**«СКАЗКОТЕРАПИЯ РАССТРОЙСТВ ПОВЕДЕНИЯ С ФИЗИЧЕСКИМИ ПРОЯВЛЕНИЯМИ»**

***СКАЗКА ДЛЯ АРТЕМА, КОТОРЫЙ, КРОМЕ ХЛЕБА И ВОДЫ, НИЧЕГО НЕ ЕЛ И НЕ ПИЛ***

Семилетний Артем однажды осознал, что вкусная курочка на столе — это убитая птичка, которая еще совсем недавно щипала травку и несла яйца. После этой трагической догадки мальчик отказался есть вначале животную пищу, а постепенно и растительную. Его рацион питания на момент обращения к психологу состоял из воды и чрезмерного употребления хлеба. Последствием такого питания стало падение веса тела, гиповитаминоз и снижение уровня гемоглобина в крови, высокая утомляемость и раздражительность. Из беседы с мамой выяснилось, что врачи рекомендуют Артему пройти курс психотерапии.

Перед нами стояла непростая задача — вернуть ребенку опыт полноценного питания. Предложенная программа помощи состояла из методов сказко и изотерапии, «живых» метафор и специально разработанных игр.



Психолог: Артем, твоя мама поделилась со мной, что тебе нравится сказка «Кот в сапогах». А у меня есть знакомый сказочник, который придумал продолжение этой сказки и познавательную игру «Новые приключения Кота в сапогах». Сегодня я хочу рассказать тебе эту сказку, а на следующей встрече мы поиграем. Хорошо?

**«НОВЫЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ КОТА В САПОГАХ»**

Жил на свете Кот в сапогах, котятам-внучатам рассказывал, как победил людоеда ужасного и королевство спас. Спокойно жил: много спал, много гулял. По деревьям, правда, уже не лазил, силенок поубавилось, здоровье подводить стало. Да и аппетит пропал, съест, бывало, кусочек хлеба, запьет водичкой — вот и вся Кота еда. Долго уже жил, старенький стал, так бы и дожил свой век, если б однажды не нависла над королевством новая беда.

Внук того самого Людоеда, которого когда-то Кот победил, решил за деда своего отомстить и Кота нашего наказать. Заявил на все королевство, что, мол, растерзаю Кота ненавистного, на куски порву да в море куски те выброшу.

Не на шутку наш Кот испугался, да что делать? Принял вызов Людоеда. Осталось только силенок прибавить да здоровье поправить. Решил Кот собрать котят-внучат и расспросить молодежь, откуда силы набраться. Молодежь-то сейчас умная, все знает.

Говорит старший внучок: «Слышал я, что сила в молочных продуктах, схожу к молочнику, попрошу молока, сметаны, сыра и творожка свежего», — и побежал к молочнику.

Потом другой внучок в разговор вступил: «Видел я, как охранники королевские булочки и пирожки ели и нахваливали. Говорили, что сила в булочках спрятана богатырская». Сказал и помчался к пекарю.

Третий внучок тоже быстро сообразил, куда идти: «Пойду к фермеру, попрошу фруктов и овощей. В умных книжках читал — сила в витаминах».

Наконец, четвертый котенок, самый маленький, осторожно предложил: «А я мясо люблю. Как съем кусочек колбаски или сосиску, так чувствую, силы прибавилось. Сила в мясных продуктах. Схожу к мяснику, принесу колбаски и мяса».

Разбежались котята-внучата за продуктами. Остался Кот один, сидит на лавочке, слова внучат вспоминает: «Сила в молочных продуктах... сила в булочках... сила в витаминах... сила в мясных продуктах...» Пока думал, котята вернулись.

Выложили все продукты на стол. Ешь — не хочу. Чего только не принесли: молоко, сметану, сыр, творожок, булочки, пирожки, пончики, яблоки, груши, огурцы, помидоры, колбаски, сосиски, ветчину и еще много разных продуктов.

Сел Кот за стол, начал пищу пробовать. Давно он, кроме хлеба и воды, ничего в рот не брал. Сначала ему ничего не нравилось, есть не хотел. Но знал Кот: силы нужны, чтобы Людоеда победить. Вот и ел, хоть и не хотел. Не хотел, не хотел, да распробовал: вкусной еда показалась. Молочко и сыр — вкусно! Булочки и пирожки — вкусно! Фрукты и овощи — вкусно! Мясо ел, чуть язык не проглотил, так вкусно.

Сидел за столом, ел вкусно и не заметил, как мускулы силой налились. Берегись, Людоед!

А схватки-то и не случилось. Как увидал Людоед Кота с мускулами, так и сбежал с поля боя. Чудеса, да и только! Молодец Кот, что внучат послушал да продукты с аппетитом скушал!

Психолог: Вот такая история про Кота в сапогах получилась у моего знакомого сказочника. А еще он мне рассказал, что котята-внучата для своего деда Кота придумали игру. Завяжут деду глаза и дают лизнуть и проглотить маленький-маленький кусочек какой-нибудь еды, а он отгадать должен, что съел. Артем, я хочу тебе и твоей маме дать домашнее задание (которое является «живой» метафорой):

Пусть мама порежет на мелкие кусочки яблоко, банан, киви, колбаску, сыр и хлеб, можно и другие продукты. Только у меня есть одно условие. Артем, ты должен проследить, чтобы кусочки были маленькими, просто малехонькими.

Такое условие вводится специально, чтобы Артем не отказался от выполнения задания, а включился в него, осуществляя контроль за действиями мамы.

Потом ты, Артем, съешь по кусочку всех продуктов и постараешься запомнить их вкус и названия (предполагается, что у мальчика заблокированы вкусовые ощущения). Когда запомнишь, мама завяжет тебе глаза и будет давать по одному кусочку нарезанных продуктов. Твоя задача — угадать, что ты ешь.

**ИЗОТЕРАПИЯ**

На следующей встрече, после вступительной беседы, Артем рисовал рисунок-натюрморт по мотивам сказки «Новые приключения Кота в сапогах», а именно стол с едой, которую котята-внучата добыли для Кота. (Предполагается, что старательное прорисовывание продуктов изменит отношение к ним с негативного на позитивное.) Потом рисунок обсуждался, акцент делался на вкусовых качествах тех продуктов, которые Артем дегустировал дома.

***Домашнее задание:*** Знакомство с новой группой продуктов.

***ТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ ИГРА «КЛАССИФИКАЦИЯ ПРОДУКТОВ»***

Артему была предложена карточная игра «Классификация продуктов». Карточки с изображениями мучных изделий, фруктов, овощей, молочных и мясных продуктов были заранее подготовлены психологом. Варианты некоторых заданий:

1. Разделить все продукты по группам.

2. «Четвертый — лишний». Психолог выкладывает на стол четыре карточки с изображениями продуктов, три из которых можно объединить по какому-либо признаку, четвертый — лишний. Например, яблоко, груша, булочка и апельсин.

