

## **Защо са нужни терапевтичните приказки?**

Приказката е неотменна част от детството – отваря пространство за фантазии и чувства, за страхове или желания. Приказката позволява на въображението да изгради образи, да репетира житейски моменти и отношения. Чрез нея можем да наблюдаваме дистанцирано, но съпричастно героите. Чрез нея режисираме в главата си спасителни перспективи и резервни планове. Приказката като терапия дава план за действие, изход и индиректен съвет как да се случат и преживеят жизнените обстоятелства, без да пострадаме. В нея има проблеми, страдание, неудобство, незнание, но и неочаквани разрешения и вълшебни намеси.

Терапевтичните приказки не са универсално решение. Тяхната функция е да дадат друга гледна точка. Те са достъпните картини от думи, които разширяват емоционалните способности на детето. Терапевтичните приказки са кратки и запомнящи се и детето може свободно да отреагира, преразказва и довършва сюжета.

Прочитът на всяко дете е различен. Терапевтът (или родителят) не дава решения и не натрапва възгледи и поуки. Детето е способно да извлече само всичко, което му е нужно в конкретния момент.

В основата на терапевтичната приказка са следните отправни точки:

1. Герой, близък до възрастта на детето.
2. Проблемна ситуация, сходна с тази на детето.
3. Чувства, които съпътстват ситуацията и преживявания, свързани с нея.
4. Неочаквана помощ – магическо средство, вълшебство, супергерой – които помагат за разрешаване на проблема.

5. Възможни решения и преформулиране на ситуацията; спасение; изход; емоционално разтоварване.

### Как да използвате тази книга?

Терапевтичните приказки са предназначени за деца от предучилищна и начална училищна възраст.

В нашия проект героите са горски обитатели и съседи, които имат различни истории.

Приказките, които предлагаме, са в готов вариант, който детето асимилира директно. Някои от тях са с отворен край, като варианта за довършване избира детето. Не са предназначени за последователно четене, нито са приказки за лека нощ. Избраните ситуации представят често срещани конфликти, на които не винаги знаем как да отговорим. Четат се, когато е необходимо. В книгата ще намерите предложения, които могат да улеснят придвижването на детето към решения или да изяснят чувствата му. В края на всяка приказка има техники, които сме създали или редактирали с цел облекчаване на емоционалното напрежение. Тези техники не са задължителни. Може да ги използвате по ваше желание, ако ви се струват уместни. Бихте могли да участвате с ваши идеи, като промените, допълвате или внасяте елементи на креативност.

### Как самото дете да създаде приказка?

Понякога децата са по-добри разказвачи. Ако детето желае само да съчини приказката, дайте му тази възможност.

Творческият процес се ражда от въображението на детето. Поощряваме всяка фантазия, защото то решава кое е важно за него. Детето има нужда от доброто и лошото, тъй като неговият свят е изграден от полярности.

Оценъчната му система се развива чрез противодействия, затова е полезно то само да намери нужния му извод. Ние го придружаваме.

Може да се ръководите от горните напътствия, но оставете избора на детската мъдрост. Ако решите, съчинете съвместна приказка или станете автор на история, чийто проблем не е описан.

### Какво не е желателно?

- Не коригираме.
- Не даваме препоръки.
- Не уточняваме кое е добро за детето и кой финал е подходящ.
- Не натрапваме изводи и решения,
- Не слагаме добри герои.
- Не даваме оценка за добро и лошо.

### “Защо все аз?”

Въпрос, в който звучи обвинение, надежда за пощада и справедливост...

Защото така е в живота. Такива са правилата. Сигурно си мислиш, че само на теб се случват тези неща, но чуи как са се справили животните.

Време е за приказка...

Милена Манова





## Увод

Горският вълшебник - Смока, обичаше да седи пред пещерата си и да гледа. Виждаше малките и големи животни, чуваше песните на птичките и квакането на жабите.

Някъде вътре в пещерата бе оставил магическото огледало, в което можеше да види всичко, което някога се е случвало, всичко, което се случва в момента и всичко, което ще се случи в бъдеще.

Смока не го използваше. Беше открил, че няма смисъл от него. Когато животните идваха при Смока, той и без огледало разбираше какво се е случило. А какво ще се случи – това всъщност нямаше значение за вълшебника. Важно бе да знаеш как да го посрещнеш. И той беше готов. Седеше спокоен и замислен в очакване на следващото приключение.



## 1. Развод

### Панталонките на Мечо

Случваше се Мама Меца и Татко Мецан да се скарат. Ходеха из къщата навъсени като два буреносни облака, които после се сблъскваха и започваха да сипят светкавици и гръмотевици. Тогъва Мечо го беше страх. Той изтичваше в стаята си, затваряше вратата, пропълзяваше под леглото и гушваше малкото си зелено камионче. И него го беше страх.

Но както бурята отминава, така Мама Меца и Татко Мецан се сдобряваха и после всичко си беше по старому. И Мечо отново топуркаше весело из цялата къща.

Така ставаше всеки път... Но днес Татко Мецан взе една чанта с дрехите си и си тръгна. Каза, че няма да се върне вече. Сигурно искаше да каже, че няма да се върне за вечеря.

Мама Меца обясни на Мечо, че сега ще живеят само двамата. Че Татко Мецан ще си има друг дом. Но Мечо не можеше да я разбере. „Защо му е друг дом? Не ни ли обича вече? Заради мен ли си тръгна?“ – такива въпроси се стрелкаха като разлютени пчели из главата му.

Мама Меца го настани в скута си и го прегърна:

– Понякога възрастните мечки се налага да се разделят, за да се чувстват по-добре. Като онези цветенца в саксията, които разсаждахме, защото им беше станало тясно... Това няма нищо общо с теб. Каквото и да става, трябва да знаеш, че ние и двамата много те обичаме.

„Хич и не искам да я слушам! Искам всичко да си бъде както преди! Не искам да се разделям с никого!“ – в главата на Мечо забръмчаха стършели. Той скочи от скута на мама Меца и изтича навън. Тича, тича както никога

Мечо оттам някакъв парцал.

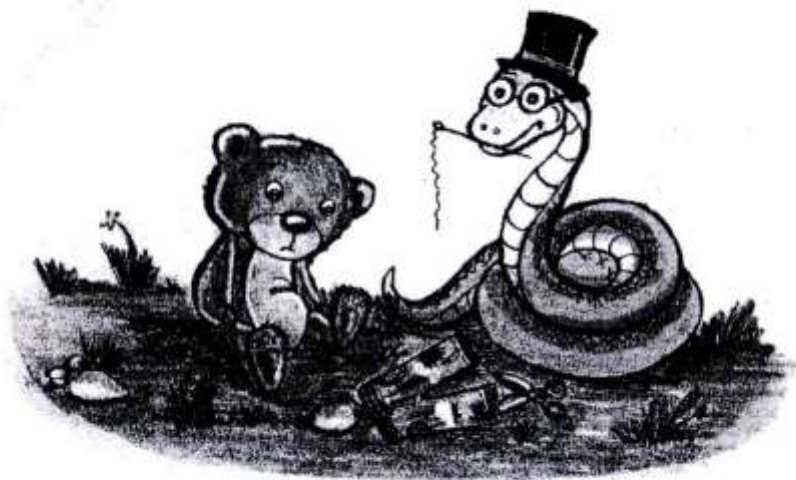
– Старите ми панталонки! – ахна Мечо.

Смока му ги подаде.

– Любимите ми панталонки! Но вече са скъсани... Скъсах ги, докато се катерих по Високото дърво. А това, закърпеното на коляното, е от времето, когато се учих да карам колело, а мама и татко ме държаха. А голямото петно е, когато мама ми даде пита с мед и аз си я прибрах в джоба, за да я изям на спокойствие по-късно. А шарената боя тук е от есента, когато с татко боядисвахме оградата... А сега вече за нищо не стават...

– Да ти ги закърпя ли? – предложи Смока и измъкна от един от невидимите си джобове игла и конец.

– Пак няма да вършат работа. Те всъщност се скъсаха така лошо, защото вече ми бяха станали малки... А толкова ги обичах... – разхлипа се Мечо и сам се зачуди: за панталонките ли плаче, или за това, че мама и татко няма да живеят вече заедно.



Смока се настани до Мечо, извади една похица и за ужас на мечето започна да реже панталонките. После взе иглата и конеца. Мечо гледаше невярващо и по бузите му се стичаха сълзи.

– Заповядай! – каза след малко Смока.

Мечо разтърка очи.

Пред него лежах торбичка за през рамо и каскет. От вътрешната страна на торбичката още личеше петното от меда, а козирката на каскетчето носеше цветовете на боята от оградата.

– Невинаги можем да зашием скъсаното, но и не се налага да го изхвърляме – каза Смока.

– Носи си ги със здраве! – добави той и помахна на Мечо за довиждане от входа на пещерата.

Мечо вървеше към дома си и сякаш му беше мъничко по-леко. Той здраво нахлупи каскета и гушна торбичката си. Разбираше, че нещата понякога се променят, но се радваше, че не е необходимо да се разделя с всичко, което му е носило радост.



## Мишена

### Цел:

Изразяване на свързаните с развода чувства и изясняване на някои погрешни разбирания във връзка с развода.

### Необходими материали:







Мишена с безопасни стрели, листчета с незавършени изречения или задачи.



### Описание на техниката:

Възрастният предлага на детето игра, в която се редуват да стрелят в мишена: „Нека да се редуваме да стреляме в мишената.“

Възрастният и детето стрелят последователно в мишената и отговарят на въпросите, написани на листчетата в отделните сектори.

### Въпроси на листчетата:

-  Как се чувства едно дете, когато родителите му се разделят?
-  От какво има нужда едно дете, когато родителите му се разделят?
-  Какво си мисли едно дете, когато родителите му се разделят?
-  Истина или лъжа е твърдението, че децата са виновни за развода на родителите си?
-  Истина или лъжа е твърдението, че след като родителите се разделят, те спират да обичат и да се грижат за детето си?
-  Истина или лъжа е твърдението, че след като родителите се разделят, детето ще трябва да избере кой родител да обича?

-  Истина или лъжа е твърдението, че детето на разделени родители е лошо и не заслужава обичта им?
-  Истина или лъжа е твърдението, че децата не могат да бъдат щастливи, ако родителите им са разделени?

## Рисунка „Как се чувствам сега?“

### Цел:

Изразяване и осъзнаване на чувства.

