Вона була ніжною і доброю дитинкою – але поки вона росла в маминому животі, в сім'ї було неспокійно. На жаль, таке може трапитися навіть у королівських сім'ях. Іноді це зачіпало маленьку дівчинку і вона мусила зібрати всі свої сили, щоби змогти рости далі. Ця Принцеса мала достатньо сили, а тому від самого свого народження вона була особливо міцною і сміливою.

Отже, вона з'явилась у королівській сім'ї, де були тільки дорослі, і дорослі постійно змагалися зі своїми проблемами і один із одним; у цій сім'ї панувала війна. Маленькій Принцесці не раз доводилося чути в сварках дорослих злі слова, часто такими злими поганими словами обзивали і саму

дівчинку. І зрештою вона сама почала про себе думати і вірити, що вона погана і зла. Іноді таке трапляється з маленькими дітьми і вони так починають про себе думати, коли живуть у подібних сім'ях. Бо часом у скрутній ситуації, як не дивно, така думка допомагає вижити. Вона допомагає тоді, коли немає нікого, хто може захистити, а добра поведінка і слухняність нікому не потрібні. І тому відважна і сильна Принцеска мусила так сама собі якось трохи допомагати, щоби зберегти свої сили. Але це були нелегкі часи для неї. Іноді, коли всередині в принцеси був такий нестерпний біль, що вона ледь могла його витримати, їй ставало трохи легше, коли вона себе біла або дряпала. А деколи їй, напевно, хотілося заснути, як спляча красуня і не прокидатися 100 років. Ось так, на жаль, буває і з малими, і з більшими дітьми в сім'ях, де панує постійна війна.

Принцеса росла і росла. І зрештою вона виросла, і стала гарною молодого дівчиною. Тоді вона покинула королівський двір своїх батьків, де продовжувалась війна. І тепер день в день із неймовірною силою, відвагою і величезним терпінням їй доводилося самій боротися зі старими думками, почуттями, словами, спогадами і звичками зі свого дитинства, бо їх ще залишалося багато і не так легко і швидко можна було їх позбутися. Але вона мала багато сили, терпіння і мужності – всі ці риси розвинулися в ній у час її нелегкого дитинства.

А тому їй вдалося крок за кроком дати собі раду. Вона знайшла подругу, яка їй розуміла і їм разом було добре. Стосунки з мамою королевою влаштували її такими, якими вони й були. Зрештою, маленька принцеса, що стала вже дорослою принцесою, поступово навчилася більше себе любити і зрозуміла одну річ: «Зі мною все добре. Я ніколи не була винною в проблемах старої королівської сім'ї і зараз її проблеми мене не торкаються; я маю право робити помилки, бо кожна людина робить помилки; я дуже багато всього вмію і я маю добре серце».

Згодом принцеса сама стала королевою і мала свій королівський двір. Вона працювала – мудро і лагідно керувала при дворі, а всі мешканці її дуже поважали. Можливо, колись вона знайшла собі друга, полюбила його усім серцем, а він полюбив її. І вони дарували один одному багато уваги радості і тепла.

З кожним днем їй усе більше вдавалося вірити в себе, і довіряти своїй життєвій мудрості. І щоразу впевненіше вона собі говорила: «Ось тепер я вільно можу насолоджуватися своїм життям. Своїм новим, гарним життям».

C.59-61

Травматична історія: життя в умовах важкої хвороби брата, внаслідок якої він став неповносправним

(шкільний вік)

Одного разу жив собі на світі маленький кудлатий песик. *Як би ми могли його назвати, такого маленького, кудлатого, коричневого песика?*

(Бімка).

Отож цей маленький кудлатий песик жив-поживав собі зі своєю песо-мамою, песо-татом, і песо-братом в захоплюючій і чудовій країні і був цілком

щасливий і задоволений. Це була чарівна країна Песоляндія. Вона була велика, у ній жили різні-прерізні собаки, інші тварини і росли різноманітні рослини. Іноді в цій країні траплялися дуже захоплюючі пригоди, іноді навіть трохи небезпечні, але собаки – мудрі і сильні, і тому кожна пригода закінчувалася добре. В цій чарівній країні був особливий приємний запах, бо ти ж знаєш, який у собак гострий нюх, і тому для них запахи є надзвичайно важливі. Часом Бімку лоскотала в ніс трава. В країні було в основному спокійно і тихо, але деколи здіймався такий веселий гамір, що не можна було почути свого власного голосу. Але це собакам не заважає, бо в них є своя, цілком особлива собача мова, і розуміють її вони і при найбільшому галасі, і в цілковитій тиші, бо в ній немає ні слів, ані гавкоту.

Одного дня почалося щось недобре: захворів маленький братик Бімки. Цей маленький песик, Бімчин братик, захворів тому, що він був дуже слабеньким, і коли появився на світі, важка хвороба проникла до нього в тіло і щораз більше його пригнічувала. І він справді став дуже хворий. Такий хворий, що навіть перестав їсти і гавкати. Настільки хворий, що дуже змінився на вигляд. Так змінився, що йому довелося переїхати в іншу місцевість Песоляндії, бо він уже не міг жити вдома, і ніхто не знав, чи хвороба, бува, не забере собачатко на песо-небо. Дійсно, песик був дуже хворий. І таке може, на жаль, трапитися з братиком або сестричкою, коли до них приходять важка хвороба. Цей час був дуже важким для песо-мами, песо-тата, і маленького кудлатого Бімки.

А маленький братик був такий хворий, що навіть нічого не відчував. В Бімки появилося тоді багато різних думок і багато різних жахливо сумних і злих почуттів.

На жаль, на превеликий жаль, таке може трапитися навіть у чарівній країні Песоляндії.

Але сім'я, про яку йдеться, була сильною і мудрою, і змогла витримати ці лихі часи. З кожним днем важка хвороба потроху відступала. І з кожним днем ставало трішечки краще. Маленький братик вже більше не був таким слабеньким. З кожним днем йому ставало легше, життя щодня ставало простішим. Він навіть почав трохи більше їсти сам і навіть трохи гавкати. А найголовніше: він знову спілкувався особливою собачою мовою, яку розуміють без слів і без гавкоту. І ось, нарешті, якимось настав такий час, коли хвороба зникла зовсім, її немовби вітром звіяло. Але вона змінила Бімчиного брата. Іноді так буває при важких хворобах, що вони змінюють життя.

Братик став іншим, ніж колись. Він вже не міг так добре бачити, як раніше, і так добре бігати. І багато чого він вже не міг так робити, як колись; він вже не міг більше так гарно гратися з Бімкою, а батьки були змушені допомагати йому значно більше, ніж раніше. Зате він міг більше, ніж колись сміятися і радіти.

У Бімки, кудлатого коричневого песика, що вже трохи виріс, життя теж змінилося і стало іншим, аніж раніше. І деякі речі були дуже сумними для нього, для кудлатого Бімки, що вже трохи підріс. І звичайно ж він через це іноді сердився, а іноді й шалено злився на хворобу, на свого брата, на своїх батьків чи на весь світ. Так буває, що у таких випадках сумують або сердяться,

це звичайна річ. Бо хіба ж це добре, коли маленькі братики чи сестрички так важко хворіють? Але колись цей сум і злість самі по собі стали слабшими, а колись і зовсім зникли.

І отже в Бімки, що вже підріс, життя стало іншим, деколи добрим, хоча і іншим, а деколи іншим і не зовсім добрим: багато в чому життя залишилося без змін — гарним і веселим. Бімка знав багато речей краще, ніж раніше, бо він багато навчився. Він і сам став трохи іншим: більшим, мудрішим і сильнішим. А його нюх став ще гострішим.

І кудлатий коричневий песик Бімка, що вже трохи підріс і вже став середнім песиком, знову зажив щасливо і весело у своїй чарівній країні Песоляндії зі своїми мамою, татом і братом. Він гасав по ній разом із іншими собаками, і довідувався щоразу щось нове; знайомився із новими собаками, з іншими тваринами, винюхував нові рослини. Там так гарно, особливо гарно пахло в цій чудовій Песоляндії! А в собак дуже тонкий нюх і для них це надзвичайно важливо. Трава лоскотала Бімку в ніс і в ноги. Часом у Песоляндії було спокійно і тихо, а часом здіймався такий гамір, що не чути було свого власного голосу. Та це собакам не перешкоджає, бо в них є своя, цілком особлива собача мова, і вони розуміють її і при найбільшому галасі, і в цілковитій тиші, бо в ній немає ні слів, ні гавкоту.

C.61-62

Історія для вирішення наслідків травми: невпевненість і страх після порушення границь

(шкільний вік)

Було чи не було, 360 років перед твоїм народженням, а може й усі 368 років тому, а може, іще швидше жив собі на світі маленький тюлень. Звали його Тюля. Разом зі своїми батьками і братом жив він щасливо і весело на березі прозорого і холодного Крижаного моря.

Тюля був іще зовсім малим, проте дуже спритним, розумним і доброзичливим. Він мав у собі щось особливе. Тюля виглядав надзвичайно милим, мав великі темні очі і м'якеньке біле хутро. І хоча всі малі тюленята є дуже милими, Тюля був особливо привабливим. Сам він, звичайно, цього не знав, бо такі молоді тюлені ще не дивляться на своє відображення у дзеркальній поверхні води. І Тюля ще не помічав, що інші люблять на нього дивитися.

Одного дня сімейка тюленів прогулювалася собі вздовж берега. Батьки йшли попереду, за ними брат, а малий Тюля зовсім позаду. На березі лежало багато дорослих тюленів; вони гріли на сонці свої животи. Маленький Тюля якраз минав одну дорослу Тюленицю. І ррррраптом ця тюлениця піднялася і поклала свої важкі смердючі передні плавці на Тюлю, а потім дуже неприємно його цьомнула. А тоді ще сказала: «Ти такий гарненький, що я тебе мушу обійняти». І щойно тоді відпустила.

Тюля почував себе прежахливо. Він завмер від страху, так, що не зміг ні кричати, ні бігти. І тільки одна думка була в його голові: «Я безпомічний, я нічого не можу зробити». Декілька секунд він стояв, як укопаний. І лише після цього зміг бігти і побіг до своїх батьків. На жаль, із маленькими тваринами-

дітьми таке може трапитись, що без їхнього дозволу їх хтось обіймає. Що й казати, це нікуди не годиться, але, на жаль, таке може трапитись.

Ну, так ось, Тюля побіг тоді до своїх батьків, які не бачили нічого з того, що відбулося. А він зразу і не зміг нічого розповісти, тільки тремтів і схлипував. Випадок був справді дуже поганий. Але батьки так лагідно з ним обійшлися, що Тюля заспокоївся і зрозумів, що все минуло. Хоча, треба сказати, що Тюліні справи дійсно не були добрими, бо подібні випадки траплялися з ним і надалі, і, на жаль, повторювалися. І він уже почав собі думати, що треба бути більш обережним саме з тими тюленями, які з ним особливо привітні і люб'язні. «Вони небезпечні», - зародилася в нього думка, і, зрештою, десь так воно і було. У маленького Тюлі появився страх, справжній страх до дорослих тюленів, і він уже навіть не хотів на них дивитися. Бо коли він їх бачив, то згадував щоразу свої відчуття безпорадності й страху, і зрештою йому захотілося сховатися і бути тільки зі своєю сім'єю. На жаль, може трапитись, що такі ситуації вчать чогось, що є правильним, але не є добрим.

Час минав, і Тюля ставав щораз старшим і сильнішим. Він навчився добре плавати, пірнати, стрибати і з'їжджати з гладкого каменя на животі. І він навчився також не підпускати до себе надто близько дорослих надто люб'язних тюленів; бо в душі був насправді дуже сміливим: він дивився їм в очі і погляд його був дуже твердий. І так Тюля міг навіть побачити і передбачити, що вони збираються зробити. Коли хтось із дорослих тюленів підходив надто близько, Тюля спочатку сердито корчився. Якщо це не допомагало, він рипів тюленьчою мовою: «Я цього не хочу», та коли і це не допомагало, він повторював голосно і дуже недоброзичливо ще раз. Якщо, попри всі попередження, хтось усе ще хотів його обійняти, він просто заходився щосили верещати. Це всіх дуже лякало. А Тюлі було смішно.

І набридливі тюлені – насправді зовсім не злі, а навпаки, дуже доброзичливі – дуже швидко зрозуміли, що ніхто не має права обіймати Тюлю без його дозволу. А Тюля теж зрозумів: «Я можу щось зробити! Я маю право заявити, що мені не подобається! І я можу впливати на те, що відбувається». І ось так воно було, і так було добре. Тюлені жили собі і далі на березі прозорого і холодного Крижаного моря і в них ще було безліч різних пригод – але про них я ще колись тобі розповім.

C.63

Травматична історія: смерть новонародженого брата

(дошкільний вік)

Одного разу жив собі маленький папужка. Жив він на чарівному острові посеред блакитного теплого моря. Він був дуже милий і гарний, як і всі маленькі папуги, а його різнокольорове пір'ячко виблискувало проти сонця немов справжнє золото. Папужка називався Ара і мав маму і тата. На цьому зеленому острові, посеред блакитного, теплого моря жило ще багато інших папуг.

І як то буває у сім'ях папуг, ця сім'я захотіла мати ще одну дитинку – маленьку папужку. Мама папуга знесла яйце, і разом із татом вони його

висиджували. Із цього яйця вилупилося дуже-дуже крихітне папуженя, маленький братик. Його назвали Каро. Каро вилупився з яєчка надто швидко. На жаль, на превеликий жаль, із маленькими папужками може так трапитися, що вони деколи завчасно вилуплюються з яйця. І ніхто не знає, чому так іноді буває.

І хоча всі дуже любили Каро і дуже добре про нього піклувалися, дитинчатко не змогло залишитися в сім'ї папуг. Воно попрощалося зовсім по-особливому і відлетіло на небо. Всі папуги на зеленому острові посеред блакитного теплого моря дуже сумували. Особливо сумували мама і тато маленького Каро і його старший брат Ара, бо він дуже хотів мати братика.

А хтось із папуг, можливо, навіть злився на крихітного Каро, що він так швидко відлетів у небо. Так деколи буває, що два почуття – сум і злість іноді так начебто змішуються. Це звичайна справа, що є такі почуття, і нормально, що вони з кожним днем стають слабшими, а потім вони виникають уже дуже рідко. І саме так і було в сім'ї папуг на зеленому острові посеред блакитного теплого моря.

Знову у них у сім'ї стало добре. Але все одно їм хотілося, щоби в них був іще один папужка. Мама папуга знову знесла яйце, і разом з татом вони його висиджували. З цього яйця вилупилося маленьке папуженя Тара. Всі дуже раділи і одночасно сумували, бо вони згадували про маленького Каро, що відлетів на небо. Може, вони навіть трохи боялися, що і Тара відлетить на небо. Але Тара вилупилася на світ якраз вчасно і з кожними днем ставала щораз більшою. Ара, звичайно, був значно більшим і сильнішим за Тару; незабаром вони вже разом гралися, Ара захищав сестричку, вони вигадували різні забави, а іноді сварилися і злилися один на одного. Так буває, це нормально, це як дощ і сонечко, не треба лише робити іншому боляче.

Ара і Тара росли собі і ставали щодня трохи більшими і сильнішими, і Ара весь час залишався старшим братом. І сім'я папуг жила собі щасливо і в радості. Згодом папуги знайшли собі найкраще гніздо, яке тільки можна було знайти на острові. В них було ще багато-багато великих і малих пригод – у всіх разом і в кожного окремо, і вони прожили ще багато щасливих днів на своєму зеленому острові посеред блакитного теплого моря.

С.64-65

Історія для опрацювання наслідків після пережитої травми: зміна місця проживання в пошуках роботи; втрата друзів, а тоді повернення на старе місце (мова спілкування та ж)

(шкільний вік)

Одного разу в джунглях Африки жило собі маленьке миле і відважне левеня. Його звали Тото. Тото жив у джунглях разом із мамою і татом, братами і сестрами. В джунглях дуже гарно пахло — запахи були сильними і приємними; там росли велетенські дерева, у яких можна було сховатись. Скрізь було чути спів пташок і шум вітру. В джунглях жили різноманітні звірі, деякі були навіть дуже небезпечні, але малий Тото народився і виріс у цьому лісі, дуже добре його знав і тому почував себе дуже-дуже впевнено. Тото добре

знав, де загрожує небезпека і як йому при цьому треба поводитись, хто б його міг захистити, куди йому ходити заборонено, куди можна ходити і які пригоди є для нього безпечними.

Але, на жаль, на превеликий жаль, одного разу в ліс, у якому жила сім'я левів, прийшла біда: настав великий голод. Хоча дорослі тварини вже давно його передбачали, вони все ж надіялися, що незабаром знову буде багато корму, і тому нічого не говорили поки що дітям. Але, на жаль, нічого не змінилося. Тож одного разу, несподівано, наче грім серед ясного неба, пролунала для малого Тото новина, яку йому повідомили мама і тато, що треба перебиратися кудись в іншу місцевість, де буде більше поживи.

І сім'я перебралася у зовсім іншу місцину. Тото був змушений залишити все таке рідне і знайоме. Левик сумував і злився одночасно: він втратив усіх своїх друзів, не було більше жодного місця, де він любив гратися і не було більше його улюбленого затишного лігвища. Напевно, в Тото появилось багато різних думок: «Мої батьки несправедливі, вони недобрі»; а поряд із цими думками були і інші: « Ми ж мусили перебраться в іншу місцевість через їжу. Це я несправедливий і недобрый, коли я так думаю, можливо, це навіть через мене ми змінили місце, бо я завжди любив так багато їсти». Цей час був насправді дуже важким для внутрішнього життя Тото – виникало так багато різних незрозумілих думок, почуттів і так багато змін. І маленький левик думав собі: «Напевно, зміни це завжди погано. Я ненавиджу зміни». І це була звична річ мати такі думки, бо Тото справді було дуже важко.

У новій місцевості дійсно було все зовсім по-іншому. І дещо було значно гірше, ніж у джунглях, де вони колись жили. А дещо було краще: було більше їжі, сім'я могла бути частіше разом. Але в основному все було нове: інші леви, інші звірі, інші місця для забави. І навіть трохи інша лев'яча мова. Та настав час, коли Тото все ж дав собі з усім цим раду, знову знайшов нових друзів і вже добре знав нову місцевість.

Тоді й сам Тото перетворився з маленького левеняти в середнього лева. Минуло ще трохи часу, і в джунглях, де раніше жила сім'я, знову появилось багато їжі. Левина сім'я вирішила повернутися на старе місце. Знову було багато великих змін, але на цей раз усе добре обійшлося: запахи в джунглях були ще кращими, ніж колись, велетенські дерева стали ще вищими, а шум вітру і голоси птахів залишились такими ж, як раніше.

Левик Тото, який уже став середнім левом, думав собі тепер: «Я добрий, мої мама і тато теж добрі». А ще він собі думав: «Зміни часом бувають добрими, а часом поганими, але частіше якимись мішаними: добрими і поганими. Але мені вистачить сили, щоби справитися з ними, бо, зрештою, зміни — це захоплюючі речі».

Повернувшись, Тото зустрів старих і нових друзів, знайшов старі місця для забави і довідався про нові, іноді небезпечні, а іноді навіть захоплюючі, але він уже знову počував себе цілком впевнено, бо багато чого навчився.

У Тото було ще багато різних пригод, і, напевно, він і сьогодні живе у своєму чудовому лісі десь у джунглях Африки і počуває себе щасливим.

Травматична історія: усиновлення дитини із сім'ї, в якій було насильство (дошкільний вік)

Було собі одного разу Кошеня. Росло воно спочатку в маминому животі, як і всі маленькі кошенята. Кошеня було добре і лагідне. Поки воно росло собі в животі своєї мами і ставало більше і ще більше, навколо діялися недобрі справи. На жаль, у котячих сім'ях таке може трапитись.

Ці погані справи, які діялись у сім'ї, деколи зачіпали і маленьке Кошеня. Тоді воно мусило зібрати всю свою силу, щоби рости собі в животі далі. Я не знаю, як йому в цей час було, як воно себе там, у животі, почувало. Може, воно боялося, а може, воно було не впевнене: «Я, напевно, слабеньке? Напевно, зі мною не все гаразд?»

Але це добре і сильне Кошеня мало насправді багато сили, воно набралось особливої сили ще перед своїм народженням. До того ж воно було сміливим. І тому воно змогло рости далі в маминому животі.

Одного разу його мама – а вона ще носила його в своєму животі – подумала собі: «Піду я пошукаю для цього доброго Кошеняти іншу маму й іншого тата». Вона ще собі подумала таке: «Я хочу, щоби немовляті-Кошеняті було добре, коли воно з мого живота народиться на світ. Сама я не зумію його так добре захистити».

І от що трапилось: Кошеня виявилось дійсно сильним і народилося здоровим. Його забрала інша сім'я – інші мама і тато – і йому було в них дуже добре. Потім із маленького Кошеняти виросла гарна і добра чорна кицька, і вона було переважно весела і мила, а деколи могла і бурчати, а деколи лежала собі, бо втомилася. Це звичайна справа, так буває, і так є добре. Бо коти, зрештою, такі як ми, люди.

Маленька чорна киця ставала з кожним днем трохи більшою і ще трохи сильнішою, просто так, як це буває в природі.

І всі жили щасливо і довго, і в їхньому котячому житті ще було багато цікавих пригод.

С.66-67

Історія для вирішення проблеми внаслідок травми: переселення в контексті попередніх сварок / розлука з батьківською сім'єю, іноземна мова

(шкільний вік)

Одного разу була собі дуже маленька рибка. Звали її Плямка. Вона жила щасливо зі своєю мамою, татом і іншими рибами в блакитному прегарному морі. Це було дуже глибоке море, в ньому було безліч риб і рослин. Море було часом спокійне і тихе, а часом хвилювалося і робило багато шуму. Але риbam це не перешкоджає, бо в них є своя особлива риб'яча мова.

Та одного разу почалося щось недобре: рибомама і риботато почали сваритися. І ніхто насправді не знає, чому. Може, їм вода не сподобалась, може їжа, може, якась інша риба, а може, вони просто перестали один одного любити. На жаль, таке може трапитися в риб'ячих сім'ях. Маленька рибка Плямка іноді собі думала: «Якщо я буду дуже слухняною, доброю і спокійною,

то я зможу і інших риб зробити спокійними і добрими». Але насправді ніхто не може зробити когось добрим. Для цього кожен мусить сам старатися. Але маленька Плямка могла ще цього не знати і тому їй у голову приходили різні думки: «Я напевно погана, це моя провина». На жаль, на превеликий жаль, таке може трапитися з маленькими рибками.

І коли вони про це думають, то стають щораз сумніші і мовчазніші.