3. Выбрать по очереди все сладкие — сочные — вкусные — полезные продукты.

Во второй половине встречи была нарисована таблица, в которой по пятибалльной шкале будут оцениваться вкусовые и полезные качества дегустируемых дома продуктов.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Продукты | Вкусно | | | | | Полезно | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Киви |  |  |  |  | \* |  |  |  |  | \* |
| Сыр |  |  | \* |  |  |  |  |  | \* |  |

Итог: После выполнения первого домашнего задания Артем обнаружил, что «киви, оказывается, вкусный», после второй встречи попросил бабушку сделать ему бутерброд с колбасой и сыром.

«Чудеса, да и только! Молодец Кот, что внучат послушал да продукты с аппетитом скушал!»

***КАК УСИЛИТЬ ЭФФЕКТ ТЕРАПЕВТИЧЕСКОЙ СКАЗКИ***

Если вы решились самостоятельно сочинять терапевтическую сказку для ребенка и заинтересованы, чтобы метафора достигла цели и помогла, а самое главное, взяли на себя ответственность за изменения, к которым эта сказка приведет, думаю, настало время новых знаний.

Психологи, сторонники нейролингвистического программирования, рассматривают терапевтическую метафору как единый процесс общения, включающий в себя три уровня: сюжетную линию, внушения и переплетения.

***Первый уровень — сюжетная линия***

Особенности построения сказки уже были описаны выше. Напомню, только что сказка разворачивается в определенной последовательности и имеет собственную структуру:

• начало сказки (где это было? кто главные герои?);

• вызов (что случилось? что побудило к действию?);

• дорога (что решили делать герои? куда направились для решения проблемы?);

• спутники-союзники (кто помогал героям?);

• враг (с какими опасностями и трудностями столкнулись герои? кто препятствовал достижению цели?);

• битва (как герои сказки справились с трудностями?);

• победа (каких положительных результатов достигли герои?);

• награда (какие уроки из своих действий извлекли герои? как изменилась их жизнь?).

***Второй уровень — внушения***

Внушения представляют собой маленькие фрагменты больших утверждений. Например, чтобы объяснить Артему, почему надо полноценно питаться, в сказке «Новые приключения Кота в сапогах» использован короткий слоган: «Сила в ... продуктах». Помните, «сила в молочных продуктах... сила в булочках... сила в витаминах... сила в мясных продуктах...».

Внушения лучше разбросать по тексту, тогда ребенок будет воспринимать их как часть сюжета (сознательный уровень), не относя конкретно на свой счет. А подсознание «услышит» обращенные к нему внушения и примет их как руководство к действию.

Внушения привлекают внимание бессознательного благодаря «собственному звуганию». Поэтому, рассказывая или гитая сказку, внушения необходимо выделять голосом (изменением интонации, тембра голоса, использованием пауз и драматигеских приемов).

***Третий уровень — переплетение***

Зрение, слух, осязание, обоняние и вкус — пять сенсорных систем или пять чувств, с помощью которых каждый человек общается с окружающим миром, воспринимает и изучает его. По мнению психологов, необходимое условие эффективного внушения — переплетение в сказке основных сенсорных систем: визуальной (вижу), аудиальной (слышу) и кинестетической (чувствую).

...Говорит старший внучок: «Слышал я, что сила в молочных продуктах схожу к молочнику, попрошу молока, сметаны, сыра и творожка свежего», — и побежал к молочнику (аудиальная система).

Потом другой внучок в разговор вступил: «Видел я, как охранники королевские булочки и пирожки ели и нахваливали. Говорили, что сила в булочках спрятана богатырская». Сказал и помчался к пекарю (визуальная и аудиальная системы).

Третий внучок тоже быстро сообразил, куда идти: «Пойду к фермеру, попрошу фруктов и овощей. В умных книжках читал — сила в витаминах» (визуальная система).

Наконец, четвертый котенок, самый маленький, осторожно предложил: «А я мясо люблю. Как съем кусочек колбаски или сосиску, так чувствую, силы прибавилось. Сила в мясных продуктах. Схожу к мяснику, принесу колбаски и мяса» (кинестетическая система)...

Разумеется, что использование только трех слов (вижу, слышу и чувствую) недостаточно для «переплетения» сенсорных систем. Ниже предлагается небольшой список слов (предикатов), которые родители могут использовать при сочинении сказок.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Визуальные | Аудиальные | Кинестетические |
| Видеть,  наблюдать.  представить,  сосредоточиться на.  ясный,  сверкать,  сиять,  блестеть,  мерцать,  светиться,  вспыхнуть.  следить,  выглядеть,  цвета (цветной),  яркий (темный),  тусклый | Говорить,  слышать,  слушать,  звучать,  хихикать,  рычать,  грохотать,  свистеть,  трещать, хрустеть,  ломать,  шуршать,  хлопать,  громко, тихо,  мелодичный,  звонкий,  лай | Хватать, держать,  ласкать, трогать,  застрять.  приблизиться,  обернуться,  сердиться, беситься,  расслабиться,  идти (бежать, ползти),  (не)удобный,  больно.  тяжелый, легкий,  гладкий,  шершавый,  холодный, теплый.  чувствительный,  возбужденный |

Идеальной является ситуация, когда все сенсорные процессы ребенка развиваются синхронно и сбалансировано. Если, в силу различных причин, предпочтение отдается одной из сенсорных систем и чувственная ориентация становится однобокой, то возникает нарушение сенсорного равновесия, что, в свою очередь, приводит к эмоциональной, поведенческой или психосоматической проблеме. Включая в рассказ предикаты основных сенсорных систем, взрослый «выравнивает» чувственные процессы ребенка, а значит, улучшает его психологическое здоровье.

***СКАЗКИ ДЛЯ ТАНИ, КОТОРАЯ НЕ ХОТЕЛА...***

Однажды мне пришлось заняться психологическим «лечением» девочки трех лет, которая категорически отказывалась какать в горшок. Во время первой встречи мама Тани с гордостью рассказывала об успехах дочери в Школе развития, показывала ее рисунки. Именно рисунки вызвали у меня особый интерес. Дело в том, что все они были выполнены одним цветом, коричневым.



При анализе рисунка психологи особое внимание обращают на цветовой фон изображения. Это обусловлено тем, что в разных цветах отражаются различные эмоции человека. Причем один и тот же цвет может указывать сразу на несколько, часто противоположных, переживаний. Например, коричневый, соединивший в себе желтый, красный и синий цвета, с одной стороны, символизирует материнство, плодородие, землю, с другой — грязь, гной, кал.

В ходе беседы с мамой выяснилось, что у Тани хорошо сформированы основные навыки гигиены. Функция контроля за испражнениями развивалась согласно возрастным нормам, но после невыясненных обстоятельств в возрасте чуть старше 2 лет девочка прекратила садиться на горшок и начала испражняться в белье. Что только не делали родители, чтобы восстановить утраченный гигиенический навык: и объясняли, и уговаривали, и ругали, и наказывали. Бабушки вместо горшка предлагали хрустальную вазу. Но, к сожалению, такие меры не исправляли, а только усугубляли ситуацию.