### Описание на техниката:

Възрастният предлага на детето да нарисува ситуацията в момента.

„Нарисувай картина, която отразява как се чувстваш в момента.“ След това възрастният моли детето да нарисува нова рисунка с думите: „А сега нарисувай втора картина на обратната страна на листа. Нека тя отразява идеалната за теб ситуация. Как би изглеждала картината? Какво ще е различното?“

Оставяме детето да изрази свободно и без интерпретации своите преживявания.





## 2. Раждане на друго дете

### За това дали е по-добре да си видим или невидим

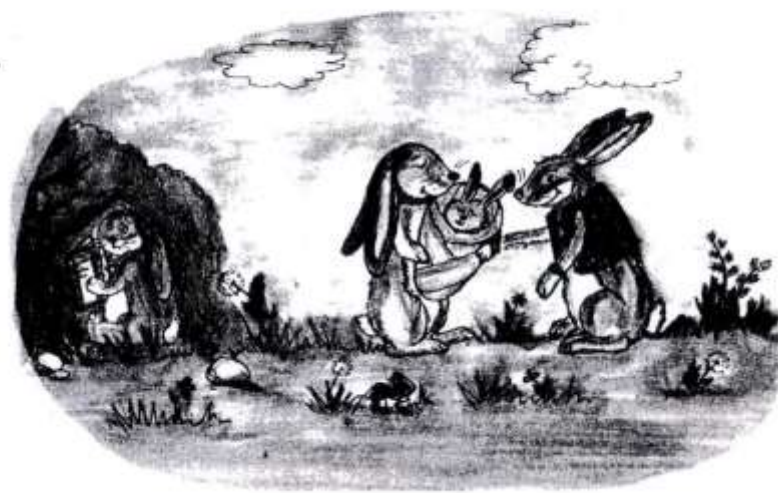
На Зайко му предстоеше да става батко. Мама Зайка щеше да роди всеки момент и Зайко се чудеше какво точно го очаква. Всички казваха, че е нещо прекрасно и Зайко вярваше, че ще е така. Само се питаше дали е по-хубаво от това да се возиш на конче на гърба на татко или по-скоро е като да бъдеш в прегръдките на мама.

И ето, мама Зайка роди бебе зайче, сестричка на Зайко. Всички много се радваха. И Зайко се радваше. Отиде да види бебето. Всички казваха колко е прелестно. Зайко беше съгласен с тях.

Следобед Зайко се опита да се сгуши в скута на мама Зайка, но там се оказа бебето... Помоли Татко Зайко да го качи на конче, но той се беше натоварил с нещата за новата стая на бебето и му обясни, че няма как да го вземе на раменете си. Предложи му, ако иска, да помогне и той, като носи тапетите за стаята – защото сега, когато е батко, сигурно се чувства много щастлив, че може да помага за малката си сестричка. Зайко се опита да се зарадва и да се почувства щастлив. Опита отново. И отново, с всички сили... Но нещо не се получаваше.

Натоварен с нещата за новата стая, Татко Зайко продължи напред, а Зайко седна на земята и една сълзичка се изтъркаля по бузката му. Тя пък откъде се взе? Та нали големите щастливи батковци не плачат?

Изведнъж се сети за Лиско. Лиско беше единственият, който не му каза, че да имаш сестриче е огромно щастие. Лиско имаше няколко братчета и сестричета, и Зайко с очите си бе виждал как понякога им се зъби, как ги бутат, а веднъж дори захапна едно от братчетата си за лапичката.



Зайко знаеше, че това не е хубаво и така не бива да се прави. Затова не си играеше много с Лиско.

Но сега, незнайно защо, изведнъж му се прииска да се види точно с него. Стана и се отправи към лисичата хралупа.

Не беше извървял и половината път, когато насреща му се зададе... познайте кой? Самият Лиско. Изглеждаше омърлушен.

– Не издържам вече в хралупата. Тъкмо започна да правя нещо интересно и някой решава да го правим заедно. Или пък иска да си играем. Или да му помогна. Или мама ме моли да направя нещо. Нямам миг спокойствие! Помолих баба да ми изплете шапка-невидимка, но тя хич не ме разбра и само ме попита дали я предпочитам синя или зелена. Та сега отивам при Вълшебника. Само той може да ми помогне.

– И аз ще дойда с теб, – заяви Зайко. – Аз пък ще го помоля за шапка-видимка, така че мама и татко отново да започнат да ме забелязват. Сега всички се занимават само с бебето и никой не ми обръща внимание.

Зайко и Лиско стигнаха до пещерата на Смока – горският вълшебник. Предпазливо надзърнаха вътре и го видяха да стои до огнището и да вари нещо в голям казан.

– Разбирам... – каза Смока, след като му разказаха за какво са дошли. – Мисля, че бих могъл да ви помогна, но ще трябва първо да си довърша отварата. Докато чакате, напишете 5 неща, които обичате да правите. Ето тук – и Смокът им посочи два големи камъка пред входа.

Лиско и Зайко бързо се справиха със задачата, а Смока все още продължаваше да добавя различни билки, корени и плодове в отварата и да я разбърква с големия черпак.

– Чакайте да видя къде бях сложил специалните шапки...

Смока се запъти към вътрешността на пещерата, но след малко се върна с леко объркан вид.

– Не мога да намеря шапките, но те и без това не са особено подходящи, защото могат да се изгубят. Искате ли да ви сипя от магическата отвара, която приготвям? Когато ти, Лиско, я изпиеш, ще станеш съвсем невидим за всички у вас. А теб, Зайко, винаги ще те забелязват и няма да могат да откъснат поглед от теб.



Лиско се дръпна назад и каза:

– Ама аз не искам винаги да съм невидим! Все пак има и моменти, когато ми е приятно да съм с мама и татко или пък да си играя с братчетата и сестричетата...

– То май и аз не искам непрекъснато мен да гледат – добави Зайко. – Понякога обичам да съм сам и да правя най-различни и специални, само мои си неща.

– Хммм, – промърмори Смока, – добре... хайде сега погледнете пак тези пет неща, които написахте, и ги разделете в две колонки – от едната страна сложете тези, които обичате да правите сами, а от другата – тези, които обичате да правите заедно със семейството си.

– Еее, ама то така всеки може! – възмути се Лиско. – На мен ми се искаше да получа някой вълшебен предмет, а не да пиша списъци! Сега сигурно ще ни кажеш, че когато другите са заети и не ни обръщат внимание, можем да правим от нещата, които обичаме да правим сами, а когато другите искат да са с нас – да избираме някое от нещата, които обичаме да правим със семейството си.

Зайко го погледна изненадан. А Смока само надигна глава, внимателно изгледа Лиско и заяви:

– Ако някой път решиш да ставаш вълшебник, ще те взема за чирак!

После с доволно изражение свали казана с отварата от огъня.






## Бебе от глина

### Цел:

Да се даде възможност на детето да се почувства защитено и свободно да изрази чувствата си във връзка с новото братче или сестриче.

### Описание на техниката:

На детето се предлага топка глина с инструкцията:

-  Направи едно малко дете. Как се казва то?
-  А сега се погрижи за него така, както се грижи мама. Полюлей го. Исква ли ти се да му кажеш нещо?
-  А сега си поиграй с него така, както ти би искал.

## Игра на бебе

### Цел:

Осигуряване на защитено пространство за детето, за да изрази своето желание да бъде на мястото на по-малкото си братче/сестриче.

### Описание на техниката:

Играта се играе в определено време, което е лимитирано (20-30 мин.) и извън него детето трябва да се държи по обичайния начин. Започваме със символично връщане във времето.

„Сега влизаме в стаята и с всяка крачка ти ставаш с една година по-малък. 5... 4... 3... 2... 1... ето... сега вече си отново бебе.“

Започваме да играем с детето по бебешки – люлеене, дрънкане на дрънkalки, говорене по бебешки, пеење на

бебешки песнички. На детето се говори за това какво е било то като бебе, какво е правило, какво е обичало. Показват му се негови снимки като бебе.

В края на играта излизаме от стаята с думите: „1... 2... 3... 4... 5... (стигаме до актуалната възраст на детето) – ето. Вече пак си голям и се държиш като себе си.“







### 3. Лъжа и кражба

#### Коронката на Снежната фея

Свращето обичаше лъскавите неща. Харесваше му да украсява гнездото си с различни красиви предмети, които намираще из гората. Мама и татко му бяха обяснили, че в гората има много интересни неща, но че то може да взема само онези, които са захвърлени от другите животни като ненужни. Свращето разбираше това и тъй като беше добро свраще, усилено се стараеше да прави точно така. Понякога успяваше, друг път – почти...

Един ден Свращето отиде на училище и що да види – всички се бяха събрали около госпожа Сова, която разказваше за приближаващото коледно тържество. Свращето обаче не чу нищо от разказа, защото през цялото време гледаше лъскавото нещо, което държеше учителката. Показа се, че това е коронката на главния герой от коледната пиеса – Снежната фея. Тази коронка беше най-красивото нещо, което Свращето бе виждало – цялата обсипана с блестящи камъчета, които искряха като разноцветни звездички.

Учителката разказа на децата какви са ролите в пиесата и им предложи да си помислят до следващия ден кой каква роля би искал да играе.

Свращето нямаше никакви колебания – то искаше да бъде Снежната фея. Но защо трябваше да чака до следващия ден? Не можеше ли още сега да вземе ролята, а заедно с нея и коронката?

Цял ден Свращето беше много разсеяно и непрекъснато мислеше за коронката. След края на часовете то прибра тетрадките и учебниците, запъти се към вратата и що да види – на бюрото на учителката беше оставена коронката на Снежната фея...

*Какво според теб се е случило?  
Какво е направило Свращето? Как се е почувствало?  
Какво е станало на другия ден?*

#### **Вариант 1**

Набързо, сякаш го беше страх да не се откаже, Свращето грабна коронката, мушна я в чантата си и изхвърча от класната стая. Когато стигна вкъщи, то бързо се шмугна в гнездото и се настани върху ученическата си чанта. Беше го страх, че някой може да погледне в нея и да види коронката. А какво щеше да обяснява, ако го попитат откъде я е взело?