Незабаром для маленької рибки настали зовсім погані часи, бо її мама і тато через постійні сварки забували про неї піклуватися. Вони і самі це розуміли, і їм ставало від цього також сумно. Сварки не припинялися, і батьки вирішили відіслати цю ще зовсім маленьку рибку разом із добрими рибами, які також жили у сім'ї, в інше море. В гарне море, де добрі риби дбали би про маленьку Плямку.

І ось ця зовсім маленька рибка опинилася в гарному новому морі. Багато що в цьому морі було таке ж, як і в її рідному. Але дещо було зовсім іншим. І на початку маленька Плямка, звичайно ж, зовсім не розуміла, що діється навкруги. Вона ж була іще така маленька. До того ж, усі риби у новому морі говорили іншою риб'ячою мовою. Плямка деколи дуже сумувала, особливо тоді, коли згадувала про все добре і гарне у своєму рідному морі і в рідних тамтешніх риб. І коли вона так сумувала, їй не хотілося ні розмовляти, ні сміятися. Вона тоді дуже-дуже сильно тужила за своїм морем.

Але деколи їй раптом дуже весело ставало і в новому морі, бо воно також було гарне, а ще вона мала дуже гарні нові іграшки. А крім того, у новому морі було безпечно і було дуже багато класної смачної їжі. А риби були переважно доброзичливі, і можна було досхочу гратися і пустувати з маленькими рибками. І тому з кожним днем Плямці ставало трошки краще.

І зрештою Плямка перетворилася у трохи більшу рибку. І щодня у неї з'являлося все більше нових думок: «Я добра риба. Зі мною все гаразд». А коли хтось запитував її про рибомату і про риботата, вона весело відповідала: «Раніше я жила в іншому морі. Зараз я живу у вашому морі. Бо це море є для мене добрим і безпечним».

Отож Плямка – вже трохи більша рибка – із кожним днем могла щораз спокійніше гратися, усе краще і краще розуміла мову нового моря і все краще уміла нею розмовляти. Нове море було часом спокійне і тихе, а часом воно хвилювалося і робило багато шуму. Але риbam це не перешкоджає, бо у них є своя особлива риб'яча мова. Так риба Плямка ставала щораз більшою і сильнішою у своєму новому морі і пережила ще багато цікавих і гарних пригод.

C.67-68

Історія для опрацювання наслідків травми і проблем пов'язаних з ними: Анна не отримує того, що їй потрібно, у нових обставинах

(наприклад, їжею може бути потреба у визнанні)

(шкільний вік)

Одного разу, це було дуже давно, десь напевно, мільйон років тому, а може, трохи раніше, або ще давніше, – отож колись був час, коли на світі не було людей. І тварин, таких як зараз, теж не було. Найголовнішими тваринами

були тоді динозаври. І тих динозаврів було багато і всі вони були дуже різні: великі і малі, товсті і худі, гарні і потворні. Були динозаври травоядні, а були такі, що їли м'ясо; деякі з них уміли літати високо в небі, а деякі плавали глибоко в морі; були такі яких любили, а були і такі, з якими ніхто не захотів би дружити. У тих динозаврів було все начеб як і у нас, у людей, але насправді зовсім по-іншому. І ось у цей час відбулася – звичайно, тільки в нашій уяві – така історія.

Жив собі одного разу один малий динозавр. Він називався Ярको. Він жив у країні динозаврів разом із іншими динозаврами різних рас. Він був досить задоволений життям і мав багато друзів. Ярко був травоядним динозавром, мав міцний панцир на спині і голові, шипи на хвості, і пазурі на ногах.

Ярко був, звичайно, подібний до своїх батьків. А батьки Ярка були особливі динозаври, особливо приємні, сильні і великі. Але найбільш особливим було те, що вони були абсолютно різними. Батько – травоядний, а мама м'ясоїдна. І це настільки дивно, навіть у вигаданій країні, щоби двоє таких різних динозаврів народили дитину; але мама і тато Ярка закохалися дуже сильно, саме через ту їхню неподібність, а потім народили дитину – самого Ярка. Але з часом їм стало важко разом, вони просто не могли більше витримувати один одного і тому розійшлися по різних країнах, туди, де кожен із них міг знайти для себе їжу – таку, яка їм була потрібна.

Ярко вже змалечку помітив, що йому більше до вподоби рослинна їжа. І йому так було добре. Тільки іноді, коли він відвідував свою маму в країні, де жили динозаври-м'ясоїди, йому доводилося трохи важко, бо їжі для нього там було занадто мало.

І коли було мало їжі, Ярко був голодним. У нього тоді час від часу з'являлося дуже недобре почуття, – коли він отакий голодний ішов біля своєї мами. Я не знаю, чи він у той час був більше сумний, чи злий.

Напевно, він тоді думав: «Я для мами не важливий. У неї немає для мене вдосталь їжі. Але, можливо, це тому, що вона розгублена, може, вона просто не знає, що мені потрібно, бо сама ж харчується м'ясом. А, може, вона мене не дуже любить?» Ярко не любив таких своїх сумних думок і сердився на себе. «Мене не варто любити» – починав він тоді стиха про себе заводити. Ось таке на жаль, на превеликий жаль, може трапитися з малими динозаврами.

Однак із малими динозаврами трапляється також і щось добре. Малі динозаври досить швидко ростуть і з кожним днем стають усе більшими і сильнішими, просто так, самі по собі. І з кожним днем їхня спина стає усе більшою і міцнішою. І коли Ярко це помітив, то в його голові виникла рррррррраптом одна добра ідея: щоразу, коли він ішов відвідувати маму в її країні динозаврів-м'ясоїдів, він набирав зі собою величезну купу найрізноманітніших улюблених рослин і ніс їх на своїй широкій міцній спині! І тоді він уже не бував голодним, а неприємне відчуття теж більше не з'являлося. Його мама спочатку дуже здивувалася, а може, трохи навіть засмутилася, коли зрозуміла, що вона не дуже добре дбала про свого сина. Та незабаром вона перестала сумувати, адже, дійсно, як вона могла би подбати про потрібну їжу, якщо була зовсім іншою? І зрештою, Яркова мама почала пишатися своїм сином, таким сильним і мудрим. А сам Ярко із кожним днем

усе більше думав про себе: «Я важливий. Я важливий для своїх друзів, і для своєї мами, і для свого тата. Але найбільш важливим я є для самого себе». І при тих думках у нього з'являлося таке гарне і добре відчуття, можливо, воно спочатку з'являлося десь у животі, а може, десь в грудях. А потім воно розросталося, і він відчував себе внутрішньо сильним і щасливим.

Відтоді, якщо Ярко отримував від інших замало їжі, він сам набирав її собі на широку спину і завжди мав зі собою. Він цього навчився. І жив іще довго і щасливо в країні Динозаврів, добре захищений своїм міцним панциром, і мав багато різних друзів і цілу купу цікавих пригод.

С.68-69

Травматична історія: перебування в лікарні після народження.

(вік немовляти)

Одного разу жила собі маленька дитина. Вона росла, як і всі діти, в маминому животі. Спочатку вона була цілком крихітною. А тоді трошки більшою, і ще більшою, і ще більшою. Дитина росла собі і росла, ставала більшою і сильнішою. І в неї виростили маленькі пальчики на руках і ногах, рівно по десять, і маленький носик і два маленьких вушка; і вона вже навіть у маминому животі навчилася ними слухати.

Одного дня дитина вже зовсім виросла і народилася на світ. Але їй довелося ще трохи залишитися в лікарні і приймати ліки.

Це був важкий час і для самої дитини, і для мами, і для тата, бо вони не могли бути разом. Дитині було, звичайно, найважче. Їй було забагато світла і забагато шуму. Можливо, їй здавалося, що її всі покинули, а можливо в неї щось боліло, а можливо, їй було дуже страшно. Якби вона тоді вміла думати, вона би, напевно, подумала: «Я пропала». На жаль, на превеликий жаль, такі речі трапляються з немовлятами і їхніми сім'ями.

Але ця дитина, це немовля було дуже міцне і незадовго стало ще міцнішим і трохи більшим, ось так просто виросло. І тому дуже швидко його вже змогли забрати додому з лікарні. Минуло ще трохи часу, поки знову все стало добре і в голові, і в ручках, і в ніжках дитини. І тоді вона вже могла відчувати, а може навіть і думати: «Я в безпеці. Все добре».

І це була справді гарна пора для немовляти. Йому було приємно, цікаво і затишно. І всім було добре. І вони жили разом гарно і щасливо.

С.69-70

Історія для вирішення наслідків травми та пов'язаних із цим проблем: мама немовляти пережила жалобу і вважає, що надмірна вага дитини є наслідком того, що вона приймала під час жалоби медикаменти

(дошкільний вік)

Одного разу була собі маленька дитина. Вона зростала в маминому животі, їй було там добре і затишно: спочатку вона була зовсім крихітною, а потім трохи більшою, тоді ще більшою, і ще більшою, кожного дня по трохи. Це був гарний час для дитини, їй було тепло, приємно і надійно.

Настав день, коли дитина вже зовсім виросла і народилася на світ. А на світі було все по-іншому, ніж у маминому животі. Але коли вона спала, пила мамине молочко, або коли її мама носила на руках, їй це також подобалось, і вона себе почувала добре і впевнено. І так це немовля, ця маленька дитина, росла собі далі, кожного дня трохи більше.

Але несподівано в мами трапилось щось дуже-дуже сумне. «Що би це могло бути, Анно, що сумне може трапитися з мамою?...» Мамі було так невимовно сумно, що вона мусила приймати ліки. А немовля пило мамине молоко, і тому з молоком йому теж перейшло трохи маминого суму і маминих ліків. І напевно, немовля почувало себе тоді дуже ослабленим і йому було дуже погано. І якби немовля могло думати, то воно напевно би подумало: «Я помираю». Це був важкий час для немовляти і його мами. На жаль, таке може трапитися із зовсім маленькими дітьми і їхніми мамами.

Але вони – і мама, і дитина – знали, що треба робити, мимовільно знали. Бо вони були доволі розумні і сильні. Мама і дитина чекали, поки мине час і забере зі собою сум. І дійсно, сум ставав щораз трохи меншим. Немовля поспішало рости і набиратися сили. І невдовзі воно вже з немовляти виросло в трохи більшу дитину.

А потім минуло ще трохи часу, а може, і трохи більше часу, коли мамі і її дитині знову стало зовсім добре. Дитина росла міцною і робила все, що повинні робити малі діти, щоби рости і ставати ще міцнішими. І тепер уже ця трохи більша дитина ставала ще більшою. Виросла така справді велика дитина, такий гарний великий хлопчик.

І він уже міг так дуже не поспішати рости. Але в душі йому хотілося щодня рости ще більше. І він ріс і ставав щасливішим і мудрішим. І тепер він уже міг кожного дня думати і відчувати: «Я живий. Зі мною все добре». Й інколи він бував такий ніжний, як ягнятко, а іноді – такий сильний, як лев, але найчастіше вибирав щось середнє. Коли він збирав усю свою силу, він міг багато усього зробити. І ось так він жив, і був задоволений своїм життям у своїй сім'ї.

C.70

Травматична історія: жорстокий вчинок із боку старшої дитини
(дошкільний вік)

Одного разу, а може, це було і два, і три рази, але давайте краще повернемося до того одного разу, коли був собі в одній Країні зачарованого каміння маленький жвавий Камінчик. Він любив котитися і підстрибувати, і був щасливий, веселий і задоволений. Він любив гратися сам або ж стрибати і гратися іще з кимось.

Та одного разу, одного зовсім звичайного дня, трапилось щось жахливе: несподівано на маленького Камінчика наскочив великий камінь. Він притис малого до землі, бо він був набагато важчий. Маленький Камінчик страшенно перелякався. Він нічого не міг зробити і він не знав, чи йому взагалі коли-небудь удасться вирватися. Він не міг навіть дихнути, а тому не зміг і кричати. Великий камінь робив йому дуже, дуже боляче. І маленький Камінець думав

собі: «Я безсилий», або, можливо, «Це кінець». Це було так жахливо, йому ставало то гаряче, то холодно, коли він чув тільки скрегіт великого каменя. На жаль, на жаль, таке може трапитися з маленькими камінчиками просто так, несподівано. На жаль, на превеликий жаль. Але цей Камінчик у такій недобрій ситуації зробив щось дуже розумне: він лежав на землі дуже тихо і зовсім не рухався (або фактична реакція дитини). Це була дуже-дуже мудра поведінка. Бо великий камінь раптом невідомо з якої причини покотився знову далі.

І тоді маленький Камінчик зробив знову щось дуже мудре: він полежав ще трохи і почекав, поки до нього повернеться сила і він зможе знову нормально дихати – і котитися далі. Він міг би зробити ще багато інших розумних речей, але те, що він зробив, було також дуже розумне. *Анно, що маленький камінчик міг би іще розумного зробити?..*

Отже, минуло трохи часу і маленький камінчик покотився собі знову. Невдовзі Камінчик уже зовсім добре себе почував і котився собі і підстрибував, як і раніше.

Звичайно, після цього випадку він деякий час був дуже, дуже обережний, якщо зустрічав великі камені. Він дуже уважно на них дивився і намагався збагнути, які з цих каменів були добрі, а які – злі. Дуже уважно. І це знову була мудра поведінка: бо з кожним днем він ставав трохи сильнішим і потрохи позбувався страху. І це йому було дуже потрібно: по-перше, щоби могли відкотитися подалі від злих каменів, а по-друге, щоби знову собі вільно гратися і стрибати з добрими каменями.

І так він і жив собі: котився і підстрибував, і був щасливим у своїй Країні зачарованого каміння.

С.71-72

Травматична історія і вирішення проблем, пов'язаних із нею: осоромлення в присутності сім'ї

(шкільний вік)

Одного разу жив собі на світі маленький левчик. Він називався Левко і жив щасливо і безтурботно зі своєю родиною левів у джунглях. У джунглях було тихо і мирно, а деколи траплялися різні пригоди. Тому щодня було весело, і гарно, і цікаво.

А одного дня в джунглях зчинився переполох серед левів: мав прибути їхній король, особисто, бо він був братом Левкового тата. Тобто він був дядьком нашого Левка. Левко, звичайно, був неймовірно гордий – як же, мати такого знаменитого дядька! Отож, справа прибуття короля була дійсно неабияка, і левчик дуже радів із цього.

Нарешті настав день, коли прибув король!

Малий Левко радісно побіг, підстрибуючи, йому назустріч. Дядько король глянув на нього дуже строго і повернув голову до свого супроводу. Він щось їм буркнув і похитав головою, а всі розсміялися. Левко став, як укопаний, а дядько король велично пройшов повз нього. Найбільше хотілося Левкові провалитися в цей момент крізь землю, бо йому раптом здалося, що на серце йому поклали важкий камінь і він зміг лише подумати: «Який я дурний, як я

міг вчинити щось таке дитяче замість того, щоби стати і урочисто чекати, як усі інші». Йому було дуже-дуже соромно. На жаль, на жаль таке часто трапляється з молодими звірами.

Візит короля тривав недовго і він знову повернувся до себе. Але важке відчуття Левка не залишало. Постійно виникали якісь нові ситуації, де він почував себе по-дурному. Він уже боявся сміятися, боявся розмовляти з дорослими незнайомими левками, почав соромитись сам себе.

Він уже не помічав того, що йому вдавалося і свідчило, який він розумний і добрий. Тому навіть приємні події не полегшували його важкого почуття і не могли його прогнати.

Але одного разу сталося все ж таки щось особливе: Левко – а за цей час він уже трохи підріс – почув випадково, як його батьки говорили про дядька. Тато сказав мамі: «Слава Богу, що мій брат більше не відвідує нас. Він став таким немудрим, зарозумілим і зухвалим, відколи його обрали королем. Ти ще пам'ятаєш, як він зухвало повівся з нашим дорогим, розумним сином? Пам'ятаєш як наш синок, наш дорогий синочок, така мудра дитина, вибіг йому на зустріч, так як це, зрештою, роблять діти, Та це ж добре, коли діти так себе іноді поведуть і не ховають своїх справжніх почуттів».

Левкові, який на той час уже трохи підріс, немов би скотився камінь із серця. Нарешті, нарешті він довідався: «Я тоді нічого поганого не зробив, все було правильно. Це дядько повів себе зухвало і негідно».

І щойно тепер Левко зміг помічати те, що він мав би давно уже бачити – що він добра і розумна дитина. Із цього часу левчик Левко, який уже трохи підріс, став знову щасливим і задоволеним у своїх прекрасних джунглях, повних нових захоплюючих пригод!

І хто знає, можливо, коли він стане старшим і ще розумнішим, з нього вийде новий добрий король левів.

С.72-73

Історія для опрацювання травми і проблем, пов'язаних із нею: дитина змушена покинути батьківський дім і реагує на це агресією

(шкільний вік)

Задовго до нашого часу, дуже-дуже давно жив у Країні Динозаврів добрий маленький динозаврик. Він мав розумну маленьку голівку, передні лапи, *Анно в динозаврів лапи чи ноги?* Отже, передні ноги, дуже спритні, і добре серце. Він називався Данко.

І цей добрий, розумний динозаврик жив разом зі своїми братами і сестрами в одній сім'ї. Але дорослі динозаври у цій сім'ї були змучені своїми особистими проблемами, тому в сім'ї панувала війна: вони змагались самі з собою і між собою. І через це вони не могли добре турбуватися ані про себе, ані про своїх дітей. Маленький динозаврик часто бував голодний і не міг заснути через крики і сварки дорослих.

Данко часто чув від дорослих, який він поганий, злий, у всьому винний і нікчемний. І вкінці він повірив дорослим, бо він був доброю маленькою дитиною, і почав про себе думати «Я винен, я погана і зла дитина. Я не заслуговую, щоб мене любили».

І нарешті одного дня дорослі динозаври вже зовсім не змогли дбати про своїх дітей. І через це маленького Динозаврика відвели в іншу сім'ю динозаврів. У цих динозаврів лише зрідка сварилися і ніколи не воювали. Нові динозаври знали багато доброзичливих слів і люб'язно зверталися до Динозаврика, який за цей час вже трохи підріс. Динозаврика Данка це страшенно дивувало, для нього це була ну просто якась неймовірна пригода. І як кожна неймовірна пригода, ця мала добру і складну сторону.

Добрим було те, що Динозаврик, який вже трохи підріс, міг почувати себе добре і впевнено. Він жив у спокої, ніколи не бував голодний, сім'я була доброзичливою і любила його.

А складним було те, що він не завжди міг зрозуміти, що ж усе-таки відбулося. У Динозаврика було багато спогадів із минулого. А зі спогадами поверталися і різні недобрі почуття і думки. І тоді з динозавриком діялося щось недобре. Він починав робити те саме, що він бачив колись і був змушений робити, щоб вижити: він почав боротися сам зі собою і з іншими. Це було нелегко для всіх і сумно, але, з іншого боку, у цьому було і щось добре: Динозаврик зміг побачити та відчутти: «Навіть коли я роблю помилки, дорослі динозаври залишаються спокійними і мудрими, і все одно мене люблять. Мене можна любити».

Незабаром трапилося щось особливе: старі думки разом зі старими спогадами і старими почуттями наче хмари на небі зібралися до купи і повільно-повільно віддалилися у минуле. І це змогло трапитись лише завдяки тому, що Динозаврик колись, у свої важкі часи, навчився бути мудрим, сильним і сміливим.

І що більше часу минало, то краще вдавалося Динозаврикові відсилати ці свої «хмари» старих спогадів у минуле. І одного разу настав такий час, коли «хмари» вже залишилися там назавжди, у минулому, яке вже ніколи не повернеться. І більше не заважали Динозаврикові – а він за цей час уже став не таким малим. І з кожним днем добрих думок ставало щоразу більше: «Все минуло, я добра дитина. Мене можна любити»

І ось так жив-поживав наш динозаврик Данко з розумною головою, спритними передніми ногами і добрим серцем у своїй країні Динозаврів задовго до нашого часу.

C.73-74

Історія для опрацювання травми і пов'язаних із нею проблем: імовірне відчуття наближення смерті перед народженням і кесарів розтин як можлива причина неспокійних станів.

(дошкільний вік)

Десь, колись в одній вигаданій країні, подібній до Австралії, жила собі маленька, зовсім маленька кенгуру Руся. Вона росла в сумці-кишені своєї мами, спочатку була крихітною, тоді трохи більшою, а потім ще трохи більшою. В мами кенгуру була досить велика сумка-кишеня, щоби дитині було достатньо місця і вона могла собі там гарно і спокійно рости. І ця сумка-кишеня не була завелика, бо в завеликій кенгурятко почувало би себе незахищеним.

Для дитини цей час був приємний – їй було затишно і тепло. І кенгуреня насолоджувалося цим чудовим відчуттям і слухало, як б'ється мамине серце, і заспокоювалося від маминого голосу.

Але одного разу трапилося щось погане: мама Кенга трохи захворіла. На жаль, таке може трапитись. Для того, щоби одужати, мама мусила приймати спеціальні ліки для кенгуру. І мама почала їх приймати, і одужала. Але ліки потрапили в мамин організм і в сумку-кишеню, а там була крихітка кенгуру! А для дівчинки це не було добре. Бо вона ж не була хвора і їй ці ліки не були потрібні, навіть шкідливі. І, можливо, вона дуже боялася там, у сумці-кишені, а можливо, її щось почало боліти. Може, вона собі думала: «Я нічого не можу зробити, не можу себе захистити, я напевно помру». Вже і мама Кенга помітила, що її донечці погано від ліків. Тільки вона дійсно нічого не могла вдіяти.

Бо таке на жаль може трапитися з кожною мамою і з кожною дитиною, і нічого тут не зробиш. І нараз стало зовсім погано. Тоді здорове, добре кенгуреня почало само боротися за своє життя. Воно відчуло сильну злість, і це було таке могутнє почуття, що його тіло зібрало всю силу, аби перебороти смерть. Так крихітка кенгуру сама себе добре захистила – і залишилася жити. Незабаром ліки вийшли з сумки-кишені її мами і з її організму також...І знову стало все добре.

Настав слухний час, коли мамина сумка-кишеня зробилася занадто тісною для дитинки кенгуру. Деколи кенгуренята виповзають із сумки самі, а деколи інші кенгуру допомагають відкрити мамину сумку і діти-кенгуренята неущкоджені приходять на світ.

Для нашої крихітки Русі настала нова пора: гарно і затишно їй було в світі. Коли їй тільки хотілося, вона тулилася до своєї теплої мами. В неї самої також була м'якенька шерсть і тому вона не мерзла і не почувала себе незахищеною. Тим більше, скрізь було чути приємні голоси інших кенгуру. Згодом і вона сама могла сказати декілька слів на мові кенгуру. Але іноді повертався старий страх і крихітка кенгуру починала завзято боротися за своє життя, як і тоді, коли їй справді загрожувала небезпека. Чомусь у такі моменти, коли повертався старий страх, вона переставала помічати, що насправді все добре. Але і це вона зуміла пережити, бо всі були доброзичливі і любили одне одного.

