Наталья Романова

Терапевтические и медитативные истории для младших школьников



Наталья Романова

Терапевтические и медитативные истории для младших школьников

«Издательские решения»

Романова Н.

Терапевтические и медитативные истории для младших школьников / Н. Романова — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-557141-0

Ваши дети не всегда могут рассказать вам о своих переживаниях, о сложных отношениях с одноклассниками или учителями и даже с вами. Они терпят годами, замыкаясь и превращаясь в изгоев, ненавидя школу, сверстников, непонимающих родителей.Эта книга не для вас. Вы ничего не поймете в ней, потому что довели за руку ребенка до места, где ему плохо, где он несчастен. Пусть сам читает, не засоряйте его восприятие своими комментариями.

ISBN 978-5-00-557141-0

© Романова Н.
© Издательские решения

Содержание

Введение для родителей 6
Введение для тебя 7
Глава 1. Факты и фантазии 9
Глава 2. Нет, значит, нет 11
Конец ознакомительного фрагмента. 14

Терапевтические и медитативные истории для младших школьников

Наталья Романова

© Наталья Романова, 2021

ISBN 978-5-0055-7141-0
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение для родителей

Ваши дети не всегда могут рассказать вам о своих переживаниях, о сложных отношениях с одноклассниками или учителями и даже с вами. Они терпят годами, замыкаясь и превращаясь в изгоев, ненавидя школу, сверстников, непонимающих родителей.

Вы не можете прожить за них этот сложный период, но хотя бы не давайте ненужных советов, мотивируя терпеть или преодолевать. Ребенок проживет этот отрезок времени сам, познавая себя через других. Ваша задача любить его. Отстаньте от него со своими бесценными знаниями, как должно быть, как себя вести, что говорить. Ваш опыт ему не нужен, а советы еще больше его калечат. Ведь он в этой ситуации из-за вас. Так уже займитесь своей жизнью, ребенок со своей разберется.

Эта книга не для вас. Вы ничего не поймете в ней, потому что довели за руку ребенка до места, где ему плохо, где он несчастен. Пусть сам читает, не засоряйте его восприятие своими комментариями.

Введение для тебя

Привет! Мы здесь с тобой одни. Не знаю, как попала к тебе эта книга. Возможно, дала мама или ты услышал о ней от друга. Но вот, что я хочу тебе сказать:

«Случайностей не бывает»

Ты хотел узнать о некоторых вещах, которые происходят с тобой, почему все так сложно устроено в твоей жизни, и почему тебе бывает грустно.

Ведь так?

Я буду с тобой очень откровенна. За это пообещай мне только одно:

будь честным с собой

Сначала это покажется сложным. Когда у тебя спрашивают «как дела», «как настроение», и ты говоришь «хорошо», то отвечаешь ты *автоматически*.

Загляни в себя. Так ли тебе хорошо? И дела у тебя идут отлично? И одноклассники все как один приятные дети?

Давай, договоримся прямо сейчас, что если ты чувствуешь обиду, то себя не убеждаешь, что тебе все равно или это не важно. Можно говорить себе: «Да, я обижаюсь!» Когда ты злишься, ты не убеждаешь себя, что ты хороший ребенок, и поэтому злиться плохо. Ты честно по нашей договоренности, чувствуя злость, распознаешь ее: «Да, я злюсь».

Теперь понятно, что значит быть честным с собой?

Разрешать себе чувствовать эмоции

Напиши ниже, какие ты испытывал эмоции. Никто об этом не узнает.

У тебя было такое чувство *хочу разорвать всех на кусочки*?
Или *мне так обидно, что я хочу расплакаться прямо здесь*?
Мне грустно и одиноко, потому что меня не понимают.
Я ощущаю себя чужаком.

Понимаю тебя. И поделюсь одним секретом. У взрослых возникают такие же чувства, но у них нет времени рассматривать их. Взрослые прячут чувства от других и от себя, не распознавая. Как ты сейчас. Взрослые стесняются проявлять эмоции, чтобы их не высмеяли, не обидели, не назвали глупыми, некрасивыми или неудачниками.

Тебе это знакомо?