Я предложила девочке пройти курс сказкотерапии, объяснила маме основные принципы воздействия сказки на психику ребенка и правила взаимодействия с дочерью в процессе психотерапии. Процесс «лечения» продолжался полтора месяца, всего было написано три сказки. Первая история, «Белохвостик, или Сказка про зайчонка», актуализировала негативные переживания и предлагала действенное решение проблемы. Вторая сказка, «Волшебный магазин», формировала позитивное отношение к горшку, и наконец, третья сказка, «Маленькая учительница», закрепляла установку на овладение необходимым гигиеническим навыком.

**«БЕЛОХВОСТИК, ИЛИ СКАЗКА ПРО ЗАЙЧОНКА»**

В одном волшебном лесу жила семья зайчат. Папа — большой белый заяц, мама — красавица зайчиха и маленький зайчонок по имени Белохвостик. Хорошо жилось им вместе: дружно и весело. Папа ходил на свою заячью работу, мама занималась их заячьим хозяйством, а Белохвостик весь день скакал и грыз морковку.

Имя у зайчонка было неслучайное. Его маленький пушистый хвостик был похож на распустившийся хлопок, такой же белый и мягкий. А вот ножки его почему-то всегда были испачканы и плохо пахли.

Как-то в лес прилетела Сова из мультфильма про Вини-Пуха. Это была очень умная птица, она много знала и умела давать мудрые советы. Все зверюшки приходили к ней за помощью. Прискакал к ней и зайчонок Белохвостик.

Посмотрела на него Сова и спрашивает: — Что ты хочешь у меня узнать?

— Я не знаю, почему мои ножки всегда грязные и плохо пахнут. Мне это совсем не нравится. Я бы хотел, чтобы они были такие же чистые и белые, как хвостик, — отвечает зайчонок.

Сова посмотрела на Белохвостика очень внимательно, вдохнула воздух вокруг него и говорит: — А расскажи-ка ты мне, как ты какаешь.

Зайчонок застеснялся, спрятал глазки, опустил ушки. Он не хотел говорить Сове правду. Он боялся, что она будет смеяться или станет его ругать. Это был его секрет — зайчонок какал стоя.

Мама-зайчиха и папа-заяц много раз говорили Белохвостику, что, когда какаешь, нужно приседать. Но зайчонок так боялся испачкать свой беленький хвостик, что сразу начинал громко плакать.

Сова еще раз спросила Белохвостика: — Как ты какаешь?

«Что делать? Что делать? — думал зайчонок. — Говорить правду или нет?» и решился: — Я какаю стоя, — тихо признался Белохвостик.

— Все понятно, — сказала Сова. — Потому у тебя такие грязные ножки, и потому они так плохо пахнут... Я тебе помогу. Тебе нужен горшочек. У меня как раз есть свободный горшочек. Мне его подарил мой друг Вини-Пух. Раньше в нем был мед, а сейчас он совершенно пустой. Мне его подарил Вини, а я дарю его тебе.

Сова торжественно вручила Белохвостику горшочек и на прощание сказала: — Запомни! Если ты начнешь какать в горшочек, то твой хвостик останется белым, а ножки всегда будут чистыми.

Прошло два дня, и Белохвостик впервые покакал в горшочек. Он смеялся и скакал от радости. Его хвостик не испачкался, его ножки чистые. Папа-заяц и мама-зайчиха радовались вместе с Белохвостиком. Они все дружно пели песни и танцевали.

Напомню, что для усиления эффекта сказки в ее сюжет обязательно вводятся узнаваемые и понятные ребенку образы (увлечения ребенка, его любимые литературные и мультипликационные герои, приятные события, воспоминания и т. п.), которые послужат своеобразным каркасом, подсказывая ребенку знакомые события и обстоятельства. Так, в сказке «Белохвостик, или Сказка про зайчонка», были максимально использованы сведения, полученные в ходе беседы с мамой девочки.

Белохвостик весь день скакал и грыз морковку (Таня любит грызть морковку); маленький пушистый хвостик зайчонка был похож на распустившийся хлопок, такой же белый и мягкий (в квартире девочки в качестве декора используется веточка хлопка); в лес прилетела Сова из мультфильма про Вини-Пуха (любимый мультфильм Тани).

Положительные ассоциации помогают ребенку идентифицировать себя с главным героем сказки, проследить за своими поступками, поведением и увидеть перспективу позитивного разрешения проблемы.

**«ВОЛШЕБНЫЙ МАГАЗИН»**

В одном городе, на одной улице стоял магазин. Назывался этот магазин «Хозяйственный», потому что продавали там все для дома, все, что нужно в хозяйстве. На прилавке лежали игрушки, ложки, вилки, тарелки, чашки, лампочки, шторки, умывальники и даже унитаз. Все сверкало чистотой и новизной. И только в самом дальнем углу магазина стоял предмет, на который никто не обращал внимания. Этот предмет давно покрылся пылью, и даже его цвет нельзя было узнать.

Заходили в этот магазин за покупками и взрослые, и дети. Взрослые мужчины покупали разные инструменты (молотки, отвертки). Взрослые женщины выбирали красивую посуду, а дети — игрушки. Но никто и никогда даже не смотрел на странный предмет в углу магазина.

Так продолжалось изо дня в день, из месяца в месяц. И наверное, могло бы продолжаться из года в год, если б однажды в магазин не пришла маленькая хорошенькая девочка, которая умела слышать, как разговаривают предметы.

Зашла девочка в магазин и сразу услышала, как зазвенели ложки и вилки: «Посмотри, какие мы блестящие, купи нас!»; как зашелестели шторы: «Купи нас, мы украсим твою комнату!»; как наперебой завизжали игрушки: «Нас, купи нас...»

Вдруг среди всех голосов девочка услышала плачь, который доносился из самого дальнего угла магазина. Девочка пошла туда и увидела... запыленный, непонятный предмет.

— Ты кто? — спросила девочка.

— Я не знаю, — ответил предмет и заплакал еще сильнее.

— Это туалет для маленьких детей, — услышала девочка сзади басистый голос унитаза. — Его зовут Горшочек.

Девочка взяла Горшочек в руки, стерла с него пыль и спросила: — Почему ты плачешь, Горшочек?

— Потому что я не знаю, для чего я нужен.

— Не плачь, я знаю, — сказала девочка и понесла Горшочек к кассе.

Девочка купила Горшочек, принесла его домой и поставила в туалетной комнате рядом с большим унитазом. Теперь у нее был собственный туалет. А Горшочек теперь знал, для чего он нужен.

