



*Посвящается моей маме, которая подарила  
мне жизнь и открыла двери в мир психологии  
и сказкотерапии. Без нее не было бы этой книги.*

Станислав Богдановский

Станислав Богдановский

Сделай ТАК,  
и ВСЕ  
получится!

ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ ИСТОРИИ

7-12 ЛЕТ



МОСКВА

# СОДЕРЖАНИЕ

Введение .....	6
----------------	---

## Раздел 1. Буллинг, агрессия, несдержанность

Андрей торопится .....	11
Андрей играет в футбол и сердится .....	19
Андрей поет и сердится .....	27
Андрея обижают в школе .....	37
Лариса и чудесная раковина .....	57
Софию дразнят .....	69

## Раздел 2. Перфекционизм и волнение

Алиса лучше всех .....	91
Алиса лучше всех. История вторая .....	101
Алиса лучше всех. История третья .....	111
Кристина и волнение .....	119

### Раздел 3. Тело и внешность

Артем и его тело .....	133
Катя и ее тело .....	143
Катя и ее тело. История вторая .....	153

### Раздел 4. Развод

Аленка и развод .....	163
Аленка и развод. История вторая .....	171
Аленка и развод. История третья .....	179
Аленка и развод. История четвертая .....	187

### Раздел 5. Мамин новый муж

Аленка и мамин новый муж .....	197
Аленка и мамин новый муж. История вторая .....	207
Аленка и мамин новый муж. История третья .....	213
Послесловие для родителей .....	220

# ВВЕДЕНИЕ

Эта книга — уже вторая из серии «Сделай Так, и Все получится». Она содержит 20 историй, цель которых — помочь ребенку в ситуациях, связанных с агрессией и буллингом в школе, перфекционизмом, избыточным весом, разводом родителей и проблемой принятия нового взрослого (отчима) в семье.

Вы держите эту книгу в руках, потому что вы — хорошие мама или папа, бабушка или дедушка: вы ищете, как помочь любимому чаду. Позвольте же мне угадать, о чем вы думаете сейчас.

«Как мне передать свой опыт ребенку? Как мне помочь ему справиться с океаном проблем, которые окружают каждого из нас с самого рождения? Мне, как взрослому, кажется, что у меня есть рецепты почти на все случаи жизни, но почему я чувствую такую беспомощность, пытаюсь передать их своему ребенку? Почему он (она) не слышит и не слушает меня?»

Кто из нас, родителей, не задавался этими вопросами? У кого не болела душа, глядя на то, как наше дитя пытается справиться с неизбежными задачами взросления, адаптации в этом мире?

Правда заключается в том, что мы не можем решать проблемы своих детей за них самих. И наши советы не будут услышаны ими — по крайней мере, в той форме, в которой мы так привыкли их раздавать: «Послушай уже, что я тебе говорю! Я сто раз был(а) в такой же ситуации, и я тебе объясню все, что надо знать!»

Если вы еще верите в то, что это работает с вашим ребенком, — эта книга, наверное, не для вас.

Послание же автора в том, что мы можем поддержать своих детей, в первую очередь присоединяясь к тому миру, где находятся их страхи и проблемы. Это является безусловным и обязательным началом любого разговора с ребенком, который находится в затруднении. А когда вы окажетесь в одной вселенной со своим сыном или дочерью, то оттуда сможете обратиться к ним с помощью историй и сказок, как уже много тысячелетий мудрые люди старшего поколения говорят с младшим.

Истории, рассказанные в этой книге, написаны и для детей, и для их родителей. Вашему ребенку они расскажут о ком-то похожем на него или на нее, кто столкнулся с такой же проблемой (а значит, они не одиноки в этом!), но не потерял надежду (а ведь это самое страшное!) и справился с ней. Они напомнят вашим детям, что

## ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ ИСТОРИИ. ВВЕДЕНИЕ

даже сильный может ощутить себя слабым в беде и что слабый может обрести силу и найти для себя выход. Они дадут вашим детям возможность увидеть за безопасной гранью рассказа, какое поведение является наиболее эффективным в ситуации, которая тяготит их. А вам будут предложены пространство и путь общения с вашим сыном или дочерью, которые максимально бережно и ненавязчиво позволят присоединиться к миру и к проблеме ребенка.

Поэтому эти истории – в первую очередь для совместного прочтения! Хотя нет ничего плохого, если ваш ребенок захочет прочесть эту книгу сам. Но обязательно спросите его о том, что показалось более интересным, что задело больше всего. Так у вас появится шанс узнать больше о его переживаниях. Возможно, он поделится чувствами, которые оставались скрытыми от вас до сих пор. Или захочет обсудить с вами способы решения проблемы, предложенные в прочитанной истории.