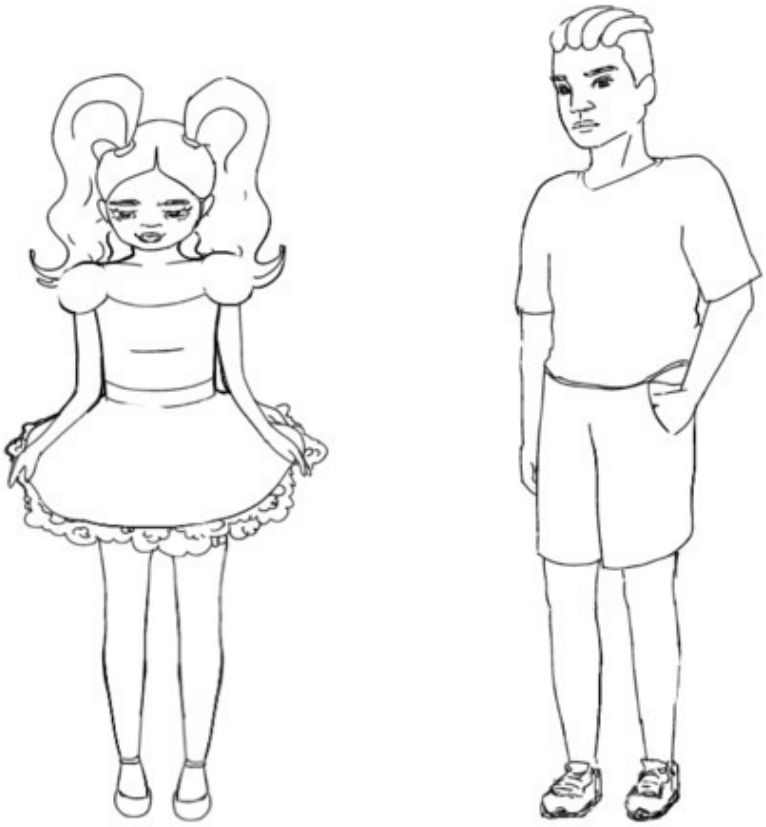
Ты мечтаешь поскорее вырасти и не ходить в школу. Ведь взрослыми быть круто! Никаких учителей, домашних заданий, родители не указывают тебе, что есть, одевать, с кем дружить.

Из взрослых мало кто счастлив просто так. Они заняты зарабатыванием денег, чтобы купить ненужные вещи или чтобы раз в год съездить на море. И им тоже больно от этого!

Только вот они уже не могут быть честными с собой. Разучились за столько лет.

Глава 1. Факты и фантазии

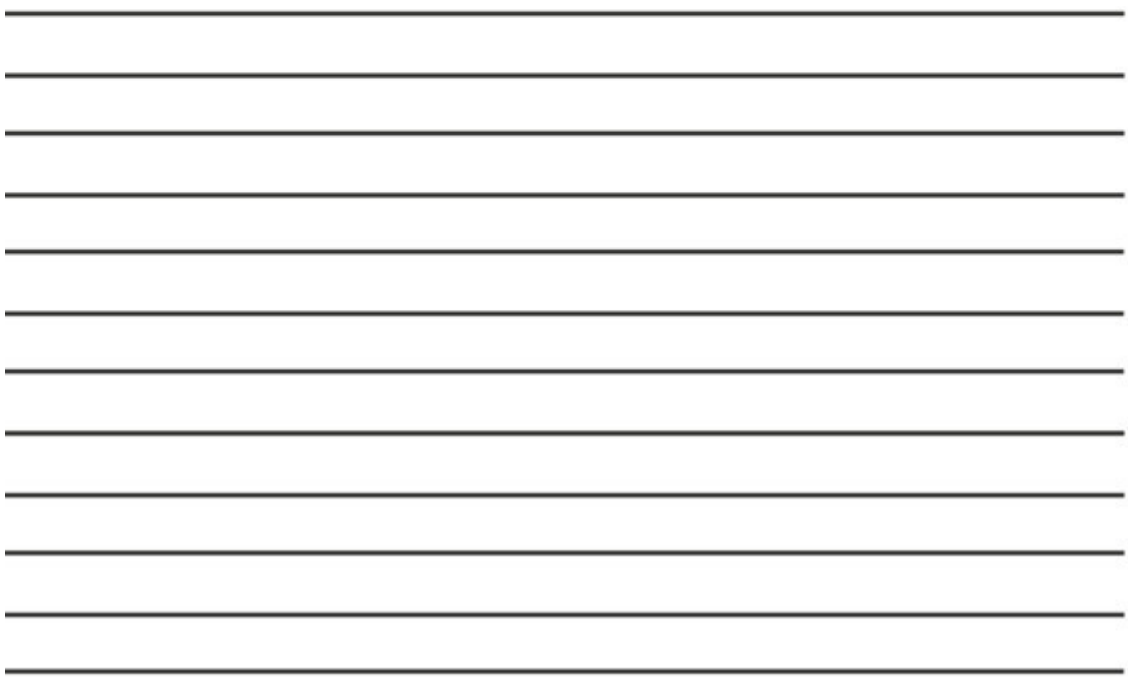
Знакомься, это Варя и Паша. Раскрась их.