**МАЛЕНЬКАЯ УЧИТЕЛЬНИЦА**

В одном царстве-королевстве жила-была Принцесса. Она была хорошая девочка, красивая и умная, но избалованная и ничему не обученная. Когда Принцессе исполнилось три года, Король и Королева решили пригласить во Дворец учителей, которые научат их доченьку: как вести себя за столом, как вести себя в гостях, расскажут ей про «волшебные» слова, научат рисовать, петь, читать и считать.

Много приехало во Дворец учителей, но никто из них не понравился Принцессе. Она сказала родителям, что не хочет учиться, а учителя ей не нужны. Опечалились Король и Королева, уж очень им хотелось, чтобы их доченька была и умницей-разумницей, и воспитанной девочкой. Что им делать? Как поступить?

На следующий день, когда Король обходил свои владения, в одной из комнат он увидел маленькую девочку и услышал ее тоненький голосок: «Сосчитай до десяти: 1, 2, 3...» Девочка сидела на полу в углу комнаты и учила куклу считать и рисовать цифры.

Король подошел к маленькой незнакомке и спросил ее: — Как тебя зовут?

— Анечка, — ответила девочка.

— А сколько тебе лет?

— Уже три года.

— А где же ты научилась считать и рисовать?

— Я занимаюсь в Школе развития, и там с нами занимаются настоящие учителя, — ответила Анечка.

— А умеешь ли ты сама кушать за столом? — продолжал расспрашивать Король.

— Да .

— А умываться и чистить зубы? — Да .

— А знаешь ли ты «волшебные» слова?

— Конечно.

— Но, наверное, ты не умеешь ходить в туалет, как взрослые? — спросил Король.

Анечка засмеялась и ответила Королю: — Что вы, ваше величество, я уже давным-давно не пачкаю трусики и хожу в туалет, как взрослые. Только у меня свой, детский туалет — горшочек.

Удивился Король, что такая маленькая девочка так много знает и умеет. Очень она ему понравилась. Взял Король Анечку за руку и пошел знакомиться с ее родителями.

Мама и папа Анечки очень удивились, когда увидели Короля в своем доме, и спросили: — Что случилось, ваше величество?

— Разрешите мне на несколько дней забрать вашу доченьку во Дворец. Я хочу, чтобы она подружилась с Принцессой и научила ее рисовать, считать, самостоятельно кушать, говорить «волшебные» слова, а самое главное — ходить в туалет, как все дети, на горшок, — ответил Король. Папа и мама разрешили Анечке погостить во Дворце.

Они же знали, как это важно, чтобы их доченька научила маленькую Принцессу правилам поведения. Прошло несколько дней, и по всему царству-королевству разлетелось: «Слава, Анечке!» Все жители королевства узнали, что Принцесса и Анечка стали настоящими подружками. Принцесса с удовольствием учится и называет Анечку: «Моя любимая учительница».

***МЕДИЦИНСКИЙ И ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКИЙ ПОДХОДЫ К ПОНИМАНИЮ ПРИЧИН ЭНКОПРЕЗА***

Энкопрез определяется как непроизвольное выделение кала в неприспособленном для этого месте (белье, пол). В раннем детском возрасте (до 4 лет) энкопрез считается физиологигеским явлением. В более позднем возрасте обуславливается медицинскими проблемами (органическим поражением сфинктера или прямой кишки, нарушениями нервной регуляции), психогенными факторами, психической деградацией личности и др. Энкопрез диагностируется, если имеет место один случай в месяц на протяжении минимум полугода.

По мнению М. Раттера, в диагностике данного заболевания важно выяснить, связано ли это нарушение с аномалией деятельности кишечника или является результатом психического напряжения ребенка (неправильный стиль воспитания, ссоры и конфликты между родителями, непосильные нагрузки, чувство тревоги). Например, если в процесс научения культурно-гигиеническим навыкам вплетается чувство тревоги, то функция контроля за испражнениями у ребенка будет недоразвита. Это означает, что он может испражняться непроизвольно в момент возникновения потребности в дефекации, а также в случаях переживания определенных эмоциональных состояний. Поэтому оценка состояния ребенка при данном расстройстве включает в себя полное соматическое обследование (в том числе ректальное), тщательную регистрацию частоты энкопреза, а также обстоятельств, в которых он проявился. Дифференциальная психодиагностика позволяет дифференцировать недостаточное развитие функции контроля за стулом и энкопрез как психогенное расстройство, что служит показанием для проведения психотерапии.

По мнению американского психотерапевта В. Оклендер, многие дети, страдающие энкопрезом, часто проявляют враждебность, сарказм, высокую вербальную активность, готовность к спорам. В своей работе «Окна в мир ребенка: Руководство по детской психотерапии» ей описан успешный опыт работы с десятилетней девочкой. В решении проблемы энкоперза девочке многократно представлялась возможность для выражения своих переживаний, проявления сдерживаемого гнева, но проблема оставалась.

Во время одного занятия с сочинением рассказов психотерапевт уловила в ее чувствах страх. Одним из видов страха был страх утонуть. Девочка умела плавать и никогда не проявляла внешне этого страха; когда она отправлялась купаться, у нее не было никаких воспоминаний, связанных с какими-либо проблемами во время купания и не было близких людей, у которых были бы такие проблемы.

В процессе фантазирования психотерапевт предложила девочке представить себе, как, будучи двухлетней девочкой, она сидит в туалете. В. Оклендер так описывает процесс работы: «Мы делали это непринужденно, со смехом и юмором. Она сидела с закрытыми глазами, улыбаясь, прислушиваясь к моему голосу, пока я развивала эту фантазию. Вдруг она выпрямилась, широко открыла глаза и сказала, что ей страшно, что она может упасть в унитаз и ее смоет вместе с испражнениями. Она пришла в состояние сильного возбуждения при этом открытии, почувствовав, что, возможно, это и было первоначальной причиной ее проблем». Позже психотерапевт набросала небольшую сценку на рисунке с изображением маленького ребенка на большом унитазе, а девочка разубеждала ребенка на картинке, как это сделала бы его мать.

Безусловно, страх утонуть мог быть или не быть подлинной причиной ее проблем. Важно то, что этот страх был реальным, и девочка испытала глубокое облегчение, когда поделилась им вначале с психотерапевтом, а позже и с родителями.

***КАК ПОМОЧЬ ДЕТЯМ С ЭНУРЕЗОМ***

Энурез в медицинской литературе определяется как непроизвольное и несвоевременное испускание мочи. До 2-3-летнего возраста недержание мочи считается физиологическим явлением. В более позднем возрасте обуславливается медицинскими проблемами (аномалиями и заболеваниями моче-половой системы, диабетом), отставанием в физическом созревании ребенка, а также психогенными факторами.

