

LIBRIS

We know
books

psih. CRISTINA-ANGELA TOHĂNEAN
psih. MIRELA ȚIGĂNAȘ

Povești Terapeutice

PENTRU COPII MICI ȘI MARI

Ilustrații de
ANDRA MARIȘOIU


EDITURA
CREATOR
BRAȘOV, 2018

CUPRINS

| | |
|--|-----------|
| PREFAȚĂ | 5 |
| CUVÂNT ÎNAINTE | 9 |
| INTRODUCERE..... | 11 |
| | |
| COMOARA DIN INTERIORUL NOSTRU | |
| <i>Despre încrederea în forțele proprii.....</i> | <i>17</i> |
| POVESTEA URSULEȚULUI LEȚU | |
| <i>Despre furt.....</i> | <i>23</i> |
| VULCANUL ÎNFIERBÂNTAT | |
| <i>Despre furie.....</i> | <i>27</i> |
| TOMI ARE UN FRĂȚIOR | |
| <i>Despre venirea unui nou membru în familie</i> | <i>33</i> |

| | |
|---|----|
| PACHETUL SURPRIZĂ | |
| <i>Despre impulsivitate</i> | 39 |
| CHIȚ CEL JUCĂUȘ | |
| <i>Despre probleme legate de masă/alimentație</i> | 45 |
| POVESTEA URSULEȚULUI MARTINICĂ | |
| <i>Despre frica de greșeală.....</i> | 49 |
| CUM A ÎNVĂȚAT ELEFĂNȚELUL SĂ NU-ȘI MAI SUPERE BURTICA | |
| <i>Despre somatizare</i> | 55 |
| POVESTEA ÎMPĂRĂȚIEI RĂMASE FĂRĂ GRĂDINAR | |
| <i>Despre diferențele dintre oameni.....</i> | 59 |
| POVESTEA BĂIEȚELULUI CARE NU ȘTIA CE JUCĂRIE ÎȘI DOREȘTE | |
| <i>Despre atitudinea proactivă.....</i> | 65 |
| MARIA SE ÎMPRIETENEȘTE CU CĂRȚILE | |
| <i>Despre motivația intrinsecă.....</i> | 71 |
| CUM A DEVENIT ANA PRIETENĂ CU COMPORTAMENTELE BUNE | |
| <i>Despre curiozitățile legate de părțile intime</i> | 77 |
| POVESTEA LUI VEVERILĂ | |
| <i>Despre dificultățile de a merge la grădiniță.....</i> | 81 |
| ȘORICICA RICA | |
| <i>Despre frica de baloane</i> | 87 |
| POVESTEA RÂNDUNICII MIGRATOARE | |
| <i>Despre relocarea familiei</i> | 93 |

TAMILA ÎȘI FACE PRIETENI

Despre timiditate/dificultatea de a lega prietenii..... 99

MORMĂILĂ, GÂNDURILE ȘI EMOȚIILE

Despre furie 105

POVESTEA MICULUI SOLDĂȚEL

Despre ticuri..... 111

TONI ÎȘI IUBEȘTE JUCĂRIILE

Despre agresivitate..... 117

CUIBUL DE BUFNIȚE

Despre adopție..... 123

CELE TREI ÎNCERCĂRI

Despre dezvoltarea creativității 127

GRIVEI E ACUM CĂȚEL MARE!

Despre toleranța la frustrare..... 133

MIȚU A ÎNVĂȚAT SĂ TREACĂ PESTE MOARTEA TATĂLUI SĂU

Despre pierderea unei persoane dragi 139

LEBĂDA ADA ȘI DIVORȚUL PĂRINȚILOR

Despre divorțul părinților..... 145

MOTĂNELUL NELU LA STOMATOLOG

Despre frica de dentist..... 151

INTRODUCERE

Cristina-Angela Tohănean

Psiholog clinician, psihoterapeut psihoterapie
cognitiv-comportamentală, psihoterapie
ericksoniană și hipnoză clinică

Mirela Țigănaș

Psiholog clinician/psihoterapeut psihoterapie
ericksoniană și hipnoză clinică

„A fost odată ca niciodată...” sunt cuvintele care ne introduc într-o lume magică, o lume a copilăriei, în care totul este posibil, în care nu există bariere, în care limitele lumii „reale” se spulberă, pur și simplu. „A fost odată ca niciodată...” este suficient pentru ca noi, oamenii, mici și mari, să îmbrăcăm hainele prinților, prințeselor, regilor și împăraților celor mai vestiți, știuți și neștiuți, să devenim Feți-Frumoși și Ilene Cosânzene sau să doborâm balaurul cu șapte capete.