Зараз крихітка кенгуру стала великою і старанною; вона добре і далеко стрибає, і може вже добре думати. І тепер вона часто про себе думає: «Я в безпеці. І я можу не хвилюватися, бо в мене є багато сили, і я зможу бути сильною, якщо це буде потрібно. Адже знаю, як це робити – я вмію думати. Але й іншим я теж можу дозволити робити те, що потрібно і добре для мене. Я можу довіряти. Я добра дівчинка».

Ось так. Ця добра дівчинка кенгуру на ім'я Руся, напевно, ще й сьогодні живе собі щасливо десь у вигаданій країні, дуже подібній до Австралії, і тішиться життям, повним чудових пригод.

Історія для опрацювання травми і проблем, пов'язаних із нею (частки): атмосфера сварок перед розлученням батьків як імовірна причина агресивної поведінки.

(шкільний вік)

Одного разу жив собі у прадавньому дрімучому африканському лісі малий леопард Плям-Плям. І жив він – як це іноді буває у леопардів – зі своєю мамою. Його тато леопард переселився десь далеко і лише зрідка бачився з малим сином. Старий ліс був повний цікавих пригод. Малий леопард і його друзі відкривали для себе щодня щось нове, їхні забави були захоплюючі. Малому леопардові жилося загалом добре, це був гарний для нього час – веселий, спокійний і мирний.

Та часом малому леопардові жилося й не дуже добре – це бувало тоді, коли йому снилися сні з минулого. Колись давніше був такий час, коли його батьки дуже сильно билися, і навіть ранили одне одного. У такі дні малий Плям-Плям думав: «Це через мене. Це я в усьому винен». У ті часи він навіть думав, що всі леопарди чоловічої статі мають боротися і перемагати, а всі леопарди жіночої статі мусять завжди програвати. Ось так було колись у цього малого леопарда, і тому йому снилися сні з минулих часів.

І через ці сні у нього, на жаль, з'являлося бажання битися, якась тяга до бійки, і він безперервно бився, бо йому хотілося бути найсильнішим і всіх перемагати – а найбільше йому хотілося би перемогти свою маму і свого тата.

Якщо леопардові вдавалося когось перемогти, якась одна його частинка відчувала себе страшенно сильною і розумною. Проте інша його частинка в цю мить відчувала себе невпевнено, бо якщо він сильний, значить, його батьки слабкі і не можуть його захистити. А третя частинка малого леопарда ставала тоді дуже сумною, бо вона розуміла, що тим, кого леопард б'є, дуже боляче. Отже його перемоги були одночасно і добрими, і поганими. І те саме можна було сказати і про його поразки – вони теж були одночасно і поганими, і добрими. Бідний малий леопард вже не знав, що йому робити, і тому знову і знову пробував битися, і щоразу, коли він перемагав або програвав, він, на жаль, одночасно почував себе і щасливим, і нещасним. І тоді він знову починав битися і так це продовжувалося без кінця. Так буває, коли існує насильне бажання битися, ну ця тяга до бійки. Через це на малого леопарда іноді нападав страх, і тоді він мусив переборювати іще й страх. Для нього настав справді важкий час і він почав думати про себе: «Я зовсім нічого не можу зробити, битися треба постійно. Але в цьому немає жодного сенсу. Це нічого не дає». На жаль, на жаль таке може трапитися з малими відважними дітьми леопардів.

Та одного разу малий леопард став трохи більшим і старшим леопардом, і це сталося само по собі.

Він так добре бігав, що став найкращим бігуном серед своїх однолітків. Він дуже цим пишався. І любив улаштовувати змагання з бігу. Він усе ще не належав до найкращих верхолазів – набридливі мавпи забиралися на верхівки дерев значно краще за нього. Раніше він страшенно злився на них; і коли він удосталь назлився, тоді, власне, він змігрозпрощатися зі своїм бажанням битися. І тоді без якоїсь особливої причини йому стало так

спокійно на душі і легко, що він подумав: «Ну і добре, що хоч щось одне я можу робити найкраще, наприклад, бігати. А, крім цього, я ще можу трохи лазити по деревах. Ну і нехай я зовсім не вмю плавати і пірнати. Але для леопарда це не має значення. Я ж не хочу бути леопардо-мавпо-рибою! Я леопард, дійсно, я справжній леопард, і зі мною все гаразд».

І з тих пір леопард усе більше і більше часу міг спокійно гратися разом із іншими звірятами або вчитися з ними, чи самотою іноді блукати лісом. Минуле відступило. Настали справді добрі часи, і у його голові з'явилися тепер нові думки: «Як добре жити, із кожним днем життя стає цікавішим. Зі мною все добре».

І ось раптом одного дня його тяга до бійки і бажання всіх перемагати зовсім зникли, а натомість у доброму великому серці малого леопарда запанував великий спокій. Із таким спокійним серцем леопард якось пішов додому, побачив свою маму і подумав: «Це моя мама. Вона мене любить, звичайно ж! І я її, звичайно ж, теж люблю». Через деякий час, коли він зустрівся зі своїм татом, він зрозумів: «Любити можна навіть того, хто живе дуже далеко». Але найголовніше, що зрозумів леопард Плям-Плям, було: «Кожен із нас є іншим, кожен із нас має у собі і добре, і зле. Але це не заважає любити інших і себе. Любити інших і себе можна такими, якими ми є; можна відчувати себе сильними, і, незважаючи на це, залишатися спокійними і мирними!» - Тепер можеш собі уявити, що відбулося з леопардом: коли хтось відчуває мир і спокій у серці, то для нього не має значення, чи він перемагає, чи програє! Тобто, тяга до бійки і бажання будь-що стати переможцем раз і назавжди покинули малого леопарда!

І відтоді леопард, який уже трохи виріс, став зовсім мирний: його перестала дратувати мама з її намаганнями його захищати, навпаки, йому стало приємно блукати з нею лісом і відкривати для себе нові, незнані речі. Малий леопард (насправді він уже таки добре підріс) змагався із іншими звірятами лиш там, де це справді було потрібно. Він часто перемагав, але деколи спокійно програвав і вчився на помилках. Усе стало на свої місця. Малий Плям-Плям – перепрошую, уже не малий, а трохи великий – напевно і зараз живе десь у своєму прадавньому лісі в Африці і його життя, захоплює, веселе, спокійне і мирне, дарує йому кожного дня щось нове.

Якщо трапляється щось добре, розкажіть історію, яка закріпила б успіх!

На щастя, діти переживають не лише травматичні історії, із ними трапляються і гарні події. І якщо якась подія викличе в Анни відчуття щастя, гордості чи задоволення, то її варто відзначити і зафіксувати в пам'яті.

Бо приємні спогади - це скарб, джерело енергії, з якого можна черпати силу і відчувати себе щасливим і через 50 років. І якщо б Вам хотілося, щоб доросла Анна думала про себе: «Я компетентна, я дам собі раду у важких ситуаціях, мені це вдасться», то вона мусить мати в пам'яті зразки таких ситуацій і свій позитивний досвід. Напевно, добрих подій у житті Анни відбулося більше, ніж негативних. Та логічно припустити – і це підтверджує

історія розвитку – для того, аби вижити, важливішою є інформація про небезпеку, вона засвоюється швидше і краще. Можливо, через це ми схильні приділяти негативним посланням і подіям особливо велику увагу (13).

Побудова.

Анна може бути **головною особою історії** про якусь позитивну подію, якщо ця історія вам докладно відома. Зрештою, головній особі історії можна дати й інше ім'я, – або ж скласти історію на зразок травматичних. Це особливо потрібне у випадку, якщо Анна не вміє приймати прямої похвали (можливо, через страх не виправдати у майбутньому покладених на неї надій або надто високих вимог до себе).

При побудові історій можна орієнтуватися на фактичну подію. Адже часто успішна подія є чимось на зразок **виклику або екзамену**: в цих випадках її побудова така ж, як і травма-історії.

С.77.

Спочатку було добре,

Тоді з'явилася проблема,

Вкінці Анна змогла знайти вихід або щось зробити –

І тоді стало добре і це був успіх.

Не обов'язково вживати Речення «Це може...трапитись». Натомість дуже важливо зазначити, в чому особлива заслуга Анни. Чи вона була сильною, відважною, розумною, обережною, можливо, терплячою; чи було якесь особливе випробування і вона його зуміла витримати; а може, їй довелося докласти максимальних зусиль?

Розповідаючи історію, не драматизуйте штучно те, що було важким чи вимагало надто багато зусиль; ці речі повинні прозвучати такими, якими вони є, а не стати у вашій передачі страшними чи жахливими; з іншого боку, стежте, щоби події не були також недооцінені – досягнення в жодному разі не мають бути подані як «дрібниці» чи «несподіване щастя».

Доцільно ще раз окремо наголосити цілющі само-переконавання (див. додаток 2). Ви можете безпосередньо або в інтерактивній формі довідатися від Анни, які з цих переконань їй найближчі, тобто що сама Анна бачить позитивного у цій історії для себе (розділ 5); або ж ви робите висновки зі своїх спостережень чи припущень.

Існують, звичайно, ще й зовсім інші щасливі миті, не пов'язані ні з успіхом, ні з досягненнями. І саме на них варто звернути достатню увагу.

Спочатку було неприємно,

Тоді щось відбулося,

І Анна змогла відчувати себе щасливою,

Вільною і повірити, що і її можна любити..

Цілющі самопереконавання для таких історій могли би звучати: «Я жива, я щаслива, я варта любові, зі мною все гаразд». Такі щасливі миті можуть наступати цілком не заплановано, приміром, у спілкуванні з іншими; або ж самі по собі. Ці моменти є коштовностями, які, як і дорогоцінне каміння, потребують оправи в історію, бо інакше їх дуже легко втратити.

Зміст.

Найпростіше прямо запитати Анну перед сном увечері: «Що сьогодні було в тебе доброго? Коли ти сьогодні була собою задоволена?»

І Анна розповість вам про якусь щасливу подію дня чи момент, коли вона почувала себе успішною. Наступного вечора ви можете повернути їй цю подію у вигляді історії «на добраніч», відповідно запакувавши її (а розпаковування, подібно до подарунків, є особливо приємним і збільшує вартість) – наголошуючи Анні її особливу участь в цій історії та даючи їй виразне цілюще послання.

Спілкуючись із Анною ви, напевно, кожного дня зможете знайти хоча б якийсь особливий маленький момент, який можна було би прямо або ж опосередковано їй повернути у вигляді історії.

Для цього можна використовувати відомі оповідання, якщо вчинки головних героїв співпадають за змістом з актуальними великими чи малими «героїчними» вчинками Анни.

Цікаво аналізувати подібним чином і відомі казки та оповідання: наприклад, «Бременські музиканти» - вміння співпрацювати, активне життя, пригоди; «Попелюшка» - терпеливість, вірність серцю; «Покемон» - витримка, вміння працювати. «Веселкова рибка»- вчитися на власних помилках.

І звичайно, було б непогано, якби Анна ще й намалювала малюнок про добру подію або зробила щось на зразок похвальної грамоти, можливо, вклеївши свою фотографію. Внутрішні образи іноді діють сильніше, якщо отримують зовнішнє підтвердження.

Особливості.

Забагато доброго.

Дуже, дуже рідко можна зустріти людей, які розповідають дитині забагато історій, де її успіхи перебільшені. Кожен, хто за найменшим мазком пензля маленького художника висловлює своє захоплення і розповідає про це всім, хто хоче (і не хоче) слухати, ризикує виплекати в нього залежність від похвали. Він тепер постійно очікуватиме такої реакції, в іншому випадку буде фрустрованим; або ж перестане старатися, щиро вважаючи, що він досконалий. Можливо, якийсь час йому і сподобається бути в центрі уваги, та іншим разом йому це набридне, або ж він це зненавидить і взагалі втратить бажання малювати.

Відчуваючи постійний контроль, діти таких батьків можуть не тільки стати узалежненими від успіху. Дехто з них втрачає реалістичне сприйняття себе і своїх помилок, а також вміння толерантно сприймати розчарування. Для того, щоби бути впевненою в собі і реалістично оцінювати свої можливості і успіхи, Анні потрібне спеціальне вміння: бачити у доброму, і – що є ще головнішим – добре в поганому. І саме через відповідні історії можна розвинути це вміння. Між добрим і поганим повинна залишатися чітка межа. Було б абсолютно невірне все оцінювати як добре і бути некритичним, як і постійно все критикувати.

Зрозумійте мене правильно: звичайно ж, перші кроки, перші слова, перші малюнки мають бути сприйняті з великою радістю і з гідною похвалою. переможців

Водночас очевидно, що сотий раз (сотий малюнок, сотий віршик і т.д.) уже не варто сприймати так пафосно, бо для дитини це уже більш звична справа, яка не коштує особливих зусиль.

Зверніть увагу надалі на те, щоби у ваших успішних історіях не було лише порівняння з іншими. Конкуренція є складовою нашої соціальної структури, але у цьому контексті буває мало, зате багато тих, хто програв. В Анни можуть з'явитися думки: «Я найкраща, я краща від ...», якщо якась подія дня торкається перемоги над кимось. Але саме таке порівняння є дуже крихкою основою для самооцінки, бо завжди – рано чи пізно – знайдеться хтось кращий. І тому набагато корисніше навчитися про себе думати: «Зі мною все гаразд. Я можу. А якщо я постараюся, я зможу досягти ще більшого». І при цьому немає жодної потреби нікого знецінювати!

І ще одна порада: не завжди потрібно радіти з доброї оцінки чи успіху дитини. Іноді можна сказати: «Я радію за тебе; я радію, дивлячись, яка ти рада; я радію разом з тобою, бо ти щаслива і задоволена». Цими словами ви повідомляєте дитині не «Мене тішить твій успіх», а «Мене тішить, що ти щаслива». І це є дуже важливий захист від формування життєвої позиції, зорієнтованої лише на успіх, а також добрий захист від дорікань (і добре, якщо несправедливих): «Для моїх батьків/дідуся, бабусі...мої добрі оцінки є важливішими, ніж я сам!»

Замало доброго.

Іноді дорослі хвилюються, що їхній дитині не вистачає скромності і смиренності. Можливо, їм видається, що більше, ніж одна успішна подія в місяць може зробити дитину пихатою і відбити їй охоту вчитися. Через це вони послідовно і безжалісно нагадують Анні, скільки вона ще всього не знає, повертаючи їй таким чином в сувору реальність.

Звичайно, скромність – це дуже гідна риса, якщо вона не є захистом перед силою, а оберігає нас від фантазії, що ми є всесильними.

Тобто, скромність – на мою скромну думку (ось як звучить скромність) – є відносно корисною рисою характеру. Але важливішим у цьому випадку мені видається ось що: скромність є соціальним правилом гри, яке в деяких ситуаціях може стати найкращою стратегією, і тому її варто опанувати. Це можна порівняти з правилом, за яким у наш час у багатьох соціальних ситуаціях вигідніше і правильніше залишатися ззаду. Хоча, або не минуче деколи важливо вміти і проштовхуватися вперед. Значно простіше, при потребі, в делікатній формі звернути увагу дитини, коли вона не зовсім самокритична, аніж реанімувати зруйновану колись самооцінку. А тому не бійтеся впевнених дітей, бо здорова самооцінка є добрим фундаментом кожної здорової, щасливої особистості. Залишайтеся в своїй ролі сімейного авторитету і розповідайте безліч успішних історій! Зрештою, історії «А цього я навчився на своїх помилках» є серед них особливо цінними.

Спілкування з дитиною – це, перш за все, велика радість. І тому цілком закономірним є бажання розповідати про дитину, пишатися нею. І, звичайно ж, це треба робити!

Спілкування з дитиною – це давати і брати: ви дуже багато даєте Анні, а ваша особиста енергія поповнюється у спільні щасливі моменти, коли ви разом. Від історій, які ви розповідаєте Анні з метою підтримати її, додати впевненості, мотивувати, Анна отримує довготривалий ресурс. З іншого боку, ресурс отримуєте і ви, можливо, не завжди це усвідомлюючи. Адже, коли ви хвалитеся успіхами **Анни** – перед іншими людьми, чи хвалите Анну – ви натомість одержуєте підтвердження, що ви є добрий вихователь; і одержуєте позитивний емоційний заряд чи ще щось інше, потрібне і важливе для вас.

Підтримуючі історії, що мають бути корисними насамперед Анні, і історії суто для вас, чи відповідних добрих слухачів повинні бути чітко розмежовані.

Історії про ваш успіх у спілкуванні з дитиною і самі моменти радості, зрештою, потрібні вашій самооцінці як добрий ґрунт для росту!

З цього приводу одна маленька порада: безлад у кімнаті, який улаштовує Анна, між іншим, варто спочатку сфотографувати, потім дати їй доброго прочухана, а тоді разом з нею почати «розгрібати», можна з відповідними коментарями. Фотографію можете нікому не показувати – ви ж не будете відзначати хаос особливою увагою. А це фото нагадає вам зате через 2 чи 20 років, як ви давали собі раду в нелегких ситуаціях, або, принаймні, скільки всього вам довелося пережити!

Успішна історія: як перемогти нудьгу (дошкільний/шкільний вік)

Одного разу була собі дівчинка, називалася вона Ганнуса і жила вона зі своєю мамою в гарному будиночку в прегарному місті.

Одного особливо сонячного ранку Ганнусі раптом стало особливо нудно. Ну дуже нудно. А ще вона була роздратована. І ніхто не міг їй допомогти. Жодна пропозиція, будь-яка гра, взагалі нічого їй не допомагало і не могло прогнати нудьгу. Але ррррраптом всередині вона відчула, ніби їх хтось сказав: «Зроби щось». І в цієї дівчинки виникла добра ідея. Ганнуса сказала своїй мамі: «Я пішла би прогулятися». А мама їй відповіла: «Добре, ходімо разом». І вони вирушили. Дійшли до автобусної зупинки і сіли в автобус. На кінцевій зупинці вони вийшли, взяли за руки і пішли назустріч сонцю. Вітер лагідно перебирав їхнє волосся, а під ногами шелестіло пожовкле листя.

Раптом Ганнуса зупинилася і підняла прегарний листочок. Знаєш, Ганнуса і її мама не робили нічого особливого, але якраз це і було особливим! Бо вони відчували, які вони насправді щасливі, і це відчуття щастя пішло разом з ними на прогулянку і зробило так, що мама і доня зрозуміли, як вони люблять одна одну.

І це відчуття, таке лагідне, поїхало разом з ними автобусом додому, де Ганнуса поклала прегарний листочок в одну книжку. І з цього часу лагідне відчуття залишилося жити в цій книжці і дрімало собі тихесенько під листочком.

Деколи Ганнуся відкриває цю книжку, виймає з неї листочок і будить це лагідне відчуття. І коли воно в ній пробуджується, дівчинка тоді думає: «Я добра дитина, і життя іноді таке прегарне».

Крім цього, Ганнуся раз і назавжди запам'ятала, що нудьгу можна прогнати чарівними словами: «Роби щось».

Ось така моя історія – проста і непроста. А хто хоче, може спробувати зробити так, як Ганнуся і її мама або й іще краще.

Успішна історія: позитивний досвід в ситуації розлучення батьків (дошкільний вік)

Одного разу глибоко на дні океану в кораловому рифі жила собі зграйка морських коників. Там було багато морських коників – мам і татів, а також безліч морських коників – дітей. І саме про одного такого маленького морського коника ця історія. Морського коника на ім'я Гопсик.

Цей коник, як і всі інші морські коники, був спочатку крихітною ікринкою, яку мама відклала в спеціальну татову сумку-кишеню. І в цій сумці-кишені свого тата коник ставав щоразу більший і більший, аж поки не вилупився зі своєї ікринки (так, як пташеня із яєчка), булькнув у воду і поплив, не тямлячи себе від радості. Вода була така приємна, а йому було так добре, що він аж почав танцювати. Для нього настав гарний час там, у блакитному океані з теплою водою, дивним світлом і смачною їжею для морських коників. Наш Гопсик жив переважно у свого тата, а час від часу бував у своєї мами, в іншому кораловому рифі.

Щоправда, деколи коникові було досить нелегко плавати від одного коралового рифу до іншого, від мами до тата. І тоді він мріяв, як було би добре, коли б його батьки (а він їх так любив) жили в одному кораловому рифі.

Якось одного разу сталося щось дуже приємне для Гопсика: в одному кораловому рифі був дитячий садок для морських коників, і наш коник туди щодня плавав. І ось одного дня всі коники мусили покинути свій дитячий садок і перепливти у новий, в іншому рифі. І тоді виявилось, що усі коники-діти цього страшенно бояться, їм здавалося, що інші коралові рифи дуже небезпечні. А наш морський коник Гопсик зрозумів, наскільки сміливішим він був за інших дітей. Він зовсім не боявся нового коралового рифа! Бо він бував у іншому рифі не раз і не два – коли плавав у гості до своєї мами. І це зрозуміли інші діти, вони хвалили його і дивувалися його хоробрості.

І з цього часу маленький морський коник став упевненішим, адже він був сміливий, тямущий і так багато знав про підводний світ. Ось так він і жив-поживав, щасливий і задоволений; і ще багато-багато днів він плавав собі, витанцювуючи в теплій воді блакитного океану, у своїх двох коралових рифах, аж поки не став зовсім великим і сильним. І тоді він знайшов для себе домівку – свій окремий кораловий риф у блакитному океані. Але це вже зовсім інша захоплююча історія.

Історія утвердження успіху: працею/навчанням здобутий успіх (шкільний вік)

Мільйон років тому жив собі один пінгвінчик. Жив він на чудовому блискучому айсберзі посеред Північного моря, великого і прозорого. І це було дуже гарне місце для пінгвінчика, йому там було дуже добре. Він жив зі своєю мамою і з татом, які, як і годиться серед пінгвінів, почергово вирушали ловити рибу. І поки хтось один ловив рибу, інший піклувався про дитину. А пінгвінчика звали...Пінкі.

Пінкі ходив до школи для пінгвінів. Там було вдосталь роботи, але немало й розваг. Він учився з'їжджати з гірки черевцем донизу, а також ловити рибу і вивчав мову морських чайок.