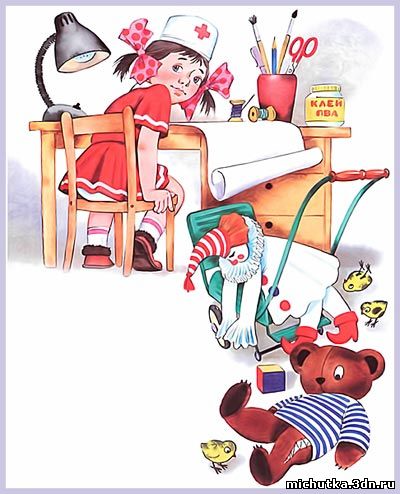
Одни психотерапевты считают недержание мочи в постели примером того, как ребенок выражает себя. Большинство других полагают, что в энурезе повинен мочевой пузырь, который легко раздражим или не приучен удерживать достаточное количество мочи.

Можно ли решить проблему детей, страдающих энурезом, лишь с помощью терапевтических сказок? К сожалению, нет. Сказки хотя и сильный, но не всесильный психотерапевтический метод, потому в работе с детьми-энуретиками, они выступают как составная часть комплексной программы вмешательства. Такая программа сочетает в себе рекомендации по тренировке мочевого пузыря, использование «живых» метафор, парадоксального вмешательства, прослушивание терапевтических сказок и коротких терапевтических историй, содержащих прямое или косвенное воздействие.

***РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ТРЕНИРОВКЕ МОЧЕВОГО ПУЗЫРЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ-ЭНУРЕТИКОВ***

**РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ТРЕНИРОВКЕ МОЧЕВОГО ПУЗЫРЯ**

*(С использованием цитат из книги Д. Бретт «Жила-была девочка, похожая на тебя...»)*

1. Дайте ребенку простое объяснение того, как работает мочевой пузырь, помогите ему понять причины недержания мочи. Помните, понимание проблемы — первый шаг к ее разрешению.

Слачала Сэм нарисовала контуры девочки. «Представим, что это — твое тело, — сказала она. — Ты, наверно, знаешь, что внутри твоего тела есть сердце, желудок, легкие и т. д.»

Энни утвердительно кивнула головой. «Мы учили это в школе, — сказала она. — Они называются органами и выполняют различную работу».

«Правильно, — сказала Сэм. — В человеческом теле множество органов, и все они выполняют свою особую работу. Один из таких органов, о котором ты, может быть, не слышала, — мочевой пузырь».

Энни покачала головой. Ей никто никогда не говорил о мочевом пузыре.

«А что он делает?» — спросила она.

«Его задача — собрать всю мочу, которая больше не нужна телу. Потом, когда пузырь наполняется, он сообщает об этом мозгу, мозг посылает тебя в туалет, а пузырь выжимает мочу в унитаз».

«А почему же мой пузырь выжимает ночью мочу в постель?» — спросила Энни.

«Существует несколько причин, почему это может происходить. В конце мочевого пузыря есть мышца, которая открывает и закрывает его. Если мышца слабая, моча выходит раньше, чем нужно. Значит, один из путей, ведущих к сухой постели по ногам — упражнять эту мышцу и укреплять ее».

«Понятно», — сказала Энни. Она хотела, чтобы мышцы ее мочевого пузыря были крепкими и чтобы утром она просыпалась в сухой постели.

2. Научите ребенка упражнениям на укрепление мышц мочевого пузыря.

«А с чего бы ты хотела начать?» — спросила Сэм.

Энни подумала немного и сказала: «Пожалуй, я бы хотела сначала научиться укреплять мышцы моего пузыря».

«Это нетрудно, — сказала Сэм. — Ты знаешь, что лучше всего мышцы можно укрепить путем упражнений».

«Да, — сказала Энни. — Если ты часто поднимаешь тяжести, мышцы рук становятся крепкими, а если ты много ходишь пешком, укрепляются мышцы ног».

«Верно, — подтвердила Сэм. — Лучший способ тренировки мышц — это упражнять их как можно больше. Мы уже говорили, что мышцы мочевого пузыря управляют его «воротами». Они используются для их открытия, чтобы выпустить могу, или для закрытия, чтобы ее удержать. В туалете попытайся задержать струю мочи и потом снова ее отпустить. Это упражняет мышцы мочевого пузыря и укрепляет их».

«Я вижу — это все не так сложно, — сказала Энни. — А сколько раз нужно проделывать это упражнение?»

«Каждый раз, когда ты мочишься, нужно раз десять прерывать и снова отпускать струю мочи. Этого не нужно делать только тогда, когда ты идешь в туалет последний раз перед сном. Тогда просто нужно дать всей моче выйти».

«Хорошо, — сказала Энни, — я начну это делать прямо со следующего раза, когда пойду в туалет. И скоро у меня будут самые крепкие мышцы мочевого пузыря во всем мире».

Если ребенку сложно понять, как можно задержать струю мочи, воспользуйтесь советом известного психотерапевта М. Эриксона, который он дал одиннадцатилетней девочке, страдающей энурезом.

Эриксон: А теперь я задам тебе очень простой вопрос и хочу получит очень простой ответ. Допустим, ты сидишь в туалете и мочишься, и в это время кто-то заглядывает в дверь. Что с тобой будет?

Девочка: Я замру.

Эриксон: Правильно. Ты замрешь и перестанешь мочиться. Как только незнакомая голова уберется из двери, ты можешь продолжить свое дело. Тебе нужно только попрактиковаться: начать мочиться и остановиться, начать и остановиться самой по себе. Иногда ты забудешь практиковаться, но это ничего. Твое тело тебя не подведет и всегда даст тебе не одну возможность попрактиковаться. Полагайся на свое тело.

3. Научите ребенка упражнениям на задержание мочи и растягивание мочевого пузыря.

«Еще ты должна знать, — сказала Сэм, — что мочевой пузырь похож на шар. Он очень эластичен и может удерживать огромное количество мочи. Но некоторые мочевые пузыри забыли, как нужно растягиваться. Они думают, что переполнены, тогда как на самом деле в них совсем мало мочи. Если бы они научились растягиваться, то стали бы достаточно вместительными, чтобы удерживать мочу всю ночь, и вам не нужно было бы вставать и идти в туалет».

«А можно научить мочевой пузырь лучше растягиваться?» — спросила Энни.

«Конечно, можно. Слушай, — сказала Сэм. — Когда пузырь хочет освободиться от мочи, он посылает сигнал мозгу, чтобы тот сообщил тебе, что пора сходить в туалет. В следующий раз, когда такое произойдет, вместо того, чтобы сразу бежать в туалет, посмотри, не можешь ли ты немного переждать. Терпи как можно дольше. Если ты будешь это делать постоянно, ты натренируешь пузырь держать мочу все дольше и дольше и, кроме того, научишь его растягиваться, чтобы вмещать больше моги. Таким образом, он сможет удерживать могу всю ночь и не беспокоить тебя».

«Это здорово — обрадовалась Энни. — Теперь я буду стараться задерживать могу всякий раз, когда мне захочется пойти в туалет».

Когда ребенок упражняется в задержании мочи, рекомендуется отвлекать его внимание разговорами, играми и т. д.

4. Начните измерять объем мочевого пузыря ребенка.