Цяла вечер Свращето лежа върху чантата си и не смееше да помръдне. Мама Сврака се притесни. По всякакъв начин се опитваше да разбере какво се е случило, но Свращето само мълчеше с наведена глава. Коронката беше у него, но това май не му донесе радост. Толкова го беше страх, че ако



я намерят, ще му я вземат, че дори и самото то не смееше да я извади от чантата си и да я погледне. През нощта почти не успя да спи, защото а-ха да задреме, и му се струваше, че някой дърпа чантата и иска да му вземе коронката.

След изпълнената със страх безсънна нощ Сврачето още на разсъмване грабна чантата, отиде първо в училище и тайно върна коронката на бюрото на госпожа Сова. Чувстваше се уморено, тъжно и объркано и реши, че не иска да има нищо общо нито с коронката, нито с пиесата.

### **Вариант 2**

Набързо, сякаш го беше страх, че ако се забави и миг, ще промени решението си, Сврачето затвори очи, изтърча през вратата и изхвърча от училището. Когато стигна къщи, то с въздишка се настани в гнездото, а пред очите му непрестанно беше обсипаната с блестящи камъчета коронка. Не му се ядеше, не му се играеше, а на всички въпроси на загрижената мама Сврака само мълчеше с наведена глава. Знаеше, че е постъпило правилно, като не е взело коронката без да пита, но това не му носеше радост. Ех, колко беше красива! А сега сигурно някой друг я е взел. През нощта почти не успя да спи, защото щом задремеше, започваше да сънува как всички около него се разхождат с красиви коронки на главите, а само за него няма.

След изпълнената с кошмари безсънна нощ, точно на разсъмване Сврачето грабна чантата си и полетя към училище, твърдо решено да се сдобие с безценната коронка на всяка цена.

### **Вариант 3**

Сврачето колебливо се приближи към масата и се вгледа в коронката. Малките ѝ камъчета сякаш грееха и разпръскваха нежна топлина.

– Много е красива, нали? – чу Сврачето гласа на учителката си.

– Прекрасна е! – отговори тихо то. И после промълви едва-едва: – Мога ли да я подържа за малко?

– Разбира се, заповядай – отвърна госпожа Сова, подаде му я и започна да си подрежда нещата. – Искях да направя коронки за всички ви, но не успях да намеря достатъчно лъскави камъчета... Трябва да си купя по-голяма чанта – мърмореше си тя. – Тук няма място за нищо. Уф! Най-накрая успях да я затворя.

Тя взе чантата, обърна се към Сврачето, което все още се любуваше на коронката, и изпъшка: – О, не! Къде сега да пхна и коронката...

– Аз мога да се погрижа за нея – каза плахо Сврачето. – Моята чанта е почти празна. Обещавам много да я пазя и утре да я върна.

– Ще съм ти много благодарна – въздъхна облекчено госпожа Сова. – Хайде, до утре! Желая ти приятна вечер и още веднъж благодаря.

Госпожа Сова отлетя, а Сврачето остана още известно време да се полюбува на коронката. После внимателно я сложи в чантата си и отлетя към къщи. Едва пристигнало, то заразказва на мама Сврака за случилото се – за пиесата, за ролите и най-вече за коронката. После я извади от чантата си, за да може и мама Сврака да я разгледа.

– Коронката е много красива – отбеляза тя, – сигурна съм, че още щом сте я видели, всеки е поискал да е за него.

– Май да, но тя е само за Снежната фея. Утре госпожа Сова ще определи кой ще вземе ролята. Днес просто ме помоли да я прибера, защото нямаше място в чантата.

– Да... много добре я разбирам. И аз все се каня да поразчистя гнездото ни, че вече и тук няма място за нищо. Ей тази кутия например въобще не мога да реша какво да я правя. Не знам за какво да я използвам, а просто не ми се иска да я изхвърля.

И мама Сврака отвори една стара кутия, която се оказва пълна с разноцветни бляскави камъчета. Те искряха толкова весело, че Сврачето веднага се засмя и каза:

– Имам идея. Можеш да ми я дадеш, аз да я занеса в училище и заедно с учителката да направим коронки за всички деца от класа!



## Какво би направил?

### Цел:

Развиване и усвояване на социални умения.

### Описание на техниката:

Трите ситуации са написани на отделни листчета, които са обърнати с надписа надолу. Детето тегли една от тях, след което я чете и обсъжда заедно с възрастния. Възрастният чрез въпроси помага на детето да изрази мислите и чувствата си във връзка с конкретната ситуация. Възрастният не оценява и критикува отговорите на детето.

#### Ситуация 1

Яна не иска да си играе с Мишо. Мишо ухапва Яна. Яна се разплаква.



*Ти как би се почувствал и какво би направил, ако беше на мястото на Яна?*



*Как би се почувствал и какво би направил, ако беше на мястото на Мишо?*

#### Ситуация 2

Пламен иска да си купи стъклени топчета и взима без разрешение пари от портмонето на майка си.



*Ти какво би направил, ако беше на мястото на Пламен? Как би се чувствал след това?*



*Как според теб ще се почувства и какво ще направи майката на Пламен?*

#### Ситуация 3

Ани е скъсала гривничката на Петя, но казва, че така я е намерила.



*Ти как би се почувствала и какво би направила на мястото на Ани?*



*Как би се почувствала и какво би направила на мястото на Петя?*



## 4. Страхове

### Рори и тъмният гардероб

Видрата Рори беше много смела. Толкова смела, че не се плашеше от светкавиците и гръмотевиците. Дори понякога се разхождаше съвсем самичка навън по тъмно. Не се колебаеше да плува в най-дълбоките вирове на реката и с лекота прескачаше огромни пропасти. Движеше се толкова бързо, че често изпреварваше сянката на гонените от вятъра облаци.

Имаше само едно нещо, което малко притесняваше Рори, но никой дори и не подозираше за него. Рори не обичаше да отваря гардеробчето си. Не че я беше страх, просто не ѝ беше приятно. Имаше чувството, че там, между дрешките ѝ, се крият ужасяващи чудовища, които само чакат да откrexне вратата, за да излязат навън и да запълзят из цялата стая. Тя никога не ги беше виждала, но знаеше, че са там, и че когато Мама подрежда чистите дрехи, те някак си успяват да се скрият, за да не ги види.

Затова Рори предпочиташе дрехите ѝ да са метнати върху стола в стаята или просто да се търкалят някъде по земята.

Една сутрин, точно когато съблече пижамата си и понечи да си нахлузи тениската, която лежеше на пода, тя забеляза върху нея една черна точка. Малко чудовище!!! Отначало Рори се стресна, но след като се увери, че наоколо няма други страшилища, погледна чудовището с любопитство. Малката черна точка също я погледна с интерес.

– Ти в гардероба ми ли живееш? – попита Рори.

– Не, – за нейна изненада отговори черната точка и започна да разгъва крачетата си – ти случайно ме донесе вчера от Голямата поляна. Аз съм Арчи и не съм чудовище, а бръмбарче. Да не би в гардероба ти да живеят бръмбари?



– Не бръмбари, а истински чудовища! Ако искаш, можеш да се запознаеш с тях и да им кажеш, че им разрешавам да си живеят в гардероба ми, но трябва да ми обещаят никога да не излизат от него.

– С удоволствие, – отвърна бръмбарчето – и без това тук ми е малко скучно и самотно.

Рори откrexна гардероба колкото Арчи да пропълзи вътре, и после толкова бързо затръшна вратата, че за малко да си удари лапата. Увери се, че вратата е добре затворена, облече се и излезе от стаята. Върна се чак следобед и се зачуди какво ли се е случило с бръмбарчето. Беше ѝ станало симпатично.

Тъкмо размишляваше какво да прави, когато в стаята влезе майка ѝ с куп изпрани и изгладени дрехи. Тя огледа разхвърлената стая, въздъхна, после със замах отвори гардероба и внимателно подреди дрехите по местата им. Усмихна се на Рори и излезе, без дори да забележи една

малка черна точица, която изпадна от най-долното рафтче. Рори внимателно се приближи и я огледа. Беше малкото бръмбарче.

– Какво стана? Предаде ли им това, което те помолих?

Бръмбарчето я погледна и от мъничките му очички закапаха също толкова мънички сълзички.

– Там нямаше никого! И беше тъмно! А мен много ме е страх от тъмното. Нали няма да ме връщаш пак там? Моля те!

Рори го погледна и му се усмихна.

– Ако искаш, мога да те заведа обратно на Голямата поляна. Нека само да си прибера дрехите в гардероба.



## Кош за боклук

### **Цел:**

Да помогне на детето да се освободи от проблемите, които задържа в себе си и да ги отиграе, за да намери някакво разрешение или изход.

### **Необходими материали:**

Две непрозрачни торбички, цветни моливи или маркери, 12 листчета хартия.

### **Описание на техниката:**

Възрастният въвежда техниката, като дава торбичката на детето и му казва, че може да нарисова каквото си иска върху нея. Възрастният започва да разказва на детето за боклука – какво представлява, откъде идва и къде се изхвърля... и завършва с думите: “Ние държим много боклук и в себе си. Нещата, които ни притесняват. Неща, за които не можем да престанем да мислим. Ще ти дам 6 листчета хартия, за мен също ще има шест, и нека напишем върху тях по един боклук, който държим в себе си. Нека да започнем с нещо от вкъщи.”

Възрастният пише пръв, за да покаже на детето каква точно е задачата. След като детето напише три неща, свързани с вкъщи, възрастният го моли да напише и три „боклука“ за училище/детската градина. Ако детето не може да пише, възрастният записва вместо него.

След това детето взима едно парче “боклук” от някоя от торбичките и разиграва ситуацията, за да намери някакво разрешение на проблема. Възрастният не трябва директно да свързва проблема с детето. Обръщението в трето лице е много важно, за да може детето да се дистанцира достатъчно и да намери разрешение на проблема.

## Страшни сънища

### Цел:

Преодоляване на нощните кошмари.

### Описание на техниката:

На детето се обяснява, че всеки сън и кошмар е резултат от действието на мозъка и че всеки човек си има собствен пулт за управление на сънищата. Предлагаме на детето да разкаже своя сън, а след това да си представи и да нарисува неговия благоприятен край или да предложи промени, които иска да внесе в съня си. След като свърши с рисунката, го молим да затвори очи и отново да преразкаже този сън. Когато детето стигне до страшния епизод, повдига ръка и си представя, че в нея държи дистанционно управление, с което може да направлява съня си и да го променя. Когато детето спомене, че образите се променят, го молим да запомни какво се случва и едва тогава може да отвори очи. Като правило това действие се повтаря три пъти. На детето се предлага да вземе своята рисунка и преди да заспи, да я сложи под възглавницата. Следващите два или три дни се проверява колко устойчив е резултатът, и ако нощните страхи продължат, упражнението се повтаря.