Одного разу Пінкі вирішив для себе – просто так – навчитися добре перестрибувати з крижини на крижину. Так, так, цього теж навчають у школі для пінгвінів. І навіть щороку потрібно здавати іспит із «крижинного перестрибування». Пінкі тренувався і тренувався. Іноді він втомлювався від тренувань, іноді в нього не було жодної охоти тренуватися, а часом він уже не міг навіть дивитися на крижини, замість тренуватися він краще пішов би погратися. Але попри все він вправлявся в стрибках, що не день – то подовжуючи заняття. І йому тепер вдавалося стрибати трохи краще і трохи далі. Тож коли настав день іспиту, Пінкі зумів його здати дуже добре. Як він радів! Його старання не були даремні! Він зміг! Він зміг! Його рідні і друзі раділи разом із ним. Відтепер Пінкі знав для себе раз і назавжди: «Я зумів цього досягти!»

Ось така історія про Пінкі, який ще довго й щасливо жив на своєму блискучому айсберзі посеред широкого і прозорого Північного моря.

Успішна історія: вчитися на власних помилках. (шкільний вік)

В одній казковій країні жив собі одного разу сильний і могутній молодий орел. Він любив літати, покладаючись на свої міцні крила, любив кружляти у височині, полювати унизу або незворушно сидіти на верхівці височенної смереки, пильнуючи свого гнізда.

Він був задоволений життям і йому все подобалося, крім одного: для того, щоби залишитися господарем свого краю, кожен орел мусив здати іспит. Якщо птах іспиту не витримував, то мусив перебиратися до меншого і тіснішого краю, з нижчими горами і темнішими лісами. Молодий орел ненавидів цей екзамен: він дуже добре літав і був прекрасним мисливцем, він неперевершено відпрацював посадку на верхівку смереки і міг годинами ширяти у повітрі. Але йому не вдавалося добре приземлятися. І від цього йому було дуже неприємно. Минулого року екзаменатор зробив вигляд, начеб він цього не помітив, але застеріг, наказавши надалі старанно тренуватись. Але час ішов, молодий і сильний орел не думав про це, щоразу уникаючи сідати на землю; зате він гарно сідав на скелясте каміння чи на верхівки дерев.

Але раптом настав час екзамену. І приземлення, звичайно, було зовсім невдалим – а як іще могло б бути? Та це ще не все, справжньою катастрофою для молодого орла став наказ перебрatися йому в маленький, Богом забутий далекий край. І це йому – молодому, сильному, могутньому орлові!

Спочатку він неймовірно сердився, просто лютував. А потім засумував і впав у відчай. Але нічого не допомогло. Він мусив звільнити своє гніздо на верхівці височенної смереки і перелетіти в інший, менший і тісніший гористий край.

І ось, коли він сидів у новому гнізді, зі складеними крильми, раптом йому посвітліло в очах. І його розум став ясним, а серце – сильним. Нарешті він зміг розпрощатися зі своєю впертістю, сумом і злістю. Нарешті він зміг собі признатися: «Я зробив помилку. Просто я був надто гордим, і мені було так надзвичайно неприємно вчитися сидати на землю, немов я якийсь мале орля. Але я не допущу, щоб через це в мене відібрали мою округу, моє гніздо, мою смереку і моїх друзів!»

І він одразу ж полетів шукати вчителя, який би його навчив приземлятися. Він тренувався усе літо, а, можливо, і весь рік. І перед іспитом він не відчував ані краплини страху. А екзаменаторам він показав своє вміння приземлятися.

І хоча він іще не досягнув досконалості, йому цього вистачило, аби знов повернутися у свій просторий улюблений край.

І незабаром молодого і сильного орла вже знову можна було побачити на височенній смереці, на старому місці. І тепер він уже дійсно упевнено кружляв у височині, маючи змогу будь-якої миті спуститися до самої землі, сісти на неї, а тоді злетіти назустріч вітру і відчувати себе щасливим. І він ніколи вже в своєму довгому орлиному житті не забуде цього випадку, коли він визнав: «Я зробив помилку, але я можу на помилках навчитися».

С.84.

5.Інтерактивні історії про події сьогодення.

У цьому розділі йдеться про історії, які виникають на кожному кроці і призначені для щоденного спілкування. Їх створюють разом з Анною в інтерактивній формі. Ці історії сприяють:

Інтенсивному контактіві дорослих із дітьми у надзвичайно захоплюючий спосіб. Для цього немає потреби ні в іграшках, ні в особливому місці, навіть потрібно не так багато часу, і – що найголовніше – жодних особливих ідей!

Розвиткові навичок спілкування; разом із дорослим Анна вчиться вигадувати історії, складати їх і розповідати навіть у віці, коли самотійна розповідь іще є неможливою. Таким чином дитина в ігровій формі з захопленням тренує відповідні навички – а ви разом з нею.

Взаєморозумінню без прямих запитань: кожен із вас довідується з розповіді, як інший ставиться до певних речей.

Вмінню вести розмову – не перебивати, слухати іншого, планувати наступне речення – надзвичайна вправа на концентрацію уваги. З іншого боку, і ви, і Анна зможете переконатися, як добре довіряти власним думкам і образам: «Іноді немає жодних особливих думок, але рррраптом...»

Формуванню нового досвіду для Анни, який може бути вплетений в її життєву концепцію, що «Спільні зусилля приносять задоволення і сприяють довірливим стосункам». Це нове для Анни відкриття буде дуже важливим для неї в майбутньому поряд з досвідом «Відпочивати і розслаблятися є приємно». Така форма інтерактивного спілкування передбачає, що дорослий знає особливості дитячого мислення. Про це було вже згадано в попередніх розділах; в додатку 3 ви знайдете ще перелік відповідної літератури.

Ви побачите, скільки задоволення на вас очікує! Ви будете насолоджуватися відчуттям спільної творчості. Звичайно, зусиль тут треба буде докласти значно більше, ніж просто читаючи та слухаючи книжку. Ваше спілкування вимагатиме від вас повної концентрації і гнучкості. Але, зрештою, відчуття гордості за отриманий результат буде вам відповідною нагородою.

Побудова.

Принцип щонайпростіший: ви кажете одне речення, а тоді даєте можливість продовжити Анні. Після цього знову ви говорите і знову запрошуєте дитину самій визначити подальший напрям події. Знову ви підхоплюєте, коротко доповнюєте і питаєте Анну, як і де ця подія могла б розгорнутися далі, які б могли виникнути труднощі, або рішення було б можливим.

Особливо важливою є чітка структура історії:

ВСТУП – ЗАВ'ЯЗКА – КУЛЬМІНАЦІЯ – ПОСЛАННЯ І ЗАКІНЧЕННЯ

І ще одна важлива річ: історії такого типу – **короткі й прості**; не допускайте довгих і складних історій. Вони не будуть записані ніде, тільки у пам'яті тих, хто їх складає. Наприкінці розповіді дитина мала б ще пам'ятати, яким був початок!

Запрошую вас здійснити один невеличкий експеримент: ви називаєте Анні дві цифри наприклад 3 і 5 і вона повинна їх повторити. Якщо Анна впорається з цим завданням, назвіть три цифри, які вона знову повинна повторити. Тоді, можливо, чотири цифри, наприклад, 6, 2, 8, 5 – і подивіться, чи Анні все ще вдасться виконати це завдання. Часто ми переоцінюємо можливості запам'ятовування дитини. У п'ятирічному віці дитина може повторити 4-5 цифр, восьмирічна дитина – 5-6. Що більш значущим для Анни буде **зміст історій**, що **більше образів** виникне в її голові, то кращим буде й запам'ятовування (зрештою, це варто знати, коли Анна буде вчитися в школі). Незважаючи на це, усе-таки існують природні межі кожної дитини.

Будуючи речення, дотримуйтеся принципу, описаного вище: речення мають бути короткими, простими й образними. У надто довгих реченнях дитина може забути, яким був початок.

Початок повинен бути **цілком довільним**, для того, щоби в Анни в жодному разі не створилося враження, що їй потрібно «правильно» продовжити. І, звичайно ж, на початку вам треба **повідомити**, що це спільне складання історії. Діти дуже швидко засвоюють те, що їм подобається, тому навіть пізніше, читаючи Анні книжку, ви можете запропонувати їй внести у розповідь якісь свої деталі, наприклад, ім'я тощо. Складання інтерактивної історії – це велике задоволення, бо на початку ви знаєте лиш одне речення і вас розпирає цікавість, у що ж виллється в результаті ваша спільна творчість.

Нижче подається короткий приклад інтерактивної історії. Зверніть увагу на **особливий спосіб розповіді**: весь час, коли має вступати Анна (у наведеному прикладі в цих місцях є три крапки) запросить її невербально (рукою, очима, кивком голови), але достатньо виразно.

У питаннях поза змістом (в тексті – курсив) змінюйте інтонацію (відчутно стишений або змінений голос). Анні потрібні чіткі знаки, щоб зрозуміти, коли ви їй «передаєте» історію, чи коли вона знову має її «віддати» вам.

Дужки у наведеному прикладі відтворюють слова дитини – у цьому випадку, чотирирічної. Подана історія є реальною. На її початку було абсолютно незрозуміло, що виникне історія про подолання страху.

Інтерактивна історія (дошкільний вік)

Одного разу була собі....(мала дитина). Її звали...(Степанко). Одного вечора цей малий Степанко збирався іти спати у своє м'якеньке ліжечко. І тому він робив усе те, що і кожного вечора: спочатку він повечеряв, тоді...(почистив зуби), а тоді...(пішов до туалету), а тоді...(одягнув свою піжаму), а тоді...(випив своє смачненьке какао). Так-так, точнісінько так зробив цей малий Степанко. *Він ще раз почистив зуби?..*(Ні). І потім він випив ще трохи какао. Насамкінець він усім сказав «На добраніч», ліг у своє м'якеньке ліжечко, укрився ковдрою, заплющив очі і хотів заснути.

Але рррраптом....(він щось чує), він щось почув, якийсь звук, і це було подібно до...*до чого це було подібно?...*(я не знаю) *Хмм, які ти вже звуки чув уночі? А може, Степанко почув щось таке, чого ти ще ніколи не чув? Отже: рррраптом він почув такий звук, ну, щось ніби...(кх,кх,кх, пшшшииии).* Ой-ой, подумав собі Степанко і страшенно перелякався. А тоді він знову почув: кх, кх, кх, пшшшшииии. Цього разу Степанко подумав....(що це таке?). Ага, він подумав: «Що це таке? І що мені робити? Може, покликати маму або тата? А може, голосно закричати? А може, трохи відкрити очі і подивитися? Ну, і що ж цьому Степанкові зараз робити?...(Відкрити очі і подивитися). Степанко обережно розплющив очі, повернувся і подивився в той бік, звідки було чути звук. У кімнаті було ще не зовсім темно і він побачив...(я не знаю). Він щось побачив і подумав зразу: «Я не знаю, що це». Тому він трохи підвівся і подивився уважно ще раз. І тоді він побачив...(я не знаю), тоді він знову ще не розгледів, що це таке. Але йому вже не було так страшно, як раніше. Він уже став сміливішим, встав із ліжечка, підійшов ближче і тоді побачив... (машинку), побачив на підлозі машинку на пружинці. І подумав собі...(я не знаю). І подумав собі: «Я точно не знаю, але напевно пружинка не до кінця розкрутилася, коли я запускав машинку. Тому цей звук. Він штовхнув машинку і вона дійсно ще трохи проїхала. А тоді вже зупинилася і більше не рухалася. Степанко ще про всяк випадок натиснув на вимикач, такий спеціальний гачечок на машинці. Ну, а тепер наш відважний Степанко гордий за себе – бо зрештою він – таки дуже сміливий - міг собі спокійно-преспокійно спати. Ось історії кінець, а хто слухав...(молодець).

Особливості.

В інтерактивних історіях вам потрібно бути дійсно гнучким і впевненим, щоби **дозволити себе вести**. Бо великою помилкою було би, якби Анна мусила закінчити речення так, як ви вважаєте правильним! Не треба проводити тест на правильність/неправильність Анниної відповіді, пропонуючи їй незавершене речення з попередньо запланованим вами закінченням. Абсолютно хибним, наприклад, було би: «...і тоді дитина подумала собі: а тепер я мушу попросити виба...(чення – «вірне» для вас закінчення). Хоча в деяких випадках можна використовувати «заготовки» і пропонувати їх Анні для римування. Прикладом такого веселого маленького ритуалу може бути останнє речення попередньої історії.

Отже, спільна історія повинна виникнути спонтанно. **Участь дитини може змінюватися** відповідно до бажання, настрою і віку.

На початку історії, як і в процесі її творення, можуть, звичайно, виникнути якісь ідеї, які би конче хотілося використати. Ви можете спробувати це зробити самі, але не намагатися маніпулювати у цьому Анною. Ваші вставки у побудову історії можуть бути при потребі і довгими, зрештою, Анна може робити це також.

Якщо Анна взагалі не хоче брати участі, варто почати з того, щоби вона в історіях та казках, які ви будете їй розповідати, сама вигадувала імена головних героїв, описувала їхній зовнішній вигляд, визначала вік, вигадувала для них одяг. Вона би могла, наприклад, сказати, в яку пору року/місяць відбувається історія/казка, який колір квітів у Червоної Шапочки, а може, це зовсім не квіти, а гриби – і ось ви вже в процесі спільної творчості і крок за кроком спокушаєте Анну до цього щоразу більше.

Увага: я вам відкрию **таємницю**, особливо важливу на початку: **все, що говорить Анна, приймається!**

У попередній історії, наприклад, зовсім не було необхідності перепитувати, чи почистив Степанко іще раз зуби після того, як випив какао (реакція на несподівані слова дитини). Власне цей Степанко так постійно і робить. Приймається все, навіть якщо Анна все перекручує: ви на чарівному острові! Підходить усе, бо не йдеться про виховання чи реальні факти, а лише про спілкування і добрі стосунки! Надіюся, я зачепила ваше марнославство і ви тепер дозволите Анна навіть найбільші нісенітниці:

C.88

Була собі колись одна дитина. Її звали ...(Степанко). Одного разу ввечері цей малий Степанко збирався йти спати до свого м'якенького ліжечка. І тому він, як завжди, повечеряв, а тоді...(з'їв своє ліжечко). О! Він з'їв своє ліжечко. То цей Степанко робив щось зовсім інше, ніж ми. Він узагалі був особливою дитиною. І, крім цього, він ще був особливо...(великий). Особливим дітям деколи легко живеться, а деколи важко...

Або:

...О, він з'їв своє ліжечко. Отже, тоді він ще з'їв своє ліжечко. Цей Степанко, скажу я тобі, був дійсно дуже дивною дитиною. (я припускаю, що ви в цей момент буквально відчуваєте, як інтенсивно дорослий мислить, щоб вийти з цієї ситуації!). А дивним було те, що він мав таємницю: він дійсно деколи з'їдав свої ліжечка. Можливо, він був чарівником, можливо, меблі були зроблені

з цукру, можливо, його секрет був таким секретним, що він його сам не знав. Одним словом, правдою в цій історії було те, що ... *А що могло бути насправді в цій історії, Анно?...*

Що робити, коли Анна ухиляється від запитань.

Цілком закономірно, що Анна може і не брати участі або ухилятися від неї, принаймні на початку. Це зрозуміло: вона не звикла і не вміє ще спільно складати історії, їй важко сконцентрувати думку. А іноді їй просто нічого не спадає на думку.

Є декілька варіантів, як собі з цим радити.

1. Із найбільш творчим із них ви щойно познайомились: **усе, що говорить Анна, приймається!** – Як результат – максимальне задоволення, хоча і найбільш інтенсивна праця для вас. Але таким чином ви завоюєте захоплення Анни і щоразу більшу її участь.

Наступна табличка демонструє декілька прикладів відповідей Анни, які вам, напевно, колись доведеться почути і декілька можливих варіантів, що з ними можна робити.

С.89

<p>На ваше запитання дитина каже: «Я не знаю» Або дитина нічого не говорить</p>	<p>«Отже, подумав ведмідь, я не знаю, що мені робити, про що я маю думати». І він сів і ще раз собі подумав і рррраптом йому спало на думку або..... В його голові була пустка. Там не було жодної думки. Він пройшов іще трохи, а потім сів, і сказав сам до себе: « Але я хочу мати якусь ідею, хто б мені міг допомогти?» І він пішов до...</p>
<p>На запитання щодо імені дитина каже: «Я не знаю» або «Я не маю поняття», або «Мммм..» або «Ти скажи»</p>	<p>«Отже, Ведмедя звали Я-НЕ-ЗНАЮ (або Я-НЕ-МАЮ-ПОНЯТТЯ, або М-М-М або ТИ-СКАЖИ. Дивне ім'я як для Ведмедя... (а тоді можна з цього зробити історію – як сталося, що Ведмедя так назвали; або історію про переваги і недоліки «не знати/не вирішувати»... А наступного разу: О, вже знову заявився наш старий друг Я-НЕ-ЗНАЮ! Дуже добре.</p>
<p>На запитання щодо опису (властивостей) дитина каже: «Я не знаю», або «Все одно», або «Не хочу говорити»</p>	<p>Ведмідь, значить, був не великий і не малий, а особливість його була та, що він ніколи не знав, яким він має бути і яким він хоче бути... Або: йому деколи було навіть страшно, що він ніколи не знав, яким він мав бути, і хотів бути... Або: «Отже, він зовсім не знав (йому завжди було все одно/він ніколи нічого не хотів сказати). І це була його особливість. Іноді йому було з нею добре, іноді ж йому було з нею погано. А одного разу навіть сталося так, що...</p>

На питання щодо звуку дитина каже: «Тиша» або нічого не говорить...або знову «Я не знаю»	Тоді він почув...а, нічого не почув. В кімнаті була незвичайна тиша. Було зовсім тихо. Він ще раз прислухався, дуже уважно, і почув... (якщо знову відповідь «я не знаю»)...якийсь голос, який сказав «Я не знаю». Він не зрозумів. Що мав на увазі голос, кажучи «Я не знаю»? Може, комусь була потрібна допомога...
Коли Анна стає роздратована, бурчить або каже: «Я більше не хочу»	Тоді він раптом відчув якесь роздратування і подумав собі: «Я більше не хочу», а тоді вирішив, що на сьогодні досить і що треба знайти собі інше заняття/гру. І все. Історії кінець. А хто слухав – молодець. Або ж ви самі розповідаєте якусь історію про відчуття роздратування і що з цим робити

C.90

2. Можна, звичайно, **запитати ще раз**. Але, будь ласка, лише один раз! Багато дітей сприймають повторні запитання як щось дуже нав'язливе, можливо, через шкільний зразок. Тому ці запитання можуть викликати роздратування чи небажання, і це буде захисна реакція дитини. А, можливо, саме в цей день Анна надто втомлена, щоби сконцентрувати свою увагу. Для того, щоби не зруйнувалася жартівлива невимушена атмосфера гри, вам краще закінчити історію самотійно.

3. Можна також **продовжувати розповідати самому**. Багатьом дітям треба більше часу, спонукання і підтримки, перш ніж вони наважаться до спільної розповіді. Можна зробити перерву і на якийсь час відкласти ваше спілкування, однак важливо відчувати тривалість цієї перерви (не надто мало і не надто довго).

4. Можна **пропонувати різні варіанти на вибір** – це полегшує розповідь, особливо – якщо вона адресується малій дитині. У попередній таблиці ви знайдете ці варіанти у правій колонці. Крім цих, можна запропонувати Анні також інші варіанти, скажімо: «А зараз я тебе щось запитаю, що не стосується нашої історії», або запропонувати дискусію, і Анна сама вирішить, чи хоче вона розповідати далі.

Але досить із вас передмови, краще починайте розповідати самі. І крок за кроком набирайтеся досвіду. У кожному разі, невдач тут не буває: якщо бідний дорослий розгубиться і не буде знати, що далі, йому завжди допоможе Анна!

Якщо історія набере розмаху повного хаосу, просто скажіть: «Знаєш що? Я зараз нічого не розумію. Давай дозволимо Степанкові зайнятися чимось іншим. Згода?». І тоді, по-змовницькому підсміюючись над нісенітницями, які ви створили разом із Анною, можна знову починати спочатку.

6. Історії для майбутнього

Історії для формування впевненості в собі.

Усе те, що дитина думатиме у майбутньому про себе і те, як вона себе оцінюватиме, виникає з великих і малих щоденних подій, історій, досвіду. Подібно до нас, дорослих, діти бачать себе збоку, оцінюють і «розкладають на полицки» оточуючих, свої думки і дії. Ця інформація нагромаджується у дитячому мозку і, напевно, в тілі. І з неї розвивається самооцінка і формується ідентичність. Попередній досвід впливає на наші думки і дії. Але не тільки це: попередній досвід визначає наше розуміння і можливість сприйняття – тобто ким і чим ми є.

Гнітюча кольчуга

Міцний захисний одяг

Тканина, з якої Анна «витче» свою ідентичність, визначається великою мірою значущими особами, з якими вона спілкується. Вони впливають на те, чи ця тканина буде павутиною з обмежень і обтяжливих звинувачень, чи це буде полотно, яке даватиме Анні силу і захищатиме її. До здорової, доброї основи у майбутньому буде легше вплести нові нитки, що стануть надійними життєвими принципами. Дуже міцна основа буде певною мірою запорукою порятунку і «відбудови» життя навіть після можливих пережитих труднощів, ударів долі і важких помилок.

С.92.

Послання, які ми щодня даємо Анні і щоденний досвід є визначальними для того, що Анна буде думати про себе завтра. Ви хочете, щоби Анна у майбутньому, опинившись у контексті якоїсь проблеми, була впевненою: «Якщо я докладу зусиль, то в кінці-кінців усе вийде на добре. Я справлюсь» чи: «В мене ніколи нічого доброго не вийде. Я невдаха, я незграба»..? Хочете, щоби, опинившись перед наступним випробуванням, Анна думала: «Це все одно мені не під силу вирішити!» чи «Якщо я особливо постараюсь, то, можливо, цього разу мені таки вдасться»? Що мала би думати Анна, зробивши помилку чи переживаючи поразку: «Це тому, що я дурна» чи «На жаль, таке може трапитись – і яку науку я можу з цього здобути»? Цілий перелік таких переконань, які сприяють оздоровленню і внутрішньому зростанню, та інших, які призводять до страждань і невміння порадити собі у житті ви знайдете у Додатку 2.

Я переконана, що ви хочете, аби Анна думала про себе позитивно, мала високу самооцінку (інакше ви не взяли б до рук цієї книжки). Але тут не йдеться про ваше бажання. Ідеться лише про те, що отримує Анна, тобто тільки про те, що робите ви та інші дорослі, що ви даєте їй та яким є ваше щоденне життя!

Що Анна чує від вас щодня про себе – або про когось іншого, якусь дитину, тваринку... яка опинилася в подібній ситуації. Чи Анна достатньою мірою одержує від вас історії або послання, які **на прикладах** показують їй те, що ви хотіли б їй розказати, якби вона вміла засвоїти **теорію**? Спробуйте простежити протягом якогось часу за своїми діями. Бо якщо Анна у

щоденному спілкуванні не одержуватиме позитиву, як вона зможе у себе повірити?

