



Анна Бону

# ТЫ – СКАЗКА!

АНТИСТРЕСС  
ДЛЯ БОЛЬШИХ И МАЛЕНЬКИХ

# Анна Бену

## **Ты – сказка! Антистресс для больших и маленьких**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=43426744](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=43426744)*

*Ты – сказка! Антистресс для больших и маленьких / А.Б. Бену: Родина;*

*Москва; 2019*

*ISBN 978-5-907149-92-2*

### **Аннотация**

Сказки помогают детям и взрослым найти путь к самим себе и в итоге – дорогу к счастью, – искренне считает популярный автор и педагог Анна Бену. Жизнь без конфликтов и вызовов невозможна, поэтому нужно находить способы трансформации своего отношения к негативным событиям. Одним из таких способов является сказкотерапия.

Новая книга А. Бену – настоящий антистресс для больших и маленьких, в котором автор применяет метод сказкотерапии, созданный ею в процессе работы с детьми. Автор учит, как работать при помощи сказки, как менять взаимоотношения, менять состояния ребенка, переводя из минуса в плюс. В сказках даются ключи к осознанию и трансформации: лени («Неубранные игрушки», «Невымытая посуда»); жадности и эгоизма («Глупый Одувашка»); страха («Страх темноты или

темнота страха», «Сказка про ножи»); цели, мотивации, выбора пути и предназначения («Потолки», «О том, как матрешка перевернулась», «Голос дракона», др.); агрессии, гордыни («Окно в сказку», «Семь нот»); обид («Эльфы, парники и обзывалки»); др.

Книга адресована родителям, детям, педагогам, психологам, студентам и всем, любящим сказки.

# Содержание

«Ты – сказка!»	6
Вступление: Антистресс для больших и маленьких	6
Сказкотерапевтические способы трансформации состояний из минуса в плюс.	19
Сказки происходят внутри нашего сознания, нашей души	
«Потолки»	30
О Емеле, душе – печке-сердце и преодолении потолков	33
«Лотос души»	37
Как трансформировать скуку. Что такое скука, и откуда она берется?	43
«Матрешка»	48
В наших интересах жить в радости и быть позитивно настроенными. О трансформации инертности – лени	56
Конец ознакомительного фрагмента.	62

# **Анна Бену**

## **Ты – сказка! Антистресс для больших и маленьких**

Благодарю за осуществление этой книги свою семью: отца Бориса Тимофеевича, братьев Романа и Владимира Колесьянковых! «Счастье, что есть рядом талантливые неординарные люди – моя семья, общение с ними дает совсем иные возможности, это такой трамплин, фундамент, база, ото потребность увидеть в себе потенциал, сделать что-то выдающееся, значимое благодаря их вдохновению и знаниям, которыми они обладают», – Владимир Колесьякин.

Благодарю Анну Орлову и ее дочь Тею за помощь и создании книги, совместный творческий путь и вдохновение!

Благодарю Ирину Бабушкину за удивительно красивые, мудрые, волшебные, добрые иллюстрации! Когда смотришь на них, становится уютно, тепло, светло и хорошо!

# «Ты – сказка!»

## Вступление: Антистресс для больших и маленьких

Сказки помогают и взрослым и детям найти путь к самим себе и дорогу к счастью.

В современном мире мы часто окружены стрессовыми ситуациями. В книге «Почему у зебр не бывает инфаркта» профессор биологии, невролог Роберт Сапольски пишет, что при опасности зебра бежит и ее стресс исчезает сразу, как только опасность миновала. Человек в стрессовой ситуации никуда не бежит, а сидит чаще за компьютером, при этом у человека стресс бывает по поводу еще не случившихся событий – страхи о возможных негативных событиях в будущем или беспокойство по поводу прошлого. Стресс по поводу работы, учебы детей, конфликтов учителей с детьми, беспокойство из-за финансов и т. д. Все это напряжение накапливается и влияет на наше здоровье. Если стрессовые ситуации длятся слишком долго, то бывает – сердце не выдерживает. Инфаркт и рак, по сведениям медиков, часто случаются на почве стрессовых ситуаций. И здесь нужно искать выходы из стрессовых ситуаций. Жизнь без конфликтов и вызовов

невозможна. Поэтому нужно находить способы трансформации своего отношения к негативным событиям. Одним из таких способов являются сказки, сказкотерапия.

Я предлагаю антистресс для больших и маленьких.

Мой метод сказкотерапии родился в процессе работы с детьми. Я не училась специально у кого-то сказкотерапии и даже не знала, что такое явление возникло в России. Когда я написала свою первую книгу и издала малым тиражом в 2000 году, не знала, что в этом направлении трудятся и другие педагоги и психологи. Первым в России считается Дмитрий Соколов. Его книгу я прочла уже после выхода моей первой книги. Позже я сделала серию передач по сказкотерапии на образовательном телевидении, где осветила самых известных сказкотерапевтов, их методы и книги. Как это рождалось у меня? Работая в школе, я сталкивалась с моментами агрессии у детей, особенно у мальчиков, с буллингом, травлей одних другими, нежеланием учиться и т. д. Я не ругала детей за негативные проявления, а вместо этого рассказывала им сказки, а потом задавала вопросы. И к общему удивлению – мы получали такие ответы и откровения, которые были нам гораздо дороже обид, злобы, страхов, лени и др. После вопросов о том, где живет добро, где зло и кто всего этого хозяин, дети сами выбирали быть хозяевами самих себя и своих проявлений. И выбирают до сих пор. Сказка и символы, заложенные в ней, оказались очень быстрым и действенным методом работы с состояниями и способом их

трансформации. Однажды я взяла в свой класс мальчика, на которого учителя повесили ярлык «дебила». Они считали, что он не способен учиться. Сначала мальчик был безучастен ко всему происходящему – он будто спал с открытыми глазами на уроке. Но когда я рассказала миф, а потом задала ему вопросы – где живет зло? а добро? кто же такая гидра? – его глаза засветились и он ответил, что внутри – положив руку на грудь. И с этого момента он начал реагировать на мои слова. Постепенно мы стали сочинять с ним сказки вместе. Вскоре он уже не просто безучастно сидел на уроке, он начал писать вместе со всеми. А через полгода никто уже не мог узнать в нем прежнего инертного и ко всему безразличного мальчика. Он стал учиться так же хорошо, с любовью к новому, проявляя интерес, как и другие ученики. И никто не смог бы заподозрить, что когда-то его называли «дебиллом». Символы, заложенные в сказках, вскрывают нужные ключи в нашем подсознании, пробуждают и выносят на поверхность осознания.

Один из новеньких мальчиков, поступивших в класс, внушал страх всем ученикам. Как оказалось, он носил в кармане настоящий нож и пугал им всех детей. Его отец сидел в тюрьме, и мальчик браво хвастался этим и угрожал, аргументируя, что если его слушаться не будут – пырнет ножом и ему не страшно попасть в колонию или тюрьму. Он обзывал детей, нецензурно выражался и при этом считал себя героем.

Я ночи не спала, размышляя, как помочь ему увидеть луч-

шее в себе. Каждый день я видела, как дрожат руки и колени у детей, сидящих рядом с ним. Отнять у него нож, выгнать из класса, отругать, вызвать на ковер его пьющую мать – не решение проблемы.