## 5. Агресия

### Вълчо и вълшебните камъни

Вълчо беше син на татко Вълчан и мама Вълчана. Ако го погледнеше някой, който не го познава, би решил, че той е едно много симпатично и добро вълче, но само след няколко минути с него със сигурност би си променил мнението. Защо ли?

Защото Вълчо ръмжеше и се зъбеше, хапеше и буташе, удряше и биеше всеки, който не правеше точно това, което на него му се искаше в момента. Лесно се ядосваше и изпадаше в ярост за всичко, което не беше точно така, както той си го представяше.

Какво ли не пробваха мама Вълчана и татко Вълчан, за да го накарат да престане. Мама Вълчана ту търпеливо обясняваше и говореше, ту ръмжеше и се зъбеше, но без никаква полза. Татко Вълчан пък буташе и удряше лапичката на Вълчо, когато той посягаше към някого, дори веднъж го ухапа и го наби, за да му покаже, че така не бива да се прави... Но и това не помогна.

Накрая, останали без никаква надежда и сили, родителите заведоха детето си при горския вълшебник Смока. Той първо внимателно изслуша родителите и след това ги помоли да го оставят насаме с Вълчо. Погледна сивата му козинка, щръкналите му ушички с черни връхчета и бялото връхче на опашката. После се обърна и тръгна към вътрешността на пещерата, като направи знак на Вълчо да го последва.

Навътре в пещерата, където дневната светлина бе заменена от тайнствен здрач, Смока спря пред едно огнище, оградено с камъни. Духна върху дървата и мигом се разгоря буен огън. Вълшебникът отмести няколко камъка. Дървата, погалени от огъня, пропукаха, а цяло ято искри



се разхвърча наоколо. Някои паднаха в сламата на пода на пещерата и скоро по земята затанцуваха огнени езичета.

Смока духна върху сламата, но този път от устата му излезе вода, която загаси пламъците. Вълшебникът бързо върна камъните на мястото им, обърна се към Вълчо, вгледа се в широко отворените му уплашени очи и каза:

– Огънят на живота бушува у теб с пълна сила. Той топли и дава сила, но и разпалва пожари. Единствено магически камъни като тези, които ограждат моето огнище, могат да ти помогнат да го насочваш в правилната посока.

– Какви са тези камъни и къде мога да ги намеря? – попита тихо Вълчо.

– Всеки сам открива своите магически камъни – отговори Смока – а тези тук са моите. Гледай...

Вълчо се загледа и с почуда видя, че върху всеки камък сякаш с огън бяха изписани думи. Той се наведе и прочете:

- „Затварям очи и броя до десет“
- „Танцувам“
- „Скачам на въже“

- „Драскам“
- „Казвам, че съм ядосан“
- „Мисля“

Камъните, ограждащи огъня на вълшебника, бяха много. Погледа на Вълчо привлече най-големият камък, който беше от другата страна на огнището.

В този момент вълшебникът взе своята тояжка, удари с нея именно този камък и от него се отцепи едно по-малко парче.

Вълшебникът го подаде на Вълчо.

– Това е моят подарък за теб. Ти сам ще намериш другите камъни за своето огнище. Но този е най-важният. Пази го и никога не забравяй, че го имаш.

Вълчо взе в лапичка камъчето, на което заблестяха мънички огнени букви: „Аз избирам посоката на огъня“.

#### **Задача:**

*Нарисувай огнището, оградено с камъни. На всеки камък напиши нещо, което би могъл да направиш, когато си много ядосан и ти се иска да удариш някого.*



## Балони на гнева

### **Цел:**

Да се даде възможност на детето да експериментира с различни възможности за изразяване на гнева.

### **Необходими материали:**

Възглавници, стари вестници, пастели, бели листа.

### **Описание на техниката:**

Възрастният моли детето да си представи последния път, когато се е почувствало ядосано.

„Сега си представи, че този гняв е като балон в корема ти, който лека-полека се раздува и изпълва цялото ти тяло. Издишай силно три пъти, за да стане балонът отново малък.“

Възможни варианти за изпускане на гнева: скачай, удрай във възглавницата в юрук, смачкай вестника, драскай с въображаем молив във въздуха, драскай с пастел по лист, без да се стремиш да бъде красиво.

## Кули от гняв

### **Цел:**

Да се покаже на детето, че гневът е често срещано чувство и да му се даде възможност да изрази своя гняв чрез думи и движения.

### **Необходими материали:**

Картонени или пластмасови кубчета.

### **Описание на техниката:**

Кубчетата се изсипват между възрастния и детето и двамата се редуват да ги слагат едно върху друго. Всеки трябва да каже нещо, което го ядосва (или го е ядосало) и да сложи кубче. Възрастният започва със сравнително общи изказвания и постепенно се насочва към неща, свързани със ситуацията на детето. След като свършат кубчетата, детето трябва да си помисли за нещо, което истински го ядосва, да направи гневна физиономия и да събори кулата.





## 6. Хиперактивност

### Как се слушат приказки

Аз съм катеричето Кати и искам да ви разкажа какво ми се случи. Още не мога да проумея защо мама не е доволна от мен.

Днес отидохме с мама на Голямата поляна да слушаме приказки. Мама каза, че ще бъде много интересно, но на мен бързо ми доскуча само да седя и започнах да си пея. Нарочно си тананиках любимите песни на мама, защото исках да я зарадвам. Тя обаче ме погледна строго и ми каза да мълча. Стана ми обидно, но все пак спрях да пея, тъй като съм послушно катериче.

Загледах се в мечето, което беше седнало до мен. По козината му бяха полепнали няколко бодилчета и реших да му помогна да ги махне. То пък май се стресна и за малко



да се разплаче. Мама отново ме погледна строго и ме придърпа към себе си. А аз исках само да му помогна...

Възглавничката от листа, върху която седях, не ми беше удобна, затова исках за малко да се изправя, за да я понаместя. Мама отново ми каза да седна и ми подаде лист и молив, за да рисувам нещо. Прекрасно. Ето, нарисовах хралупата и дървото, на което живеем. Ей сега ще я покажа на лисичето пред мен и ще му разкажа за семейството ни...

Яяя, всички стават. Приказката май вече е свършила и можем да си ходим. Ехо, мамооо, можеш ли да ме хванеш?

Когато се прибрахме вкъщи, мама каза, че съм се държала невъзпитано и съм била непослушна... Много обичам мама, но понякога въобще не мога да я разбера. А ти? И ти ли мислиш, че съм била непослушна? Че какво друго можем да направя?



## Спагети

**Цел:**  
Отпускане.

### **Описание на техниката:**

На детето се дават следните инструкции:

„Представи си, че тялото ти, ръцете и краката ти са направени от твърди, сурови спагети. Застани прав и стегнат като сурови спагети“ (10 секунди).

„А сега спагетите са вече сварени и меки. Отпусни се като меките сварени спагети“ (10 секунди). Детето отпуска мускулите си и издиша цялото напрежение.

Командите се редуват няколко пъти.

## Танцувай – замръзни

**Цел:**  
Фантазия и въображение, обща моторика, внимание, самосъзнание, ориентация в пространството.

### **Необходими материали:**

Плейър/лаптоп/уредба, записи с весела музика, достатъчно широко празно пространство.

### **Описание на техниката:**

Подберете подходяща весела музика. Предложете на детето да започне да танцува, щом вие пуснете музиката, и да застава мирно, когато спрете музиката. Вие ту пускате, ту спирате музиката. Може при всяко ново пускане детето да започва да извършва различни, предварително уговорени движения.



## 7. Не съм като другите

### **Къртичко и бухалчето или кой е по-различен**

Аз съм Къртичко и не съм като другите, а по-различен. Мама казва, че всъщност не съм толкова различен от останалите, но аз знам, че не е така. Аз просто нямам нищо общо с тях. Защото, разбирате ли, аз трябва да нося очила.

Когато ги махна, съм съвсем като другите, но пък тогава не виждам ясно и често не успявам да ритна топката или пък не забелязвам, че някой я е ритнал към мен...

Другите ми се смеят, че не мога да играя добре. Или пък ми се смеят, че съм с очила и ми викат Бухльо, а аз се крия зад някое дърво и плача (ама съвсем тихичко, за да не ме чуят).



Вчера на поляната дойде едно истинско бухалче. То каза, че родителите му и всичките му приятелчета сега спят, а на него му станало скучно, сложило си черните очила, за да може да вижда през деня и тихичко излетяло от хралупата. То ни помоли да си играе с нас. С удоволствие се съгласихме.

Докато си играехме, бухалчето ни разказа много интересни неща за гората през нощта. Ние пък му разказахме за гората през деня. То ни разказа как се променят луната и звездите, а ние му показахме откъде изгрява и накъде залязва слънцето. Всички много се забавлявахме. Толкова много, че дори и не забелязахме как започна да притъмнява.

Тогавата се появи таткото на бухалчето и каза: „Бухльо, къде се разхождаш по никое време? Не се занимавай с тези



животинки, те са дневни, а ти си нощна птица – нямате нищо общо.“ И го поведе към хралупата им.

Може и да беше прав и да нямахме нищо общо, но на мен ми беше приятно и интересно заедно. И научих много нови неща...

Сега, след като приятелите ми познават истинско бухалче, едва ли някой ще ми вика Бухльо. Пък и да ми викат, май няма да имам нищо против. Бухльо ми беше много симпатичен.



## Моите ръчички



### **Цел:**

Вербализиране и осмисляне на нещата, които детето харесва и тези, които не харесва у себе си; представянето им в нова светлина.

### **Описание на техниката:**

Възрастният очертава двете ръце на детето върху един лист. Във вътрешността на едната ръка детето изброява и записва нещата, които харесва у себе си (ако детето не може да пише – възрастният записва). В другата ръка се записват нещата, които детето не харесва у себе си. След това двата списъка се сравняват – кой списък е по-дълъг?

Детето и възрастният обсъждат въпросите:

-  Случвало ли се е това, което харесваш у теб, да ти е пречело?
-  Случвало ли се е това, което не харесваш у теб, да ти е помагало?

## Балони на чувствата

### **Цел:**

Изразяване и осъзнаване на чувствата. Могат да се използват различни теми, свързани с хора и обстоятелства от живота на детето.

