

SPUNE-MI O POVESTE...

20 DE POVESTIRI TERAPEUTICE

de citit copilului tău pentru a-i alunga fricile legate de schimbare

Ilustrații de Claire Morel Fatio

Povestește-mi Când familia se dezvoltă.....	6
Obiectiv terapeutic al poveștilor.....	10
Kenza și legătura de chei a înțelegerii celor patru dughuri Pentru copilul care se teme de nașterea unui frățior sau a unei surioare.....	22
Dahirou și masca fenecului Pentru copilul gelos, care este mereu nemulțumit de ceea ce are și care manifestă agresivitate față de colegii de clasă sau de frați.....	32
Când puișorul Jasper se întâlnește cu iepuroiul Carolin Pentru a ajuta copilul să capete încredere în sine și să devină autonom.	38
Erwan și spiritul cercului de piatră Pentru copilul care începe să se teamă de moarte și pentru copilul care, după ce a fost martor la moartea cuiva, refuză s-o accepte (simte tristețe, furie, anxietate, are coșmaruri etc.)... ..	46
Olga, războinica luminii Pentru a ajuta copilul să nu facă abuz de jocurile video care îl îndepărtează de realitate.	54
Ani, Arakel și flautul fermecat Pentru copilul căruia îi este teamă de începerea grădiniței sau a școlii	60
Soren, zâna incuietorilor timpului Pentru copilul care ronțăie tot timpul și sfârșește prin a suferi din cauza creșterii în greutate.	66
Juan și cele trei dorințe ale incașilor Pentru a alina și pentru a ajuta copilul să depășească schimbarea stilului de viață – adesea anxiogenă – când în familie apare un părinte nou	74
Bayla vorbește cu labradorul Blum! Pentru copilul care se simte mai apropiat de animale decât de lumea adultă și care are tendința de a se interioriza.....	82

Afara și semintele vieții

Pentru a ajuta copilul să-și învingă temerile și să-și alunge gândurile negative..... 88

Maeva și copiii tirani

Pentru a ajuta copilul dificil, cu tendințe tiranice,
să devină conștient de reacțiile sale exagerate..... 96

Acilio și ramura magică de măslin

Pentru copilul care locuiește cu un singur părinte și care are tendința
să-și uite rolul de copil, dar și pentru părintele care uneori este depășit
de provocarea pe care o reprezintă familia monoparentală..... 104

Elbune, micuța sardină din apele calde

Pentru copilul care se teme de „ceilalți” și nu se simte în siguranță
într-un context de schimbări și violențe permanente... .. 110

Anderson și penele multicolore ale papagalului Ara

Pentru a ajuta copilul să surmonteze teama de despărțirea imaginară de părinții săi 116

Furnicile din clanul Mac Allister

Pentru a ajuta copilul să treacă peste traumele legate de atentatele
terroriste sau alte evenimente violente 124

Lola și călătoria lui Papito

Pentru copilul pe care îl neliniștește ideea de a se despărți de părinți
și care este prea atașat de jucăria preferată... .. 130

Charlie se joacă cu fantele

Pentru copilul care are spaima uneori iraționale, care este temător
și care nu reușește să-și alunge neliniștile atunci când se confruntă cu lumea reală 136

Marea călătorie a maimuțelor

Pentru a ajuta copilul agitat să-și regăsească liniștea interioară 142

Noe și planeta viselor Ueli Velo

Pentru copilul sensibil și părinții care au nevoie să se regăsească
în vârtejul evenimentelor cotidiene sau atunci când încep să nu se mai înțeleagă 148

Jordi, câinele de prerie, întâlnește duhul nopții

Pentru copilul care nu vrea să doarmă 154

POVESTESTE-MI...

CÂND FAMILIA SE DEZVOLTĂ!

Spune-mi o poveste... 20 de povestiri terapeutice este o carte de povești originale scrise dintr-o perspectivă terapeutică. Cele douăzeci de teme propuse sunt răspunsuri potrivite în acele momente prin care trec, inevitabil, toate familiile de-a lungul timpului. Nimic nu e bătut în cuie, bineînțeles, dar, cu trecerea anilor, vor apărea îndoieli, dar și perioade liniștite, apoi furtuni năprasnice, după care soarele se va ivi din nou. Cu alte cuvinte, toate familiile sunt, într-un fel sau altul, „familii meteo”, și nimeni nu poate pune la îndoială asta!