С ним мы тоже обсуждали сказки и сказочных героев. Когда я спросила, где живет добро, – он стукнул себя по лбу. А когда спросила – где живет зло? – он стукнул себя по груди. Этот мальчик очень хорошо лепил из глины, и мы слепили с ним много сказочных героев. Я предложила сделать групповую работу – большую скульптуру в рост 10-летнего ребенка – образ волшебника из сказок. Лепили все с удовольствием. Но стоило мне отойти на пять минут, а потом вернуться к работе, я увидела, что наш герой кидает в сырую глину – тело волшебника – свой нож, а остальные смотрят на это. Я спросила – что будет со скульптурой, созданной без любви? Почему пирамиды Египта до сих пор удивляют нас своими тайнами, а некоторые произведения людей долго не живут? И я не стала давать им свои ответы. Через несколько дней я повела всех детей на концерт, а класс закрыла на ключ. Когда мы вернулись в нашу аудиторию, то сразу увидели рассыпавшуюся на части скульптуру. Все знали, что в классе никого не было – ключ был у меня, и я только что его открыла. Мы замерли в изумлении. Волшебник получился очень красивым, детям было искренне жаль: ведь он только успел высохнуть, простоял всего несколько дней и теперь представлял собой грудку распавшейся на части сухой глины. Я спро-

сила, как думают дети – почему это случилось? И наш герой сам сказал, что он послал слишком много злости, что в работе была сила разрушения, а не созидания. Я спросила у ребят – хотят ли они создать нового волшебника? Но сделать его иначе, вложить в него свою любовь, радость, вдохновение? Дети взялись за работу с энтузиазмом. Особенно старался мальчишка, которого все боялись. Следующий наш сказочный волшебник простоял в аудитории много лет, радуя не только нас. Мальчик лепил талантливо, я подчеркивала его способности, и когда он быстрее других заканчивал, просила помочь другим – подкорректировать их работы, помочь доделать. И когда он начал это делать – одноклассники стали его ценить за талант и заботу. Он почувствовал себя героем в другом качестве. Я сочинила сказку «Эльфы, парники и обзывалки», где показала главного героя, который был очень сильным, смелым, ловким, умным, но при этом не тратил свое время на злость, обиды и брань, и за это его уважали все остальные. Эту сказку мы решили разыграть. Мальчик выбрал роль главного героя – ему очень хотелось быть вождем эльфов – сильным и смелым. Вскоре этот мальчик начал проявлять свои лучшие стороны и понял, что любовь и уважение лучше, чем страх, который он внушал всем раньше.

Сказки в этой книге написаны каждая для конкретного случая. Но поработав с одним ребенком, совершив свою трансформационную роль, сказки эти работают дальше уже

много лет и с другими детьми, у которых аналогичные проблемы. Так, однажды ко мне привели мальчика, который боялся острых предметов, и я сочинила для него сказку про ножи, потом мы вместе уже сочиняли про острые предметы – весело и непринужденно. Когда страх назван – это уже половина дела на пути к преодолению. Назван – осознан. Когда мы собираем максимум информации о том, чего боимся, – мы начинаем понимать, что это, для чего, зачем, что в этом для меня хорошего, а что нет. И страх уходит перед пониманием, перед осознанием.

Однажды я работала с мальчиком, который разрушал все вокруг, мог разбить стекла даже в своем доме, сломать мебель, растоптать клумбу. При этом он говорил:

– Я огромный страшный дракон! Я всех уничтожу! Весь мир! – воинственно заявлял Митя.

Я спросила его: всех ли он хочет уничтожить или кого-то оставит? Тогда он ответил, что оставит маму и папу.

– Я уничтожу пламенем все магазины, все офисы, чтобы маме некуда было ходить и чтобы папа не смог работать, чтобы они пришли ко мне!

– Ты любишь играть на планшете в игры?

– Люблю.

– А конфеты и мороженое?

– Да!

– А на карусели кататься любишь?

– Люблю!

– А лепить из пластилина или глины нравится?

– Да.

И после этих вопросов мы сочинили вместе сказку про дракона, который любил мороженое, конфеты, карусели и хотел бы играть в планшет, но он был слишком огромен, у него были вместо рук большие когти, которыми он только царапал планшет, не мог взять мороженое, а на карусель не смог сесть и уместиться. Он был такой большой, и все его боялись, разбегаясь при его приближении. Мама и папа теперь даже вечером не приходили к нему, потому что не узнали. Ему стало очень грустно. И тогда к нему прилетела фея и сказала, что может превратить его в кого угодно. И тогда Митя решил стать снова мальчиком. Он побежал к маме и папе, обнял их своими теплыми руками, съел конфетки и мороженое, а потом все вместе они пошли кататься на карусели. И в конце совместной сказки я спросила:

– Так кем лучше быть? Мальчиком Митей или драконом?

– Митей!

И мы слепили эту сказку.

В моем классе была жадная девочка, с которой не хотели дружить одноклассники. Для нее я написала сказку «Глупый Одувашка». Мы с ней разбирали сказки о мудрости и хитрости, о жадности и щедрости, и искали эти качества в себе. Что дает в итоге жадность, и что дает в итоге щедрость. И искали свое собственное счастье. И счастье вдруг оборачивалось добрым отношением к другим, щедростью и заботой.

У нее появились друзья, отвечающие тем же.

Когда одна девочка смела с парты тетради и ручки, заявив, что не желает учиться, родилась сказка «Потолки».

Некоторые сказки я написала для сына. Но, рассказывая их другим детям, я вижу, как они работают.

Я начала писать сказки для детей, работая в школе, двадцать лет назад и применяю их до сих пор, и я очень рада, что они не стареют, что они помогают, трансформируют, преобразуют.



Задать вопрос: где живет добро и зло? – это только первый этап, первый шаг. А дальше можно начать рефлекссию.

Если вы видите, как один бьет другого и может нанести увечье, – вы будете созерцать или остановите это? Конечно, нужно остановить драку. И если один ребенок выбрасывает

другого из окна – это надо остановить. А вот потом, когда кулаки разжались, мышцы расслабились и кровь отлила от головы, можно общаться с детьми дальше – обсуждать, выслушать одну сторону и другую, проговорить чувства, спросить о выходе из ситуации – что они сами думают?

Есть ли выход, и какой? Когда задаешь детям вопросы – они сами находят наилучший выход для себя. **Задать вопрос – это подарить ребенку удочку, на которую он сможет наловить свои собственные ответы.** Задать вопрос – включить фонарик в темном лесу. Задать вопрос – найти ключик к неведомым дверям.

Хочется пожелать тем, кто будет работать с этими сказками – применять то, что хочется изменить к себе. Потому что дети прекрасно понимают: из опыта исходят слова или из желания взмахнуть волшебной палочкой – и чтобы негативных проявлений у детей как не бывало. Работать прежде всего нужно с самим собой. И это прекрасно – всю жизнь узнавать свои новые грани и открывать себя, мир и детей вместе, ошибаясь и открывая новые двери. Не ошибаться невозможно, если мы учимся чему-то новому, а родительство – это постоянный рост, поэтому к ошибкам лучше относиться без страха и агрессии, а осознавая – то, что не нравится, менять и идти дальше.

Важная задача, с которой сталкивается каждый ребенок, – овладение своим внутренним миром, внутренним содержа-

нием, эмоциями, осознание себя и своих возможностей, способность быть властелином самого себя.