### **Описание на техниката:**

Детето рисува контурите на няколко балона. Във вътрешността на първия балон, с помощта на възрастния, то описва всички чувства, които познава. Другите балони са свързани със значими събития или хора от живота на детето – развод, ново братче, преместване. После детето трябва да свърже всеки от балоните с едно или няколко от чувствата, изброени в първия балон.





## 8. Много очакват от мен

### Сони, Рони и големият камък

Сони беше работливо и сериозно полско мишле. Тя разбира се, обичаше и да тича и да играе с приятелите си... когато бе възможно. Сони често не успяваше да излезе, защото помагаше вкъщи – миеше, чистеше, подреждаше...

– Защо не излезеш да си поиграеш? – питаше майка ѝ.

– Ей сега, – отвърщаше Сони. – Само да ти помогна да оправим кухнята.

Майка ѝ я поглеждаше внимателно, а Сони продължаваше старателно и съсредоточено да подрежда...

В един такъв ден на вратата се появи Рони – любимата леля на Сони. Майката на Сони я покани да влезе и ѝ предложи курабийки и чай. После се извини и каза, че трябва да излезе за малко.

Мишлетата се настаниха на масата. Рони огледа току-що почистената кухня.

– Колко хубаво си почистила! Майка ти непрекъснато се хвали с теб колко много ѝ помагаш. Аз като бях малка, все забравях по нещо и мама и татко непрекъснато бяха недоволни от мен. Все нещо не ми достигаше.

– Какво не ти достигаше? – попита Сони.

– Ами или трябваше да нарежа салатата, пък не ми достигаше търпение, за да я накълцам на ситно, или трябваше да подреда, пък не ми достигаше сила да преместя столовете по местата им, или трябваше да се грижа за братчето си, а просто не успях да измисля с какво да го забавлявам така, че родителите ми да са доволни.

– Знам колко е трудно. Аз много се старая всичко да е както трябва. Искам мама и татко да се гордеят с мен и затова правя всичко, дори и преди да са ме помолили.

– А приятно ли ти е?

– Амиии... не съвсем. Бих искала да си играя навън, но те очакват от мен да помагам вкъщи... Не мога да ги разочаровам.

– Аз пък непрекъснато ги разочаровах и бях решила, че е по-добре хич и да не се опитвам да правя нещата, които искат от мен. Те очакваха по цял ден да правя „важни неща“ и въобще да не си играя.

– Уф!... – Сони и Рони се спогледаха и въздъхнаха.

Мишлетата замислено изядоха курабийките и решиха да излязат да се поразходят.

Тръгнаха към поляната на мравките. В единия ѝ край се издигаше огромен мравуняк, а из цялата поляна бяха прокарани множество пътечки, по които неуморно сновяха мравки. Сони и Рони приседнаха до един камък и се загледаха във върволицата мравки. Изведнъж едно мравче пристъпи встрани от пътечката и започна да обикаля около камъка.



– Как се казваш и какво правиш? – не се сдържа да попита Рони, когато мравчето мина за трети път покрай тях.

– Аз съм Мравчо и търся най-подходящия начин да преместя камъка – отвърна мравчето, без да спира.

– Защо?

– Това очакват от мен.

– Но никой не може да очаква от теб, че ще преместиш камъка. Той е много голям, а ти си мравка!

Мравчо ги погледна обидено, но явно реши, че не си струва да им отговаря. Продължи да обикаля камъка, после застана точно пред него, запъна задните си крачета в земята, подпря предните на камъка и започна да бутва с все сили. Бутва толкова дълго и толкова силно, че накрая направо се строполи до камъка и не можеше да помръдне от умора. Сони и Рони внимателно го вдигнаха и го поставиха на едно меко листенце. Тогава неочаквано чуха зад себе си гласа на една възрастна мравка:

– Скоро ще се оправи. Само трябва да поспи, за да събере сили – каза тя.

– Но как може да очаквате от него да премести камъка? – в един глас попитаха Сони и Рони. – Наистина ли мислите, че е възможно?

– В мравуняка има много мравки. Някои мислят, че е възможно, а други, че е немислимо. Но не това е важното.

– А какво?

– Важно е Мравчо да се научи сам да разбира кое е добро за него и кое не е; какво може да прави в момента, и за какво трябва още малко да порасне. Важно е да разбере, че понякога другите могат да искат невъзможни неща и че рядко успяваме да направим така, че всички да са доволни. Важно е също да разбере, че си струва да се опита да направи нещо и че дори и да не успее, винаги ще бъде част от мравуняка.

Възрастната мравка сложи до Мравчо шапчица от жълдче, пълна с вода и забърза към мравуняка, а Сони и Рони се спогледаха и мълчаливо тръгнаха към къщи.

– Мисля, че би било добре да излизам по-често навън с приятели – промърмори като че ли на себе си Сони.

– Аз пък мисля да се поразходя до дупката на моите родители да видя дали не мога да им помогна с нещо. Аз мога много неща и ще е тъжно, ако те никога не разберат за това – прошепна Рони.




## Игра на дама с чувства

### **Цел:**

Изразяване на чувства и свързването им с конкретни ситуации от живота на детето.

### **Необходими материали:**

 Емоционални карти (виж [www.positumbg.com](http://www.positumbg.com)):

*Объркан, тъжен, разтревожен, гневен, самотен, разочарован, уплашен, радостен, сърдит, виновен, доволен, обичаш, обиден.*

(Може да се използват и написани на листчета думи или емотикони.)

 Разчертан лист на морски шах.

### **Описание на техниката:**

На голям лист хартия се разчертава поле за морски шах. Избират се 9 подходящи емоционални карти. Във всяко квадратче се поставя по една, обърната с лицето надолу. Участникът, който вземе карта, рисува своя знак в полето. При всяко вземане на карта участникът разказва ситуация, когато се е чувствал така, както е показано на обърнатата от него карта. Играе се дотогава, докато един от участниците запълни линия или диагонал.

## Маски – отвън и отвътре

**Цел:** Осъзнаване на собствените представи за себе си и чувствата, свързани с тях.

### **Необходими материали:**

Картон, лепило, ножици, маркери, пастели, списания с разнообразни картинки.

### **Описание на техниката:**

Детето избира два различни цвята картон, които се залепват един за друг. Така външната и вътрешната страна на маската са с различни цветове.

След това възрастният предлага на детето да украси външната страна на маската, като нарисува или направи колаж от подготвените списания. На детето се предлага да изрязва и лепи върху маската картинки или думи, представляващи начина, по който хората го възприемат.

Вътрешната страна на маската представлява това, което детето е в действителност или това, което се страхува да покаже пред другите. Може да нарисува и своите страхове. Може да се наложи възрастният да помогне на детето да разшири вътрешната страна на маската отвъд негативните етикети и емоции. Възрастният поощрява детето да включи неща, които харесва, неща, които го карат да се чувстват добре, неща, които умее да прави добре, неща, които обича да прави и неща, за които мечтае и към които се стреми.

Възрастният и детето могат да използват избраните картинки и думи като основа за разговор. Възрастният и детето могат да обсъдят различни начини, по които детето може да покаже на другите „вътрешността“ на маската – това, което всъщност е.





## 9. Самооценка

### Боги, която откри колко е специална

Богомолката Боги умееше да се прави на зелено клонче по-добре от всеки друг – заставаше на някое храстче и сякаш изчезваше – дори с лупа не можеше да я намериш. Много от животинките в гората ѝ завиздаха, но всъщност Боги въобще не беше доволна от това. Защо ли? Защото обичаше да я забелязват. Често се забавляваше, като си играеше на криеница с приятелите си и беше много доволна, когато не можеха да я открият. Но след като я търсеха дълго и безуспешно, приятелите ѝ често се отказваха и започваха да си играят на нещо друго.

– Защо не им извикаш или поне да се размърдаш, за да могат да те намерят? – попита веднъж майка ѝ.

– Няма смисъл – отвърна Боги със сълзи на очи. – На тях така или иначе им е все едно дали съм с тях или ме няма. Пък и аз съм само една богомолка, за какво съм им?

Майка ѝ въздъхна и се опита да я прегърне и утеша, но Боги се обърна, бързо се спусна по клончето и се скри в една хралупа на дървото. Майка ѝ отново въздъхна, защото знаеше, че Боги в момента плаче безутешно в хралупата за това, че е сама, и че никой не иска да я гушне и успокои.

И докато майка ѝ се чудеше какво да направи, Боги изскочи от хралупата и извика:

– Бързо, мамо, ела да видиш!

Вътре в хралупата имаше нещо продълговато и меко, което Боги разглеждаше с интерес.

– Това е пашкул, – обясни майка ѝ. – Понякога от пашкулите излизат пеперуди, но от този няма да излезе нищо.

– Защо?

– Защото е паднал в хралупата – тук е доста влажно и усойно. Пашкулите обикновено висят по листата.

– Хайде тогава да го изнесем навън! – предложи Боги.

– Много е тежък – обясни майка ѝ, – пък и за какво ни е... Аз отивам да си довърша работата и ще те чакам вкъщи.

Боги се загледа в пашкула. Дори за миг ѝ се стори, че помръдва... Но тя беше много малка, за да направи каквото и да било. Ех, ако беше някое друго животно... Но тя беше просто една богомолка, толкова незабележима, че си нямаше дори и приятели. И все пак...

Боги хвана здраво пашкула, напрегна всичките си мускули и задърпа. Пашкулът помръдна едва-едва... После Боги застана зад него и започна да го бута с все сила. Този път пашкулът помръдна, макар и съвсем мъничко. Боги, запъхтяна, опита отново, но вече почти не ѝ бяха останали сили. Майка ѝ нямаше смисъл да продължава...

Боги излезе от хралупата и се огледа. Другите буболечета продължаваха да играят на криеница... Защо ли да ги вика?





Нямаше да я чуят. Тя въздъхна, после понечи да тръгне към къщи, но крачетатай сякаш се объркаха и я отведоха обратно в хралупата.

Боги опита отново. Задърпа пашкула и той отново едва-едва помръдна. После го забута с все сила и той пак помръдна, но съвсем мъничко...

Отново останала без сили, Боги изпъля от хралупата. Двете сестрички-водни кончета прелетяха покрай нея, но бяха толкова улисани в разговор, че Боги реши да не ги притеснява. Само се загледа след тях и въздъхна... Кога ли и тя ще има приятели, с които така весело да си говори?