«Нужно измерить количество мочи, которое твой пузырь способен удержать. Таким образом, ты сможешь определить его объем, а также измерить его, когда он нагнет растягиваться».

«А как это делается?» — спросила Энни.

«Довольно просто, — ответила Сэм. — Прежде всею, пей как можно больше жидкости. А потом, когда тебе захочется в туалет, повремени столько, сколько сможешь. Когда же больше не можешь терпеть, помочись, но не в унитаз, а в большую банку, которую даст тебе твоя мама. Она же поможет тебе измерить количество мочи, и таким образом ты узнаешь размеры и объем своего мочевого пузыря. Лучше это делать утром, можно два раза в неделю, и ты увидишь, как твой пузырь будет становиться все больше и больше. Возможно, он увеличится не сразу: одни пузыри растягиваются медленнее, другие быстрее, но если ты будешь упорно продолжать эти упражнения, твой мочевой пузырь научится растягиваться и удерживать больше мочи.

«Кстати, — добавила Сэм, — вообще в течение дня пить надо много, так как это даст пузырю больше мочи, которая ему нужна для упражнения в растягивании». «Да, чуть не забыла, — спохватилась она. — Есть вещи, например шоколад, кока-кола и кофе, которые не следует есть или пить на ночь. Они как бы щекочут мочевой пузырь, и у него появляется желание отпустить мочу на волю».

Перед измерением объема мочевого пузыря ребенку нужно пить как можно больше жидкости. Для этой цели особенно рекомендуются напитки, содержащие углекислоту и кофеин, которые оказывают слабо раздражающее действие. Это ускорит позыв к мочеиспусканию после питья. Рекомендуется также соленая пища, которая вызывает жажду у ребенка. Помните, что в среднем у ребенка от б до 12 лет объем мочевого пузыря равен 30 мл на каждый год возраста. Если результаты измерения объема мочевого пузыря непоследовательны, ориентируйтесь на максимальную цифру.

5. Нарисуйте большую красочную таблицу, где будете отмечать выполнение упражнений, записывать, как долго ребенок может терпеть, задерживая мочу, и насколько увеличивается объем его мочевого пузыря. Поддерживайте в детях моральный дух и уверенность в себе, исключите упреки и наказания за «мокрые ночи», поощряйте за «сухие» ночи и регулярное выполнение упражнений, внушайте ребенку, что он прекрасно делает свое дело.

Хотелось бы особо отметить, что в решении проблемы энуреза важно научить ребенка контролировать процесс мочеиспускания.

***«ЖИВЫЕ» МЕТАФОРЫ***

«Живые» метафоры — это своеобразный способ передать «послание» подсознанию через заблокированные ощущения. Чаще всего такие метафоры используются психологами в качестве домашних заданий для ребенка.

Например, детям-энуретикам можно предложить каждый вечер мыть посуду (предполагается, что у них заблокированы кинестетические ощущения). Причем делать это следует определенным образом: вымыл одну тарелку, одна минута на перерыв, затем две тарелки и две минуты на перерыв, потом вымыл три чашки и на этом закончил. Объяснить это ребенку можно так: «Чтобы ручки не уставали». На самом деле предполагается, что это упражнение выработает у него кинестетическое ощущение, что он полностью контролирует включение и выключение воды.

Еще одним заданием (для детей постарше) может быть запускание бумажного змея. Это занятие также способно развить кинестетическое ощущение, что он может по желанию удерживать и отпускать змея.

***ЧТО ТАКОЕ ПАРАДОКСАЛЬНОЕ ВМЕШАТЕЛЬСТВО?***

**ПРИЯТНОГО ПЛАВАНИЯ В МОКРЫХ ШТАНИШКАХ,**

**ИЛИ ЧТО ЛЮБИТ САРА**

***(Парадоксальное вмешательство от Дж. Миллс)***

Среди моих клиенток была миловидная восьмилетняя девчушка по имени Сара. У нее было дневное недержание мочи. Когда она пришла ко мне в первый раз с мамой, я поинтересовалась, что она любит больше всего, какое мороженое, например; какого цвета ее любимое платье; ее любимые телевизионные передачи и т. д. Затем я предложила ей выбрать любимый день недели и ходить в этот день с мокрыми штанишками, ни о чем не беспокоясь. Озадаченное выражение у нее на лице быстро сменилось широкой улыбкой. «Мне больше всего нравятся вторник и среда», — с готовностью ответила девочка. «Вот и отлично», — с улыбкой одобрила я ее выбор. — Желаю тебе успешного вторника и среды, плавай в мокрых штанишках в свое удовольствие».

На следующей неделе Сара доложила мне, что успешно выполнила мое пожелание, и весь вторник и среду штанишки у нее не высыхали. Мы снова поговорили о ее любимых вещах, а затем я предложила ей выбрать любимое время дня для своих мокрых «процедур».

В течение следующих пяти недель мы с Сарой постепенно добавляли все новые «любимые» условия для ее проблемы. Каждое нововведение давало девочке возможность одновременно проявлять свой симптом и контролировать его. С каждым новым ограничением, т. е. «любимым условием» (день недели, время дня, место, событие и т. д.) девочка училась управлять мочевым пузырем и выбирать время для его опорожнения. К концу пятой недели игра потеряла для девочки первоначальный интерес, а с ним пропала и привычка мочить штанишки.

**ЧТО ТАКОЕ ПАРАДОКСАЛЬНОЕ ВМЕШАТЕЛЬСТВО?**

Ответ на заданный вопрос начнем с примеров. Предположим, ребенок плохо ест, — мама заключает с ним пари, что ему не удастся справиться с тарелкой супа, — чтобы выиграть спор, ребенок съедает весь суп. Другая ситуация: ребенок страдает оттого, что должен поехать в летний лагерь и на время расстаться со школьными друзьями. Родители соглашаются, что разлучаться с друзьями, даже на время, всегда грустно, но одновременно с этим предлагают ребенку новый взгляд на это расставание — проверка дружбы на прочность. Эти простые технические приемы: «Пари с ребенком» (ситуация 1) и «Изменение минусов на плюсы» (ситуация 2), с уверенностью можно отнести к парадоксальным решениям вопроса.

В начале XX века психотерапевты начали разрабатывать парадоксальные техники помощи клиентам, чтобы стимулировать поведенческие изменения. А. Адлер называл такие техники «антинегативными», их суть состояла в признании негативных образцов поведения, которых придерживаются клиенты, в принятии их, а затем в их парадоксальном преувеличении. Он мог, например, посоветовать матери ребенка, который отказывается что-то делать, стать в гораздо большей степени беспомощной и неадекватной, чем ее дитя, стимулируя последнего к деятельной позиции.

В. Франкл называл этот процесс «парадоксальной интенцией» и мотивировал клиента на подчеркивание, даже на выпячивание нежелательных симптомов. Например, с первоклассником, который плачет каждый раз, когда начинает выполнять домашнее задание, можно договориться об особенностях плача на каждый школьный урок: не получается математика — плачешь громко; чтение — плачешь очень громко; рисование — просто разрываешься от слез и т. п. Для чего это нужно? Принцип действия довольно прост — ребенок начинает контролировать симптом, сознательно намереваясь его выпячивать и всячески подчеркивать.