В культуре существует веками сформировавшийся инструмент именно для этого – **сказки**, которые предлагают модель для такого овладения самим собой. И главным инструментом овладения собой выступает умение ориентироваться в системе моральных координат, в системе координат того, что позитивно и созидательно, что негативно и разрушительно, что дает силу, волю, решимость, способность выдерживать препятствия среды и отстаивать то, что ценно, выбирать и быть ответственным за свой выбор, – всего того, что формирует зрелую личность.

Открытия, сделанные вместе с детьми, побудили меня изучить символизм сказок и мифов подробно. Преподавая в университете культурологию, я продолжала познавать сказочно-мифологическое мышление народов мира, психологические архетипы, заложенные в сказки. Это исследование стало научно-популярной книгой «Символизм сказок и мифов народов мира. Человек – это миф. Сказка – это ты», ставшей лидером продаж, а сейчас распространившейся и в других странах – Эстонии, Финляндии, Болгарии, Украине и др. Я продолжаю исследование Юнга, Марии Луизы фон Франц и Фридель Ленц, Мирча Эллиаде, Ариэля Голан, Проппа, Афанасьева. В своей научно-популярной книге я оспариваю некоторые утверждения Проппа и Афанасьева. И этот метод дает хорошие результаты – я работала при помощи ар-

хетипических символов сказки в Крымске после наводнения с детьми, у которых возник страх воды, они боялись засыпать и просыпались около трех часов ночи, когда пошла вода, боялись мыться, боялись даже пить. После сказкотерапии дети спокойно засыпали и больше не боялись воды. Я работала также с детьми из Донецка, пережившими войну, мы также создали сказки о страхе, о смерти и жизни, о войне и мире, что также помогло детям справиться со страхом смерти. Сначала все сказки этих детей заканчивались трагично, но после работы с символами дети начали находить выход из безвыходных ситуаций. Сказкотерапия в детских домах с детьми, пережившими ТЖС (тяжелые жизненные ситуации), также дает хорошие результаты. Дети с суицидальными наклонностями, открывая для себя символы сказок и мифов, создавая свои сказочные сюжеты, начинают видеть позитивные сценарии своей жизни, создают позитивные сюжеты, поведение детей после создания сказок меняется, этот метод является дверью к позитивным трансформациям. Также прекрасно сказкотерапия работает в школе. Я создала первую в мире школу, путешествующую по всему миру, живущую в разных странах, познавая глубоко и целостно культуру каждой. В школе мы создаем сказки на уроках, сказки о правилах русского языка, математики, биологии и др. В результате решаются и психологические проблемы, и новый материал усваивается легко и с радостью.

Книгу начинают главы, где расшифровываются методы

сказкотерапии и рассказывается, как работать при помощи сказки, как менять реальность, менять взаимоотношения, менять состояния ребенка, переводя из минуса в плюс.

Вторая часть книги состоит из сказок, в которых даны ключи к осознанию и трансформации:

- лени («Неубранные игрушки», «Невымытая посуда»);
- жадности и эгоизма («Глупый Одувашка»);
- страха («Страх темноты или темнота страха», «Сказка про ножи»);
- цели, мотивации, выбора пути и предназначения («Потолки», «О том, как матрешка перевернулась», «Голос дракона», «Бук и яблоня», «Кто пишет картину нашей жизни», «Рождение волынки»);
- агрессии, гордыни («Окно в сказку», «Семь нот»);
- обид («Эльфы, парники и обзывалки»).

Также три из них – сказки о музыке: «Голос дракона», «Рождение волынки» и «Семь нот». О художнике – «Дар художника. О том, как матрешка перевернулась». О писателе – «Кто пишет картину нашей жизни».

Книга адресована родителям, детям, педагогам, психологам, студентам и всем, любящим сказки.



# **Сказкотерапевтические способы трансформации состояний из минуса в плюс. Сказки происходят внутри нашего сознания, нашей души**

Сказки содержат конфликт и говорят о борьбе добра со злом. Спросите у ребенка:

– Где живет зло?

В каждом человеке живет и добро, и зло. Но где именно – в пятке, в носу, в сердце, в мозге, в животе? Где возникает гнев и обида, где страх, где возникает радость, нежность, чувство любви, грусти, восторга? Пусть каждый сам подумает и решит – где в теле ощущаются эти чувства.



В русской традиции человек, дом и космос делились по вертикали на три части: мир небесный – голова и крыша дома; мир земной – тело человека и сруб дома, а также четыре стороны света; мир подземный – ноги человека и связь с предками. По вертикали на три части делится мировое древо не только в русской традиции. Также эти три мира: мир небесный – голова, крыша и верхняя часть кроны дерева и значит мышление – разум и мудрость; мир земной – чувства,

сруб дома и средняя часть дерева; а ноги (подпол, корни дерева) – мир поступков и действий, рожденных в мире идей – в голове. Итак – мир мыслей, мир чувств и мир поступков. Спросите у детей:

– В каждом ли мире живет добро и зло?

Можно нарисовать человека и поделить на три части: верхняя – мысли, средняя – чувства и нижняя – поступки. Или по вертикальной оси, поделенной на три части. Можно это показать на примере дерева тоже поделенного по вертикали на три части. И дети сами расскажут:

– Мысли бывают и добрые, и злые. Например – мысль построить дом. А другая мысль – разрушить чужой дом.

– Значит, рисуем в круге мыслей или в кроне дерева, где сова мудрости и ворон злости, – плюс и минус!

– Чувства тоже бывают добрые и злые – любовь и ненависть, радость и грусть, щедрость и жадность!

– Рисуем на втором уровне плюс и минус или в средней части дерева.

– И поступки бывают со знаком плюс и минус. То, что родилось в голове, – воплощается: у одного дом или ракета в космос, а у другого война – разрушение и ядерная ракета.

– Рисуем в нижнем уровне плюс и минус или в корнях дерева.

– Если зло живет в человеке – в его мыслях, чувствах, поступках, то где же царство Коцея Бессмертного, Змея Горыныча, египетского змея Апопа, медузы Горгоны, Лернейской

гидры, демона Раваны и других негативных персонажей различных сказок и мифов народов мира?

– Получается, что в минусе всех трех миров – мыслей, чувств и поступков! – открывают для себя дети.

– У всех людей есть минус и плюс?

– Конечно! И у детей, и у взрослых!

– С кем же борется главный герой сказок?

– Получается – с самим собой? – И это открытие для детей становится ключевым во всей дальнейшей трансформационной работе. Это открытие – ключ к позитивным изменениям!

– Получается, у всех нас есть свой Кощейчик и Змей Горыныч, – смеются дети.

– И бывает он разный – маленький змееныш или – змеище.

– А кто же тогда Царевна-лягушка, которую крадет Кощей или Змей Горыныч? Заколдованная дева, обладающая волшебством, воплощение красоты, любви, доброты. Где живут красота, любовь, доброта, щедрость?

– В душе!

– Получается, что Царевна-лягушка – наша душа! – открывают дети. – То есть та ее часть, где плюс!

– Кто же тогда Иван? Он сражается со злом, которое есть в каждом человеке. Он освобождает Царевну – свою душу – из плена.

– Иван – это я! – восклицает один из детей.

– Иван – это все мы!

– Это я, это ты, это каждый человек, которому нужно стать царем всех своих проявлений – и змеев, и кощеев.

Зло – ненависть, раздражение, гнев в образе Кощея – захватило нашу любовь, гармонию, доброту. Недаром Ивана зовут дураком: в начале сказки он – невежда, поэтому и допустил, чтобы зло подчинило его душу. Как ее освободить? В начале сказки Иван не знает, где живет зло.

