



*Эта книга посвящается моей жене Валерии,
которая дарит мне безграничную любовь, поддержку
и веру каждый день уже без малого тридцать лет!*

Станислав Богдановский

Станислав Богдановский

Сделай ТАК,
и ВСЁ
получится!

ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ ИСТОРИИ

5-10 ЛЕТ



МОСКВА

СОДЕРЖАНИЕ

Введение 6

Раздел 1. Когда в семью приходит малыш

Анюта и младший брат. История первая	11
Анюта и младший брат. История вторая	17
Анюта и младший брат. История третья	23
Анюта и младший брат. История четвёртая	29
Анюта и младший брат. История пятая	35
Анюта и младший брат. История шестая	43
Анюта и младший брат. История седьмая	49
Анюта и младший брат. История восьмая	55

Раздел 2. Когда один дома

Матвей и его Страх. История первая	63
Матвей и его Страх. История вторая	71
Матвей и его Страх. История третья	77

Полина и её Страх	85
Львёнок и его Страх	93

Раздел 3. Когда в школе не всё получается

Полина в школе. История первая	101
Полина в школе. История вторая	107
Артём, Добрыня Никитич и страх школьной доски	113
Илюша, Илья Муромец и школьные друзья	121
Тимка, Алёша Попович и пуговица смелых	129
Ася, Василиса Премудрая и сердце-компас	137

Раздел 4. Когда болеешь

Катя, Чикита и Болезнь. История первая	147
Катя, Чикита и Болезнь. История вторая	155
Катя, Чикита и Болезнь. История третья	165

Послесловие для родителей	172
---------------------------------	-----

ВВЕДЕНИЕ

Дорогие мама или папа, бабушка или дедушка!

Вы держите в руках третью книгу из серии «Сделай Так, и Всё получится!».

Она появилась благодаря вам — тем тысячам родителей, которые уже читают первые две книги и возвращаются к ним, проходя вместе с детьми по непростому пути взросления. А ведь первая книга вышла меньше года назад!

Если вы готовы к путешествию в мир сказки, которая помогает ребёнку справиться с реальными жизненными проблемами, ниже — несколько важных слов, которые помогут вам в пути.

Дело в том, что за время, прошедшее с выхода первой книги, я снова и снова убеждался: чтобы терапевтическая история действительно помогала, важно помнить о нескольких главных вещах.

Присоединение. В этих историях действуют, на первый взгляд, идеальные родители. Не теряйтесь, если вам кажется, что не всегда удаётся общаться с ребёнком так, как это делают мамы и папы из сказок. Им это тоже не всегда удаётся, поверьте!

Но есть одно правило, которое остаётся самым важным: чтобы по-настоящему помочь ребёнку, сначала нужно присоединиться к его опыту — не отвергать, не критиковать, не оценивать. Не говорить: «Да ничего же страшного!», «Ты просто не бойся!», «Отлично! Молодец, что не расплакалась». А быть рядом. Признать чувства. Искать решение вместе. «Я бы тоже испугался», — и только потом: «Хочешь, подумаем, что можно сделать?»

Чужой опыт, который можно присвоить. Для ребёнка история — это не просто рассказ. Это возможность прожить что-то похожее и примерить на себя. Поэтому адаптируйте сюжет под свою ситуацию. У вас дома собака, а не кот? Меняйте. Ребёнок стесняется плохого почерка, а не ответа у классной доски? Пусть герой боится этого. Главное — вовлекайте маленького слушателя: «А ты как думаешь? А что бы ты сделал?»

Язык, который не превращается в нотацию. Самое трудное — не начать поучать. Даже две фразы подряд вроде «Лучше бы ты...» и «Попробуй-ка ты по-моему...» могут всё испортить. Говорите от сердца. Не объясняйте, а играйте. Не учите, а будьте рядом.

Итак, если вы готовы взять эти простые советы с собой, тогда — вперёд!

ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ ИСТОРИИ. ВВЕДЕНИЕ

Маленькие сердца ждут вашей помощи. Им важно чувствовать: поблизости есть кто-то, кто не выше, а рядом. Тот, кто умеет присесть на корточки, чтобы посмотреть в глаза — на равных. И тогда они расскажут вам правду. Самую настоящую.

О страхах. О мечтах. О том, как сложно иногда быть маленьким человеком среди великанов — то есть нас, взрослых.

И поверьте: если вы читаете эту книгу, значит, вы уже идёте навстречу. А ведёт вас любовь — лучший из всех проводников!



РАЗДЕЛ 1.