Subiecte clasice, subiecte mai sensibile și subiecte noi, specifice zilelor noastre

În această carte sunt abordate subiecte clasice, așa cum este frica de a adormi, sau de a crește, sau de a-ți pierde păturica preferată, dar și subiecte mai delicate, despre care ar trebui să se discute deschis, cum ar fi impactul psihologic al atentatelor, frica de ceilalți, viața alături de un părinte vitreg sau într-o familie monoparentală, moartea cuiva drag, anxietatea de separare, nașterea unui frățior sau a unei surioare, gelozia, problema mâncatului în exces, abuzul de jocuri video...

Astfel, această carte face un periplu printre subiectele de actualitate despre care vorbesc copiii înșiși, care, fără a fi întotdeauna informați, sunt cei mai expuși la aceste realități prin ceea ce văd în jur sau ceea ce trăiesc chiar ei. Și nu uitați: prima sursă de informație a copiilor sunt chiar adulții!

Importanța somnului la copil

Copilul se dezvoltă în somn, care este extrem de important atât din punct de vedere fiziologic (recuperare musculară, celulară și nervoasă), cât și psihologic.

Respirația este un proces important. Creierul triază informațiile din timpul zilei, „clasifică” tot ce este asimilat și eliberează spațiu pentru a doua zi. Poveștile sunt un „filtru” excelent înainte de culcare: îl ajută pe copil să nu ducă cu sine în dimineața următoare povara experiențelor din ziua dinainte.

Metoda poveștilor

Părintele citește povestea (nu durează, în general, mai mult de 25 de minute), iar copilul participă urmând instrucțiunile de pe marginea textului:

- * exerciții de respirație, mișcări de relaxare;
- * participare la narațiune prin intermediul pistelor de reflecție, al ideilor pozitive;
- * analizarea concluziei, pentru consolidarea liniștii interioare și înlesnirea adormirii.

Nu ezitați să faceți apel la imaginația copilului pentru a adapta povestea la situația în care se află el, îmbogățind-o. Această metodă este funcțională, creativă și eficientă, o cale excelentă spre un somn liniștit în fiecare noapte și întărirea sentimentului de siguranță.

Rolul părintelui

Este esențial, pentru că, prin intermediul poveștii, între dumneavoastră și copil se naște o relație de complicitate. Dumneavoastră sunteți fundamentul acestui schimb care îi dă încredere, siguranță de sine, cu atât mai mult cu cât mișcărilor și exercițiile de respirație incluse îl ajută să își recapete liniștea. Copilul nu vă spune totul, să n-aveți nicio îndoială în privința asta, dar e normal; e posibil ca uneori să aibă o zi grea, dar să nu își dorească să vorbească despre asta sau să nu găsească cuvintele potrivite (uneori, îi este greu să se exprime când are emoții intense). Unii copii refulează, alții sunt atât de dominați de emoțiile lor, încât nici nu-și dau seama; uneori, respingerea tuturor lucrurilor din jur constituie maniera lor de a comunica, de a transmite un mesaj.

Aceste povestiri au scopul de a înlesni exprimarea: atunci când le citiți, inițiați, într-un fel, un dialog cu copilul dumneavoastră, vă împărtășiți emoțiile. Prin intermediul poveștii, veți trece împreună, ținându-vă de mână, printr-o poartă deschisă spre o lume imaginară, fantastică, dar și spre cotidian! Copilul trebuie lăsat să abordeze subiecte simple sau extraordinare, fără idei preconcepute sau judecăți de valoare. Și asta datorită bogăției imaginației: povestea ne permite să vorbim despre orice. Aceste povești nu

sunt scurte întâmplător. Ele sunt menite să trezească reacții spontane fără a intra într-o analiză prea profundă, care ar perturba capacitatea de a adormi. E de dorit să utilizați comentariile, întrebările, ideile propuse de copilul dumneavoastră – sau propria imaginație – pentru a îmbogăți fiecare poveste. Aveți un fir epic pe care îl puteți folosi sub formă de cadru al poveștii pentru a înfrumuseța această călătorie în fiecare seară.