После, почти без да мисли, се обърна и отново влезе в хралупата.

През целия ден Боги ту излизаше да гледа какво става навън, ту се връщаше при пашкула. Той като че ли се беше приближил към изхода на хралупата...

– Какво правиш? – дочу тя изведнъж тъничко гласче. Огледа се и видя Ини – една малка калинка, която живееше на листото точно над хралупата.

– И аз не знам – промълви Боги. – Иска ми се да помогна на този пашкул, за да може от него да излезе пеперуда, но нищо не става.

– Той е огромен – отбеляза Ини, като скочи в хралупата и се загледа в пашкула. – Не можеш ли да помолиш този, който ти е помогнал да го добуташ дотук, да ти помогне още малко...

– Никой не ми е помагал – промълви Боги и се разплака. – Никой не иска да ми помогне...

– Хм... – погледна я Ини. – Чакай, имам една идея. Боги я погледна невярващо.

– Какво ще направиш?

Ини само се усмихна и литна към мястото, където буболечките играеха на криеница.

След малко Боги с учудване забеляза, че буболечките се обърнаха и тръгнаха към хралупата. След миг вече бяха

при нея, гледаха я с възхищение и сякаш се смущаваха да я заговорят. Най-сетна майското бръмбарче попита:

– Боги, вярно ли е, че сама си преместила цял пашкул на огромна пеперуда? Може ли да го видим? Искаме и ние да помогнем!

Боги ги заведе до хралупата и вече със задръжни усилия с бръмбарчетата бързо избутах пашкула навън.

Когато седнаха до дървото да си починат, Боги се приближи към Ини.

– Какво им каза? Как успя да ги накараш да дойдат да ми помогнат? – попита тя.

– Ами нищо особено, – отвърна Ини. – просто им разказах за теб и за пашкула и ги попитах дали те биха имали смелостта да направят нещо, което никога досега не са правили.

– Хм... – замисли се Боги, после се обърна към другите. – Благодаря ви, че ми помогнахте. Искате ли сега да поиграем на гоненица?





## Слънце

### Цел:

Фокусиране върху позитивните страни на детето.

### Описание на техниката:

Възрастният рисува слънчев диск, в който пише името на детето или детето рисува свой автопортрет. След това възрастният се обръща към детето с думите: „Хайде сега да направим лъчите на слънцето. Във всеки лъч ще напишем по едно твое качество. Нека се постареем да направим колкото се може повече лъчи.“

„Виж какво се получи... как мислиш, ти ценен човек ли си? Струва ли си човек да те познава?“



## Вълшебното огледало

### Цел:

Вербализиране и осъзнаване на собствените положителни страни и неповторими качества.

### Необходими материали:

Лист, на който е нарисувано голямо стенно огледало.

### Описание на техниката:

Възрастният предлага на детето да нарисува вътре в огледалото себе си.

След това детето отговаря на въпроса: „С какво съм уникален? Кое ме прави по-различен и неповторим?“



## 10. Неглижиране

### „Виж се само какъв си станал!“\*

В покрайнините на гората, там, където и тунелите на къртиците не стигаха, живееше вълчето Тъмнопашатко заедно със своето семейство – по-малкото му братче Рижко, майка му и вторият му баща.

Съседите още си спомняха колко голяма любов свързваше майката и бащата на Тъмнопашатко, колко щастливи бяха тримата заедно, но една нощ таткото не се прибра след лов и това промени живота на всички. Вълчицата и Тъмнопашатко се преместиха при Вълкан, който стана втори баща на вълчето. Скоро на бял свят се появи и Рижко. Той беше слаб и болнав и затова грижите на вълчицата бяха насочени само към него. За Рижко беше по-добрата и вкусна храна, по-удобното легло, по-топлите кожухчета за зимата, целувките на мама за „лека нощ“... а за Тъмнопашатко вече оставаха само трохички и остатъци.

Тъмнопашатко започна често да бяга от училище. Понякога причакваше по-малките животинки в храсталаците до игрището, за да им вземе храната или паричките. Свиваше се на земята, когато към него се приближаваше възрастен, а когато трябваше вече да се прибира у дома, се умълчаваше и забождаше поглед в земята. Често в очичките му се четеше тревога, а нощем се будеше и дълго гледаше луната. Най-много от всичко обичаше да се спотаява в скривалищата си. Имаше ги из цялата гора – изоставени дупки в земята, хралупи в корените на вековните дървета... А случеше ли се да направи нещо не както трябва, започваше да се удря с лапички по муцунката и да крещи: „Глупав Тъмнопашатко! Глупав Тъмнопашатко!“



Учителката по правопис даваше за домашно на Тъмнопашатко и неговите съученици да пишат всичко, което чуват вкъщи, и малкото вълче вече беше напълнило цял буркан от туршия с листчета. На листчетата пишеше: „Ти си глупак“, „Ти си лошо дете“, „Непотребен“, „Нищо не струваш“, „Лиско е получил по-хубави оценки от теб“, „Ти си виновен за всичко“, „Ще замина и ще те оставя“, „Ще те набия“, „Ще те затворя в килера“, „Как можах да родя толкова дете като теб?“, и още много други подобни неща...

Един ден в гората пристигна магьосник, който носеше огромна кутия, изрисувана с тайнствени знаци. Той твърдеше, че кутията е вълшебна.

Това се случи точно по времето на пролетния панаир, когато гората се изпълваше с пъстроцветни сергии с лакомства, въртележки, виенски колела, циркови артисти и фокусници.

Тъмнопашатко отиде на представлението на магьосника. Магьосникът помоли доброволец да влезе в

кутията и Тъмнопашатко неусетно се оказа избутан най-отпред. Още преди да успее да каже каквото и да било, вълчето се озова във вълшебната кутия. Изведнъж се почувства съвсем спокойно. Тълпата отвън вдигаше много шум, а вътре в кутията беше уютно и приятно. И в тези миг...

– Тъмнопашатко, – чу той познат глас. Огледа се и за свое учудване забеляза, че едната стена на кутията се е превърнала в прозорец, през който се виждаше зелена поляна, а към него вървеше...

– Татко!!! – извика от учудване вълчето.

– Здравей, сине – отвърна вълкът. После го погледна с любов и нежно каза: – Виж се само какъв си станал!

– Да... навън валеше!... – смутолеви Тъмнопашатко, наведе глава и погледна мръсното си кожухче и калните си лапички...

– А, случва се да се изцапаш, не се притеснявай. Аз просто не мога да повярвам колко си пораснал! Колко си строен!

– Така ли... – прошепна невярващо Тъмнопашатко.

– Да – продължи баща му. – Сигурно вече ходиш и на училище. Госпожа Сова кара ли ви да пълните буркани с листчета? А научи ли вече, че малките животни в училище често имат нужда от помощ и закрила?

Тъмнопашатко гледаше баща си и в очите му проблеснаха сълзи. В гърлото му сякаш заседна голяма буца, която му пречеше да говори.

– Много ми липсваш, Тъмнопашатко, – продължи баща му, – но за съжаление не мога да дойда при теб. Ще ти дам обаче това – и вълкът протегна лапа през прозореца и му подаде един компас. – Когато се чудиш накъде да тръгнеш и какво да направиш – погледни стрелката на компаса. А ако се почувстваш самотен – затвори очи и ще чуеш гласа ми.

– Трябва да вървя, сине. Обичам те! – вълкът погледли все още протегнатата лапичка на Тъмнопашатко, обърна се и се отдалечи.

– И аз те обичам, тате – отвърна Тъмноопашатко и стисна здраво компаса.

В мига, в който магьосникът отвори магическата кутия, вече нито едно от животните не се съмняваше във вълшебните ѝ свойства.

Отвътре излезе не мръсното и опърпано вълче с подвита опашка, а строен млад вълк с високо вдигната глава.

**\*Съавтор на приказката е Анна-Мария Пеева**



## Калейдоскоп

### Цел:

Описание на преживяванията и чувствата на детето и отреагирането им.

### Необходими материали:

4 прозрачни бурканчета, перманентен маркер, различни топчета цветен пластилин.

### Описание на техниката:

Възрастният сяда на нивото на детето – на пода или на масата, и подрежда 4 бурканчета и различен по цвят пластилин.

В началото на играта детето изброява всички чувства, които познава. Ако детето се затруднява да назове дадено чувство, възрастният му помага, като назовава съответната дума, записва я на един от бурканите, като може да нарисува и някакъв символ (слънце за щастие, капка за тъга, паяче за страх... ). След като са изброени 4 чувства, възрастният подрежда бурканчетата пред детето с думите: „Тук са разположени различните чувства. Ето тук имам много цветни топчета пластилин. Ще ти разкажа една история и ще слагам топчета пластилин в съответния буркан.“

Възрастният разказва история от живота си и слага топчета пластилин в бурканите, които описват различните чувства. В някои буркани се слагат повече топчета, отколкото в други, за да се покаже, че някои чувства могат да бъдат по-силни от други. Топчета се слагат в няколко буркана, за да се демонстрира, че човек може едновременно да изпитва различни чувства.

След това възрастният разказва на детето друга история, като дава на детето топчета пластилин и го моли да ги пусне в бурканчетата, които съответстват на чувствата, предизвикани от разказа.

Следващата история я разказва детето, а възрастният слага цветни топчета. Играта продължава, докато не бъдат изяснени истинските чувства на детето, свързани с проблема му.

## Супергерой

### **Цел:**

Осъзнаването от детето на собствените му силни страни и бъдещи цели, увеличаване на увереността в собствените сили.

### **Необходими материали:**

Очертания на мъжка и женска фигури, флумастери, лепило, пера, копчета и всичко, което може да бъде включено в костюма на супергероя.

### **Описание на техниката:**

Тази техника може да бъде представена на детето с думите: „Ако те помоля да ми разкажеш история за супергерой, той какъв ще бъде? Какви суперсили ще има?“

Възрастният и детето говорят за качествата, които детето би дало на своя супергерой. На този етап възрастният може да оцени нуждите на детето и евентуални негови тревоги и притеснения.

Възрастният и детето започват да подготвят облеклото и вещите, които ще притежава супергероят. Когато детето заяви, че супергероят ще има дадено оръжие или средство за защита, възрастният може да изтъкне уменията, притежавани от детето за разрешаване на този или подобни проблеми. Детето избира любимите си цветове за дрехите и избира име на своя супергерой. Добре е в името на супергероя да е включен вариант на името на детето или някаква конкретна черта на детето.