Міні-речення-події і – послання щоденного спілкування, повторені тисячу разів, це ті окремі нитки, які, взаємодіючи із іншими джерелами, формують майбутній образ власного «я» у Анни. Одна нитка тоненька і розірвати її просто, але тисячу ниток розірвати важко!

Сила мікроісторій.

Мова впливає на наш світогляд, ідентичність і сприйняття. Через мову створюється наше уявлення про оточуючий світ.

Те, що ми часто чуємо в дитинстві, переслідує нас ціле життя. В голові не одного дорослого «живе» часом таємний голос (14), який критикує і оцінює його дії і який нерідко можна ототожнити з безперервним коментарем значущої особи з дитинства.

То ж які висловлювання чує на свою адресу щодня Анна – щодня, із року в рік?

Чим є ці поокремі ниточки, кожна з яких сама по собі не має жодного значення, а узяті всі разом, вони можуть стати надмугутніми?

1. Приховане знецінення.

Як часто доводиться Анні чути, що вона замала або вже завелика, має завелику голову, чи завелику ногу, правильні риси, гарні долоні і нігті (або навпаки), надто голосно або надто тихо говорить, забагато верещить або недостатньо виховано вітається, занадто швидко або занадто повільно ходить..?

Усе це – негативне оцінювання її поведінки і її самої. На кожному кроці можна почути такі – здавалося б, невинні і незначні вислови, які, повторюючись сотні разів, вбивають Анні щоденно переконання, що вона – неповноцінне мале створіння, що не так якось росте і майже все вона робить не так. І такі непрямі послання, що увійшли у звичку і очевидно не мають жодного злого наміру, дуже сильно впливають на відчуття впевненості у собі, на це глибоке відчуття «Зі мною все гаразд, я в нормі такий, який я є!»

2. «Ми» замість «я».

Дуже багато дорослих, самі цього не усвідомлюючи і не маючи злого наміру, ставлять під сумнів ідентичність дитини: як часто Анна, збита з пантелику магічним словом «ми», яке змушує її бути відповідальною за настрій чи дії іншої людини? Як часто ви, говорячи «ми», берете на себе спільну відповідальність за шкільні успіхи Анни, її настрій чи хворобу? Чому не можна сказати «я», що жахливого станеться при цьому? Коли Анна, на вашу думку, зможе вирости і здобуде для себе право, щоби до неї зверталися на «ти»?

Я думаю, що немає такого віку, коли дитина не могла б на це претендувати. Сприймаючи Анну як особу, з її правом мати свої почуття, свої думки і свої бажання, ви допомагаєте їй навчитися розрізняти між «я» і «ти», між особистими потребами і вимогами оточення, тобто – навчитися робити вибір.

3. Помилкове і незрозуміле.

Для розвитку мовлення і для розуміння мови немовлят і маленьких дітей дуже важливим є спілкування зі значущими дорослими. Ми інстинктивно відчуваємо потреби дитини. Але спілкування, відповідне до віку, – це, насамперед, просте і зрозуміле висловлювання. І це в жодному разі не спрощення (всі чоловіки – «дядьки», всі комахи – «бджілки», кожен пес – «гава», а їжа – «ням-ням») або перекручення. Адже такі спрощені пояснення можуть Анну ще й збити з пантелику, бо їй властиве магічне і наочне мислення («Для чого сонце сходить?» - «Для того, щоб тобі було все видно»).

Лагідні і сповнені поваги стосунки з дитиною виявляються через просте правильне мовлення у доброзичливому тоні, відповідно до рівня розвитку дитини та її уявлень про світ.

Ваші мікроісторії стануть для Анни цілющими, якщо ви звернете увагу на такі ось «дрібнички»:

<p>А тому не:</p> <p>«Приховане знецінення»</p> <p>«Ти замалий, щоби дотягтися до вимикача»</p> <p>«Ах, така гарна шапка вже не для тебе. Твоя голова вже завелика. Чорт забирай!»</p> <p>«Це не та нога!»</p> <p>«Ти весь час надто галасуєш!»</p> <p>«Ти йдеш надто швидко»</p> <p>«Як можна бути таким дурним?!»</p>	<p>А краще:</p> <p>«Вимикач поки що надто високо для тебе»</p> <p>«Шапочка вже надто маленька для тебе, ти так швидко виріс. Мусимо тепер купити іншу (якщо дитина дійсно піде з вами купувати). На жаль, цього тижня я не буду мати часу, але щось придумаю»</p> <p>«Це не той черевик. Це черевик для твоєї лівої ноги»</p> <p>Не дитина «не пасує» до світу, а часто світ іще не пристосований до дитини</p> <p>«Прошу тебе, будь тихіше. Я так не люблю галасу перед сніданком»</p> <p>«Я не можу/хочу так швидко іти, як ти. Прошу тебе, почекай»</p> <p>Це не дитина нездатна до чогось, не дитина робить все «не так», а часто наявне неспівпадіння потреб</p> <p>«Ти ж розумна дитина, як могло трапитись, що ти забув/зробив помилку...Що би ти міг зробити, щоб цього не трапилося?»</p> <p>Кожна людина має право залишатися вартісною (у розумінні дитини – «доброю»), навіть якщо вона робить</p>
--	---

	помилку або щось невластиве
<p>«Ми» замість «я».</p> <p>«Ми добре вчимося. Ми дуже для цього стараємося»</p>	<p>«Ти добре постарався і я гордий за тебе».</p> <p>«Дуже гарна оцінка, я радію разом із тобою. Я і сам радію, за себе, бо я теж старався тобі допомогти».</p> <p>Від народження говоримо «я» і «ти». «Ми» вживається тільки там, де це відповідає дійсності.</p>
<p>Помилкове і незрозуміле.</p> <p>«Дідусь принесе Анні пий-пий» (сочок)</p> <p>«Мамуся одягне Анні штаненята. Підійдеш до мене?»</p>	<p>«Я зараз дам тобі пити» (сік)</p> <p>«Анно, я тобі допоможу одягнути штанці. Підійди до мене, будь ласка, серденько»</p> <p>По-дитячому = просто, зрозуміло і вірно!</p>

Тільки якщо виникне бажання розпрощатися з такими автоматизованими штампами, - щойно тоді можна буде відчутти (помітити), наскільки вони є могутніми. Очевидно, всі дорослі, будучи колись дітьми, частенько чули схожі фрази, та ніколи не сприймали їх як якесь обмеження чи образу. Звичка робить нас сліпими щодо справжнього значення, щодо послання, яке передається.

Навіть найсильніша наша воля (ха-ха-ха! Прошу прочитати наступну історію!) не зможе зразу і повністю змінити мовні зразки, які передаються з покоління в покоління і роблять свою тиху підривну роботу. На щастя, цього не потрібно робити. Вистачить почати з себе – послухати себе збоку і спробувати **в основному** говорити правильно. Зрештою, сказане можна іноді повторити у виправленому варіанті.

Бо дуже швидко – швидше, ніж ви, мабуть, сподіваєтесь, це все одно зроблять ваші діти – на щастя, поблажливі, такі вже вони є – вони виправлять вас, захищаючи своє життя: «Ні, тату, це не я замалий для школи. Я якраз у нормі. Але, на жаль, школа ще надто складна для мене.

Сила дитячих історій.

З одного боку, Анна сплітає з маленьких ниточок щоденного досвіду свою особисту концепцію. З іншого боку, є великі, вирішальні події, які мають вплив на Анну з її особистою концепцією – про це ви вже трохи читали в розділі 4.

Але ніхто не може знати, наскільки значною є сила впливу звичайних прочитаних, розказаних чи побачених у кіно оповідей на майбутні переконання дітей.

Можливо, у цьому контексті перш за все потрібно звертати увагу на «запаковані» послання, щоби потім змогти свідомо сприйняти їх або звільнитися від них (більше про це в наступному розділі). В кожному разі, історії, подібні до тієї, яку ви нижче прочитаете, без сумніву, викличуть цікаві дискусії.

Історія на тему самопереконань – про бажання і можливості (дошкільний/шкільний вік)

Передумови створення: багато популярних американських авторів вважають, що правильним є переконання: «Я можу все, якщо я дійсно цього захочу». Таке переконання можна знайти в деяких книжках, фільмах для дітей. Якщо не вникати в зміст, воно звучить позитивно, підбадьорливо і корисно.

Але ж наша воля, якщо замислитись, не є всемогутньою. І тому причиною невдачі може бути не замало волі, а, наприклад, недостатнє вміння. Або ж невірно вибрана мета і т.ін.

Одного разу жив собі маленький гном. Він жив щасливо у своєму Місті Гномів у країні Гномоляндії і був усім задоволений. Країна Гномоляндія межувала на сході з країною Велетенією і ці дві країни жили собі в мирі і злагоді.

Ррррраптом одного разу цей маленький гном почув щось таке, що йому чомусь – невідомо з якої причини, мабуть, із важливої – дуже сподобалося. Він почув речення: «Я зможу все, що захочу». І ось цей маленький гном зрадив цьому реченню і вирішив жити так, ніби він усе зможе, чого лиш захоче. Так він і почав думати про себе з того часу: «Я зможу все, якщо я по-справжньому цього захочу».

І він щоразу пробував і пробував, пробував і пробував так жити. Але йому не все вдавалося, незважаючи на те, що він дуже сильно цього бажав: наприклад, у школі йому не вдавалося одержувати тільки найкращі оцінки, а ще йому не вдавалося бути весь час веселим. Йому не вдавалося літати, він не міг не їсти і не спати, хоча дуже цього хотів. І маленький гном із кожним днем ставав щоразу сумнішим, почував себе щораз гірше і гірше. Адже він так багато не міг! Він став серйозним і навіть озлобленим. Так буває навіть з дуже мудрими гномами. І тепер маленький гном постійно думав: «Напевно моя воля надто слабка. У мене нічого не виходить, хоча я й стараюсь дуже чогось захотіти. Що ж мені робити, щоби навчитися хотіти ще сильніше? **Нелегке питання, як ти, Анно, вважаєш?**

Ось так маленький гном думав, і думав, і думав, і ці думки уже вкотре прокручувалися у його голові. Аж раптом – цок! – у голові, крім цих думок, з'явилася ще одна: він помандрує до одного дуже відомого мудрого велетня в країну Велетенію, сусідню з Гномоляндією. Напевно, цей велетень знає, що і як робити із волею, як тренувати її. Бо він сам, цей велетень, без сумніву, може все, чого лиш забажає. І тоді гном помандрував до велетня і розповів йому про свою проблему: «Якби моя воля була сильнішою, якби я навчився сильніше чогось бажати, я б тоді зміг усе! В усьому винна моя воля. Просто її замало. Якби я навчився краще хотіти, я б тоді нарешті зміг все змогти. Значить, я замалий і занадто слабкий. Ось. Що мені робити?»

Мудрий велетень навіть не замислився ані на хвилину, почувши слова маленького гнома. Мудрий велетень розреготався. Просто розреготався. Ха-ха-ха, сміявся він спочатку тихо, тоді щораз головніше: ха-ха-ха! А тоді він розповів малому гномові одну таємницю. Але насправді то не була ніяка таємниця. Але чомусь про це ніхто не говорив, невідомо з якої причини, напевно, з якоїсь дивної, незрозумілої причини. Можливо, причину забули, а можливо, вона вважалася застарілою, як то кажуть – немодною.

Мудрий велетень сказав ось що: «Ах, ти мій маленький гномику. Я думаю, хтось ненавмисне переплутав слова у реченні. Мені здається, що треба ось як казати: «Я хочу все, що можу!» Гномик розгублено подивився на велетня, а тоді й сам почав реготати, бо дійсно, так було зрозуміліше, так було значно краще! Ха-ха-ха! Хі-хі-хі!

І маленький гном нараз відчув себе більшим. І коли цей уже більший маленький гном мандрував до себе додому, у свою країну, йому було радісно і легко на душі, він уже міг вільно сміятися і думати: «Я тепер буду ще і ще відкривати таємниці, буду знаходити таємні скарби, бо це мені вдається, це я добре вмію. Це мені цікаво, і я буду й надалі намагатися робити такі приємні речі – собі і іншим. А наступне, чого я навчуся, це – стояти сторчака, додолу головою, бо я думаю, що це мені все ж колись вдасться!»

І з цього часу великий малий гном зажив собі щасливо у своїй країні Гномоляндії. І живе він там, напевно, ще й до сьогодні. А ти що думаєш, Анно, як вірно звучить речення...

Історії, що формують світогляд і мету життя.

Найбільш потужний резонанс мають історії, які пояснюють зміст людського життя, тобто історії, спрямовані в майбутнє.

Релігійні діячі, науковці, терапевтичні школи, дослідники з галузей економіки і майбутнього розвитку світу... пропагують різноманітні прогнози, пояснення, взаємозв'язки про зміст і мету світу, людського життя і людства.

Це є не що інше як історії, які зачіпають і дорослих, бо вони пропонують відповіді на актуальні запитання «для чого?», які виникають у людини зразу після _____ і які вона ставить собі протягом усього життя. Такі історії про майбутнє мандрують світом як релігії, системи цінностей, наукові та економічні системи.

У цьому розділі мені хотілося б звернути вашу увагу на послання про зміст життя, які можна «запакувати» у дитячі історії. Але навіть ті значущі історії, які Анна почула від вас, у школі, від друзів, прочитала у книжках або побачила по телевізору, лише частково (не занадто) формують її мислення. Значно більший вплив на формування її системи цінностей має ваше життя. Саме воно дає їй відповіді на запитання: «Для чого я на світі?», «Що наступає після смерті?», «Що повинна робити добра людина?», «Що правильно, а що – ні?»

Навіть тоді, коли ви з Анною прямо про це ніколи не говорите, ваш зразок поведінки, ваші дії і висловлювання про інших чинять цей вплив, оскільки ви є для Анни важливою особою. І вам ніколи не вдасться цього не зробити. Для стосунків учинки мають навіть більшу вагу, ніж слова.

Психологія розвитку могла би, наприклад, підтвердити, що батьки є для ще не народженої дитини прикладом або моделлю: гуління немовляти має типову мовну мелодіку батьківської (рідної) мови. І з кожним новим днем життя приклад батьків стає щораз важливішим: «Приблизно з 6 місяців дитяча увага зосереджується за **напрямом погляду дорослого**» (15).

У дитячих історіях через головних героїв – людей, тварин, речі – і те, що для них є змістом життя, діти одержують відповіді на свої запитання. Головний герой історії вирішує якусь проблему; знаходить вихід з неї; але чи це є добрий вихід? Чому цей вихід добрий? Яка (моральна) цінність ховається за цим успішним перебігом подій? Якою є відповідь на запитання: «Для чого ми живемо? Що надає життю смислу та цінності?»

Кожна історія з цієї чи з якоїсь іншої книжки ставить – можливо, поряд із іншими посланнями – прямо чи непрямо – ці запитання. Тож іще задовго до виникнення свідомого аналізу в дітей формується відчуття «правильно» - «неправильно», «добре» - «погано». Спробуйте разом із Анною довідатися про зміст життя у контексті прочитаних історій. При цьому намагайтеся не запитувати: «Чому Білосніжка зробила це?», бо таке запитання передбачає причину, мотиви, потреби, тобто старий досвід. Краще подумайте разом із Анною: «Для чого Білосніжка це зробила?» і запитайте про мету її вчинків і рішень, або що вона цим хотіла чи могла досягти: захистити (зберегти) своє добре серце? Не бути покараною?

Часто казки братів Грім (16) закінчуються посланням «...і жили щасливо аж до самої смерті» або покаранням Зла. Це є непряме формулювання щасливого життя або перемоги над ворогом як важливої мети. Щоправда в казках цьому аспектові, як правило, не надається достатня увага. Бо в них більше описується боротьба за виживання в різні періоди життя, пріоритетною завжди є сама проблема виживання, а вищі цілі відступають на задній план.

У деяких мальованих мультфільмах у 1000кратному повторенні йдеться про те, що змістом життя є вічна боротьба і вічні випробування – «стати найсильнішим»; ще одне послання з інших популярних передач – «допоможи слабшим і невинним» шляхом боротьби зі злом, або без цього, або «дослідження невідомих земель» із серіалу про Всесвіт.

В історії про малого «Я це Я» йдеться про самоствердження як мету: довідатися про себе самого. «Бджілка Майя» розповідає про тих, хто хоче жити всупереч існуючим стереотипам – так, як йому це видається вірним, а не так, як уважається нормою для маленьких бджіл чи маленьких дівчаток. Зрештою, знайти своє покликання, яким би воно не було – улюблена тема не тільки у нашій сьогоденній культурі.

Детективні історії знову ж таки непрямо переконують, що сенс життя у тому, щоби відгадувати загадки і стояти на боці правди. У багатьох книжках Томаса Бреціни (17) йдеться ще й про особливі здібності, співпрацю, толерантність.

І, звичайно ж, ми не маємо права забути історії про кохання, де найвищою серед усіх цілей є одна: знайти відповідну пару.

Поряд із так званими центральними посланнями в історіях завжди можна вгадати й інші: Відкриття нових земель – і – пошук побратимів, друзів,

соратників – і – здобуття влади. Перемога над Злом – і – здобуття грошей/ слави/друзів...Знаходження свого покликання – і – більше самостійності у визначенні кола своїх інтересів і у виборі зовнішнього впливу. Тобто кожна річ має щонайменше дві сторони!

Історія на майбутнє: «Радість життя як сенс життя» (дошкільний/шкільний вік)

Дуже-дуже давно жила собі одна маленька Хмаринка. Вона була така ніжна і білесенька, як сніг, тому її назвали Сніжанка. Дехто звав її просто – Сніжинка. І ось ця Сніжанка-Сніжинка жила собі на небі і була цілком задоволена життям – не те, щоб особливо щаслива, але і без якоїсь надзвичайної причини, щоби бути нещасною. Вона собі пропливала небом туди-сюди, не замислюючись над цим і не завдаючи собі клопоту, куди і для чого.

Але одного разу в її житті відбулося щось нове: якось, пропливаючи небом, Сніжинка побачила у відчиненому вікні одного будинку телевизор, і застрягла у небі, щоби подивитися чергову серію одного жорстокого фільму. Щось у цьому фільмі їй сподобалося, і відтоді Хмаринка почала себе поводити так, як побачила у фільмі – почала битися з іншими хмарами. Спочатку несильно і ніби жартома. А тоді їй усе більше хотілося перемагати, і тому вона билась і билась – усе частіше. Із часом вона перетворилася у справжню грозову хмару. Були хмари, що любили з нею битися, а інші вважали це жахливим.

Бо вони хотіли просто бути з маленькою хмаринкою, їм не йшлося ані про перемогу, ані про поразку, їм зовсім не йшлося про боротьбу. Зате Сніжинка хотіла весь час перемагати. Вона все перетворювала в боротьбу: коли вона з іншими хмарами наввипередки ширяла небом; чи коли ласувала водяною парою; або ж коли поспішала до хмариної школи.

Сама Сніжинка дуже довго не хотіла помічати, що відбувалося. Але одного разу вона відчула, що не може не боротися, ну, просто не може зупинитися. Уже, зрештою, ні одна хмарина не могла до неї притулитися – відразу починалася бійка, принаймні жартома. Справи були дійсно кепські. А крім того, маленька хмаринка Сніжинка ставала із дня на день усе сильнішою (адже в бійках вона тренувалася), і, на жаль, із дня на день усе нещаснішою.

І от якось, однієї звичайної ночі їй наснився зовсім не звичайний сон. Колись давніше Сніжинка бачила з неба дельфінів у морі. І в цьому особливому сні вона відчула себе гнучкою, сильною і життєрадісною, наче дельфін. Вона гралася на хвилях. Витанцьовувала і підстрибувала, і почувалася впевненою і сильною. І в неї не було жодної потреби битися і перемагати. Сніжинка прокинулася зі сну. Ще трохи поніжилася у своєму теплому і приємному хмаринному ліжечку, а тоді почала думати: «Для чого мені битися? – Звичайно, щоби перемагати!

Бо: якщо я можу зробити когось слабшим, тобто якщо я перемагаю, тоді я себе відчуваю могутньою і щойно тоді мені добре.

- А якщо я не перемагаю? Чи і тоді я відчуваю себе сильною?

- Звичайно ж, ні. Тоді я відчуваю, яка я насправді маленька й слабка. Мені стає сумно і тоді здається, що життя не має жодного сенсу.
- Тому я так люблю перемагати, зрозуміло! І це розумно з мого погляду.
- Але чомусь це почуття задоволення після перемоги так швидко минає. І деколи після перемоги у мене одночасно бувають два почуття: одне добре, а інше – погане. Це тоді, коли я іноді б'юся з тими хмарами, яких я люблю, - вони сердяться на мене, бо ж їм зовсім не хочеться зі мною битися. І тоді, виглядає, бійка зовсім не має змісту.
- Ну, але як же по-іншому мені здобути те добре почуття? Відчуття сили? Що мені зробити для цього? Адже так хочеться почувати себе добре. Так хочеться радіти».

І з цією справді доброю думкою в голові наша маленька хмаринка встала зі свого ліжечка. Із цим питанням у серці Сніжинка гасала небесними далями цілий день – туди-сюди, бажаючи відчути, що ж викликає в ній чудове дельфінне почуття, таке зовсім нове для неї. Цього дня їй вдалося зробити багато добрих справ і багато зрозуміти. А увечері вона вже знала, що потрібно зробити, щоби себе добре почувати, по-справжньому добре.

І з цього часу маленька і ніжна Сніжинка-Сніжанка почувала себе щасливою і сильною; вона ще довго мандрувала небесами і довідалась чимало нового і цікавого.

(Можливо, виникне дискусія, у який спосіб можна посприяти зародженню доброго почуття. Що би для цього робила Сніжинка? Як би це вдалося зробити Вам? Що про це думає Анна..? Можна пофантазувати разом із Анною, який ще «сенса життя» хмаринка могла б віднайти).

Особливості.

Жодного оцінювання!

Я впевнена, що перш за все потрібно знайти сенс життя і мати відповідні дороговкази. Якими б мали бути ці дороговкази – це вже, до певної міри, другорядне питання. Важливо вміти змінювати ці дороговкази, якщо цього вимагають нові зовнішні чи внутрішні обставини: на певному етапі кожен професійний спортсмен, наприклад, вважає сенсом свого життя боротьбу і перемогу; у житті багатьох людей бувають фази, коли ціль життя полягає в тому, щоби бути красивими і гідними любові – і навіть якщо це ніколи не було вашою метою, погодьтеся з цим!

Найкраще, що ви можете зробити – **ніколи не насміхатися, не знецінювати чи критикувати чийсь сенс життя.**

Анна може пережити жахливий внутрішній конфлікт, якщо вона зрозуміє, що сенс життя, якого вона прагне, є, на вашу думку, смішним чи хибним.