Gândiți-vă că toate aceste momente petrecute împreună vor constitui o adevărată memorie colectivă, un roman vesel de familie. Copiii vor înțelege, de asemenea, că vorbiți cu ei despre lucruri pe care uneori trebuie să le aprofundați și dumneavoastră. Așadar, nu vă temeți să vă arătați șovăitor, pentru că sinceritatea va fi prima valoare pe care copilul o va reține de la dumneavoastră. Va fi mult mai constructiv, instructiv și liniștitor decât să-l faceți să creadă că le știți pe toate în vreme ce el nu știe nimic. Copilul observă, vede, își construiește relația cu părintele pe termen lung, în funcție de persoana care sunteți cu adevărat, și nu de ceea ce lăsați dumneavoastră să se vadă.

De asemenea, pentru ca acest schimb să nu se întrerupă când închideți cartea, nu ezitați să luați cu dumneavoastră un caiet. Notați, în câteva cuvinte:

- * reacțiile emoționale ale copilului dumneavoastră ca urmare a lecturii;
 - * modificările enunțate, ideile de dezvoltare, variantele posibile, personajele adăugate.
- Uneori, e la fel de bine ca a doua zi sau în weekend, dacă e și copilul dornic, să îl încurajați să exprime printr-un desen (fie el și doar niște linii simple) ceea ce a simțit în legătură cu poveștile ascultate. Toate acestea prelungesc și stimulează eliberarea de emoții – o urmare firească a poveștii, care favorizează dezvoltarea personală.

Marele avantaj al povestirilor terapeutice este că desfășurarea lor permite punerea progresivă în scenă a unor adevărate povești personalizate. Unii copii vor avea nevoie de dragoni răi pentru a se elibera de frică; alții vor prefera zânele pentru a vorbi despre dragoste; uneori, în mijlocul poveștilor vor apărea persoane apropiate din viața reală. Nu îi împiedicați! Copilul va avea ideile lui în privința desfășurării acțiunii și nevoile lui de moment. Va avea, cu siguranță, povești preferate, cu care va rezona mai mult; altele îi vor plăcea mai puțin, după care poate se va răzgândi, tot în funcție de circumstanțe. Și dumneavoastră cunoașteți subiectele despre care nu vrea să vorbească, iar un copil care nu vrea cu niciun chip să abordeze o anumită problemă are, cu siguranță, motive întemeiate. Refuzul se datorează multor lucruri rămase nespuse, așa că aveți răbdare, se va întâmpla la un moment dat. În cele din urmă, va veni și rândul anumitor subiecte despre care și dumneavoastră v-ați dori să discutați cu el.

Alegerea unei povești

Dacă e nevoie – de exemplu, ați descoperit o problemă importantă, o teamă recurentă etc. –, vă puteți orienta după cuprins (pagina 10), care rezumă obiectivul principal al fiecăreia dintre cele 20 de povestiri. Folosiți, de asemenea, enunțurile care însoțesc titlurile pentru a prezenta în câteva cuvinte subiectul, iar copilul dumneavoastră să poată alege.

Citirea poveștii

Obiectivul poveștii este, mai întâi, rezumat și însoțit de un set de simboluri care vă oferă mai multe repere: vârsta copilului, durata totală a exercițiilor și a dialogurilor. În timpul lecturii sunt propuse câteva pauze de câteva minute, fie pentru activități scurte, menite să relaxeze, fie pentru a începe un dialog cu ajutorul unei întrebări. La finalul povestirii, veți găsi o serie de reflecții generale asupra temei abordate, pentru a prelungi dialogul, la care se poate adăuga o ultimă activitate care să înlesnească procesul de adormire. Anumite povești se concentrează doar asupra relaxării sau meditației, în vreme ce altele vor fi citite pentru a alina singurătatea, teama, nesiguranța.

- * Vocea dumneavoastră trebuie să fie clară, să vorbiți rar, fără să vă grăbiți; copilul ascultă, deci își imaginează, și pentru a-și imagina în tihnă are nevoie de timp.
- * Dacă vreți să citiți teatral, pentru a sublinia intensitatea anumitor momente, de exemplu, aveți grijă să nu-i induceți copilului o stare de neliniște sau teamă.
- * Pauzele marcate prin puncte de suspensie trebuie respectate timp de cel puțin 3 secunde.
- * Uneori, mecanismul poveștii va funcționa după anumite reguli, în special când vor fi utilizate autohipnoza și sofrologia; alteori, firul epic va fi foarte simplu – dumneavoastră trebuie să descoperiți care funcționează mai bine pentru copilul dumneavoastră!