Poveștile, dintotdeauna, au deschis calea către un alt tărâm, un tărâm în care rigorile realității de zi cu zi nu mai există, un tărâm în care mintea este liberă de orice constrângere. Poveștile au existat, probabil, de la începutul omenirii. Ele au fost principalul

mijloc de comunicare al marilor propovăduitori ai lumii, iar lecțiile importante ale vieții au fost transmise de la o generație la alta cu ajutorul poveștilor. Biblia este un exemplu. Ea este plină de povești, pilde și metafore. Poveștile, pe lângă acest rol de comunicare, au rolul de a vindeca, oferind spațiul ineputabil în care oamenii își rezolvă problemele; ele reprezintă vehiculele cu ajutorul cărora mintea ajunge să-și acceseze, să-și regăsească propriile resurse pentru depășirea situațiilor dificile.

Poveștile se adresează tuturor copiilor... mici și mari, copiilor noștri, dar și copiilor din noi. Ele au fost valorificate în terapie, astfel că poveștile terapeutice sunt un „altfel” de povești. Ele, prin intermediul metaforei terapeutice, duc la schimbare. Iar metafora terapeutică este un mijloc de comunicare, facilitând însăși relația terapeutică și conducând clientul (copil sau adult) către rezolvarea problemelor. Ea este podul, este puntea care transformă realitatea subiectului și deschide calea către resursele proprii.

Poveștile din această carte au izvorât din practica noastră de zi cu zi, din lucrul cu copiii, dar și cu adulții, deopotrivă. S-au dovedit a fi la fel de eficiente și în cazul copiilor, ca și în cel al adulților. Copiii nu le-au supus analizei raționale, iar adulții s-au bucurat ca niște copii, au zâmbit, au râs și au plâns asemenea copiilor. Ele

valorifică particularitățile de vârstă, gândirea magică a copiilor și, de aceea, se adresează la fel de bine tuturor copiilor. Fiecare adult păstrează, însă, un strop de gândire magică și, la fel de bine, unele dintre aceste povești ar putea veni în întâmpinarea copilului care există în fiecare adult, copil dispus să deslușească tâlcul ascuns al poveștilor la orice vârstă. Sunt foarte ușor de utilizat, pentru că ele alunecă ușor de la client la personajul principal și sunt foarte creative. Am putea spune că nu există „contraindicații” în utilizarea poveștilor terapeutice (dacă acestea sunt utilizate corect), cum nu există situații problematice în care acestea nu ar putea fi folosite. Prin intermediul lor, se transmit norme și valori; se înlătură comportamente indezirabile; sunt utilizate în gestionarea situațiilor de pierdere a unei persoane dragi și a divorțului părinților. De asemenea, ele s-au dovedit a fi tehnici utile în terapia unor tulburări clinice, precum ticurile și fobiile.

Poveștile noastre sunt construite având la bază conceptele terapiilor cognitiv-comportamentală și ericksoniană. Terapia cognitiv-comportamentală postulează faptul că maniera în care noi, oamenii, interpretăm lucrurile ne determină modul în care reacționăm și simțim (încă din Antichitate, Epictet spunea: „Oamenii nu sunt afectați de ceea ce li se întâmplă, ci de cum

înțeleg ei ceea ce li se întâmplă”). Psihoterapia ericksoniană pune accentul pe relația dintre procesele inconștiente și cele conștiente și provoacă clientul la o căutare a resurselor proprii („*Există lucruri pe care le știți, dar nu știți că le știți. Când veți ști ceea ce nu știți, atunci vă veți schimba.*”, spunea Milton Erickson).