КОГДА
В СЕМЬЮ
ПРИХОДИТ
МАЛЫШ



Анюта и младший брат

История первая

Жила-была одна девочка, похожая на тебя, и звали её Анна. Конечно, мама с папой так её не называли, если только не сердились на неё. А называли они её Анютой или Анюткой. Жила Анютка в городе Москве в высотном доме на Севастопольском проспекте. Мама с папой очень любили Анюту, а она любила их.

Когда Анюте исполнилось семь лет, родители отвели её в школу. Там ей понравилось, учиться было интересно, а ещё у неё появились подружки. Самую лучшую подругу звали София, или Соня. Оказалось, что она жила в соседнем доме, там, где большой гастроном и продают вкусные конфеты с абрикосами в шоколаде. Соня их тоже обожала.

Сейчас Анюта уже пошла во второй класс. Ей исполнилось восемь лет в самом начале сентября. Она весело отпраздновала день рождения с родителями и школьными подружками в батутном центре «Небо». Девочки скакали, кувыркались и смеялись до упаду. А мама с папой смотрели и радовались.

На следующий день папа позвал Анюту на кухню, где они пили кофе с мамой:

— Доченька, иди к нам! У нас для тебя сюрприз!

«Ещё один подарок на день рождения! Наверное, щеночек!» — подумала Анюта и весело побежала на кухню.

— Нас в семье скоро будет четверо, дочка! — торжественно сказал папа и подвинул к ней блюдце с печеньем. — У тебя появится маленький братик!

Анюта посмотрела на маму. Она уже была большая и знала, что дети появляются у мамы из животика, но тот выглядел как обычно. Мама улыбнулась. Анюта задумалась на мгновение. Потом повернулась к папе.

— Нет, я не хочу, — сказала она твёрдо. — Не нужен мне братик!

Дело было вот в чём: в семье у Сони тоже недавно появился малыш, и подружка теперь часто рассказывала Анюте о нём.

— Я думала, что мы будем вместе играть, — жаловалась Соня. — И мама с папой говорили, что мне с ним веселей будет. А на самом деле он вообще ничего делать не может. Только ест, спит и пелёнки пачкает. Мама с папой всё время теперь с ним. А мне говорят, что я должна им помогать и любить его.

Анюта кивала и соглашалась.



— Если даже поиграть с ним нельзя — зачем такой брат нужен? Низачем!

Так что сейчас ей всё было ясно.

— Соня рассказывала, какой у неё братик, — сказала Анюта, — никакой! Он или плачет, или спит. Или ест. А мама с папой теперь всё время с ним. Нет, не хочу, не нужен мне братик! — повторила Анюта маме с папой решительно и даже ножкой топнула.

Папа закричал и почесал затылок, а мама уронила ложечку в чашку с кофе.

— Тебе будет с ним не так одиноко, — попробовал уговорить дочку папа.

— А мне не одиноко с вами, — возразила Анюта. — Ну всё, я пошла играть!

«Ещё чего! — думала она по дороге в свою комнату. — Брат Сони, похоже, совсем глупый, и у меня такой же будет. Нет уж, не надо мне такого!»

Но на этом дело не закончилось. Через пару дней папа гулял с Анюткой по парку, и навстречу им шла семья: мама, папа, дочка примерно того же возраста, что и Анюта. Рядом с девочкой топал её маленький братик, которого она вела за ручку. Они улыбались друг другу. Малыш держал в руке верёвочку, за которой тащился, подпрыгивая, красный трактор.

— Посмотри, как хорошо иметь брата или сестру! — воскликнул папа. — Разве тебе не хотелось бы так же вести своего маленького братишку за руку?

Анюта остановилась и подозрительно посмотрела на детей, проходивших мимо, потом на папу.

— Нет! — сказала она уверенно. — Я хочу, чтобы это ты меня вёл за руку. И мама тоже.

И она взяла папу за руку и зашагала дальше.

«Странный папа какой, — думала Анюта. — Было же всё хорошо. Сейчас мама с папой только мои, а потом надо будет делиться. А зачем?»

— Папа, догоняй! — закричала она и побежала вперёд по дорожке. Папа неловко затопал за ней, придерживая свой длинный плащ. Она оглянулась: брат с сестрой уже прошли мимо, но ещё было видно, как сестра с трактором в руках убегает от малыша, а тот неуклюже бежит за ней и хохочет.

«Хм, — подумала Анюта, — может, и не так плохо с братом. Но только надо ждать, пока он подрастёт! Почему нельзя сразу взрослого получить?!»

И она задумалась, как было бы здорово иметь старшего брата. Он бы ей портфель носил в школу. И очередь в школьном буфете занимал. И... Но тут подбежал папа. Анюта стала увораживаться от него и всё забыла.