Парадокс заключается именно в том, что если дается предписание к проблемному поведению, оно не происходит естественно, а находится теперь под контролем ребенка.

Лично для меня самым неожиданным парадоксальным решением проблемы недержания мочи был опыт одного зарубежного психотерапевта, который предлагал детям-энуретикам деньги за то, чтобы они мочились в постель, позволяя им таким образом стараться делать это сознательно.

**В ГОСТЯХ У МОЧЕВОГО ПУЗЫРЯ**

***(Фрагмент истории про Энни)***



Мы отправляемся в гости к твоему мочевому пузырю и к твоему мозгу, — сказала Сэм. — Закрой глаза, скажи волшебное слово «абракадабра», и мы отправимся.

Энни закрыла глаза и произнесла несколько раз слово «абракадабра», послышался какой-то резкий щелчок, сопровождавшийся не то шипением, не то свистом.

— Смотри, — сказала Сэм, — мы внутри твоего тела.

Энни посмотрела. Они плыли вниз по реке на красивом голубом ботике. Энни стояла за рулевым колесом. На ней был необыкновенный белый форменный костюм. На груди золотыми буквами было написано: «Капитан Энни».

— Вот это да! Просто не верится! — восторженно воскликнула Энни.

— Мы плывем к мочевому пузырю, — сказала Сэм. — Следи за сигнальными знаками.

Энни посмотрела вокруг. По обе стороны реки, на ее берегах стояли большие белые указательные столбы. На одном была стрелка, указывающая назад. На ней крупными буквами было написано: «ПОСЕТИТЕ ЛЕГКИЕ», а внизу, более мелко: «Свежий воздух». Рядом, на другом знаке, указывающем в сторону, она прочла: «ЛОВИТЕ САМЫЕ ЛУЧШИЕ ВОЛНЫ — отдых в мозгу». Последний указательный столб стоял как раз перед ними. Надпись гласила: «ВЫ ВСТУПАЕТЕ ВО ВЛАДЕНИЯ МОЧЕВОГО ПУЗЫРЯ — сядьте поудобнее и расслабьтесь».

— Прекрасно! Что я должна делать? — спросила Энни.

— Веди ботик прямо вперед, — ответила Сэм. — Ты просто молодчина!

Энни вела ботик по прямой.

— Мне это очень нравится. Это так интересно! — сказала она.

— Ты — просто классный капитан, — похвалила ее Сэм. — Сейчас поверни направо, в сторону стрелки.

Энни повернула направо и оказалась у небольшого причала.

— Здесь можно пришвартоваться, — сказала Сэм. — Мочевой пузырь — прямо перед нами.

Раздувшись от сознания своей важности, пузырь сидел, вальяжно развалясь в кресле, когда к нему приблизилась Энни. Он был удивлен ее появлением, но все-таки лениво и небрежно поздоровался с ней:

— Привет, детка.

— Во-первых, — парировала Энни, — я тебе не детка. Ты у меня в подчинении и потрудись зарубить это у себя на носу.

Пузырь явно испугался. Он вскочил на ноги и встал по стойке смирно.

— Во-вторых, — продолжала Энни, — я хочу научить тебя лучше контактировать с мозгом ночью.

— Конечно, конечно, сэр... э-э-э... мисс... э-э-э... начальница, — пролепетал пузырь. — Что прикажете делать?

— Кричать.

Мочевой пузырь был обескуражен.

— Кричать? — повторил он в недоумении. — Но ведь для крика нужно напрягаться. Разве не легче просто тихо прошептать?

— Нет! — твердо отрезала Энни. — Нужен крик. Шепот не срабатывает. Теперь давай посмотрим, как это у тебя получается.

— Слушаюсь! — сказал пузырь. Он подошел к телефонному аппарату, набрал «М О 3 Г» и крикнул в трубку.

Энни подпрыгнула от испуга.

— В общем, неплохо, — сказала она. — Попробуй все-таки немного погромче.

После нескольких попыток Энни осталась довольна:

— Вполне прилично. Теперь я хочу поговорить с мозгом.

Мозг выглядел довольно сердитым, когда Энни подошла к нему поближе.

— Этот дурень пузырь... Хоть кол на его голове теши: все время орет и будит меня, как только я начинаю засыпать. Вот бестолочь!

— Это я ему так велела, — сказала Энни.

— Правда? — удивился мозг. — Что за блажь? Зачем тебе это надо?

— А затем, голубчик, что когда он наполнится, он должен тебя разбудить, чтобы я могла успеть дойти до туалета.

Мозг задумался, и пока он думал, стояла полная тишина.

— Ага, — сказал он наконец. — Значит, насколько я понял, ты хочешь, чтобы я увеличил громкость телефонного звонка?

Энни была озадачена.

— Я сделал звонок потише, потому что не хотел, чтобы меня будили.

— Я полагаю, ты смозговал не очень удачно, — съехидничала Энни. — Из-за того, что ты не проснулся, пузырь выпустил свою мочу не в унитаз, а в мою постель.

— Вот как?! — удивился мозг. — Я просто не подумал об этом.

Энни начала что-то говорить, но мозг прервал ее.

— Теперь, когда я знаю, что к чему, — сказал он, — я поставлю телефонный звонок на максимальную громкость.

— Правильно, — согласилась Энни.

— Теперь, ребята, я хочу посмотреть, как вы устанавливаете связь между собой.

Энни стояла и смотрела, как мочевой пузырь взял телефонную трубку и закричал во весь голос:

— Мне нужно опорожниться!!!

Мозг тотчас проснулся, приказал Энни встать и направил ее стопы через холл прямо в туалет.

— Молодцы, ребята! Я буду приходить сюда ежедневно, наблюдать, как вы практикуетесь. Так что держитесь! Не ударьте в грязь лицом!

Затем Энни попрощалась с ними и удалилась восвояси в хорошем расположении духа.

**СЛОНЕНОК СЭММИНА ПОЖАРЕ**

***(Обучающая метафора «Слоненок и мистер Верблюд», с сокращениями)***

Эта история произошла в цирке небольшого городка, где жил и работал артистом маленький слоненок по имени Сэмми.

Сэмми никак не мог научиться переносить бадью, наполненную водой. Каждый раз, когда он обхватывал своимхоботком дужку большой бадьи с водой, пытаясь поднять ее и удержать, бадья падала... БУМ!.. И вода разливалась.

Огромные слоны ужасно злились и расстраивались из-за Сэмми. «Неужели трудно удержать эту воду!» — наперебой возмущались они. — Ты же можешь удержать эту воду, ведь все слоны могут. Держат как следует. Приглядись, как они управляют хоботом, когда несут в нем то, что надо перенести».