И еще: это не волшебство и не психотерапия (которая требует гораздо больше времени, регулярности и вовлечения профессионала). Но этот метод работает, помогая вашему ребенку найти опору и надежду, создавая этот чудесный мир – один на двоих – для вас и для него, в котором опыт и знания старшего могут быть услышаны и приняты, потому что сказаны на понятном растущему человеку языке – языке историй.



РАЗДЕЛ 1.

БУЛЛИНГ,  
АГРЕССИЯ,  
НЕСДЕРЖАН-  
НОСТЬ



$20 \times 3 =$   
 $5 \times 18 =$   
 $10 \times 6 =$   
 $(4 + 8) : 2 =$   
 $(3 + 9) : 3 =$   
 $(12 + 12) : 2 =$   
 $2 \frac{1}{2}$   
 $(5 -$   
 $(7 -$



Open notebook with handwritten notes and a red '3' written on the page.

Red pencil, blue pencil, and red ruler on the desk.



# Андрей торопится

Жил-был один мальчик, похожий на тебя. Он жил вместе с мамой и папой в старом пятиэтажном доме на Херсонской улице в городе Москве. Его звали Андрей.

Андрей учился в третьем классе в школе, которая была совсем рядом, за углом его дома, построенного из красного кирпича.

Ему нравилось ходить в школу, потому что там он встречался со своими лучшими друзьями – Сашей и Колей. Они отлично проводили время на переменах – носились друг за другом или разговаривали про «стрелялки», в которые вместе играли после школы. Было очень здорово болтать с друзьями про все на свете. Конечно, в школе надо было учиться, но Андрей неплохо справлялся с домашней работой – и еще ему мама помогала.

А вот в классе он часто скучал. Андрею казалось, что учительница очень медленно все объясняет. А иногда еще и непонятно. Но больше всего Андрей расстраивался по другой причине. Порой ему казалось, что он уже все понял и может быстро найти ответ к задаче или написать то, что просит учительница. Но после того как он

быстро заканчивал свое задание, учительница находила в нем много ошибок. Андрею было очень досадно. Еще и одноклассники могли подшучивать над ним из-за этого. Даже его лучшие друзья, бывало, хихикали. Этого он от Саши и Коли никак не ожидал!

Однажды Андрей пришел домой очень расстроенный. Мама позвала его обедать, но он отказался наотрез.

— Не хочу есть! Аппетита нет, мам.

— Но ты же завтракал рано утром. А сейчас уже три часа дня! Так нельзя, сынок!

— Я же сказал, мам, что обедать не буду. У меня настроения нет.

— Но что случилось? Плохая отметка в школе?

— Я опять тройку получил по математике. Я все знал и все задачи решил. Но оказалось, что там ошибок много. Учительница говорит, что я невнимательный. Коля и Саша получили по четверке. И смеялись надо мной. Говорили, что я спешу всегда, как будто на автобус опаздываю!

— Тебе было обидно?

— Да, конечно! Я же все знал! Уже не первый раз так получается. Ну почему у меня так? Почему я не могу нормально все делать?!

— Постой, сынок. Ты же домашнюю работу по математике на этой неделе хорошо написал?

— Да. Четверку получил.

— То есть какие-то задания ты можешь хорошо делать? Домашку, например?

— Что-то могу. Но не в этом дело, мам! У меня в классе не получается.

— Хочешь, я научу тебя, как с этим справиться? Уверена, у тебя получится.

— А почему тогда раньше не получалось?

— Раньше ты не задумывался об этом. И не хотел избавиться от этой привычки.

— Какой еще привычки? Ты говоришь, что у меня привычка ошибки делать?

— Нет, конечно! У тебя привычка торопиться. А когда торопишься, то нетрудно и ошибиться, сынок.

— Но почему? Почему только у меня такая привычка?

— Не только у тебя. Многие детки себя так ведут. И взрослые иногда так поступают. Во-первых, если ты в классе начинаешь быстрее все делать — попробуй расслабиться. Для этого ты должен сначала напрячь все тело — руки, ноги, грудь и спину по очереди.

— Зачем же напрягать? Я же расслабиться хочу?

— Попробуй напрячь руку сейчас. А теперь отпусти, что получилось?

— Рука расслабилась. Здорово! — Андрей напряг по очереди все части тела и отпустил. Ему стало спокойно и приятно.



— Я расслабился, мам, что дальше?

— Теперь попробуй проговаривать про себя все, что ты делаешь. И дыши ровно при этом.

— Я так ничего не успею, если буду проговаривать. И еще дышать.

— Ты просто попробуй. Представь, что тебе надо решить пример. Пять умножить на шесть и разделить на три.

— Это будет десять. Это легко!