Aceste povești sunt adresate atât specialiștilor, cât și părinților și copiilor. Oriunde ar fi folosite (în cabinet, la grădiniță, la școală sau acasă), aceste povești terapeutice trebuie citite de către un adult; povestea trebuie citită în totalitate, nu pe bucățele. Dacă povestea are un personaj feminin, iar clientul/copilul dumneavoastră este băiețel, este indicat să schimbați numele personajului și să o transformați, de exemplu, pe Martinica în Martinel (și invers). La finalul poveștii, este foarte important ca părinții/cadrele didactice să nu discute pe marginea acesteia și să nu recurgă la formulări de tipul „Vezi ce-a pățit băiețelul/ursulețul?”; „Vezi, ești și tu ca băiețelul din poveste! Tu când ai de gând să te cumițești?” sau să eticheteze copilul. Aceste formulări sunt exact acel tip de limbaj la care copilul a dezvoltat „surditate psihică”, limbaj care îi anulează părintelui orice șansă de eficiență în schimbarea comportamentelor nedorite.

Uneori, copiii vor spune spontan la finalul poveștii ce părere au despre personajul principal sau vor da exemple de copii cu comportamente similare. Alteori, vor evita să mai discute despre poveste sau vor refuza să o asculte din nou. În funcție de particularitățile individuale ale copilului, în funcție de relația pe care ați stabilit-o cu el și de reacțiile lui, veți ști dacă este cazul să adresați întrebări la finalul poveștii sau nu. Important este să rămâneți atenți la aceste aspecte și să nu aplicați rigid o rețetă. De asemenea, fiecare poveste are, la final, o imagine pe care copilul o poate colora. Acesta ar putea fi un prilej pentru discuții.

Fiecare poveste va avea, la final, câteva recomandări adresate specialiștilor și părinților. Ținem să facem pentru părinți și precizarea că citirea unei povești terapeutice nu ține loc de psihoterapie și nu înlocuiește vizita la un specialist atunci când comportamentele copilului îi perturbă acestuia funcționarea de zi cu zi.

Sperăm ca lectura acestor povești să vă facă plăcere și să vă bucurați, împreună cu clienții sau copiii dumneavoastră, de „aventura” fiecărui personaj în parte.

COMOARA DIN INTERIORUL NOSTRU

Furnicuța Maghi făcea parte dintr-un mușuroi tare harnic, ce sălășluia la poalele unui deal. Furnicuțele trebăluiau toată ziua; acum erau la deal, acum erau la vale; acum erau într-un loc, acum în altul. Cărau și cărau întruna tot ceea ce era de folos mușuroiului. Fiecare furnicuță căra după cât o ținea spinarea. Și furnicuța Maghi căra câte o frunzuliță, mai căra câte un bob mic de grâu sau câte o crenguță uscată. „Hei, Maghi, vino cu mine, te rog! Astăzi vom



merge într-un câmp nou cu fasole! Avem nevoie de toate furnicuțele pentru a căra cât mai multe fasole!”, îi strigă mama lui Maghi. „Mami, mă doare burtica și nu pot veni!”, spuse Maghi. „Uite, bea ceaiul acesta și sper că te vei simți mai bine până ne întoarcem!”, spuse mama și plecă în mare grabă. Maghi era tristă pentru că își mințise mama, dar în mintea ei încolțiră tot felul de întrebări: „N-am mai cărat fasole până acum, oare sunt destul de

puternică? Dacă voi scăpa bobul de fasole și toți vor râde de mine?” La fel îi era frică lui Maghi și când mergea la vreo petrecere cu furnicuțe pe care nu le cunoștea. De aceea, ținea căpșorul plecat și nici măcar atunci când o furnicuță venea să o întrebe cum o cheamă, nu îndrăznea să-și ridice privirea și să o privească în ochi. „Dacă celelalte furnicuțe nu o vor plăcea; dacă se va fâstâci și nu va ști ce să răspundă când o vor întreba ceva; dacă vor râde de ea?” Toate aceste întrebări încolțeau în mintea lui Maghi ori de câte ori trebuia să cunoască furnicuțe noi. Nu e de mirare că Maghi nu avea prea mulți prieteni. Acum, că rămase singură în mușuroi, Maghi începu să plângă spunându-și: „Nu-s bună de nimic! Chiar că nu sunt bună de nimic! Sunt o rușine pentru mușuroiul meu! Toate furnicuțele au plecat să muncească, în timp ce eu nu-s în stare să fac nimic de folos!” Pentru că suspina atât de tare și nici nu reușea să mai vadă printre lacrimi, lui Maghi i se păru cu neputință ca însăși Zâna Furnicuțelor să fie cea care s-a apropiat de ea și a început să-i vorbească. Se opri din plâns, își