Детето използва наличните материали, за да създаде своя супергерой и написва отгоре избраното име. След това възрастният разказва история за детето и супергероя, които заедно решават някакъв конкретен актуален проблем.





## 11. Нощно напикаване и заекване

### За Съни, Жабчо и за това как се става голям

Аз съм мечето Съни и се напишквам, докато спя. Днес се опитах да кажа на мама, че съм се изпотил, защото е било много топло, но тя май не ми повярва. Само въздъхна и изнесе мокрите листа от хралупата, за да се сушат на слънце. Аз се направих, че не забелязвам, но ми стана мъчно. Не обичам мама да е тъжна. Излязох на поляната, седнах на едно пънче и се загледах в облаците.

– Ква-ква! Здравей! – изкрещя някой толкова близо до мен, че направо подскочих. Беше Жабчо. Той живее до реката в другия край на поляната и често идва, за да си играем заедно.

– Ка-ква-ква-ква-какво си се омърлушил? Знаеш ли ка-ква-ква-ква-какво направих днес?

– Какво? – попитах, защото знаех, че той така или иначе ще ми разкаже. Такъв си е Жабчо, започне ли да говори, няма спирене.

– Днес направих първия си голям сква-ква-ква-скок! Сква-ква-ква-скачих от водната лилия чак до брега! Вече съм голям! Татко ка-ква-ква-ква-каза, че ще ме научи сам да ловя мухи! И ще изследвам брега, за да си избира място за моя си къ-ква-ква-ква-къщичка! Искаш ли да дойдеш с мен да огледаме храстите?

Погледнах го изненадано. Жабчо доскоро непрекъснато се оплакваше, че всички му се смеят, защото говори по-странно и започваше всеки разговор с това, че иска вече да е голям, ама сигурно никога няма да стане.

– Ама ти си говориш както преди, – не се сдържах да отбележа аз.

– Татко ка-ква-ква-ква-каза, че малките жабки понякога говорят та-ква-ква-ква-така, защото имат много интересни

мисли в главите си и ис-ква-ква-ква-искат да ги кажат всичките наведнъж. Но после се научават да ги ка-ква-ква-ква-казват една по една. Но нали ти обясних, аз вече започвам да пораствам и скоро ще започна да говоря ка-ква-ква-ква-като голяма жаба. До тогава обаче имам много други неща за правене и учене. Ка-ква-ква-ква-какво става, идваш ли?

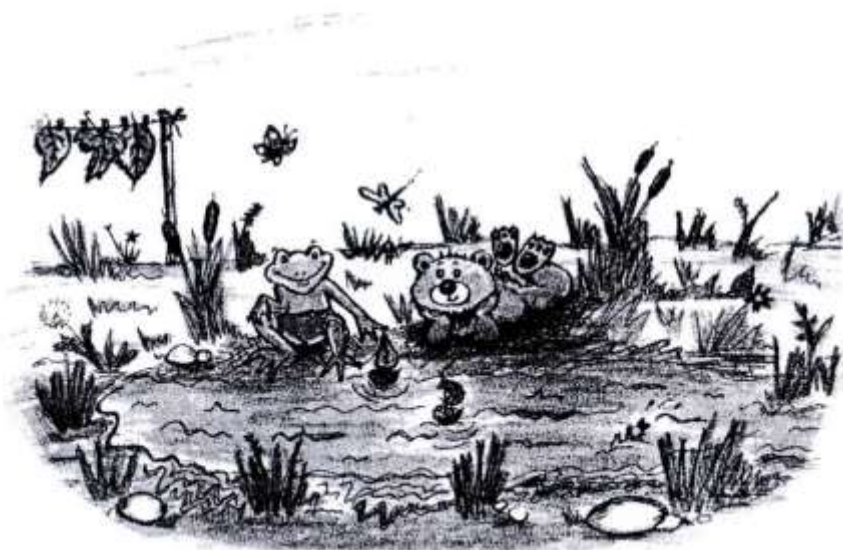
– Идвам, – отговорих, и двамата тръгнахме да изследваме брега на реката.

Колко много интересни неща имаше само!

Намерихме едно паднало изгнило дърво с много дебела кора. Жабчо се опита да отчупи парче от кората, но не беше достатъчно силен. Затова пък за мен беше лесна работа. Отчупих по едно голямо парче кора за двама ни и отидохме на моста да пускаме лодки в реката. После точно под един храст намерихме зелен мек мъх. Никога не бях виждал толкова мек мъх.

– Внимавай! – провикна се Жабчо. – Стъпваш ка-ква-ква-ква-като мечка!

Огледах се. Точно пред мен на земята беше застанало малко пиленце и църкаше жално. Веднага разбрах, че е



паднало от гнездото си. Взех го внимателно в лапата си, протегнах се чак до гнездото върху храста и поставих пилецето на мястото му.

– Я виж ти! – засмя се Жабчо – Май и ти ставаш вече голям.

– Така ли? – учудих се аз. Определено не се чувствах голям. Големите не се напишкват.

– Ами да. Грижиш се за другите и помагаш на тези, ко-ква-ква-които имат нужда. Мама все ми повтаря, че точно та-ква-ква-ква-така правят порасналите и отговорни животни.

– Хм... Ами може би наистина започвам да пораствам, – замислих се аз, защото и на мен мама ми казва същото. – Дали пък да не взема от мекия зелен мъх, за да застелем хралупата с него, вместо с листата, които намокрих през нощта?

Докато събирах мъх, Жабчо реши, че все пак още известно време ще поживее с родителите си.

А аз реших, че порастването не се случва изведнъж, а лека-полека, и че с времето нещата започват едно по едно да си идват по местата.



## Нощен календар

### **Цел:**

Преодоляване на проблема с нощното напикаване, трениране на самоконтрол.

### **Необходими материали:**

Лист от календар за съответния месец, на който за всеки ден има отделно квадратче, и флумастери.

### **Описание на техниката:**

Всяка сутрин детето само рисува символ в определеното квадратче – облаче, ако се е събудило мокро, и слънце, ако е останало сухо през нощта. При събиране на определен брой слънца родителят може да предложи някаква награда.

Когато детето не е успяло да остане сухо, не се наказва!

## Оценка на чувства, мисли и поведение

### **Цел:**

Осъзнаване на чувствата, мислите и поведението, свързани с проблема на детето.

### **Необходими материали:**

Лист, маркери, химикалка.

### **Описание на техниката:**

Когато детето представи сложна или неразрешима дилема, възрастният записва проблемната ситуация и рисува набързо контурите на фигура в цял ръст от същия пол и приблизително подобна възраст. Възрастният очертава огромно сърце по средата на тялото и пита: „Как той (или тя, в зависимост от пола на детето) се чувства в момента?“ Детето може да напише с думи, да нарисова и т.н.

Споделеният опит от дейността позволява на възрастния да говори с детето за неговите или нейните чувства във връзка със събитието. Използването на трето лице, ед. ч. (пример: „Какво мисли или чувства човечето?“) предлага по-удобна дистанция за детето и предразполага към споделяне.

Възрастният рисува облаче до главата на фигурата с думите: „Сега знаем какво той/тя чувства, какво смяташ, че той/тя мисли за ситуацията?“ Детето записва в облачето мислите, които приписва на фигурата. Чрез взаимодействието с възрастния и конкретното придвижване към друга част от рисунката започва важната работа по разграничаване на чувства и мисли.

Тогава възрастният рисува и пита детето: „Как мислиш, че ще се държи това човече?“ Осъзнаването на чувствата, мислите и поведението, свързани с проблема на детето подпомага дискусията за разрешаване на проблема, промяна в поведението, поставяне на граници и т.н.



## 12. Навици

### За хапещите буболечки и красивите бръмбари

Има нещо, което не разбирам, а аз съм язовец и обичам да съм наясно с нещата. Не случайно са ме кръстили Ясен.

Мама все говори за нещо, което трябва да имам, а аз нямам никаква представа откъде да го взема. Ще питам приятеля си Лиско. Той сигурно ще ми обясни.

– Лиско, – започнах аз, още щом го видях да се приближава – ти знаеш ли какво са навиците?

– Амиии... – започна той леко смутено, – това са неща, които винаги правиш, като например да си закопчаваш якето, като излизаш.

– А ти имаш ли навици?

– Имам, ама май не всички са особено добри.

– А откъде си ги взел? – продължавах да любопитствам аз.

– Ами, как да ти кажа... те не могат да се вземат.

Навиците сами идват при теб.

– Брей! – зачудих се аз – Значи те са като буболечките, които те полазват, докато спиш на полянката, така ли?

– Нещо такова... – промърмори Лиско. – Някои са лъскави и много красиви и е приятно да ги разгледаш, като се събудиш, а други хапят и жилият и ти се иска хич и да не си заспивал. А сега извинявай, но трябва да бързам.

Лиско тръгна, а аз останах да помисля. Опитах се да се сетя за неща, които правя винаги. Винаги ми се спеше сутрин, когато мама ме събуждаше; винаги исках палачинки за закуска, пък то обикновено имаше нещо друго; винаги исках да излизам веднага навън, пък мама ме караше да се измия и да си оправя леглото... Брей... явно и аз имам доста навици. Реших да отида да се похваля на мама, тъй като тя явно не беше забелязала.





– Мамо, мамо, знаеш ли, че и аз имам навици!

– Здравей, миличък. Разкажи ми за тях.

– Ами ние с Лиско си говорихме и той ми обясни, че навиците са неща, които винаги правиш. Разказа ми и че са като буболечките, и някои са нежни и красиви, а други хапят и жилият. И аз сега се чудя какви са моите...

– Така е, – започна мама и седна на дивана, а аз бързо се сгуших до нея – хубавите навици са нещата, които ни помагат да се чувстваме добре – и ние, и хората около нас, а лошите навици наистина сякаш хапят и жилият – и близките ни, и самите нас.

– Хм... – замислих се аз и си представих, че на мама сигурно моето вечно мърморене сутрин ѝ прилича на досадна буболечка... – А откъде се появяват хубавите навици?

– Ако искаш в градината ни да има много красиви цветя, какво би направил?

– Амиии... мога да потърся семена и да засадя цветя, точно както направих миналата година.

– Аха... а цветята ти поникнаха ли?

– Ами някои от тях поникнаха, ама след това повечето изсъхнаха, защото забравях да ги поливам... Пък тези, които пораснаха, не се забелязваха от високата трева около тях...