Сэмми очень внимательно приглядывался, потом шел и делал еще одну попытку... БУМ!.. И опять вся вода разлилась по земле!

Проходил день за днем, он все пробовал и пробовал, и снова... БУМ!.. И бадья каждый раз оказывалась на земле. Ему было так стыдно и так грустно. Он даже временами забирался в уголок и там плакал. «Никто меня не понимает, — всхлипывал он, — никто по-настоящему не жалеет».

Шло время. Однажды, когда Сэмми стало очень грустно, и он заплакал, его всхлипывания услышал работавший в цирке верблюд. «Не очень-то весело ты выглядишь, — произнес он. — Я могу чем-нибудь тебе помочь и приободрить тебя?»

«Не знаю, — ответил Сэмми. — Я все пытаюсь удержать эту бадью, выполнить свою долю работы, но каждый раз разливаю. Я отпускаю ее прежде времени».

Верблюд призадумался, а потом стал вспоминать все, чему Сэмми научился, живя в цирке. «Когда ты родился, ты ведь не сразу стал ходить. Какое-то время ножки у тебя были нетвердые и подгибались. Тебе пришлось учиться делать шаг за шагом. Было трудно, но ты продолжал упражняться и учиться. Прошло время, и ты научился отлично ходить. Ты также научился рвать траву хоботом и отправлять ее в рот. Ты научился самостоятельно есть. Теперь ты можешь хоботом достать столько пищи, сколько нужно, чтобы насытиться, почувствовать себя хорошо. Ты научился понимать, когда ты сыт и тебе приятно.

Одним вещам приходится учиться дольше, чем другим, а у тебя времени сколько угодно, только начинай учиться сейчас».

Вдруг Сэмми и верблюд услыхали звук сирен. Они поглядели в сторону звука и увидели огонь. «Похоже, вон там, на ферме начался пожар, — встревожился верблюд. — Пожарные машины не смогут добраться сюда, потому что мост недавно смыло. Есть только один способ потушить пожар: всем слонам надо носить воду в своих хоботах и заливать огонь. Но все они на окраине города с дрессировщиком и готовятся к вечернему представлению».

Малыш Сэмми вопросительно посмотрел на верблюда: «Что же нам делать?» «Теперь вся надежда на тебя», — ответил тот. «Что ты имеешь в виду?» — спросил Сэмми. «Запомни одну очень важную вещь. Как ты знаешь, слоны очень долго могут удерживать воду в хоботе. Я тебя научу этому, и ты тоже сможешь долго-долго удерживать воду. А когда ты этому научишься, то отправишься к озеру, опустишь хобот в воду и сам увидишь и услышишь, как вода будет втягиваться в него, и ты сможешь без труда удерживать ее в течение долгого времени. А теперь представь, как ты направляешься к месту пожара и тушишь его, выпустив всю воду в самый нужный момент, не проронив ни капли ни за милю, ни за полмили, ни даже за несколько шагов до места пожара. Ты выпустишь воду только тогда, когда будешь совсем рядом и точно направишь свой хобот».

«Я выслушал вас, мистер Верблюд, и прямо вижу и чувствую, как я все это делаю. Я чувствую, что сейчас я справлюсь».

Тогда верблюд и Сэмми отправились к озеру, где слоненок набрал столько воды, сколько удобно было держать.

А затем они долго шли к месту пожара. И Сэмми прошел весь путь так, как сказал ему верблюд, и выпустил всю воду в нужном месте и в нужное время. А когда он услышал звук во время ударившей в огонь струи, его охватило чувство радости и счастья. Лицо у него засияло, когда все вокруг стали хлопать в ладоши и приветствовать его криками одобрения: «Ура, Сэмми, у тебя все получилось!»

Впервые за долгое время Сэмми ощутил, что он сделал что-то особенное. Местная газета писала о его удивительной способности, о таланте — очень долго удерживать воду, а потом вовремя выпустить ее в самом нужном месте.

Прошло несколько недель. Сэмми играл на своей площадке, когда увидел проходившего мимо верблюда. Тот напомнил слоненку: «Всякий раз, когда тебе захочется увидеть себя за каким-то новым занятием, просто вспомни все то важное, чему ты уже научился. Ты можешь научиться всему, что нужно. Только не торопись и удерживай в себе те счастливые воспоминания».

Сэмми посмотрел на верблюда, согласно кивнул головой и произнес: «Спасибо, мистер Верблюд. Раз уж я знаю, как удерживать воду, то и все остальное смогу удержать».

***КОРОТКИЕ ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ ИСТОРИИ С КОСВЕННЫМ ВОЗДЕЙСТВИЕМ***

Напомню, что терапевтические сказки и истории бывают двух видов. Одни несут прямое указание, что и как делать, они адресованы сознанию и предлагают понятную стратегию поведения. Другие оказывают косвенное воздействие, неосознаваемое ребенком. Истории второго типа могут быть длинными и очень короткими, например такими, какие приведены ниже.

**ПОЛИВАЛЬНЫЕ МАШИНЫ**



Ты знаешь, что раньше поливальные машины работали только по ночам? Каждую ночь на улицы городов выезжали такие машины и поливали асфальт. Но многим людям это не нравилось, потому что они просыпались среди ночи, когда чувствовали влагу. Поэтому улицы перестали поливать ночью. С тех пор все люди спят спокойно.

***Послание:*** спать лучше в сухой постели.

**КОМНАТНЫЕ РАСТЕНИЯ**

У одной моей знакомой девочки на подоконнике стоял но такой же цветок, и она о нем заботилась. Каждый вечер девочка наливала водичку в лейку и оставляла ее на подоконнике до утра, чтобы вода отстоялась. А утром поливала отстоявшейся водой свой любимый цветок.

***Послание:*** удерживай мочу всю ночь до утра.

**ПОЛНЫЕ ВЕДРА**

Ты, когда был в деревне, видел, как люди носят ведра с водой? А видел, что происходит, если воды набрали слишком много? Правильно, вода выплескивается. И так происходит всегда: если воды налили больше, чем можно, она выливается.

***Послание:*** не пей много жидкости на ночь.

**ОБМАНУТЫЙ МОЧЕВОЙ ПУЗЫРЬ**

Одна моя знакомая девочка мочилась в постель, потому что спала на одной кровати с бабушкой. Хотя сама девочка знала, что она уже большая и ей стыдно мочиться в постель, ее мочевой пузырь думал, что она еще маленькая, раз спит с бабушкой.

***Послание:*** ты сама ответственна за «сухие» ночи.

Короткая терапевтическая история с «тайным посланием» обладает неким гипнотическим эффектом и является хорошим способом расслабить и успокоить ребенка, особенно перед сном. Именно поэтому сочинять или выбирать ее нужно очень внимательно. Помните, что в расслабленном состоянии мозг крайне чувствителен к информации. Смысл истории воспринимается непосредственно бессознательным «я» ребенка, и поэтому она обязательно должна нести позитивный заряд.