Сказка подсказывает – нужно обрести друзей. Иван не убил ворона, пожалел. В представлении древних славян мир делится по вертикали на мир небесный, земной и подземный. Все сказочные персонажи тоже живут в трех мирах по вертикали: мире мысли или духовном – небесном мире, мире земном и мире подземном. Ворон летает, значит, принадлежит к какому миру?

Не убив ворона, Иван приобретает крылатую мудрость небесной сферы.

Не убив волчицу, Иван приобретает качества из мира земного. Волчица – какое животное, с какими качествами? Она смелая, быстрая. Иван обретает смелость.

Медведь – архетип силы. Пощадив медведя, Иван обретает силу.



И когда из сундука Кощея выскакивает заяц – его догоняет волчица. Заяц вынужден прятаться от хищников, он уязвим и боится более сильных животных. Заяц – страх. Волчица (смелость) догоняет зайца (страх) и побеждает его. Из зайца вылетает утка. В сфере мысли есть и плюс, и минус. Утка, несущая внутри себя яйцо хаоса, зла, – это негативные мысли. Утка водоплавающая. Вода – сфера эмоций. Это еще и минус в эмоциональной сфере.

Ворон (мудрость Ивана) догоняет утку (разрушительные мысли и чувства Ивана) и приносит ему на осознание.

Яйцо – символ мироздания во многих мифах народов мира. Но в яйце Кощея нет желтка – зародыша жизни, идеи,

нет белка – энергии жизни, а есть только скорлупа – форма – с иглой.

– Для чего нужна игла?

– Чтобы шить.

– Чтобы соединить разные куски ткани и получилась вещь.

– Но в иголке Кощея есть ли нить?

– А если нет нити, то как же можно сшить?

– Игла Кощея только протыкает и ранит, но не создает! – восклицают дети.

Вот мы и добрались до корня зла. Прячется оно в страхах – зайце, в недобрых, разрушительных мыслях и чувствах – утке, в том, что разъединяет, ранит, разделяет.

– А как зло можно победить внутри самого себя? Если мы будем себя осуждать за совершенную ошибку, казнить и наказывать – бороться с собой, – будет ли нам хорошо от этого?

Сказка говорит, что не надо сражаться с собой: это бесполезно, сколько ни казни себя, – Кощей Бессмертный! А вот если найти свою мудрость, свою смелость и с их помощью осознать свои страхи, обиды, гнев, то вот она, игла, – разломил корень несчастий и освободил свою душу, Василису Прекрасную, из плена заблуждений.

– А когда Иван отрубает три головы Змею Горынычу – что это значит? Почему три головы у змея?

– Это похоже – минус в мыслях, минус в чувствах, минус

в поступках – вот они три головы! – открывают дети.

– Почему змей вгоняет Ивана в землю – по колению, по пояс, по плечи?

– Это змей зла хочет покорить минусом все хорошие поступки Ивана, потом – по пояс – это хочет покорить все его добрые чувства, а по плечи – стремится взять власть над мыслями.

– Но Иван не дает злу внутри себя руководить – он отсекает ему головы – значит, победил минус в мыслях, в чувствах и в поступках!

Как только зло побеждено – царство мрака заполняется светом, расцветают цветы, поют птицы и Царевна выходит навстречу Ивану. Когда человек осознает в самом себе разрушительные проявления и организует их, берет над ними власть, то воцаряется гармония всех частей сознания, возникает чувство счастья.

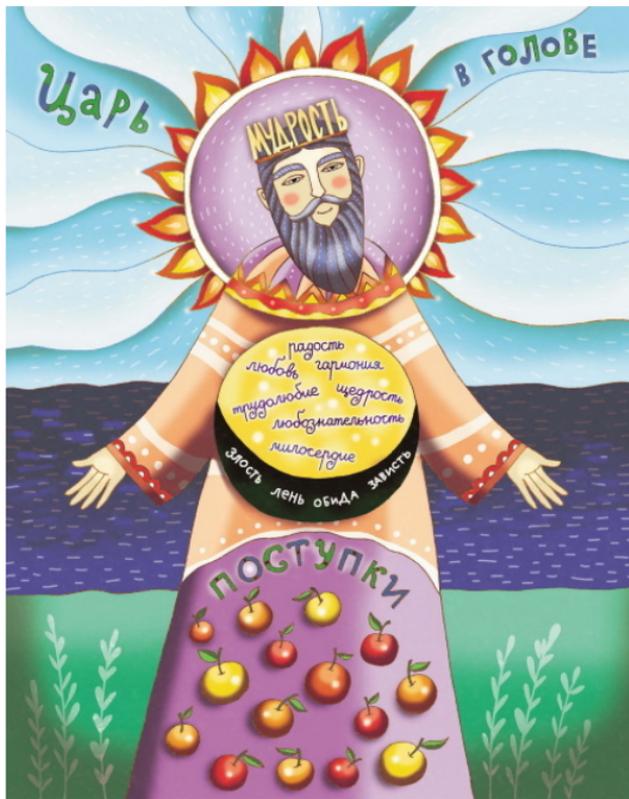
Когда ребенок ведет себя несозидательно, спросите у него:

– Где живет зло? Кто его хозяин? А сейчас, когда ты дерешься (злишься, обижаешься), кто хозяин – ты хозяин своего Кошеля, своего гнева, или это качество взяло верх и владеет тобой?

Это первый этап. Далее можно разговаривать, обсуждать – что не нравится, почему, что хочется изменить.

Спросите: для чего нужна обида? зачем возникает гнев, для чего нужны эти чувства?

Обида и гнев нам подсказывают, что что-то идет не так, что надо изменить ситуацию. Они тоже инструменты, которые показывают, что для нас разрушительно. Например: если другие по отношению к нам несправедливы, высокомерны, агрессивны, то эти чувства – обида и гнев – говорят, что с нами нельзя так поступать. Но если утонуть в этих чувствах, они становятся разрушительными для человека, а можно использовать их для того, чтобы изменить ситуацию – отношение других к нам, не позволять разрушать наши границы и уважение, слышать их как камертон своего внутреннего здоровья. В мифах Древнего Египта есть хороший пример этого. Гор – наследник престола – сражается с богом пустыни Сетом, олицетворением зла, и когда побеждает, то не убивает, а привязывает, опоясывает его. Есть изображения Гора, у которого от пояса два туловища – Гора и Сета, но Сет опоясанный, служащий сознанию, ставший осознанной силой, контролируемой и служащей во благо.



Когда ребенок не хочет убирать игрушки, мыть посуду или учить уроки, спросите его, почему и что в нем не хочет это делать? Лень? Какое это качество – созидательное или не очень? И если этот момент несозидательный, можно спросить:

– Ты хозяин самого себя? Кто главный, кто управляет ленью? Какое твое качество управляет ленью? Или лень сейчас управляет целиком всем тобой? Кто больше, кто царь – ты

или твоя лень?

Хорошо показать ребенку, что у нас много разных качеств сознания – радость, грусть, лень, страх, обида, доброта, щедрость, любовь, и спросить: кто главный, кто управляет ими? Хорошо показать, что каждый человек – царь своих проявлений и что все они подчиняются ему, а он может мудро руководить и направлять эти качества сознания.



## «Потолки»

Чем человек отличается от всех остальных существ на земле? Есть ли предел в развитии у царства растений, животных? А у человека есть предел, потолок, выше которого его сознание подняться не может?