Pregătiți lectura de seară: creați o lumină ambientală blândă. Copilul este deja întins în pat: poate fi așezat pe pilotă pentru a se putea strecura sub ea la finalul poveștii (unele exerciții se fac în șezut sau în picioare). Important este să se simtă bine, relaxat. Să aveți un pahar cu apă la îndemână, pentru a nu vi se usca gura în timpul lecturii, dar și pentru copilul dumneavoastră (nu sucuri acidulate!), știut fiind faptul că lipsa de apă din corp este o cauză a stresului. Atenționare alimentară: fără mâncare în timpul lecturii! Pe de altă parte, gândiți-vă că seara, pentru înlesnirea procesului de adormire, este important să luați o masă ușoară.

Sper că această carte va întări legătura dintre dumneavoastră și copilul dumneavoastră și că fiecare se va descoperi în povești pe sine, dar și reflexia unei umanități în continuă schimbare.

OBIECTIV TERAPEUTIC AL POVEȘTILOR

Kenza și legătura de chei a înțelegerii celor patru duhuri

Sosirea unui bebeluș în familie este o schimbare dificilă pentru copilul deja prezent, care își dă seama că va trebui să vă „împartă”. Țineți minte: calitatea iubirii pe care o dăruiti este mai importantă decât excesul de lucruri materiale. Nu ezitați să interveniți, în timpul poveștii, și să-i vorbiți copilului despre dragostea pe care i-o purtați, să-i amintiți ce ați trăit împreună și să-i povestiți ce veți mai face și de acum încolo. Și copilul vă va da idei, la rândul său, vă va pune întrebări și vă va face părtaș/ă la nevoia sa de a înțelege. Acestea sunt lucruri normale: liniștiți-l fiind sincer/ă.

Dahirou și masca fenecului

Această poveste se adresează copilului care este gelos pe ceilalți frați sau celelalte surori mai mici: primul născut se simte uneori neglijat din cauza unui frățior sau a unei surioare, în general, la nașterea acestora. Apoi lucrurile revin la normal și fiecare își găsește locul.

Însă copilul care va avea dificultăți în găsirea resurselor pentru a se liniști va dezvolta o lipsă de încredere în sine care va genera, la rândul său, gelozie, ranchiună, lipsă de înțelegere, semne de mare suferință. El este victima unei ambivalențe: dragostea pentru părinții, frații și surorile sale, și frustrarea pe care o simte în legătură cu aceștia. Gelozia – care ar putea să se reverse în afara căminului, răsrângându-se asupra colegilor, la școală, în timpul activităților extrașcolare etc. – este, înainte de toate, toxică pentru sine, înainte de a deveni dăunătoare pentru întreaga familie.

Scopul acestei povești este de a-i arăta copilului cât de mult deformează lucrurile gelozia. Asemenea unei lupe, ea mărește nejustificat problemele, inventând minciuni pentru a te face să suferi. Fără grabă, faceți pauzele semnalate în text și ajutați-l pe copil să vadă lucrurile într-o lumină nouă.

Când pușorul Jasper se întâlnește cu iepuroiul Carolin

Această poveste se adresează copiilor cărora le este greu să devină autonomi. Uneori, legătura dintre copil și părinte este foarte puternică sau dimpotrivă, foarte fragilă, ceea ce generează anxietate în momentul separării. Copilului care nu vrea să-și părăsească părinții îi lipsește, în general, încrederea în sine, iar această povestioară îl va încuraja să ia viața în piept. Asigurați-vă că realizează bine micul ritual de la final („trucul iepurelui”).

Erwan și spiritul cercului de piatră

La un moment dat va trebui să vorbiți despre moarte cu copilul dumneavoastră. Această noțiune care îi pare încă abstractă (joc video, desen animat, știre de la televizor) va deveni concretă. Spre deosebire de jocuri, în care personajele mor, dar apoi revin la viață (ba chiar au mai multe vieți), viața îl va face, la un moment dat, să se confrunte cu această realitate brutală care este pierderea unei persoane apropiate (aici, un băiețel se confruntă cu moartea tatălui său).