șterse lacrimile și văzu că Zâna nu era doar în imaginația ei. Dimpotrivă, era acolo, în fața ei, în carne și oase. „Dragă Maghi, vreau să te duc într-un loc special. Te-am ales pe tine să deschizi porțile magice ale acelu loc și știu că vei putea face asta!” „Cum?”, întrebă mirată Maghi. „Sigur nu căutați pe altcineva? Credeți că voi putea face eu lucrul acesta?” „Va trebui să găsești cuvântul magic care deschide acele porți și, pentru a-l găsi, ai tot ceea ce îți trebuie în interiorul tău”, spuse Zâna. Maghi a pornit la drum alături de Zână. Pe drum, Maghi se tot gândea la cuvântul magic pe care avea să-l rostească. Ce cuvânt trebuia să fie oare? De la o vreme, a încetat să se mai gândească la cuvânt, atrasă de frumusețile locurilor prin care treceau și uimită de bucuria crescândă pe care o simțea în interior, odată cu aceste frumuseți. Când au ajuns în fața ușii, Maghi a rostit, parcă de la sine, fără niciun efort: „Încredere!”. „Prea bine!” a răspuns Zâna zâmbind. „Acesta va fi cuvântul tău secret.” De îndată ce a rostit cuvântul magic, ușa s-a deschis. Doamne, erau acolo toate imaginile mai apropiate

sau mai îndepărtate, mai clare sau mai difuze din chiar acea zi în care Maghi reușise să ia premiul întâi la concursul organizat între mușuroaiele de pe deal! Se petrecuse cu mult timp în urmă și Maghi aproape că uitase de izbânda ei. Acum însă erau toate acolo: culori, sunete, aplauze. Era acolo și mirosul florilor pe care le primise în dar. Maghi s-a simțit pătrunsă de toate acestea. „Toate pot fi ale tale! Ori de câte ori vei dori, vei putea ajunge aici spunând cuvântul magic. Și zi de zi se vor adăuga noi imagini, gusturi, arome ale succesului.” Deodată, Zâna a dispărut, iar Maghi a început să se frece la ochi și să se ciupească. Era clar însă că totul se petrecuse în realitate: Maghi simțea acum o putere magică venind din interiorul ei și știa că acolo se afla o comoară la care se vor adăuga zi de zi noi nestemate. Știa și că doar spunând cuvântul „încredere” va putea ajunge oricând la comoară și că astfel nimic nu i se va mai părea atât de greu.

Care e cuvântul magic către comoara din interiorul tău? Găsește-l și lasă-te purtat către reușitele viitoare!



EBRIS

We know books



**OBIECTIVE:**

Cultivarea încrederii în forțele proprii, identificarea resurselor personale.

**DE CE?**

Pentru că sentimentul de autoeficacitate este foarte important pentru a pune în act orice comportament. Persoanele care nu au încredere în sine au o voce scăzută, nu fac contact vizual cu interlocutorul, nu au o poziție dreaptă a corpului, evită situațiile noi, interpretează catastrofic greșelile personale. Copilul dezvoltă o „transă negativă”, centrându-se doar pe nereușite și defecte și uitând cu desăvârșire de calități și reușite. Povestea propune reechilibrarea balanței prin ancorarea într-o stare resursă.

**RECOMANDĂRI:**

Vă recomandăm să-i citiți copilului această poveste și apoi să-i cereți să-și amintească sau să-i amintiți dvs. o situație în care a reușit foarte bine să facă un lucru. Întrebați-l care crede că au fost calitățile care l-au ajutat să facă acel lucru și cereți-i să deseneze pentru fiecare calitate câte o piatră prețioasă colorată diferit. Aceasta ar putea fi „comoara” lui și l-ar putea ajuta în tot felul de situații. Îi puteți cere să găsească și un cuvânt magic care să-l ajute să ajungă la comoară de fiecare dată când are nevoie. Specialiștii în hipnoză și relaxare ar putea utiliza această poveste în stare de relaxare sau transă hipnotică.