Человечество непрерывно развивается и совершенствуется.

– Бывают ли люди, поставившие над собой потолок? Какие они?

– Те, кто решили, что они уже все знают, и перестали интересоваться новым!

– Когда каждый день проходит одинаково и ничего не хочется менять.

– А те, кто не ставят потолок, какие они?

– Это те, кто на волне новых открытий, кто рождает новые идеи, учится постоянно.

– Это человек, которому интересно жить! Поэтому он и изучает жизнь и себя!

– Это люди, увлеченные своим делом! Вот я люблю русский язык, потому что учительница русского языка так его преподает, с такой любовью и всегда там что-то новое открывает даже для себя – и мне это стало очень интересно!

– Да, не только Пушкин, Пифагор, Эйнштейн без потолка! Мои родители тоже без потолка! Мама так любит свою

профессию и продолжает учиться – второе высшее психологическое получает! А папа делает открытия в своей профессии – математике-физике!

– А я люблю учительницу музыки – мы все время новое открываем! Новое сочиняем! Это так здорово!

– Как выглядят люди без потолка?

– Они до самой старости занимаются любимым делом, и их глаза светятся от счастья! Счастья, что их дело нужное. Они вдохновляют других своей работой! Например, актеры, художники, писатели!

– Познание и открытия дарят счастье! А те, кто поставил над собой потолок и перестал учиться – жалуется на жизнь, им скучно, а когда выходят на пенсию – если не творят что-то новое, то быстро стареют и умирают.

– Получается, открывать новое всю жизнь полезно для каждого!



К этому методу я создала сказку – см. «Потолки».



# О Емеле, душе – печке-сердце и преодолении потолков

Преодолевать потолки можно успешно при помощи сказок. Одна из любимых сказок – «Сказка о Емеле». Очень часто думают, что русский человек – это Емеля-лентяй, которому лежать бы на печи, а все само собой делалось по щучьему велению. Но если мы посмотрим на символику дома, печки, обратимся к традициям, то обнаружим совсем другой контекст. В этой сказке можно проследить преодоление потолков. Ведь Емеля сначала живет в темной избе, где живут еще два брата с женами. То есть достаточно тесно. Дом в русской традиции аналогичен человеку. Крыша дома – это голова, сруб – это тело человека и подпол – ноги.

А что символизирует печь?

Печь – это сердце. И Емеля возлежит на печи. Соответственно, он душевный человек. Сердце не может быть ленивым, поэтому Емеля на печи – это трудолюбивый человек, но в каком контексте? Когда он поймал щуку, то мог попросить все что угодно – сразу дворец или хотя бы шубу новую! Но он просит, чтобы ведра пошли и встали на лавку сами – это нелогично и смешно. Он не просит что-то для себя. Все время для других: братьев, их жен. Емеля является к царю на печи, и царевна, которая все время плачет, теперь смеется, влюбляется в Емелю и хочет выйти за него замуж.

Царь в гневе, он приказывает заточить Емелю с дочерью в бочку. Бочку пускают в море. Даже в бочке Емеле не тесно, он не жалуется. Только просьба царевны заставляет Емелю сделать что-то, чтобы освободиться. Выбравшись из бочки на пустынном острове, Емеля, слыша просьбу царевны сделать хоть какое-нибудь жильё, понимает, что царевне нужен дворец. Не для себя, он просит для любимой дворец. Если посмотреть на всю сказку, он ничего не просит для себя. В начале – темная изба. Дом и сознание тождественны, аналогичны. И в начале сказки сознание Емели подобно темной избе – то есть невежественно.

Но к концу сказки сознание Емели трансформировалось.



Так и в жизни бывает – когда человек сам не хочет меняться, развиваться, то жизнь, можно сказать, – загоняет в бочку, когда уже и повернуться невозможно. Пока мы невежественны и сами не знаем, как преодолевать свои потолки или не хотим преодолевать, жизнь загоняет в такие условия, когда необходимо освободиться. И тогда в этой безвыходности рождается жажда освобождения и человек получает вдруг неожиданные возможности.

Если мы лежим на печке – живем сердцем, действуем из открытого сердца – из любви, доброты, щедрости, заботы о ближних, – то перед нами открываются любые врата. Если мы приходим к другому человеку, как к такой же печке, к такому же сердцу, люди поворачиваются к нам своей печкой, а не гидрой или Кошеем.



## «Лотос души»

Наша душа похожа на прекрасный цветок со множеством лепестков. Чем можно поливать душу, чтобы она раскрывалась, как цветок с тысячами лепестков-качеств?

– Добротой, любовью, нежностью!

– Красотой, заботливостью, щедростью!

– Знаниями!

– А злом можно поливать? Гневом? Обидой?

– Ой, тогда лепестки завянут! И у нас будет увядшая душа!

Когда ребенок не хочет развиваться в каком-либо направлении, можно спросить:

– Как поживает твой лотос? Ты не забываешь его поливать? Хорошо твоему цветку души? Чем ты сейчас поливаешь свою душу-цветок, и что с ним будет от этой поливки?



Сразу ли ребенок захочет делать то, что не хотел?

Да, так происходит, если это сказано без давления, угроз, назидания и морализаторства. Если взрослый обращается к ребенку, как к человеку, способному принимать мудрые решения.

Развивать воображение – тоже поливать свой цветок. Можно поиграть в страну Воображение и давать новые названия знакомым местам: речке или ручью, деревьям или любимому дереву, облакам, закату, домам, дорогам. Вернувшись домой, можно по-новому назвать игрушки и мебель, процесс уборки игрушек (одна девочка назвала «Возвращение в царство покоя»). Пусть ребенок будет владыкой в сво-

ем царстве вещей и игрушек, как царь, мудро следит за порядком царства и его подданных.

Моя вместе посуду и убирая дом, можно назвать это сказочно – «Золушкино сердце» или «Освобождение из царства Змея Горыныча, Кощея» и т. д. Лучше не давать готовых формул, пусть ребенок сам придумает названия. Придумывая названия делам, ребенок выполняет их более осознанно и с радостью, а не как скучное обязательство или принуждение. Пусть, моя посуду, он представит себя героем, освобождающим свой народ – невинные тарелки от нашествия врага – грязи. Или что тарелки – планеты, на которых живут люди и иногда загрязняют их ссорами. Вымыв тарелку, можно очистить сказочно целую планету от зла. И получается целая очищенная вселенная в виде множества чистой посуды.

Этот диалог произошел однажды весной. Мы гуляли с семилетней племянницей и остановились на берегу веселого весеннего ручья.

– Юля, давай назовем этот ручей, он ведь никак еще не называется.

– А как? Я не знаю, назови лучше ты.

– Подумай, смотри, какой ручей сверкающий, звенящий, и сразу найдешь название.

– Мне не хочется думать! Расскажи мне лучше сказку.

– Хорошо, я тебе кое-что сказочное расскажу. Жил был фараон, он очень любил лотосы. И поливал он лотосы в своих горшках на окне.

– А разве лотосы растут в горшках?

– Действительно!

– Они же в воде растут!

– Тогда почему фараон поливал лотосы в горшках у себя во дворце? Что он поливал на самом деле? Лотос называют тысячелестковым. А наша душа похожа на тысячелестковый лотос?

– Да, похожа! – улыбается девочка. – Вот у меня сейчас лепестки радости и мечтательности распустились!