Povestea propune un fir narativ care să-l facă să înțeleagă că fiecare ființă umană este muritoare, că există un sfârșit pentru călătoria omului pe pământ, că este important să accepți plecarea unei persoane, în general, că prezența la înmormântarea acesteia face parte din faza de acceptare și că viața trebuie să meargă mai departe, indiferent de ce se întâmplă. Lăsați-vă copilul să vină cu propriile versiuni, fără să-l judecați. Prin înțelegerea acestei realități a morții unei persoane, el va stăvili, încet-încet, acest sentiment ciudat de separare.

Olga, războinica luminii

Subiectul acestei povești vizează lupta împotriva abuzului imaginilor, al jocurilor video și al rețelelor sociale care invadează universul copilului. Textul va deveni o oglindă care să-l ajute să facă mai bine diferența între ecrane și viața reală. Împreună cu jocurile video, creierele tinere asimilează reacții care le pot deforma, în cele din urmă, viziunea asupra realității. Din nevoia de identificare, copilul se lasă adesea copleșit de propriile

KENZA

ȘI LEGĂTURA DE CHEI A ÎNȚELEGERII CELOR PATRU DUHURI

Pentru copilul care se teme de nașterea unui frățior sau a unei surioare



Vârsta: de la 5 la 8 ani

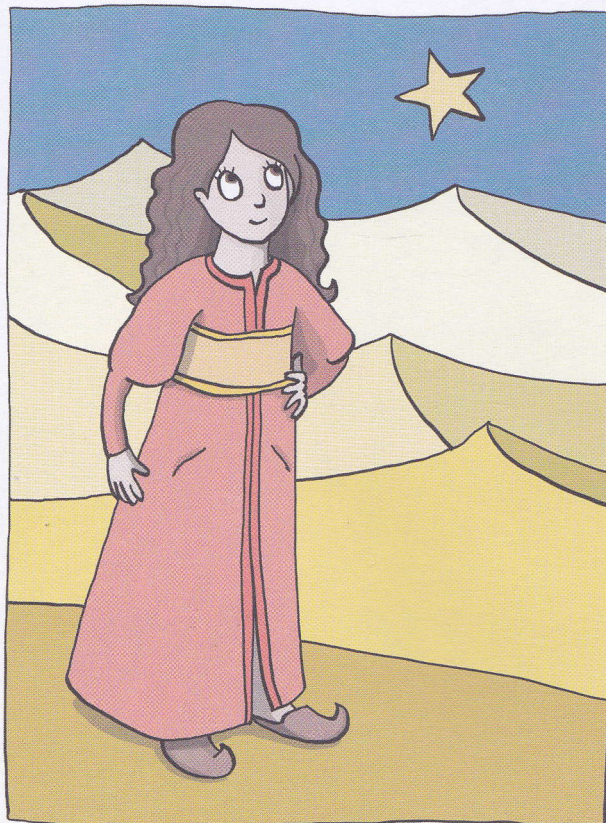


Durata exercițiilor și a dialogurilor terapeutice: 25 de minute



În această poveste, copilul trebuie să se identifice cu Kenza.

A fost odată ca niciodată o fetiță din Maroc pe nume Kenza, timidă, cu părul cârlionțat, care se îmbrăca întotdeauna cu rochițe colorate. Tatăl ei, pe care-l chema Lounis, spunea că era la fel de prețioasă precum Luceafărul de pe cer, care, la sfârșitul fiecărei nopți, scălda deșertul Saharei cu lumina lui blândă. Dar mama ei, Anissa, vedea că fiica sa nu avea încredere în sine și se simțea foarte singură.



Într-o zi, Kenza și-a pus o dorință în fața Luceafărului cu razele lui albastre-argintii:

– Îți rog pe străbunii mei să-mi dăruiască un frățior. Mă voi ocupa eu de el și va fi regele casei noastre, iar iubirea întregii familii îl va face să strălucească.

Trecură trei luni fără ca micuța Kenza să se mai gândească la această dorință. Apoi, într-o zi, pe la prânz, Anissa, care se întorcea din oraș, veni să-i spună fiicei sale:

– Kenza, prin milostivirea cerului și a pământului, vei avea un frățior. Medicul mi-a confirmat, sunt însărcinată.

A atunci, deși Kenza își dorise atât de tare un frățior, simți că îi fuge pământul de sub picioare.

– Un frățior! exclamă ea. Dar n-avem o casă destul de mare! Sper că o să pot să mai am camera mea... Și-apoi, tu ești deja foarte obosită, mamă...

Pentru Kenza, era evident: o altă viață urma să înceapă, iar ea nu se simțea deloc pregătită!