— Подожди, не торопись. Вот послушай, как я это делаю. Проговаривай со мной вместе: пять умножить на шесть будет тридцать. Теперь вдохни и выдохни. Тридцать разделить на три будет десять. Вдохни и выдохни. Получилось?

— Вроде да. Только очень долго это все.

— Как ты думаешь, это тебе поможет? Чтобы ошибок было меньше?

— Не знаю.

— Но ты готов попробовать?

— Наверное. Я попробую, конечно.

Андрей пошел к себе в комнату и сел за письменный стол. Он достал тетрадь по математике и начал работать. Сначала было очень непросто. Его мозг не хотел останавливаться, проговаривать задание и дышать. Он быстро справлялся с работой и спешил дальше — к следующему заданию. Хорошо, что мама подошла

к нему и положила руку на плечо. Андрей почувствовал, как ему стало спокойней. И уже не хотелось так торопиться.

Он попробовал еще раз проговорить пример про себя: шесть умножить на восемь минус пять умножить на три равно... Губы его шевелились. Шесть умножить на восемь — легко, это сорок восемь. Вдох и выдох. Ага, раньше он сразу бы отнял пять. Но нет, здесь ловушка. Надо пять умножить на три. Вдох-выдох. И потом только отнимать. Андрей проверил ответ — правильно, тридцать три!

— Мама, работает! — воскликнул он. — Я проговариваю и дышу!

— Замечательно, я очень рада, что тебе помогает, сынок! Думаешь, в школе получится так сделать?

— Обязательно! В пятницу у нас самостоятельная работа. Я все сделаю и точно получу четыре или пять!

— Конечно, получишь!

— И Саша с Колей не будут смеяться больше!

— Думаю, нет. А может, тебе их позвать к нам в гости? Заодно расскажешь им про свой новый метод.

— Про что?

— Про метод. То есть про то, как ты теперь делаешь все важные вещи. Уверена, им тоже может пригодиться.

— Отлично! Позову их, посмотрим вместе новое кино про «Мстителей». купишь нам чипсы?

– Пстой, давай я сначала вдохну и выдохну. Потом подумаю... Хорошо, куплю. Только вы сами за собой убереете комнату! Договорились?

Андрей вдохнул-выдохнул, что-то неслышно сказал про себя, но обещать ничего не стал. Просто обнял маму и поцеловал.





# Андрей играет в футбол и сердится

Жил-был один мальчик, похожий на тебя. Он жил вместе с мамой и папой в старом пятиэтажном доме на Херсонской улице в городе Москве. Его звали Андрей.

Он учился в третьем классе в школе, которая была совсем рядом, за углом его дома, построенного из красного кирпича: если бегом — всего три минуты.

Андрею нравилось ходить в школу. Там он встречался со своими лучшими друзьями, Сашей и Колей. С ними он мог поболтать про свою любимую компьютерную игру «Варкрафт», в которую они вместе играли после уроков. Ну, носиться с ребятами по школе тоже было здорово. А на уроках физкультуры Андрей радовался больше всего: он очень любил волейбол и баскетбол в спортзале. Но лучше всего было побегать в школьном дворе. И, конечно, играть в футбол — лучшая игра в мире!

Вот однажды они с ребятами гоняли мяч по полю после уроков, и Андрей с Сашей оказались в одной команде, а Коля — в другой. Коля играл очень хоро-

шо, техничнее, чем Андрей и Саша. А ведь они были лучшими в своем составе. Поэтому их команде пришлось тяжело. Они бегали за Колей по всей площадке и очень устали. Все чаще Коля оказывался на их половине поля. И вот он с разворота ударил по мячу недалеко от их ворот. Мяч полетел прямо в штангу, потом откатился в сторону, и тут на него бросился их вратарь Дима и придавил животом.

— Го-о-ол!! — закричал Коля.

— Не было гола! — откликнулся Андрей. — Не было!

Дима потихоньку отползал от линии ворот наружу. Мяч был под ним. Действительно, было непонятно, засчитывать гол или нет — Дима полностью накрыл мяч своим телом и лежал как раз на белой полосе, которая шла от одной штанги до другой.

— Вставай сейчас же! — закричал Коля Диме. — Перестань ползти из ворот! Ты обманщик! Так нечестно!

— Вот еще! — закричал в ответ Андрей. — Ты сам обманщик! Никакого гола не было! Ты вообще в штангу попал сначала. Лучше бить научись! Мазила!

— Вы нечестно играете! — не успокаивался Коля. — Ваш вратарь жульничает. Он мяч животом откатил за линию ворот. Я все видел!

— Мало ли что ты видел! Ты вообще толкался, пока мячик у тебя был! Саша, скажи ему тоже!

— Не придумывай!