– Да, душа как бутон цветка, который то раскрывается и благоухает, как у нас сейчас, то закрывается, когда не хочется думать, когда поддаемся обиде или гневу. Как думаешь, чем лучше поливать душу-цветок?

– Нежностью, лаской, добротой, заботой, – отвечает Юля.

– А злом можно?

– Ох, но тогда цветок завянет!

– Как думаешь, с нами это случится?

Юля, посмотрев мне прямо в глаза, отрицательно качает головой.

– Тогда давай играть? Как назовем ручей?

– Дай подумать... «Кружевная Макка»!

– Ух ты! А я назову «Смеющийся хамелеон», потому что ручей играет улыбками солнца и меняется очертаниями и цветом, как хамелеон. А у нас с тобой сейчас выросло по лепестку!

– Правда? – спрашивает Юля, и мы смеемся.

– А почему у тебя «Макка»?

– Потому что ручей этот похож на алый мак. А кружевная потому, что вода, булькая, кружится.

– А как назовем облака? Я назову «Пушистые сны».

– А я назову их «Крылатая Ома»!

– Смотри, любимая липа. Давай назовем ее!

– Она будет сказочной Афной!

– Видишь, как елка кивает нам веточками, будто приветствует нас.

– Я назову ее «Мохнатая Тея».

– А как назовем эту церковь, если бы мы не знали слова «церковь»?

– Купола поблескивают, как звезды, я назову ее «Звездный дом»!

Когда мы вернулись домой, вдохновленные и радостные, то, разогревая ужин, продолжали играть в заколдованный замок. Убирая со стола посуду, мы играли в волшебниц, снимающих чары и заклятья со своих подданных, чтобы затем всем вместе поспешить на бал – в уютные постели. Им тоже дали новые названия – «корабли приключений», где во сне и состоится бал, на котором расколдованные тарелки и ложки в виде дам и кавалеров будут танцевать всю ночь, а ручей – Кружевная Макка – одарит всех кружевом из настоящих маков, и все будут кружиться, как во сне. Облака – Крылатая Ома – построят для всех чудесные дворцы. А липа – сказочная Афна – будет рассказывать сказки о Звездном Доме тем,

кто устал танцевать.



# Как трансформировать скуку. Что такое скука, и откуда она берется?

Этот вопрос мы выясняли с детьми на уроке русского языка

Обычно дети в моей школе стремятся на уроки с удовольствием и радостью. Но бывают и исключения. Однажды урок начался с вопроса о скуке. Ребенок разведенных родителей, который так хотел остаться с одним из них, которого давно не видел, не хотел оставаться в школе, аргументируя, что с папой интереснее, а здесь скучно. Первым уроком был русский язык. Я выбрала диктант на тему скуки.

Это была сказка Л.Н. Толстого «Белка и волк».

«Белка прыгала с ветки на ветку и упала прямо на сонного волка. Волк вскочил и хотел ее съесть. Белка стала просить:

– Пусти меня.

Волк сказал:

– Хорошо, я пущу тебя, только ты скажи мне, отчего вы, белки, так веселы. Мне всегда скучно, а на вас смотришь, вы там наверху всё играете и прыгаете.

Белка сказала:

– Пусти меня прежде на дерево, а оттуда тебе скажу, а то я боюсь тебя.

Волк пустил, а белка ушла на дерево и оттуда сказала:

– Тебе оттого скучно, что ты зол. Тебе злость сердце жжет.

А мы веселы оттого, что мы добры и никому зла не делаем».

Написав диктант, мы стали обсуждать тему скуки.

– Вы согласны с автором сказки? Скука от злости берется?

Все ли люди, которые скучают, злы?

– Нет, нет! Вот наша «Н» сегодня скучает, но она не злая!

– Да, да, она добрая!

– Тогда откуда берется скука?

– Скучно, когда нечего делать!

– А если есть дела – например, наши уроки, и все равно скучно?

– Скука возникает от лени!

– Точно, Золушке никогда не бывает скучно!

– Поэтому именно она выходит замуж за принца, а не ее ленивые скучающие сестры!

– Что же нужно для того, чтобы освободиться от скуки?

– Заинтересовать себя и что-то делать с любовью!

– Конечно! Представим нашу душу в виде цветка со множеством лепестков. Один лепесток – мудрость, другой – радость, третий – забота, четвертый – трудолюбие, пятый – любовь, шестой – терпение, седьмой – смелость и т. д. А если мы не будем поливать наш цветок, что будет с его лепестками?

– Они завянут!

– Если мы будем заботиться о наших лепестках-качествах и вовремя поливать их, возникнет у нас скука?

– Нет!

– Чем нужно поливать лепесток смелости?

– Смелыми поступками!

– А лепесток радости?

– Что-то такое сделать, чтобы было радостно тебе и другим!

– Да. Скажите, лень в каждом из нас живет?

– Ага!

– Ну да.

– А скука?

– Тоже!

– А кто хозяин в нас – наша лень над нами или мы над ленью? Скука – хозяйка и руководит нами, и тогда мы становимся ее слугами, – или мы?

– Я считаю, что я сам себе хозяин!

– Да, да, я тоже!

– Прекрасно, друзья, тогда будем владеть собой и этими состояниями – скукой и ленью! И продолжим изучать русский язык.

Дети с энтузиазмом продолжили изучать правила русского языка. Следующим был урок математики, на котором «Н», пришедшая с недовольством в школу, выполнила заданий больше, чем другие, и с большим удовольствием.

Когда возникает ситуация на уроке или вне его, когда ре-

бенок проявляет качества лени, злости или обиды, я спрашиваю его:

– Кто сейчас хозяин – ты над обидой (злостью, ленью...) или она над тобой? Это твой выбор.

И дети выбирают победу над этими негативными проявлениями. Тогда я подчеркиваю силу этого ребенка. Выбрать, что в себе кормить – обиду, злость, скуку или радость, внимательность, желание познавать? И обязательно обсудить это – почему полезно кормить в себе внимательность, а не скуку; радость, а не обиды. Опять же обсудить, зачем нужны обиды, в чем их польза и почему там лучше не оставлять себя?



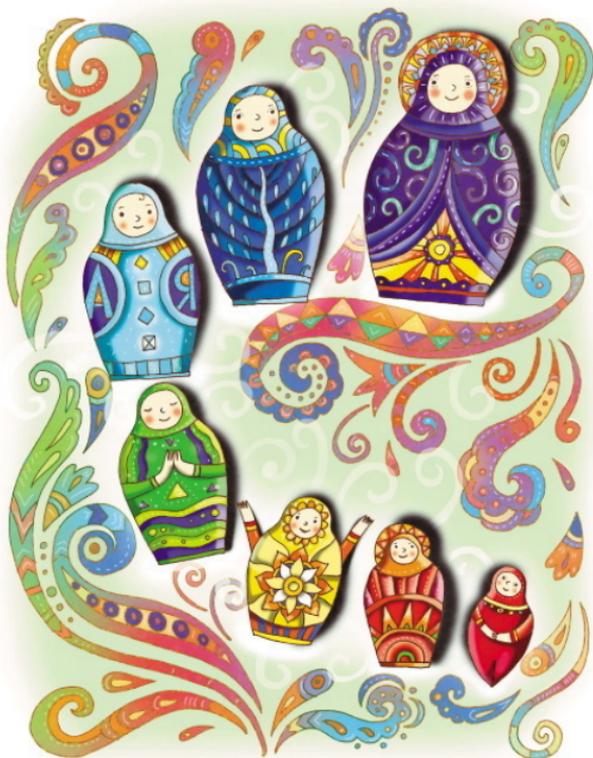
## «Матрешка»

Идея создания разъемной деревянной куклы была подсказана художнику С.В. Малютину японской игрушкой, привезённой с острова Хонсю женой С.И. Мамонтова. Это была фигура добродушного лысого старика, мудреца Фукурамы, в которой находилось еще несколько фигурок, вложенных одна в другую. Фукурама входит в число семи богов счастья в Японии. В эпоху Токугава существовал обычай обходить храмы, посвященные семи богам счастья. Самой большой фигуркой, вмещающей в себя остальных богов был Фукурама, или, как его еще называют, Фукурокудзю, иероглифы имени которого означают – «кладезь», «счастье», «долголетие».