І можливо вона, незважаючи на ваше знецінення, все одно не відмовиться від нього, зберігаючи це скількимога в таємниці, - та при цьому страждатиме її самооцінка або ж зазнає зміни ваше значення в її житті. Або, якщо Анна всупереч своєму внутрішньому переконанню відмовиться від

здійснення своєї цілі, то вона завжди буде про це пам'ятати, шкодувати і сердитися на себе чи на вас.

А самовпевнена Анна часто у таких випадках відверто чинитиме опір, відмежовуватиметься – а в найскладнішому випадку може прийняти рішення, з позиції «а-ось-тепер-я-тим-більше-це-зроблю»

Якщо Анна надто довго перебуватиме, наприклад, під враженням якоїсь жахливої, на вашу думку, телевізійної історії, подумайте, що саме з цієї історії вона хоче взяти для себе? Що її в ній так приваблює? Може, саме так вона отримує визнання однолітків – дискутуючи на цю тему? Чи хоче розсердити батьків? А може, одяг головних героїв історії їй видався класним?

У будь-якій популярній історії мусить бути щось добре і вартісне, бо інакше вона не стала б популярною! Спробуйте запропонувати Анні рівноцінну альтернативу.

Небезпека, щоправда, полягає у тому, що у таких історіях поряд із добрим подається чимало негативного, сумнівного. Наприклад, телевізійна реклама має для дітей здебільшого розважальне значення (малята чують короткі історії), хоча фактична її ціль – успішний продаж. І ви можете привернути увагу Анни, зосередившись на таких прямих і непрямих цілях, пропонуючи цікаві дискусії на ці теми.

Однак переконувати Анну щодо сенсу життя не має бути ціллю такої розмови. Бо очевидно кожна людина сама мусить шукати для себе сенс життя (18). Ваша мета полягає не в тому, щоби знайти його для Анни, а втому, щоби показати можливості, які дитина могла би використати як творчий імпульс для власних думок.

Висловлюйте свою думку!

Звичайно, ви маєте висловити свою думку і пояснити її, обґрунтувати, наприклад: «Я не вважаю це вірним, не думаю, що в цьому криється сенс... я не можу собі уявити, яким є зміст цієї поведінки; що приховане за такою поведінкою, як ти вважаєш...», але у жодному разі не: «Це по-дурному, це погано, смішно...». Сюди належить також чітке відокремлення цілі і дороги до неї: «Звичайно ж, немає нічого поганого у бажанні розбагатіти – для того, щоби почувати себе вжитті впевнено/добре... Але красти з цією метою – це вже зовсім не можна віднести до добрих речей».

Висловлюючи власну думку, ви можете заохотити Анну сказати про її власний погляд на проблему.

Отже, якщо у вас є своя чітка, сформована думка щодо негативного змісту якоїсь історії, вона може стати творчим поштовхом для вашої Анни – нехай у найпростішій формі, та все ж відрефлектувати і висловити своє судження.

Так, наприклад: «Я вважаю не надто правильним те, що герої цього мультфільму весь час б'ються. Для мене жахливо, що життя – постійна боротьба і що постійно йдеться хіба про те, щоби перемогти. Повсякчас доводиться шукати собі ворога. Що ти про це думаєш?»

Або: «Том і Джеррі для мене незрозумілі: кожному видно, що вони не можуть один без одного. І при цьому вони постійно один одного мучать і

зловтішаються. Що ж, вони хочуть зруйнувати свою дружбу? А ти що думаєш, для чого вони так роблять? Життя, у якому зловтіха залишається найбільшою втіхою, здається мені дуже нудним. А може, за цим ховається щось добре? Як ти вважаєш?»

Анна може бути іншої думки, або може сказати «Та це ж тільки гра/фільм». Нехай вона закінчує так навіть кожну дискусію, вона має на це право.

Тим не менш ваше зауваження, якщо воно дійсно нейтральне і не містить прихованого докору: «Ти немудра, якщо тобі подобаються такі фільми», - попри все залишиться в Анни в голові і вона вже не зможе цей фільм/передачу дивитися так, як раніше!

Не читайте лекцій про сенс життя!

Для філософських розмов Анна в кожному разі ще надто мала. Дискусії, які тривають довше за декілька хвилин уважаються довгими, втомлюють або викликають суперечку. А в суперечці уже не йдеться про висловлювання своєї думки, а більше – про визнання своєї правди або відмежування. Суперечка теж може мати позитивний зміст. Але її краще вести про щось простіше, наприклад, про вибір зубної щітки чи CD, а не поєднувати з таким важливим змістом!

Час від часу ви можете розповісти Анні якусь історію і, відповідно, висловити, свою переконливу позицію щодо неї. Тобто – Анна може довідатися, що ви вважаєте сенсом свого життя (18): Радість? Здоров'я? Самореалізація? Гроші? – Якщо так, то що гроші означають для вас: безпеку, визнання, задоволення? Або – що для вас означає допомагати іншим: визнання, любов до людей, вдячність, релігійні переконання?

Не розповідайте Анні історій, а особливо цих, із **настановчо піднесеним догори вказівним пальцем**, не робіть із них проповіді, заклику чи примусу; не впадайте в ейфорію і не перетворюйтеся у пророка! Ваше розуміння сенсу життя – не що інше, як одна з багатьох цінних можливостей.

Та все-таки ваш вказівний палець є важливим символом. **Тому даруйте Анні історії, у яких ваш палець вказує напрям!** І нехай цей напрям стане для Анни відкриттям ще однієї можливості.

Ви, напевно, вже знаєте, що малята від дев'яти місяців розуміють вказівний жест руки і можуть візуально продовжити лінію від руки чи пальця, дивлячись туди, куди показують? Деякі діти у цьому віці починають самостійно використовувати вказівний жест і оглядаються на дорослого, щоби переконатися, що він справді дивиться в цьому напрямі (19). Це неймовірне досягнення дитячого мозку! Напевно, діти не засвоїли б цієї навички так рано, якби функція значущого дорослого, який вказує напрямок, не була б аж так важливою в історії їхнього розвитку.

Історії для вирішення проблем у майбутньому.

Історії пропонують стратегії вирішення проблем у майбутньому, хоча, зрештою, кожна з описаних історій про минуле (4 розділ) торкається і майбутнього: бо закріплене в пам'яті вирішення проблеми з історії напевно вирине знову в контексті схожої проблеми.

ЯК ЗНАЙТИ РІШЕННЯ

Історії, що вказують на шляхи вирішення проблем перед майбутніми складними подіями чи змінами в житті.

Перед змінами, складною або навіть приємною важливою подією ви можете трохи підготувати Анну, прочитавши або розповівши їй історії, де головні герої переживають подібне.

Можна відвідати для цього книжковий магазин, в якому для будь-якої теми – розлучення, народження, смерті, запису до дитячого садка, перебування у лікарні... - знайдеться відповідна література. А тоді, зважаючи на інформацію з розділів 3 і 4, історію можна змінити відповідно до критеріїв «ідентифікація» і «безпека» і спробувати попередити виникнення страху чи травми, або принаймні трохи полегшити сприйняття

Тривоги, страх або запитання – якщо виникають, - негайно відреагувати; відповідати на запитання, говорити про страхи, спробувати таким чином знизити або уникнути стресового навантаження.

Як і в інтерактивних історіях, тут доречними були б запитання: «Як ти думаєш, що зараз буде робити Х? Чого би Х найдужче боявся? Можна припустити, що Х тривожиться, - яка причина цієї тривоги? Що він про себе міг би подумати?»

Окрім усього, описаного вище, розповідаючи історію про майбутню подію, ми цілеспрямовано передаємо загальновідомі корисні послання: «Розмова допомагає! Дві пари очей бачать більше, ніж одна! Завжди є більше, аніж дві можливості! Іноді треба попрощатися зі старим, життя продовжується! Іноді треба просто трохи довше чекати, щоби досягти мети!

Перед актуальними проблемами.

При стресовій події або негативній поведінці Анни ваша допомога може бути скерована або на ймовірну причину, або на ймовірну мету поведінки.

Бо кожна поведінка (дія) включає

Причину

Спосіб

Мету

Чому?

Як?

Для чого?

Які потреби

хто/що робить

Чого цим можна досягти?

Або старий

Досвід ховаються

коли, яким чином

за цим

Принагідно маленька порада: сама проблемна поведінка завжди торкається «Як?». Іноді важливо тільки змінити своє ставлення до цього «Як?», щоби допомогти змінитися дитині. Ніколи не треба реагувати як робот – однотипно – на одну і ту ж небажану поведінку, краще першому зважитися на зміну своєї реакції.

Спробуйте проаналізувати також «Чому?», тобто причину виникнення проблеми в минулому. Якщо у вас для цього є своя теорія, «одягніть» її в якусь історію і запропонуйте – як у розділі 4 «Вихід з проблеми».

Часто наше «Чому?» залишається без відповіді. В такому випадку не мучте даремно ні себе, ні Анну цим запитанням. Краще раз і назавжди розпрощайтесь з пошуком причини і сконцентруйте свою увагу на меті: який сенс, яка *ціль* такої поведінки? Для цього раджу ознайомитися ближче з ідеєю історій про внутрішні частки.

Історії про внутрішні частки.

Мій особистий досвід свідчить, що ця тема особливо доречна до використання у цілющих історіях: ви уже, вочевидь, змогли спостерегти, що усередині нас часто відбуваються внутрішні дискусії. Нашу особистість можна собі уявити як внутрішню команду (20). Ця команда має *диригента* (= ядро особистості, я) і різних **оркестрантів** (розумну, толерантну...наївну...непоступливу...дитинну...материнську...частки).

Ці частки співпрацюють між собою в думках подібно, як працівники успішної фірми, де здібності кожного працівника дають можливість *керівникові* здійснювати правильне врядування і отримувати результати, вигідні для всіх.

Наприклад: можливо, і вам відома дискусія, яка щоранку триває між часткою «аматор насолод» (іноді аж так екстремальний, що підозріло схожий на «ледаря») із часткою «здоровий глузд»: чи вже пора вставати, чи, можливо, тільки сьогодні, як виняток, іще п'ять хвилин...

При цьому, як правило (якщо мова іде про людину, що виросла у психічно більш-менш нормальних умовах) можна припустити, що кожна з цих часток хоче догодити «шефові», а отже, особистості в цілому. Повертаючись до нашого прикладу із вранішнім вставанням: «аматор насолод» хоче догодити, забезпечивши ще 5 хвилин приємної насолоди – розслабленості і тепла. Часто «здоровий глузд» хоче і собі уникнути стресу і зробити все, що потрібно, аби не мати проблем на роботі. І ці дві частки можуть між собою лаятися, принижувати, проганяти одна одну з авансцени... або вступати в конструктивні переговори між собою і надавати оптимальну консультацію *шефові*.

У дітей ці суперечливі бажання є іноді дуже яскраво виражені і водночас особливо конфліктні – і тоді складно не тільки дитині, а й її оточенню. І тому, якщо дітям запропонувати сприйняти неприємну поведінку як якусь окрему частку із її власною ціллю, це сприйметься з величезним полегшенням.

Пропонуємо Анні можливості вирішити проблему – у прямий чи непрямий спосіб – від імені т.зв. «внутрішньої частки» або цілої команди. Анна може свідомо познайомитися з такою часткою (прямий спосіб), або ж ви розповісте Анні без додаткового пояснення якусь історію (непрямий спосіб). Анна візьме для себе те, що їй із цього може бути потрібне.

Побудова – пряма форма.

1. Присвоєння назви.

Пам'ятаєте казку про злого духа ? Хто вгадає, яке його правильне ім'я, той прожене самого духа. Тому дайте частці, яку Анна не може контролювати, відповідну влучну назву. Це в жодному разі не може бути лайливе слово чи злісне прізвисько! Можливо, вам або Анні спаде на думку якась популярна особа (фігура), або ж ви вигадаєте неіснуючу назву (імя), чи назвете частку відповідно до її функції (наприклад, *спостерігач/контролер*).

Історія для вирішення проблеми (частки): «аматор насолод».

Я думаю, в тобі живе такий маленький Мазунчик – «аматор насолод». Зрештою, він досить милий і корисний, але іноді він тобі дуже заважає і ти не можеш виконати усього, що собі запланував.

2.Опис

Анна повинна сказати, як виглядає ця частка, скільки їй років, чи це хлопчик, чи дівчинка...

...цей Мазунчик виглядає точнісінько так, як друг бджілки Майї із мультфільму.

Разом із Анною ви можете знайти якусь річ, яка символізувала б цю частку; це може бути, наприклад, плюшева тваринка (Анна може цю частку намалювати); для цієї частки треба знайти місце, де вона могла б спати.

3.Пошук цілі.

З'ясуйте разом з Анною, чого ця частка в дійсності хоче: для чого її поведінка могла б бути придатною, якої мети ця частка хоче добитися для Анни – звичайно ж, не зовсім відповідними засобами? Бо за поведінкою внутрішньої частки, як правило, ховається щось позитивне, навіть якщо на перший погляд (і навіть на другий погляд) цього і не видно.

...Мені здається, що твій Мазунчик хоче – точно так само, як у тому мультфільмі про бджілку Майю – щоби ти не перевантажувався, щоби ти завжди смачненько і вдосталь їв, багато спав, був обережним і не шукав ніяких надто складних пригод. Для твого Мазунчика найголовнішим є, щоби ти постійно отримував задоволення. Тому він і хоче тобі перешкодити, коли ти сідаєш за уроки. Він не поганий, не злий, але трохи перебільшує зі своєю надмірною опікою...

4. Дискусія.

Тепер ви, Анна і ця частка, можете вступити у перемовини або розпочати дискусію: як заспокоїти внутрішню частку і запевнити її, що її добра мета цілком здійсненна? Тоді ця частка вже у майбутньому буде цілком спокійно спостерігати, як Анна – сама собі господиня – робить те, що сама для себе вирішила.

А в майбутньому ця частка може стати чудовим порадиником.

Під час дискусії Анна може говорити від імені частки, адже саме вона її найкраще знає.

«...Ти кажеш, що по обіді увесь час присвятиш навчанню. Що на це каже твій друг *Мазунчик*? Чи він дасть тобі змогу учитися, чи знову буде хвилюватися, що ти замало граєшся по обіді? Як можна було б сумістити розваги й навчання?

- *Мазунчик* каже, що він хоче погратися.

- А як він на таку пропозицію: півгодини учитися, тоді десять хвилин пограємось, наприклад, у хованки; тоді знову ти вчишся, а тоді знову гра? Коли *Мазунчик* довідається, що буде гра, він дасть тобі спокійно повчитися - - Підходить? Що сказав би *Мазунчик*, якби вмів говорити?

- *Мазунчик* думає, що так підходить!

5. Вирішення.

Кінець історії мав би бути таким, щоби Анна отримала можливість контролювати частку і знайшла в ній поради, помічника і супровідника, а не тирана.

Особливості.

Історія для вирішення проблеми\частки. Тигр, який хотів усіх злити.

«...Я думаю, що в тобі також живе хитрий і веселий Тигр, такий, як у казці про Вінні-Пуха, який любить усім надокучати. Це можна мудро використати: з таким Тигром ніколи не нудно, у нього в голові завжди повно витівок. Він тебе захистить від будь-кого, хто захоче тебе чимось навантажити. Він – коли розійдеться, - добивається усього, чого захоче. Тільки, на жаль, я бачу, що іноді він сильніший за тебе саму. Тоді ти вже не можеш із ним справитися, і аж ніяк не можеш його позбутися, а це вже зовсім невесело...»

Найчастіше Анні подобається така ідея про *Тигра*. Вона її підхопить і розвиватиме далі. Якщо ж ні, то і в цьому випадку варто пам'ятати: ніколи не змушуємо і не нав'язуємо. Якщо Анні поки що не підходить ця пряма форма вирішення проблеми, запропонуйте їй непряму – історію, яку ви знайдете на наступних сторінках.

Запропонований спосіб, як правило, є успішним, оскільки йдеться про внутрішню частку, яку Анні хотілося б свідомо побороти або принаймні контролювати. Бо ніхто не хоче бути «лінивим» чи «зухвалим». Читання моралі або лекції про виховання не тільки не допоможе звільнитися від страждань, пов'язаних із невластивою поведінкою, але може й додати нових – через низьку самооцінку: «Я слабовольна, погана, лінива, а лінь, як правило, безвідповідальна...»

Для вирішення проблеми людям потрібно знати, що цілком можливо **відокремити їх самих від їхньої небажаної поведінки.**

І тоді небажана поведінка стає символічним партнером для перемовин чи змагання, з яким може спілкуватися і навіть спільно виховувати уся сім'я.

Отже, якщо внутрішня частка (небажана поведінка) отримає назву, властивості, матиме свою власну волю, то це її відокремить від Анни. Таким чином, психологічно це дуже розвантажить Анну, бо проблема більше не в ній (Анну не називають більше лінивою, неохайною, гіперактивною, зрештою, і сама Анна такою себе більше не вважає), а зовні, у частці, яку всі разом

намагаються контролювати. А сама Анна залишається доброю дитиною. З нею все гаразд, вона така, яка є, лише її поведінка набридлива.

Замість лінивої Анни раптом з'являється Анна і її частка «Стоп-кран». На перший погляд, ця частка видається лінивою, адже це вона провокує Анну «зависати» перед телевизором. Та вона може перетворитися з ворога- а лінь, як правило сприймається вороже- на члена команди, проте тільки тоді, коли вдасться розпізнати її важливу приховану мету.

Коли ж частка «Стоп-кран» з'явилася в Анні? Чи тоді, коли Анна пішла до школи? То, можливо, вона є тією, що бачить, як Анна виснажилась і дбає про належні перерви? Або ж тією, що стримує Анну не наробити зайвих дурниць – вчасно пригальмовує?

Фактично, вона попереджає нещастя, але добре було б, якби її можна було контролювати – вмикати й вимикати при бажанні.

А, можливо, ця частка «Стоп-кран» насправді володіє мистецтвом концентруватися і може «вимкнути» все, чого саме цієї миті не хоче почути.

По такому аналізі конструктивна співпраця могла б розпочатися із запитання: як Анна могла б навчитися добре керувати своєю часткою «стоп-кран»? Яка до того ж володіє мистецтвом концентруватися.

А якщо перед вами сидить неохайна дитина? Було б жахливо, якби ця поведінка, яка, напевне, з часом зміниться, стала фіксованою рисою характеру в уявленнях Анни про себе у майбутньому!

Може, краще говорити про якусь *Пані Розкидальську*, яка непомітно для Анни розкидає по хаті її речі? Якщо йдеться вже не про Анну, а про *пані Розкидальську*, то чому б Анні не пофантазувати? Тоді можна й ім'я змінити. Так, натомість *Пані Розкидальської* появиться особа, яка дуже дорожить часом – Берегиня часу, для прикладу, - і вважає, що для порядку шкода часу і тому можна розкидати речі на підлогу. Таку частку можна з великим успіхом використати для допомоги Анні: Берегиня часу навчить Анну зорганізовуватись.

А, можливо, існує ще якась творча частка, скажімо, - *Пані Вигадальська*, яка в думках на два кроки попереду. Тоді історії про майбутнє можуть торкнутися теми: як із *Пані Вигадальської* зробити подругу, котра зуміє навчити Анну (малювати, писати твори, придумувати забави).

С.108

Найважливішим є ось що: **жодна частка не повинна бути викинена з команди, не повинна бути знищена чи знецінена надовго, бо кожна частка має в собі і щось добре.** Саме тому не можна надовго називати лайливим або негативним іменем якусь окрему частку особистості Анни, навіть якщо вона сама цього захоче в пориві праведного гніву (бо вона має постійно справу з недоліками).

Добрі наміри якоїсь внутрішньої частки не завжди легко знайти:

«...слухай, Анно, а може, цей *Тигр* першим помічає, коли ти починаєш злитися. А може, *Тигр* чинить так, бо він добре не знає (або сумнівається), чи я Анну люблю так само, як і її брата Максима? Як ти вважаєш?...*(не знаю)*.

- Хм, як би тому *Тигрові* показати, що я люблю обох дітей? Але, може, це я щось не так думаю?

- Чи ти не могла б його запитати, Анно, чому він буває деколи таким надокучливим?..»

Шановні дорослі, вам потрібно тільки запитати *Тигра*, що із ним діється. А вже Анна цілком охоче позичить йому свій голос!

Якщо ж нічого не допомагає, звичайно, можна дуже чітко *Тигрові* щось заборонити:

- Я не можу терпіти, коли *Тигр* робить боляче тобі чи твоєму братові. Цього я не дозволяю. Як би ми йому змогли допомогти сказати те, чого він хоче, по-іншому? Може, ти краще розумієш тигрячу мову? Ти його довше знаєш, свого тигра. Він тебе краще слухає, ніж мене...

С.109

Від початку контроль і відповідальність за внутрішні частки особистості Анни належать самій Анні!

Можна із Анною разом сперечатися з *Тигром*, або сердитися на нього – якщо він не дотримується укладеної угоди. Адже це не Анна зробила щось погане, із нею все гаразд, це її частка – *Тигр* – зробила поганий вчинок. Подумайте, як би Анна – бо тільки вона є шефом свого *Тигра* – могла його краще контролювати, можливо, з вашою допомогою, бо інакше від негативних наслідків страждатиме сама Анна.

Для того, щоби змінилася поведінка дитини, їй потрібна допомога, відповідна до її рівня, а **не довгі постійні лекції про порядок і силу волі**.

Метод, представлений вище, дає змогу подивитися на проблемну поведінку дитини значно простіше. Поза тим, Анна сама вчиться керувати своєю поведінкою – це те, чим вона більш чи менш інтенсивно буде займатися все життя, як і всі ми (21). Бо і ми, дорослі, також несемо повну відповідальність за наші частки особистості і їхню поведінку.

Побудова – непряма форма.

Принцип цієї побудови полягає в тому, щоб ви розповіли Анні історію з уже готовими внутрішніми частками, які мають назву, вік і т.ін. Тобто: попередньо немає жодної дискусії з Анною, ви самі вирішуєте, яку історію розповісти. Найчастіше в цьому випадку головними героями є **ціла команда часток**. І вже відштовхуючись від проблематики, ви самі вибираєте потрібних учасників (частки) та їхнього «шефа».

Історії можна запозичувати з популярних телепередач, казок, як, зрештою, і з будь-якого твору літератури.

Найвідоміші дитячі книжки побудовані за цим принципом. Великою популярністю користуються детективи-Ниточки, учні-звірята лісових шкіл, невидимки, маленькі відьмочки... які турбуються про порядок, адже саме вони почувають себе відповідальними, щоби не було накоєно забагато дурниць.

1. Початок історії.