Как они выглядят? Что на них одето? Каким цветом их волосы? Дети добрые или злые? Умные или глупые? В каком классе учатся? Что любят делать? Любят ли конфеты, смотреть мультфильмы, гулять?

Я думаю, что ты с легкостью ответил на вопросы и даже сам смог нафантазировать про любимые занятия Вари и Паши, про семью, домашних питомцев. Это весело.

А теперь представь себе ребёнка, которого ты точно знаешь. Например, одноклассника, брата или сестру, соседа, друга. *Опиши его.*



Будет ли тут место твоей фантазии?

Нет. Ты постараешься описать этого ребенка так, как видишь, ощущаешь. Ты можешь написать о его цвете глаз, одежде, о манере разговаривать, о привычке щуриться. Но что творится с ним внутри, ты знать не можешь.

Какое у него настроение сегодня? Что твой знакомый ел на завтрак? Ругала ли его мама за разбросанные вещи?

Поэтому, давай, научимся **отделять факты от фантазии**.

Сегодня в школе тебя обидел одноклассник, сказав, что ты глупый и никчемный.

Факт: одноклассник сказал, что ты глупый.

Факт: тебя это задело, и ты обиделся.

Фантазия: одноклассник – вредный мальчишка, он плохо воспитан, станет бандитом. Пусть лучше уходит из нашей школы, от него нет никакой пользы.

Стоп!

К правде твои фантазии никак не относятся. У этого ребенка есть свои причины так себя вести. Но ты об этом не узнаешь. Ты можешь знать только свою причину, почему тебе грустно или ты обижен. Наверняка. Точно. Знания про другого человека являются твоими *фантазиями*.

Глава 2. Нет, значит, нет

Паша растет активным мальчиком. Он перепробовал много занятий: бокс, шахматы, робототехнику, английский. Его интереса хватает на 2—3 месяца, и Паша ищет что-то новенькое.

Сейчас новым увлечением Паши стал футбол. Он хочет поделиться ощущениями и радостью от занятий футболом.



Паша пригласил Варю на игру. Варе спорт не нравится. Она не хочет ни смотреть, ни заниматься футболом. Но считает, что раз Паша ее друг, то отказать в такой просьбе не может. И Варя решает потерпеть ради Паши, пренебречь своими интересными делами, чтобы только Паша не обиделся. Варя идет на футбол, сидит как зритель и страдает. А Паша счастлив, что теперь у него с Варей появилось новое занятие.

У тебя была похожая ситуация? Когда ради поощрения, хорошего отношения к тебе, ради похвалы или из-за страха быть отвергнутым ты соглашался делать то, что не хотел?

Что это были за ситуации? Расскажи, как ты при этом себя чувствовал.

Подумай, почему ты соглашался, хотя хотел сказать НЕТ.

Ты ставил на второе место свое желание и делал выбор в пользу другого человека, потому что страшно и неловко отказывать другу в просьбе, потому что не хотел обидеть или разочаровать.

Давай, с тобой пофантазируем, что случится, если ты скажешь НЕТ или Я НЕ ХОЧУ:

• друг обидится, больше никуда не позовёт, не станет дружить;

• меня будут считать плохим, невоспитанным, занудой, трусом, врединой;

• другие дети тоже отвернутся от меня, и я останусь в одиночестве;

• если я сейчас откажу другу, то и он мне может отказать, когда мне понадобится его поддержка.

Напиши свои причины.

Да, серьезные причины у тебя. Но вспоминай, что ты уже умеешь отделять *факты от фантазий*. Все, что ты написал сейчас, не является фактом. Ты придумал, как твой друг может отреагировать на твое НЕТ.

А фактом является то, что **ты не хочешь делать**.

Теперь мы будем рассматривать только этот факт.

Ты не хочешь что-то делать для друга, потому что на это у тебя есть причины

И эти причины важнее мнения твоего друга, важнее самого друга. В своей жизни ты самый важный человек.

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.