Малютин создал на основе японской игрушки русскую Матрену с петухом в руках, которая вмещала куколок поменьше и олицетворяла мать и семью. Сейчас каких только матрешек не встретишь.

Я предлагаю вернуться к семиместной матрешке – семье. И к семи цветам радуги, что прямо-таки и просится соотнести. И увидеть гармонию и целостность в семиместной матрешке, которая может стать не просто игрушкой, а чудесным эталоном и способом увидеть целостность самого себя, мира вокруг и вещей, созданных человеком, – насколько они гармоничны и прекрасны, или наоборот. Насколько в них

есть Фукурума – другими словами – счастье и долголетие, насколько созданное руками человека вечно.



Окрасим платочек и одежду каждой фигурки в один из цветов радуги, начиная с красного и заканчивая фиолетовым. Самую маленькую матрешку сделаем красной, а самую большую – фиолетовой. Матрешку можно разобрать и поставить каждую фигурку по отдельности.

Спросите детей, с чем ассоциируется каждый цвет, прежде чем давать то, о чем написано ниже. Дети могут открыть гораздо больше сами.

Красная матрешка – символ физического тела человека.

Оранжевая – символ энергии и силы.

Желтая – красоты и доброты.

Зеленая – гармонии и милосердия.

Голубая – разума и слова.

Синяя – мудрости и воли.

Фиолетовая – истины.

Красная матрешка, которая находится внутри всех остальных и наполнена их содержанием – образ здорового человека, в котором истины, мудрости, любви больше, чем вовлеченности в инстинктивное начало человека.

Можно обсудить такую матрешку с детьми.

– Бывает ли матрешка искаженной? Например, мудрости, доброты, гармонии – мало, а вот силы и гнева – много?

– У такого человека матрешки получаются перевернутые! – размышляют дети.

– Оранжевая, получается, раздувается и поглощает в себя остальные. Потому что когда сила разрушает, то мудрости в этом нет и доброты нет и гармонии тоже, – продолжают размышлять.

Можно порассуждать о том, есть ли семь матрешек у предметов, растений и т. д. Например, у цветка ландыша есть семь матрешек?

– Есть ли у ландыша истина – идея, вложенная в него? Есть! Иначе он не был бы ландышем, а был бы чем-то иным – кактусом или ромашкой.

– В чем мудрость цветка?

Четырнадцатилетняя Зина Пятисоцкая мудро ответила на этот вопрос:

– Мудрость цветка в том, что он много отдает! Он дарит красоту, аромат, нектар, кислород. Дарит нам вдохновение! В том числе и художникам, превращающим цветок в орнамент или картину.

– А есть ли у цветка зеленая матрешка – гармония?

– Конечно, ведь хаос ничего не создает.

– А желтая – красота, доброта, щедрость? Тоже есть, как и оранжевая – энергия, оживляющая сам цветок – его тело – красную матрешку.

Если мы посмотрим вокруг, то увидим, что семь матрешек есть у каждой вещи, важно уметь различать: гармоничные или искаженные.

Например, если ребенок смотрит фильмы ужасов и боевики, спросите его – сколько матрешек в этом фильме? Какие они? Много ли в этом мудрости – синей матрешки, красоты и доброты – желтой, есть ли гармония – зеленая матрешка? Если бы он сам был создателем, режиссером этого фильма или компьютерной игры, то что бы он добавил, чем обогатил? Чего в этом произведении не хватает? Спросите ребенка: «Если бы ты был режиссером, то какие бы матреш-

ки-качества и смыслы добавил?»

Если дети дерутся, то спросите их: сколько матрешек в драке? Каких в ней не хватает? Получается, что драка – перевернутая матрешка.

Если вы находитесь в музее, то тоже можете вместе с ребенком подумать: сколько матрешек в данном музейном экспонате.

Однажды я повезла группу детей на выставку в ГМИИ им. Пушкина. Мы изучали греческие скульптуры. Дети сочинили собственные чудесные сказки, нарисовали рисунки. А потом кто-то из родителей предложил заглянуть в зал, где была временная выставка одного из современных художников. Мы прошли по ней быстро – созерцать вытекшие внутренности, искалеченные тела было неприятно. У некоторых детей после этого зала заболела голова, у кого-то случилось расстройство желудка. Мы обсудили эти картины, и дети сами сделали вывод – почему им стало нехорошо. В этих работах отсутствовали фиолетовая, синяя, зеленая и желтая матрешки. Автор поделился с людьми своим искаженным мировосприятием, и его болезненное отношение к себе и миру передавалось смотрящим. Но после того как мы проанализировали его работы, боль у детей сразу прошла. Это очень важно: что бы в жизни ни произошло – размышлять и осознавать причины, тогда не будет оставаться негативных крючков и напряжения, наматывающего на себя другие напряжения. Когда становится ясно происхождение боли – она исчезает,

подобно туману под яркими лучами солнца.

Таким образом, у ребенка появляется эталон, в соответствии с которым он учится отличать высшее от низшего, прекрасное от искаженного.

Вы можете дать детям сравнить современные многоэтажные дома и дворцы, замки, русские терема, а потом спросите: о каких матрешках архитектор подумал, строя наши дома, а о каких, может быть, забыл?

Можно побеседовать о вечных и преходящих произведениях. Спросите, почему некоторые произведения искусства – сфинкс, пирамиды Египта и пирамиды майя, храмы, дворцы, картины, музыка и т. д. – существуют века и тысячелетия и вдохновляют людей, а другие быстро разрушаются, исчезают и люди забывают о них? Почему Сфинкс стоит уже много тысяч лет, а современные дома быстро разрушаются? Все ли строители действительно любят свою работу? Почему музыка Моцарта и Баха до сих пор вдохновляет людей, а многие современные песни и музыка не живут больше года или пяти лет?

Что нужно, чтобы плоды наших рук, наше творчество стали вечными? Когда в наших делах есть все семь матрешек – они принесут пользу, и радость, и вдохновение другим?

Если мы будем подчеркивать, что в каждом ребенке есть мудрость и любовь, гармония и созидательная воля, красота и вдохновение, то именно эти качества будут процветать.



К этому методу «Матрешка» я создала сказку **«Дар художника. О том, как матрешка перевернулась»**.