На початку представити окремі частки і їхнього шефа.

2. Зображення труднощів.

Взаємні образи, пригнічення, боротьба.

3. Пошук мети.

Покажіть добрий намір кожної частки, невідповідну форму подачі цього наміру (перебільшення) і як це не узгоджується з метою шефа.

4. Дискусія.

Частки дискутують між собою, наводять аргументи щодо вагомості їхніх намірів, сперечаються.

5. Вирішення.

Наприкінці вони (частки) приходять до згоди – самі чи з допомогою когось із-зовні – як зробити так, щоби кожна із них почувала себе гідно і повноцінно, не діючи всупереч своєму шефові.

Історія для вирішення проблеми (частки): непосидючість – в образі маленької блохи (шкільний вік).

Було чи не було, давно чи недавно жив собі маленький песик. Його звали *Бзік*. Це був дуже розумний і милий песик. Він жив у гарному будиночку, в добрих веселих людей, які вміли і працювати, і відпочивати. І ось цей песик мав блоху.

Зрештою, нічого дивного. Для псів цілком нормально мати блохи. Їм це не дуже й заважає.

Але наш песик мав лише одну блоху. Він називав її по імені – панночка *Кусь*. І, мушу сказати, що ця примхлива панночка бувала іноді не в жарт набридливою. Завжди, коли *Бзік* робив уроки, вона його покусувала у хвостик. О, я забула сказати тобі найголовніше: песик ходив у справжню собачу школу і йому, як і тобі, доводилося іноді робити уроки!

Коли панна *Кусь* покусувала песика в хвостик, то він, звичайно, не міг всидіти на одному місці; він починав крутитися, шкрябатись, вставав і сідав, кудись біг і повертався, приносив собі їжу і ще робив цілу купу різних зайвих рухів. Ось якою надокучливою була ця панна *Кусь*.

Але панна *Кусь*, ця маленька блоха, була ще й дуже розумною, не просто розумною – а такою розумною, як лікар: бо вона знала, що для песика, і для його спини, наприклад, некорисно годинами сидіти нерухомо у кріслі. Бо песик тоді перестає добре думати. І він навіть може розівчитися добре бігати. І маленька панна *Кусь* дбала про песика та не давала йому сидіти ані хвилини. Але це вже було для нього забагато, бідний *Бзік* уже не міг того витримати, бо він хотів бути іще й розумним песиком і добре вчитися!

Одного разу песик почув, як панна *Кусь* вирушила на прогулянку до його вуха і вирішив з нею поговорити. Бо коли панна *Кусь* сиділа у його вусі, він міг

почути її тихий голос, а блоха і так розуміла собачу мову, адже вона була справжньою собачою блохою. Маленька блоха розповіла песикові, що він мусить увесь час рухатись, бо це важливо для його здоров'я та й, зрештою, так і повинен поводитись молодий, жвавий і сильний песик. А *Бзік*, своєю чергою, пояснив панні *Кусь*, що він мусить трохи спокійно сидіти, коли готує уроки. По тому і песик, і блоха затихли і почали думати. І думали довго. Коли собаки думають, вони деколи шкрябають своє вухо; можливо, вони в цей час обговорюють щось зі своєю блохою, яка любить там сидіти.

C.111

Отже, вони довго думали і ррррраптом у них виникла одна ідея: наступного разу, коли *Бзік* буде робити уроки, він після кожного, написаного у зошиті своєю лапою рядка, робитиме невеличку перерву – і оббігатиме одне коло навколо будинку. Один, лише один-однісінький рядок – і вже можна порухатись.

А іноді, коли песикові захочеться трохи більше побігати, він може написати відразу два рядки, але не більше. Панночка *Кусь* пообіцяла песикові постійно нагадувати, аби він надто довго не засиджувався над уроками. Тоді вона лоскотатиме його або покусуватиме.

Ось про що домовилися песик *Бзік* з блохою *Кусь*. І все, що вони робили, їм дуже добре вдавалося.

І так вони ще довго-довго жили щасливо в гарненькому будиночку у добрих людей і мали ще багато цікавих і захоплюючих пригод.

Якщо Анні ця історія сподобається, то можна її колись запитати, підморгнувши жартівливо: «А що, тебе також покусує блоха? Чого вона від тебе хоче? Може, запитаєш у неї?» А тоді вже можна поговорити про проблему і почати спільно пошук шляхів, як її позбутися.

Особливості.

Внутрішніх часток може бути, звичайно, і більше: 9-річна Анна може називатися в історії *Катрусєю* і мати маленького друга *Андрійка* – впертюха й бунтівника, та водночас великого вигадника в забавах (як символ її дитинної поведінки), а також подругу – 15-річну мудру *Анастасію*, яка іноді нудьгує (символ не за літами розвиненої частки). Усі троє мусять щодня домовлятися, але кожен із них має право частково задовольняти свої потреби і цілі – щоправда, лише під керівництвом *Катрусі*.

При наявності багатьох часток структура історії повинна бути особливо чіткою.

У цих історіях, як і в історіях із прямою формою побудови, є *декілька ступенів ідентифікації*: можна говорити про дівчинку, схожу до Анни, яка дає собі раду із суперечливими внутрішніми поривами. Але можна говорити і про команду якихось звірів, хмар... яка хотіла б залишитися разом і тому мусить навчитися співпрацювати.

Якщо хутро песика Базіка відповідає за кольором волосся Анни; якщо він живе у родині, склад якої нагадує сім'ю Анни; якщо вік песика і його стать такі ж, як у Анни, - то можна сподіватися на високий рівень ідентифікації.

C.112

Історія для вирішення проблеми (частки): агресивна поведінка після переселення до опікунів; агресія в образі крокодила-захисника (шкільний вік)

У диких джунглях Африки жив собі колись маленький левик. Він жив там із мамою, татом, братами і сестрами понад бурхливою рікою, у самому серці Африки. Ріка була такою глибокою, і такою бурхливою, що жоден звір не наважувався її переплисти чи перейти – навіть найбільший слон і найвища жирафа.

Одного разу ввечері левина сім'я розташувалася на нічліг на великому лузі на березі ріки. Раптом почалась страшна буря. Завив сердито вітер. Ударила злива. Маленький левик дужжже злякався і заховався під дерево. Він перечікував під тим деревом, поки дощ не припиниться, а сам тремтів від холоду. Довелося левіку чекати до наступного дня. А на ранок – о, жах! Що ж він побачив? Уночі відбулися зміни: ріка змінила своє русло. Тепер вона вже розділяла луг на дві частини! Та це ще було не найлихіше. Найприкріше було те, що тепер мама і тато опинилися на іншому березі. Маленький левик міг їх бачити лише здалеку і зрідка перегукуватись. Ти напевно можеш собі уявити, як маленький левик страшенно засумував. А згодом він трішки-потрішки усе-таки повеселів від думки, що з ним і з його батьками не трапилося нічого лихого. Незабаром уже він, на щастя, зустрів інших левів, які добре про нього піклувалися, а ще він знайшов собі нових друзів. І його життя, як виглядає, було цілком непоганим.

Та, незважаючи на це, він деколи приходив на берег і з сумом дивився в далечінь, туди, де жили його батьки. І там, на березі, він подружився з особливим мешканцем ріки – *великим річковим крокодилом*. Цей крокодил буде в нашій історії кимось особливим: у нього, по-перше, особливо добре серце, і він, по-друге, завжди, завжди готовий оборонити свого друга Левика. І тут щось трохи не в'яжеться в нашій історії: крокодил не може одночасно виконувати дві речі, або думати дві думки. *А ти уже можеш це робити, ти можеш, наприклад, лежати втомлений у своєму ліжку і уважно слухати*. Ось. А крокодил цього не може. Він не може дві дії виконувати одночасно. А ще, крім цього, цей крокодил в моїй історії трохи недочував. Хоча цей крокодил теж може робити добре багато речей: добре їсти, добре спати, добре лякати звірят, добре обороняти, дуже добре битися. Добре грітися на сонці. Але нараз це може бути лише одна річ.

Крокодил дуже подружився з левиком і у нього в голові тепер була майже весь час тільки одна думка: захищати свого друга. Як тільки він помічав небезпеку для левика, одразу кидався його люто захищати. Але, на жаль, дійсно люто.

Одного разу маленька весела мавпочка трохи розізлила левика, ну зовсім трішки. Крокодил це помітив і в його голові одразу появилася думка:

«Захищати!». Тож, коли мавпочка прийшла напиться до ріки – він її до смерті налякав і прогнав геть. Левик засмутився, коли про все дізнався. Щойно крокодил помітив, що левик засмутився, у його голові знову з'явилася думка «Захищати!» – і він умить прогнав усіх місцевих мавп. Левик засмутився ще більше і розповів свою історію жирафі. Крокодил побачив, як левик розмовляв із жирафою і при цьому був дуже сумний, тож відразу подумав: «Це через жирафу мій друг засмучений» - і вмить розігнав усіх жираф, які, було, зібралися на водопій.

Після цих подій жирафи із мавпами перебралися жити в іншу частину Африки. Дуже скоро наш маленький левик залишився сам. Крокодил прогнав усіх його друзів.

Батьки левика і далі жили на іншому березі ріки. Інколи вони спостерігали за своїм сином. Але здалеку вони всього не бачили, і тому собі думали: «Наша дитина має такого доброго захисника». І вони рикнули левику зі свого берега, що він все правильно робить і що його крокодил-захисник не повинен ніколи його покидати.

Та левик не захотів, щоби його отак захищали. І дуже часто він намагався пояснити це крокодилові. Та, на жаль, крокодил просто не вмів або не хотів усього цього збагнути. І тоді левик дуже, дуже розсердився – але крокодил і цього, здається, знову не зміг або не захотів зрозуміти. І тому, зрештою, маленький левик став дуже, і дуже самотнім: бо ніхто більше не наважувався до нього навіть наблизитися зі страху перед крокодилом, який ну зовсім оскаженів від бажання його захищати.

Одного разу на дерево, під яким відпочивав собі левик, прилетів райський птах. І левик розповів йому свою історію. Птах замислився і довго-довго мовчав. А в цей час крокодил уже злісно тупцював довкола дерева, бо у черговий раз подумав: «Увага!!! Небезпека чигає на мого улюбленця левика!»

Але птах сидів на гілці – високо на дереві, - і крокодил не міг до нього дістатися. Тому крокодил намагався прогнати самого левика, щиро бажаючи його захистити від райського птаха. Ось які кепські справи були з крокодилом! Проте цього разу левик не дав себе збити з пантелику: він залишився біля дерева.

Нарешті у райського птаха після довгих роздумів народилася ідея. І він звернувся до левика: «Проблема мені зрозуміла. Крокодил хоче для тебе добра, та натомість чинить тобі зло. Він такий не мудрий немудрий (ще й недочуває), що не може цього зрозуміти. Дорогий маленький левику, з таким захисником як твій крокодил у тебе не буде доброго життя. І тому ти можеш робити те, що сам уважатимеш за потрібне. Бо твої батьки теж не можуть бути тобі добрими порадиниками, адже вони далеко і не орієнтуються у цьому ділі.

Отже, моя тобі порада: збудуй на березі ріки міцну загорожу. Нехай у ній буде прекрасний садок для твого крокодила. Він зможе плавати, полювати і ніжитися на сонці у своєму садочку. У цій загорозі зроби тільки одну хвірточку. Це має бути особливо надійна хвіртка. І тільки ти і ніхто більше може її відчиняти чи зачиняти. Осели свого крокодила у цьому садочку. Там ти зможеш його відвідувати будь-коли, щойно тобі заманеться. І через хвірточку ти собі вийдеш, коли буде потрібно. А крокодил за тобою не піде».

Сказано – зроблено. Маленький левик відразу взявся до роботи . А крокодил йому дуже навіть допомагав і підказував, який саме садочок йому хотілося б мати. І удвох вони облаштували такий гарний садок, якого крокодил тільки міг собі уявити. *Як ти думаєш, Анно, яким був цей садок?...*(особливий акцент на опис хвіртки і паркана).

Левик завів крокодила у садочок, попрощався з ним і вийшов через особливу хвірточку. І дуже надійно зачинив її за собою. Крокодил спершу був трохи збентежений. Але ти ж знаєш, що він не може бути одночасно збентежений і, наприклад, грітися на сонці. А тому дуже швидко він пішов грітися на сонце і став цілком добре себе почувати, а всі думки про оборону зникли з його голови.

І з часом він став дуже щасливим. Бо постійно захищати когось не є легкою справою. Коли до нього в гості приходив левик, крокодил завжди радів.

Левик також був щасливим. Дуже швидко він вже не був самотнім. Звірі переконалися, що левик надійно зачинив свого крокодила і спочатку обережно, а потім уже спокійніше із ним спілкувались. І в левика знову появилось багато друзів і усі вони жили-поживали собі в джунглях, у самому серці Африки.

C.114

Історія для вирішення проблеми (частки): Переоцінка або недооцінка своїх можливостей на прикладі зміни швидкостей (педаль газу і гальма) (шкільний вік)

Ця історія станеться через багато років, десь у 2291 році, а може, рік перед тим або рік після цього...

Там, у далекому майбутньому, можливо, буде зовсім інше життя, аніж зараз, але все ж буде багато подібного до нашого сьогодення. Хто зна, можливо колись люди будуть народжуватися вже зі своїм професіями. Може, машини їздитимуть не на бензині, а на воді і пахнутимуть квітами. Може таке буде колись, через багато років. І можливо, в цьому 2291 році, так, як і сьогодні, люди зберуться разом, аби послухати якусь історію. І хтось почне читати її чи розповідати.

Одного разу була собі одна дитина. Такий собі маленький пілот машини, що бере участь в автоперегонах. Він, як відомо, народився вже зі своєю професією автогонщика. І тому вже від народження він мав певні особливості. Так, наприклад, він абсолютно не боявся швидкості. Більше того, в нього взагалі не було страху ні перед чим. Йому здавалося, що він непереможний, найсильніший і найспритніший. Він був у цьому настільки переконаний, що навіть не намагався навчитися чомусь новому, бо вірив, все знає і вміє. Його педаль газу – любив він повторювати – спрацьовує бездоганно. Треба лише натиснути на повний газ – і він надмогутній. Ось наскільки він був упевнений у собі.

Але вроджені автогонщики (автопілоти?) мають ще одну властивість: миттєво гальмувати. Він умів як автогонщик бути дуже обережним і повільним. І ця особливість стримувала його, вселяла страх і недовіру. Через це він не любив жодних змін і не любив ніякого руху.

Ось яким був цей малий автогонщик: одна нога налаштована на повний газ, друга нога налаштована одразу гальмувати.

Поки він був дитиною і їздив на самокаті і на скутері, клопоту з цим не було. Але настав час, коли він пішов до першого у своєму житті автокласу і отримав свого першого боліда. Ось тоді трапилося щось жахливе: його ноги, невідомо чому, без якоїсь видимої причини, відмовились його слухатись. Вони не вмiли взаємодіяти! Кожна нога окремо була винятково сильною і хотіла вчинити якнайкраще для свого юного господаря. Вони за звичкою працювали почергово, як колись на самокаті чи скутері. Іноді вони починали разом, одночасно натиснувши на повний газ і на повні гальма! Хлопець зрозумів незабаром, що його автомобіль так довго не витримає. Такий різнобій зруйнує навіть найпотужніший двигун.

Траплялося так, що наш автопілот починав перегони, натиснувши на повний газ: тоді він був першим, найкращим і знову вірив, що зможе все. Так він себе почував до першого повороту. Бо перед самим поворотом, щоби не злетіти із траси, він тиснув на гальма, цілком забуваючи про швидкість.

І, звичайно, пас задніх. А коли його всі обганяли, відчував себе повним невдахою. Ось так виглядали його перегони: повний газ або скрегіт гальм – і від цього можна було збожеволіти.

Незабаром юнак уже навіть утратив бажання їздити. А це жахливо для вродженого автогонщика! Бувало, він почував себе найкращим, але відразу на зміну цьому почуттю приходило інше: я останній, найгірший. І зрештою настав такий час, коли в його голові була лише одна думка: «Щось не так зі мною. Я ні на що не здатний». Ось як буває з молодими автогонщиками, на жаль, у них з'являються такі думки про себе і про світ. І таке може бути навіть у 2291 році. На жаль, на превеликий жаль.

Але молодий хлопець, автогонщик, був насправді від народження сильний і розумний. І тому він сам думав і думав, як би можна було вирішити його ситуацію. І через якийсь час – можливо, день, а можливо, й тиждень, хлопцеві прийшла у голову ідея: він попросився другим пілотом до одного досвідченого автопілота і дуже-дуже уважно дивився, як той їздить. Він вірив, що зможе багато навчитися у свого вчителя. Я не знаю яким був цей другий автопілот, чи це був чоловік, чи жінка; я не знаю також, якого віку він був. Але я знаю одне: хлопець сам знайшов вихід! Скоро він усвідомив, у чому крилася таємниця: потрібно було навчитися керувати своїми ногами! І він почав учитися: то сильніше, то слабше натискати на газ; то дужче, то легше гальмувати.

Відтоді він так і робив. Звичайно ж, не все відразу виходило добре. Потрібно було спершу повправлятися. Проте юнак був автогонщиком від народження, а тому йому не бракувало вміння й терпіння тренуватися знову і знову, тренуватися кожного дня. І уявіть собі, його ноги навчилися взаємодіяти швидше, аніж можна було цього сподіватися. Його ліва нога давала повний газ тільки на трасах, прямих як стріла. Перед входженням у поворот ця нога навчилася гальмувати в першу чергу свою надмірну зарозумілість (самовпевненість) і погоджувалася на співпрацю з правою ногою, тією, що

добре вмiла тиснути на гальма. I та допомагала – обережно та повiльно. I лише в разi небезпеки можна було i треба було рiзко натиснути на гальма.

Ось так молодий автопiлот навчився їздити i навчив спiвпрацювати свої ноги. Відтепер, сидячи за кермом, він довіряв своїм ногам. Бо упевнився, що вони його не підведуть; ноги давали йому стiльки газу, скiльки йому було в цю мить необхідно i гальмували вiдповiдно до ситуацiї. Від цього часу він уже навчився оцiнювати свої можливостi i почував себе бiльш упевнено. Але найкращим було для нього те, що він упевнився: «Зi мною все добре. Я можу дати собі раду навіть у складних ситуацiях». Відтепер автогонщик мiг уже їздити усiма трасами, беручи участь у найбільших перегонах. Він здобув чималий досвiд i побував у рiзних куточках Землi, з приємнiстю дослухаючись до голосу свого двигуна.

I ще багато рiзних захоплюючих пригод вдалося пережити йому у своєму життi. I було це все, тобто буде це все у далекому майбутньому, десь у 2291 році, або ж рiк перед тим, а чи рiк опiсля.

Історія для вирішення проблеми (частки): сухе ліжечко завдяки чудодійному засобові/скарбу (дошкільний вік)

В одній казковій країні де ще збуваються всі мрії живе маленький гномик. Він стереже скарби, яких у цій країні дуже багато.

Гномик приходять до всіх-всіх дітей, які живуть у цій казковій країні. До кого відразу, до кого дещо пізніше, але він справді приходять до всіх i кожній дитині приносить свій особливий **скарб**. Але скарб спочатку треба шукати, деколи навіть гномик не може його відразу знайти. Тому ми гномикові в цьому допоможемо.

Коли гномик шукає свій скарб, він заплющує очі. Тоді до нього відразу під'їжджає чарівна машина. Вона допоможе гномикові знайти таємне місце. Знаєш, це таємне місце, у якому схований скарб для такої дитини, як ти. Гномик сідає у машину, а тоді глибоко вдихає i видихає повітря. I це знак для машини, що вже можна тихо рушати. Машина під'їжджає до великих дверей, i вони повiльно відчиняються. Тоді машина в'їжджає до великої світлої печери. Двері легко, але надійно за ними зачиняються, i гномику це подобається. Він усе далі i далі їде углиб печери. I все навкруг таке тепле, i сухе, i м'яке, що гномик відчуває себе дуже добре. Тоді він помічає слабке i приємне світло здаля. Воно має червоний відтiнок. Машина повiльно наближається до світла, i гномик бачить, як воно стає щораз бiльшим.

Що ближче під'їжджає гномикове авто, то чiткiше він відчуває, що світло пульсує – так, як серце. Ось він уже зовсім близько. Ось уже він стоїть перед великою, ясно-червоною залю, яка пульсує, подiбно до серця, сильно i спокiйно.

Стає тепло i чується повiльні i рiвномiрні звуки. Збоку гномик помічає маленькі двері, через які можна зайти всередину. Що там заховано за цими дверима? Може, скарб? Здивований гномик виходить із машини, відчиняє дверцята й заходить до зали. I потрапляє в сухе, тепле, приємне i світле місце. М'які стiни поблискують червоним i м'яко пульсують. Із кожним кроком

гномик відчуває під ногами м'яку підлогу. Йому приємно і затишно. Він іде далі і раптом бачить на підлозі малесеньку скриньку. Скриньку з дорогоцінним скарбом. Що там усередині?

Гномик помалу приступає ближче, підіймає скриньку та уважно оглядає її з усіх боків. Він обережно відчиняє її і тут зауважує *скарб, дорогоцінну чарівну пляшечку*. Пляшечка надійно закоркована. Усередині є особлива вода – така, яку можна спускати в унітаз. Поки корок пляшки міцно закручений, вода залишається усередині, і кожна дитина може спокійно і міцно спати або гратися чи робити ще щось. Коли водичці набридне і вона захоче витекти з пляшки, вона починає тиснути на корок. Тоді кожна дитина помічає, що час іти до туалету і вона, звичайно, туди іде. Але поки корок у пляшці, дитина собі спокійно спить або грається. Коли ж корок захоче вилізти із пляшки, дитина все одно має ще трохи часу: бо корок можна викручувати із пляшки дуже-дуже повільно, можна для цього пробудитися і встигнути піти до туалету.

Ця *пляшечка дійсно особлива*. Вона кожній дитині допомагає спокійно спати і нагадує, коли потрібно пробудитись!

Гномик дуже добре запам'ятав, як виглядає та чарівна пляшечка, бо дуже уважно її оглянув. А тоді він зробив щось дуже смішне. Гномик почав крутитися на одному місці. О, він уже зачинив скриньку і поставив її на місце. Цікаво, чи він забрав чарівну пляшечку, щоби принести її тобі? Цього ніхто не може побачити. Може, він і забрав її сьогодні, а може, забере завтра?

Настав час повертатися. Гномик виходить із зали і акуратно зачиняє за собою двері. Знову сідає до чарівної машини і їде теплою і гарною дорогою додому. А чарівне світло залишається позаду і стає щораз меншим. Уся печера – світла, м'яка і суха – приємно пахне свіжістю. Гномик під'їжджає до дверей, які тихо відчиняються, а тоді повільно і міцно зачиняються за ним. Він зупиняє своє чарівне авто і виходить з машини. Знову глибоко вдихає і видихає. І це знак, щоби машина зникла. Гномик дякує тобі за те, що ти був із ним увесь час і знов розплющує очі.