Pauza 1: Îl puteți întreba pe copilul dumneavoastră: „Ce părere ai despre sosirea unui frățior sau a unei surioare? Aici, în familia noastră, sau în a copiilor pe care îi cunoști. Spune-mi tu...” Apoi propuneți-i un mic exercițiu de relaxare:

să se bată ușor cu palma în piept, inspirând și expirând încetisor. Și să asculte continuarea poveștii...



Kenza plecă bosumflată să se plimbe prin oază. Pentru că i se făcu sete, aruncă găleata în fântână. Apoi o scoase trăgând de sfoara veche și o așeză pe nisip. Dar ceea ce văzu apărând în clipa aceea o făcu să se dea trei pași înapoi! În apa proaspătă, care se unduia sub briza blândă a deșertului, putea desluși chipul bunicului ei, Faudel, care purta turbanul său albastru de conducător de caravană. Ochii lui negri ca tăciunele erau pironiți asupra Kenzei, care se speriasse... Apoi începu să-i vorbească:



— Kenza, ascultă-mă bine: eu, bunicul tău, te rog să mergi în seara asta în deșert. Va trebui să strângi cheile pe care ți le vor da duhurile pe care le vei întâlni acolo. Sunt în număr de patru. Fiecare cheie te va ajuta să înfăptuiești „legătura înțelegerii” — aceea dintre apă, aer, foc și pământ. Vei avea de deschis patru uși. Numai cu ajutorul acestei legături de chei a înțelegerii vei avea o viață fericită și împlinită în sânul familiei tale. Ai înțeles?

Kenza, care rămăsese înmărmurită, luă găleata și îi dădu drumul în fântână. Buf! Și bunicul dispăru. Fetița nu mai stătu pe gânduri: avea să facă în seara aceea ce o îndemnase el.

Când soarele îi cedă lunii argintii locul pe bolta cerească, Kenza ieși tiptil din casă și o porni printre primele dune, într-o liniște profundă. Dar cum avea să găsească duhurile deșertului? Tocmai atunci auzi un zgomot în nisip. Neliniștită, privi în dreapta și văzu urme de pași prinzând formă și îndreptându-se spre ea. Pași, da, dar nu se vedea nici țipenie de om! Oare să fi fost un duh rău, un djinn? Îi veni s-o ia la sănătoasa, dar înlemnise de frică. Dintr-odată, îl văzu apărând pe bunicul ei, care, fără să scoată o vorbă, îi făcu semn să-l urmeze. Se strecurară amândoi printre dune, ajungând în fața unui pârlăuș care curgea printre stânci. Acolo, deasupra apei, stătea în poziție de lotus o făptură vapoasă, străvezie, care avea o codiță de păr alb prinsă în creștetul capului pleșuv. Era duhul apei. Acesta îi spuse Kenzei:

— Carevasăzică, ești în căutarea primei chei din legătura înțelegerii? Ascultă cu băgare de seamă ghicitoarea, iar dacă vei ști răspunsul, îți voi da cheia cu care vei putea deschide poarta apei. Ce se întâmplă cu inima unei mame când aduce pe lume un nou copil?



Pauza 2 : Îl puteți îndemna pe copil să răspundă el însuși la această întrebare, ajutându-l: „Crezi că mama nu are loc în inima ei decât pentru un copil, sau pentru toți? Spune-mi tu...” Propuneți-i apoi să se bată ușor cu palma pe abdomen și să inspire și să expire încet... Apoi să asculte continuarea poveștii...



Așa cum îi ceruse duhul apei, Kenza îl ascultă cu urechile ciulite, se gândi ce se gândi, și, în cele din urmă, dădu deznădăduită din umeri.

Duhul apei continuă:

– Prea bine. Inima unei mame nu se împarte la numărul de copii pe care îi are, ci, dimpotrivă, dragostea ei sporește cu fiecare naștere. Cu cât are mai mulți copii, cu atât are mai multe posibilități de a iubi. Acum știi răspunsul, așa că iată, aceasta este prima cheie din legătura înțelegerii. Deschide poarta apei!

Kenza văzu apărând în fața ei o poartă mare, albastră, care se deschise cu un susur cristalin, după care trecu pragul și luă cheia.

Duhul apei continuă apoi:

– Cea de-a doua cheie se află la duhul aerului. Pleacă acum în căutarea lui.