# **В наших интересах жить в радости и быть позитивно настроенными. О трансформации инертности – лени**

Однажды, когда я училась на курсах диетологии, профессор рассказала: «Можно соблюдать самые удивительные и полезные диеты, правильно питаться, вовремя принимая витамины и пищевые добавки, но все это принесет мало пользы, если мы пребываем постоянно в плохом настроении! Медики открыли, что 5 минут плохого настроения убивают 20 мг аскорбиновой кислоты, витамины А, В и Е. В результате падает иммунитет, а на фоне слабого иммунитета развиваются любые болезни. Так что в наших интересах испытывать радость и быть позитивно настроенными, и не садиться за стол в плохом настроении». Просто замечательно, что медики это открыли!

Сказки и мифы народов мира повествуют о том, как преодолевать негативные состояния и освободиться от них, как быть счастливым и жить в радости.

Частый вопрос родителей:

– Что делать, если ребенок растет ленивый?

Как говорится в народе, лень вперед нас родилась, она присуща каждому человеку. Как помочь ребенку справиться с этим качеством? Как побудить его без принуждения де-

лать уроки, убирать свою комнату и вообще любить думать, творить, трудиться? Дети изначально одарены природой любознательностью. И если они не желают познавать, возможно взрослые где-то подавили это качество. К сожалению, такое часто встречается в школах. Насилием и запретами не добьешься желания открывать мир. Важно, чтобы взрослый сам жаждал познания, потому что дети берут пример с самых близких.

Безусловно, ребенка нужно заинтересовать. Вопрос – как?

Всем детям близок язык образа, сказки, символа. Поэтому объяснять им, что такое хорошо и что такое плохо, лучше не прямо, а иносказательно, используя язык образа и сказки.

Когда ребенок отказывается что-либо делать – будь то уроки или уборка, он не видит мотивации, конечной цели – для чего он должен это сделать. Необходимо объяснить ему, показать цель, а затем уже предложить сделать выбор – делать или не делать. Лучше навязать детям правильную точку зрения? Или помочь самим ее найти? И предоставить самим сделать выбор, показывая, к чему приведет одно решение – в пользу лени и другое – в пользу развития.

Когда ребенку не хочется что-либо делать, спросите его: «Тебе лень? Кто хозяин твоей лени?» Обычно дети отвечают: «Я хозяин!» Тогда спросите: «А сейчас?» И ребенок начинает размышлять о том, может ли он сознательно контролировать это свое проявление или нет? Обычно детям хочет-

ся выйти из ситуации осознанным победителем. У меня была ученица, проявлявшая очень часто качества лени и хитрости, за что ее не любили в классе. Но девочка не понимала, почему ее не любят, она получала удовольствие, бросая вызов – «не буду, не хочу», часто обманывала детей и взрослых. Я напомнила ей сказку «Лисичка-сестричка и волк» и спросила: «Тебе нравится лисичка и то, как она поступала с волком, радуясь, что он без хвоста остался и голодный, приговаривая: «Битый небитого везет», как она обманывала и воровала, потому что не любила трудиться?» Девочка отрицательно замотала головой. Потом я рассказала ей отрывок из произведения Марка Твена «Принц и нищий», тот момент, когда Том в роли короля освобождает от виселицы женщину и ее дочку, которых вели на казнь за то, что они якобы вызвали бурю, опустошившую окрестности. Том спрашивает, пострадала ли сама женщина от урагана? И узнает, что она тоже осталась без крова. Осудившие ее заявляют, что она снимала вместе с дочерью колготки, произнося якобы какие-то заклинания, а это верное средство вызвать бурю. Том понимает, что никакой колдун не будет причинять зло самому себе и что они невиновны. И он просит женщину произнести заклинания и вызвать бурю, обещая только в этом случае помиловать и отпустить. Женщина плачет, потому что она не в силах вызвать бурю. Тогда Том просит вызвать хотя бы очень маленькую, сняв колготки. Придворные в страхе прячутся, а женщина снимает колготки. Но никакой бури не случается.

Так Том спас невинных от гибели.

– Как ты думаешь, он мудро поступил? Тебе нравится Том?

– Да, нравится! А я все равно буду хитренькой и все равно буду лениться! – лукаво сверкая глазами, отвечает девочка.

– Лисичка какая – хитрая и не очень любит трудиться, так? Помнишь, как люди к лисе относились? Ее любили? Уважали? Приглашали в гости?

– Нет, ее прогоняли!

– Ты хочешь, чтобы с тобой поступали так же? – спрашиваю и жду. Ее глаза расширяются от внезапного осознания. Она начинает понимать, почему ее не любят в классе.

– Нет! Не хочу...

Постепенно девочка научилась дружить, дарить, после этой беседы она начала спрашивать, как изменить отношение к ней и что делать, работать над собой, преодолевая себя.

Общаясь с ребенком, нужно помнить, что если мы давим и слишком навязываем выбор – мы можем столкнуться со стенкой и с отпором, потому что тогда ребенок ощущает несвободу и начинает противоречить.

Еще один из способов работы с ленью. Можно рассказать миф или сказку, где герой добывает цветок, символизирующий его развитие, победу над собой – своей инертностью. Например, в шумеро-аккадской поэме главный герой Гильгамеш в поисках бессмертия достает огненный цветок на колючем стебле, сокрытый глубоко под водой. Гильгамеш ра-

нит руку, но срывает цветок и поднимает над головой, как факел. Здесь можно поговорить с детьми о том, что такое подлинное бессмертие. Спросить – какая память остается о человеке после его смерти, кого из истории мы вспоминаем с благодарностью? Это великие ученые, писатели, художники, музыканты и т. д. И не только великие. С благодарностью вспоминают тех, кто заботился о других, был внимательным к людям, творил с любовью – создавал ли хорошие сапоги или радовал вкусными блюдами окружающих. Можно спросить – легко ли высекать статую, строить прекрасный дворец, писать книгу? Конечно, это труд.

Быть счастливым – это труд над самим собой! Когда мы ждем счастья от мира, от людей и обстоятельств – нас можно назвать подлинно свободными? Нет. А если счастье живет внутри нас, если мы знаем к нему ключик?

Можно сравнить создание прекрасного произведения с подвигом Гильгамеша – нужно нырнуть в глубины самого себя и извлечь огненный цветок – свои таланты. А что такое шипы? Это трудности и препятствия на пути. Когда решается урок, есть у него шипы – трудности непонимания? Но когда он выполнен, то сияет как еще один огненный лепесток цветка Гильгамеша.

Возможен ли рост и развитие без ошибок и конфликтов? Когда мы учимся чему-то новому, мы часто ошибаемся – учимся ли мы писать, играть на фортепиано. Ошибка – это наш путь, наша учеба, ступень трансформации, и если мы

осознаем ошибку – она дарит нам новые открытия и новую свободу! Без ошибок нет развития!

Расскажите о победе Ивана над многоглавым Змеем Горынычем или о подвиге Геракла, уничтожившего Лернейскую гидру. Спросите ребенка, где живет зло? Если бы человека не было на Земле, то существовало бы зло? Нет. Змей Горыныч и Лернейская гидра – воплощение зла. Значит, с кем сражаются Иван и Геракл? С хаосом в себе. Почему у этого хаоса много голов? Дети сами перечислят различные пороки: жадность, гнев, лень, зависть, обиды и т. д. Итак, мы опять подобрались к лени. Это одна из голов гидры или змея. Когда вы видите проявления лени, напомните ребенку – что такое лень, где она живет, кто главнее, кто хозяин – ребенок или лень? Кто сейчас побеждает – он гидру или она его? Хочет ли он быть ее слугой? Можно еще спросить: кто сильнее – ты или твоя лень?

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.