Він знайшов для тебе скарб! Але ніхто не знає, коли гномик прийде до дитини. Може прийти сьогодні, а може і завтра.

А тепер скажемо тихенько: «Раз, два, три, спи, /маленький хлопчику/ маленька дівчинко/, спи!»

С.118

Ваше майбутнє в ролі оповідача історій.

Насамкінець мені хотілося б вас підбадьорити і побажати ніколи не втрачати бажання постійно вдосконалюватися у ролі оповідача історій.

«Історії відкривають і двері, й серця. Вони допомагають справитися з минулим, передбачити майбутні труднощі, пропонуючи різні шляхи вирішення проблем.»(Томас Бреціна)

Анна може, при потребі, вибрати той шлях, який є для неї в її особливій ситуації найбільш відповідним. Що більше можливостей відкриються для неї в історіях, то більшим стає її власний вибір варіантів. Історії у цьому допоможуть їй якнайкраще. Бо, на відміну від порад, вони не вказують чіткого напрямку, даючи змогу, тим не менш, просуватися вперед. А, можливо, ви

дотримуєтеся іншої думки? Може, ви вважаєте, що кожна дитина мала б шукати свій шлях, вирішувати конфлікти, розв'язувати проблеми, бо інакше ми порушуємо її самостійність і гальмуємо творчість її розвитку? Але ж самостійність – це впевненість, а творчість – не що інше, як нова комбінація відомих елементів. Поведінка при вирішенні своєї проблеми, запозичена з почутої колись чужої історії додає впевненості; комбінація вже відомих елементів при створенні чогось нового – це творчість!

Подумайте: ми, люди, зробили такий великий крок у розвитку тільки тому, що кожному з нас не довелося знову і знову винаходити колесо. Історія його створення передавалася від покоління до покоління. І при цьому ніхто не вимагав робити його точнісінько за зразком або зовсім по-новому. Принцип створення колеса на основі переконливого досвіду підхоплювали творчі уми, додаючи щось своє і розвиваючи його далі.

Спробуйте і ви так зробити! Згадайте старі історії, використайте те, що ви прочитали в цій книжці, і вкладіть новий скомбінований таким чином досвід у наплічник своєї неповторної Анни, споряджаючи її у мандрівку, що має назву ЖИТТЯ!

Бажаю успіху!

119 –

Розділ 7. Перелік усіх історій.

-123-

Додаток 1: Перша допомога після переляку і травми.

Перша допомога для дитини.

Переляк і травматичний досвід дуже сильно впливають на тіло і психіку дитини. Але, зрештою, це є нормальна фізична реакція на стрес: коли мозок передбачає небезпеки, відключається функція нормального сприйняття, натомість блискавично вмикаються захисні механізми (рефлекси) і переводять тіло і психіку в стан тривоги, захищаючи їх від ушкоджень. Ця шокова хвиля (22) характеризується певними фазами перебігу, причому ознаки перебігу – особливо у дітей – можуть бути ледь помітними або зміститися у часі. Для того, щоби якнайкраще підтримати дитину відразу після переляку чи травми, потрібна дуже різноманітна допомога, зважаючи на **потребу дитини і фазу перебігу шоквої хвилі**. Гнучка психіка дитини часто не дотримується правил і стереотипних реакцій: діти можуть перестрибувати фази, міняти їх місцями, значно швидше опрацьовувати або зависати (зависаюча поведінка). Через те наступні вказівки можна сприймати лише як відправні точки у кожній окремій ситуації для кожної окремої дитини.

Єдине, про що треба завжди пам'ятати: **це зовсім нормальна реакція зовсім нормальних людей на ненормальні події**. Така реакція свідчить про

здорову функцію головного мозку. Абсолютно кожна людина може колись зіткнутися з такою ситуацією, з якою вона не зможе справитися.

І ще одне: не обов'язково, щоби ситуації були аж надто «страшними». Іноді це можуть бути т.зв. дрібниці, які, повторюючись часто, суттєво змінюють поведінку дитини, будучи для неї травматичним досвідом.

Фаза 1, під час або безпосередньо після події/нещасного випадку: «Стан замороження, шоківий стан», холодно, виступає піт, дитина тремтить...

Якщо це можливо, забрати дитину з місця події, говорити з дитиною, дати відчутти дитині – емоційно і фізично – свою присутність, випромінюючи впевненість і спокій. Давати дитині відчуття безпеки – через розмову і фізичний контакт.

Залишатися спокійним. Не дивитися на дитину тривожним поглядом. Дбати про фізичний комфорт, бо фізичний стан під час шоку може досягати рівня, загрозливого для життя.

Для впевненості можу порадити батькам пройти у найближчому від вас вечірньому університеті курси першої допомоги дітям, що потерпіли від нещасного випадку (фізична травма, як правило, може бути психічною травмою).

-124-

Фаза 2, хвилини/години після події: «Реакція, збудження, страх» - дитина може плакати, бігти, чіплятися за вас...

Не залишати дитину саму, витримати будь-яку поведінку дитини, дотримуючись її «темпу»: при високій активності дитини рухатися разом із нею, говорити голосно і впевнено, поволі стишуючи свій голос і поведінкою спонукаючи дитину до заспокоєння. Дбати про фізичну безпеку (загроза нещасних випадків!). Дозволити дитині плакати, чіплятися за вас, втішати дитину, не відпускаючи від себе. Жодних аргументів, жодних вимог, в ніякому разі не дорікати!

Намагайтеся самі, по змозі, зберігати спокій, даючи дитині відчуття безпеки. **Не демонструйте** дитині власних відчуттів жаху, страху.

Фаза 3, години/дні опісля: «Послаблення, стирання» - дитина може заперечувати, не хотіти про це говорити, ухилятися від розмов, «оглухнути», ховатися... (проблеми зі сном, страх, підвищена вразливість, злість на себе та інших, екстремальна потреба у спокої).

Якщо це можливо, чергувати фази відкритого спілкування про подію з фазами свідомого уникнення такого спілкування або спокою. Якщо дитина надто довго залишається в одному зразку поведінки, спробуйте її спонукати до іншого: якщо уникаюча поведінка триває днями або тижнями, незважаючи на явні ознаки страждання, можна обережно починати розповідати історії для опрацювання травми.

Характерною поведінкою для деяких дітей під час цієї фази є інтенсивне постійне повторення однієї й тієї ж гри. Це нормальна реакція – відволікання або діяльність, яку можна контролювати. А може, саме у цій грі є частина-

епізод події або дитина виявляє поведінку, яку вона хотіла б мати тоді, коли стався випадок. Варто пізніше використати це теж для створення історії.

Фаза 4, години/дні опісля: «(критичний) аналіз, бажання зрозуміти, опрацювати» - пошук правди і змісту, наслідків у майбутньому, зміна бачення себе, зміна бачення світу. Переживання жахливого досвіду в іграх і намагання знайти інші варіанти вирішення.

Знаходити час для спілкування з дитиною, говорити, малювати, гратися з плюшевими звірятами, при цьому делікатно спрямовувати в контекст теми (ніколи не робити це проти волі дитини), або, якщо дитина надто хвилюється, впевнено виходити з контексту і утримуватися від спогадів. Важливо взяти подію у часові рамки: 1. Що відбувалося безпосередньо перед подією, коли ще все було добре? 2. Що сталося безпосередньо після події, коли все закінчилося? 3. Що було між першим і другим, як розвивалася ситуація хронологічно? Що відбулося на усіх каналах відчуттів?

Використовуйте усі можливі засоби (23): внутрішніх помічників, які виганяють погані відчуття, ангела-охоронця, чарівні скриньки з цілющими напоями, в'язниці для Страху. Постійно нагадуйте, що деякі почуття належать до минулого, а зараз дитина в безпеці. Можна разом з дитиною вклеїти фото або опис події в альбом і у такий спосіб покінчити з подією як із чимось, що однозначно належить минулому.

Протягом цієї фази можуть з'являтися також питання про сенс життя, страждання, про причини і наслідки. Намагайтеся давати чесні відповіді – прості й відповідні до можливостей сприйняття.

Ви підтримаєте дитину у фазах 2, 3 і 4, якщо будете:
оберігати її від будь-якого додаткового стресу та не давати надто довго перебувати в бездіяльності (24)
по змозі просто і правдиво пояснювати все, що відбувається, чому ті чи інші заходи були доцільні (похорон, медичне втручання...). У такий спосіб дитина зможе знову відчути контроль над ситуацією
стежити, щоби дитина достатньо спала
слідкувати, щоби фази свідомого заглиблення в тему чергувалися із фазами свідомого відволікання від неї
не надокучати! Звичайно, ви можете іноді 2 рази перепитати, щоби дати дитині зрозуміти, що ви готові її вислухати. Лише не вимагайте і не чиніть тиску.

Фаза 5, дні/тижні опісля: «Фактично або видимо вдале опрацювання (проблеми), відсутність симптомів».

Опрацьованою травма/переляк може вважатися тоді, коли дитина про неї розповідає і її більше не переповнюють почуття з минулої події. Деякі діти навіть можуть розповісти як про «Пригоди, які і цього разу добре закінчилися», або з гордістю чи полегшенням, як про небезпечну ситуацію, яку вдалося пережити».

При важких втратах цілком нормально, якщо хвилі жалю і смутку напливають і через декілька місяців, і навіть років; але дитина вже контролює себе, контролює свої почуття і вони її вже не «затоплюють».

І ще одна добра ознака, коли в дитини не залишилося після травми негативного переконання про себе і про світ.

Можливе (за певних обставин) настання **6 фази, тижні/місяці опісля: «Повторна поява симптомів».**

Наслідком невдалого чи часткового опрацювання є повторна поява симптомів із попередніх фаз у більш інтенсивній або відчуженій формі. Якщо пережита ситуація відклалася у пам'яті не у формі логічної, сюжетно цілісної історії, а у формі окремих, не зв'язаних між собою частин – це не буде сприятливим для дитини. Може трапитися, що певний запах, вираз обличчя, приміщення, звук... зможе викликати минулий страх. Діапазон можливих віддалених наслідків може бути дуже різноманітним: від звичайних уникаючих реакцій, лякливості до виникнення фобій, депресивних настроїв, невпевненості, порушень сну... аж до психосоматичних захворювань і больових симптомів, чи намагань забути й відволіктись.

Ці симптоми означають, що початкова захисна реакція мозку не може тривати довго: захисний механізм, який був доцільним раніше, сам перетворюється у проблему, відповідна ділянка мозку надто добре «вивчила свій урок». Тому важливо повсякчас запевняти дитину, що її страждання – це цілком нормальні наслідки ненормального навантаження, що настане час і вона стане іншою; що вона не божевільна, не зла, і що все це відбувається лишень через те, що дитина не змогла поки що забути чи опрацювати минулу ситуацію. Варто розповісти дитині історію вирішення проблеми або ж історію успіху.

Якщо ви, спостерігаючи подібні симптоми і сигнали, маєте враження, що дитині не вдається справитися з травмою, варто звернутися за допомогою до фахівця. В екстремальних випадках до фахівців доцільно звернутися під час випадку або відразу після нього – з метою профілактики. Останнім часом психотерапевти у таких випадках усе частіше застосовують спеціальні терапевтичні техніки. Шукаючи фахівця, поцікавтесь, чи він має спеціальний досвід роботи з дітьми в області травматерапії.

Більше інформації ви зможете отримати в кінці книжки.

Як оточення реагує на шок.

Дорослі, так само, як і діти, реагують на шок і це – нормально.

Пильнуйте за своїми спонтанними реакціями!

Уникайте наступних висловлювань під час або після травми або переляку – і намагайтесь вживати цілющі висловлювання. Те, що ми самі чули багато разів, часто, на зразок рефлексивних реакцій, наготові «на язика» і позбутися цього можна лише свідомим відучуванням!

Ніколи не висловлюйтесь таким чином під час або після травми чи переляку...	...і намагайтесь продемонструвати таку цілющу реакцію
- Не треба сумувати	- я можу зрозуміти, як тобі зараз сумно...
- Не треба плакати	- наскільки ти почуваєш себе винним,
- Це не було аж таким поганим	

<p>- Ти зовсім не мушиш плакати - Не треба бентежитися - Не треба боятися - Візьми себе в руки - Це ж не боляче ...ніколи не забороняти почуттів і не відраджувати від них! Дитина сама вирішує, коли її треба втішати, а коли ні. Дитина має право отримати ресурс від вас (потішання, заспокоєння) тоді, коли вона цього хоче. І ви також, звичайно, вирішуєте, у якій формі ви в конкретний момент хочете цей ресурс надати</p>	<p>злим...як тобі боляче - іноді трапляються такі недобрі речі, і тоді люди почувають себе винними, хоча насправді так не є... - кожна людина часом робить помилки. Але це вже в минулому. Пізніше подумаємо, як краще зробити... - о, як ти сильно впав! Ти зараз плачеш від болю чи від страху? Ходи, я тебе потримаю. Кожне почуття має право на існування – усе залежить тільки від того, як із ним надалі поводитись! Із часом дитині треба передати послання: - Те, що ти злишся, це нормально. Я дуже добре розумію, що ти сердися, бо я тобі сказала «ні». Але те, що ти поламав – це не є добре. Цього робити не можна!</p>
<p>(Якщо Анна каже: «Я винна», «Я помру» або висловлює ще якийсь негативне переконання) - Ти не можеш так думати, це дурниця (абсурд) ...ніколи не забороняти дитині у щось вірити або відраджувати дитину від цього! - Чому ти була такою неуважною? - Я ж тобі казав, щоби ти цього не робила, сама винна. - Що ти вигадуєш, що ти собі думала? - Тобі має бути соромно, що з такою великою дівчинкою, як ти, таке трапилось. ...ніколи, але справді ні-ко-ли не соромити дитину і не звинувачувати. Для жертви уже достатньо і того, що трапилось, навіть якщо вона вдає байдужість або реагує агресивно</p>	<p>- Я можу зрозуміти, що ти думаєш, що ти (винен, поганий, цілий світ поганий...). Так приблизно іноді думають діти після травмуючого випадку, навіть якщо вони згодом точно знають, що це не так. Бо з часом діти розуміють, що вони зробили усе, що могли (що вони не є поганими...). Дитячі думки є різними! Спробуйте вашим позитивним посланням заспокоїти дитину, втішити її. Дискусії стануть доцільними лише з часом. - Це справді була недобра ситуація. Зараз усе позаду. Молодець, що ти відразу почала шукати допомогу. У цей момент шукайте тільки добре у поганому (позитив у негативі). Донесіть до дитини: кожен може і має право зробити помилку; ти є доброю дитиною. Тільки згодом, через тривалий час ви зможете проаналізувати подію. - Давай подумаємо, що б ти наступного разу міг би зробити по-іншому і як би я</p>

	<p>тобі в цьому зміг допомогти</p> <p>- Ти думав тоді, що ти зможеш це зробити. Але тобі не вдалося. Як ти гадаєш, у чому була твоя помилка?</p>
<p>- Але ж ти мене дуже засмутила</p> <p>- Заспокойся, бо я також почну плакати</p> <p>- Ти мене страшенно розчарувала</p> <p>...в жодному разі не чинити на дитину тиск і не докоряти через власні почуття!</p> <p>Жодного шантажу!</p>	<p>- Все позаду, все минуло.</p> <p>- Спробуй глибоко вдихнути. Давай спробуємо разом, добре? Спочатку лише заспокоїти! І тільки значно пізніше висловити чіткі вимоги або почати «торгуватися»:</p> <p>- Мені б не хотілося, щоб ти зробив це ще раз. Я вимагаю від тебе, щоби ти...</p> <p>-Я не можу цього терпіти, бо дуже хвилююся за тебе.</p> <p>Якщо ситуація викликала у вас сильні почуття, не приховуйте їх</p> <p>- Мені самій стало лячно, і від сильного страху я почала лаятись. Я шкодую, що так сталося</p> <p>- Мені зараз також сумно. Але це нормально і для тебе, і для мене. Це мине.</p>

Коли мине деякий час після переляку і всі зможуть заспокоїтися, почнуть діяти інші закони. Тоді можна буде, якщо виникне потреба, дискутувати, вимагати пояснення, притягати до відповідальності, можливо навіть призначити штраф, говорити про негативні чи позитивні наслідки, прочитати нотацію чи вимагати або просити вибачення – тобто зробити усе, що ви вважатимете за доцільне.

-129-

Тільки тоді, коли психіка, тіло і мозок дитини будуть знову в нормальному стані, вона знову набуде здатності опрацьовувати, дискутувати, захищатися, (с)прийняти все, що відбулося і отримати досвід.

Власні несприятливі реакції на шок: що з ними робити?

Звичайно, те, що ви зараз прочитаєте, є лише теорією. Бо ми всі – люди і маємо свої власні (вроджені) реакції і рефлексії. І, особливо у раптових ситуаціях чи жахливих подіях, нікому не вдається реагувати оптимально, якнайкраще володіти своїми почуттями чи відтермінувати їх.

І це нормально – хіба що, знову ж таки, це можна сприйняти теоретично, як помилку, яка зрештою покаже дитині, що навіть мама чи дідусь можуть сказати щось або зробити щось не так і є звичайними людьми, яких не можна нескінченно навантажувати. І якщо у такій ситуації дорослий попросить вибачення у дитини, це буде ресурсом для обох сторін.

Іноді у таких випадках трапляються дуже дивні речі, які встановлюють надзвичайно близькі стосунки в сім'ї. Отже, коли ви постфактум маєте докори сумління і вважаєте, що зробили помилку, хтозна, можливо, ця помилка була чудодійною.

Правило трьох кроків.

Перший крок.

Якщо ви відчуваєте, що більше не можете бути доброю підтримкою для дитини, обов'язково візьміть тайм-аут. Ви любите цю дитину понад усе, і тому маєте право на страх, ненависть, сум, співчуття. А якщо ви до того ж є однією із важливих для дитини осіб, то вже тільки тому треба дбати про ваш особистий стан: «Слухай, Анно, мені треба ще поговорити з полісменом, а тоді я піду до пані Х і обговорю з нею випадок. Протягом цього часу ти побудеш із... З нею (ним) ти у безпеці, можеш не хвилюватися. Я приїду через 2 години».

Звичайно, за цей короткий час вам не вдасться уповні оволодіти собою, усвідомити те, що трапилося (якщо це, можливо, нещасний випадок). Вам, очевидно, доведеться ще не раз брати тайм-аут для того, щоби знову повертатися до дитини у прийнятному стані.

Другий крок.

Добре подбайте про ваше тіло. Воно надзвичайно мудре. Якщо воно подає вам сигнали, що йому потрібна перерва, то вона є дійсно необхідна: треба щось випити чи з'їсти, чи просто вийти на свіже повітря. Поговоріть із кимось, хто зможе вас дійсно почути. Ви також перебуваєте у різних фазах «шокової хвилі»; знайдіть когось, хто зміг би для вас бути ресурсом; не спілкуйтеся з неприємними вам людьми, навіть якщо вони ваші родичі або фахівці. Кожна людина, зрештою, по-своєму переживає шок і рідко може володіти собою в такій ситуації. Тому не варто звинувачувати когось, хто в надзвичайній ситуації буде поводити себе теж надзвичайно.

Обов'язково скористайтеся допомогою фахівця, якщо відчуваєте, що ваш стан є дуже обтяжливим. Травмотерапевт надасть вам відповідну допомогу, щоби спогад про негативну подію не мучив вас роками. Допоможіть іншим (дорослим), які опинилися в подібній ситуації і від цього страждають.

Третій крок

Згодом складіть для себе травма-історію за правилами, описаними у розділі 4. Не дозволяйте нікому визначати, як вам реагувати на негативну подію, скільки ви маєте сумувати і які почуття є для вас «дозволеними» («правильними»). Ваші почуття є також нормальною реакцією на ненормальну подію! Будьте до себе поблажливі. Якщо цього замало, зверніться по допомогу до відповідних фахівців.

Додаток 2

Самопереконання цілющі і хворобливі (25)

Хворобливі думки**Цілющі думки**

До теми страх --- впевненість	
Я самотній	Завжди є хтось, хто зможе мені допомогти. Є хтось, хто мене любить.
Я в небезпеці. Я можу померти	Все минуло. Я вижив
Я не здатний нічого зробити	Я можу теж керувати ситуацією
Я безпомічний	Я можу собі допомогти. Я зараз можу щось зробити.
Я не можу себе захистити	Я можу (навчитися) себе захистити
Я пропав	Я в безпеці
До теми само знецінення --- почуття власної гідності	
Я погана дитина	Я добра дитина
Я поганий, я жахливий	Зі мною все гаразд
Я ні на що не здатний	Я можу (чогось) навчитися
Я мав би соромитись	Я такий, який є і це добре
Мене не можна любити	Мене можна любити
Я невдаха	Я щасливчик. Я маю право бути щасливчиком
Я невмійко	Я зумію це зробити
Я мушу бути таким, як цього хоче X	Я маю право бути собою
Я все роблю погано	Я маю право на помилки
Я не важливий для X	Я важливий для себе
Я не вартий, щоб мене любили (X)	Я вартий любові
Я не такий	Я такий як треба
Я дурний	Я можу навчитися на власних помилках. Я навчився на власних

Я слабак	помилках
Я ніщо (я незначний)	Я сильний. Я можу навчитися стати сильним
Я не заслуговую, щоб мене любили	Я є я. Я маю право бути собою
Я жахливо виглядаю. Мій... жахливий	Я заслуговую на любов. Я маю право на любов і можу її отримувати
Я в порядку (я нормальний, я вартий любові)	Я в порядку (я нормальний, я вартий любові)
До теми почуття провини --- примирення	
Я винен. Я мав би по-іншому діяти	Я зробив те, що міг
Я зробив помилку	Я навчився на помилці. Я можу навчатися на помилках
Я себе ненавиджу	Я можу собі простити. Я можу себе любити
Я не можу собі (більше) довіряти	Я можу собі довіряти (навчитися)
До теми стан заціпеніння --- можливість вибору	
Я не можу отримати те, що мені потрібно	Я можу сам щось (з)робити
Я не можу розраховувати на успіх	Я можу бути успішним
Я не можу нікому довіряти	Я можу вирішувати, кому довіряти
Я завжди у всьому винен	Я можу вирішувати, за що я відповідальний
Я самотній (мене покинули)	Я можу знайти друзів
Я не можу цього допустити	Я можу вирішити, чи допустити це
Я мушу це робити. Я мушу це робити далі	Я можу це зробити по-іншому. Я маю вибір