– А какво би направил, за да бъдат новите ти цветя наистина красиви?







– Ооо, това отдавна съм го решил! Ще подбера най-хубавите цветя и ще се грижа за тях всеки ден – ще ги разсаждам, ще ги плевя, ще ги поливам...

Мама се засмя.

– Bravo, миличък. Ако се грижиш по същия начин и за навиците си, съм сигурна, че сам ще бъдеш учуден от резултата.



## Техника за навици: за родители

-  Определете навика, който бихте искали да възпитате. Най-голям успех бихте имали с хигиенните навици и навичите, свързани с общуването.
  -  Изберете само един навик, върху който ще се фокусирате.
  -  Определете награда и серия от похвали за детето, които да показват, че наистина сте забелязали старанието на детето и показват вашето отношение, например: „Харесва ми как си оправил леглото си днес!“, „Много съм впечатлена, че си обул обувките си правилно!“, „Видях, че си подредил играчките си много старателно!“
  -  Не критикувайте отрицателното поведение, все едно, че то не съществува.
  -  В края на деня детето само определя как се е справило с уговорената задача и получава на случаен принцип награда, която предварително сте уговорили с детето и поставили в кутия.
- Предложения за награди:
- Силна прегръдка и целувка от мама
  - Половин час повече игра
  - Съвместна игра с родителите, избрана от детето
  - Допълнителна приказка
  - Любима храна
  - Разходка
  - Compliment
  - Танц
-  Наградите трябва да са изпълними, предимно емоционални, не е желателно да са парични, изпълняват се същия ден.



## 13. Смърт и загуба

### Кристалното кълбо

Аз съм Ени – малкото еленче, което до скоро бе най-щастливото еленче в гората. Но вече не е така. Татко го няма. Излезе сутринта и не се върна за вечеря. Първо долетя гаргата, каза нещо на мама и тя се разплака, след това мина чичо, прегърна мама, а мен погали по главата и ме погледна тъжно...

После мама ми каза, че татко няма да се върне. Никога. Гаргата била видяла един ловец тази сутрин. После чула гърмежа от пушката му...

Знам, че гаргата се е объркала. Със сигурност се е объркала. Ей сега татко ще си дойде и мама ще разбере, че съм прав. Но защо още го няма?

Татко не се върна и на другия ден. Нима е възможно нещо лошо да му се е случило? Та той знае, че трябва да внимава! Как е възможно да е отишъл на толкова опасно място, без да помисли за малкото си еленче? Сега кой ще се грижи за мен? С кого ще тичам из поляните? Кой ще ме научи какво е да си голям и силен елен?

Татко го няма. И няма да се върне. И аз знам защо. Аз съм виновен. Мислил е откъде да ми намери ново кожухче, че нали цялата предишна вечер му мрънках, че ми е много студено. А сега вече нямам нито кожухче, нито татко, и нищо, нищо хубаво няма да се случи никога!

Мама доведе горския вълшебник Смока, за да си поговорим. Не ми трябва вълшебник, искам си татко!

– Ени, – започна той – имам подарък за теб.

„Притрябвали са ми подаръците ти!“ – казах си аз, но все пак с крайчеца на окото погледнах какво държи вълшебникът. Беше кристално магьосническо кълбо. Дали наистина щеше да ми го подари?

– Това е Кълбото на спомените. Вземи го и си помисли за баща си. Представи си как изглеждаше и как препускаше из гората. Спомни си за нещата, които сте правили заедно. Чуй отново гласа му и думите, които е изричал. Кълбото на спомените ще запечата всичко това.

Предпочитах просто да ми даде кълбото, без да ме кара да правя нищо, но все пак се съгласих, взех го и се замислих за татко. Опитвах се да си спомня колкото се може повече неща, но през цялото време от главата ми не можеше да излезе мисълта, че ако не бях аз, татко сигурно щеше да е жив, и че аз никога няма да стана толкова голям и умен като него.

Хем ми беше мъчно, хем му бях сърдит. Как можа да допусне такова нещо?

Изведнъж кълбото проблесна и в него видях млад елен. Не бях аз, но усещах, че чувствата му бяха съвсем като моите. И той се ядосваше на баща си, а от очите му капеха горчиви сълзи на вина и тъга.



– Уф! Извинявай! – сепна се вълшебникът и дръпна кълбото от ръцете ми. – Забравил съм да изтрия спомените на елена, на който го бях дал преди.

– А кой беше това? – попитах тихо аз.

– Баща ти, няколко месеца преди да се срещне с майка ти.

Надигнах глава учудено. Татко беше винаги усмихнат, уверен и силен и казваше, че ние с мама сме най-хубавото нещо в живота му. Нима някога не е мислил така?

– Нещата се променят – каза Вълшебника, – но дори след най-тъмната нощ настъпва ден и дори и след най-страшната буря отново грейва слънце. А дотогава – запази кълбото.



## Буреносен облак

### **Цел:**

Изразяване, осъзнаване и преработване на чувствата, свързани със загубата на близък човек.

### **Необходими материали:**

Бял лист с контур на голям облак, меки моливи или пастели.

### **Описание на техниката:**

Нека детето помисли как се чувства след смъртта на своя близък.

Възрастният казва: „Сега ще направим буреносен облак. Оцвети го в различни цветове според чувствата ти. За всяко чувство използвай различен цвят. Ако усещаш повече от едно чувство, използвай повече от един цвят.“

## Нещо, от което да се почувстваш по-добре

### **Цел:**

Изразяване, осъзнаване и преработване на чувствата, свързани със загубата на близък човек.

### **Описание на техниката:**

Нарисувай сърце. Можеш да го украсиш или да напишеш нещо вътре. Нека това сърце ти напомня, че човекът, когото обичаш, ще остане завинаги в сърцето ти. Довърши изреченията и ги запиши вътре в сърцето:

*Моят любим човек се казваше...*

*Той най-много обичаше да...*

*Любимото му ястие беше...*

*Любимото му изречение беше...*

*Когато беше в добро настроение...*

*Когато се сърдеше...*

*Забавлявахме се, като....*

*Обичах, когато ...*

Можеш да окачиш сърцето за известно време на видно място в стаята си, а след това да го прибереш при най-ценните си съкровища.





## 14. Приятелство

### Бодлите на приятелството

Един ден таралежчето Тони се прибра вкъщи ядосано.

– Всички ми викат Тони-Мърморони. И не искат да си играят с мен! – то седна и започна да рови обидено в земята.

Мама понечи да му се скара, но като поразмисли, седна до него и го прегърна.

– Виждам, че си много ядосан. Сигурно ти е тъжно, че приятелите ти не споделят нещата си с теб.



– Нищо не разбираш! – тросна се Тони и се обърна на другата страна.

– Разбирам, че си имал тежък ден и се чудя дали случайно не ти се хапва плодова салата – каза майка му.

Тони намусено стана от земята и мълчаливо седна на своето място на масата, а мама му поднесе паничка с вкусна плодова салата.

Тони понечи да загребе от салатата, но без да иска бутна паничката, която с трясък падна на пода и се счупи на малки парченца.

– Не е честно! – извика Тони. – Нищо не става както трябва! – той заудря с юмручета по масата, зарови главичка в пуловера на мама, която дойде да го гушне, и зариди.

– Зайко вече не ми е приятел. Играе си с другите и не ми дава играчките си. И казва и на другите да не ми дават от нещата си! Не е честно! – Тони погледна с насълзени очи майка си – Мамо, защо става така? Аз нищо не съм му направил, а той не иска вече да си играе с мен и да ми е приятел.

Майка му въздъхна и още по-силно го притисна към себе си.

– Не знам, миличък. Знам обаче колко много боли.

Тони я погледна учудено, а мама заразказва:

– Някога, когато бях малко таралежче, имах три много добри приятелки. Правехме всичко заедно – играехме, смеехме се и често си ходехме на гости. Един ден, без да разбере защо, и трите престанаха да играят с мен, не искаха дори да ми говорят и само ме обиждаха и твърдяха, че аз знам защо... А аз наистина не знаех...

– И какво стана после, мамо? Ти скара ли им се? Обясни ли им, че не е хубаво да правят така?

Мама отново въздъхна:

– Не, Тони. Тогава бях само малко момиченце, което изведнъж се оказа без приятели. И ми беше много тъжно и самотно.

– И какво направи?

– Не знаех какво да правя. Ако тогава ти беше до мен, какво би ме посъветвал да направя?

*Вие какъв съвет бихте дали на майката на Тони? А на самия Тони?*

Ето съветите, които дадоха няколко деца:

**Добри (4 г.):** "Да ги набие или да извика някой ангел да ѝ помогне. И Тони да бъде всеки ден приятел на майка си."

**Никола (5 г.):** „Да им каже, че всички са приятели и тя да каже на другите всички да бъдат приятели. Тони да направи дом на приятелството и в него да има най-интересни неща. Вътре да влизат хора и там всички да си играят заедно.“

**Яна (7 г.):** "Трябва да си потърси нови приятели или просто да си играе самичка. Аз съм била така в училище. Децата, с които исках да си играя, започнаха да стават по-добри и започнахме да играем и с момчетата. А Тони да се опита да се сприятели с тях – да започне да им дава разни неща, които те обичат... "






## Пъзел на приятелството:

### Цел:

Осъзнаване и изразяване на чувствата и мислите, свързани с взаимоотношенията с приятелите.

### Необходими материали

Пъзел от 8 части (пъзелът е направен от разрязана на 8 части картинка, залепена върху картон) на гърба на всяка от които е написано едно от следните недовършени изречения:

-  Добрият приятел е...
-  Когато съм с моите приятели, аз...
-  Когато искам нещо от приятелите и не го получавам, аз...
-  Когато съм ядосан, моите приятели...
-  Когато се скарам с приятелите си, аз...
-  Радвам се, когато приятелите ми...
-  Тъжен съм, когато моите приятели...
-  Игрите, които обичам да играя с моите приятели, са...

### Описание на техниката

Детето и възрастният се редуват да поставят части от пъзела. Преди да поставят съответното парче, трябва да завършат изречението.



Част от представените в книгата техники са интерпретирани и адаптирани за българска културна среда от авторски техники на: Charles E. Schaefer, Heidi G. Kaduson, Glenda F. Short, Sheri Saxe, Emily Nickerson, Theresa A. Kruczek и Liana Lowenstein.

