

TREI

Povestioare terapeutice înainte de culcare

Ajută-ți copilul să facă față schimbărilor
și să se maturizeze

SABRINA FÉRET-HUBERT

Lucrare coordonată de Sylvie Desormière

Traducere din limba franceză de

Alexandra Talaș

Cuprins

Prefață	9
Preambul	11
Introducere	13
Hipnoza și hipnoterapia	13
Importanța respirației	14
De ce sunt poveștile atât de importante în dezvoltarea copilului și de ce sunt un instrument valoros pentru părinți	15
Obiectivul acestei cărți și specificul poveștilor pe care le veți regăsi în această lucrare	16
Cum se folosește această carte?	18
Punerea în scenă... (absolut necesară)	18
Povestea 1: Dacă ai renunțat la suptul degetului, înseamnă că ai decis să crești mare	23
Dependența de suptul degetului ★ 4–7 ani	
Povestea 2: Un prieten pe viață	35
Când copilul devine frate sau soră mai mare ★ 4–8 ani	
Povestea 3: Milo, stăpânul apei	49
Enurezisul nocturn ★ 4–7 ani	
Povestea 4: Zâna cuvintelor	63
Învățarea unui vocabular care schimbă totul ★ 4–10 ani	
Povestea 5: Călătoria lui Gărgă și Broscuță	79
Gândirea pozitivă ★ 5–10 ani	

Povestea 6: Prințul viselor	99
Coșmarurile ★ 5–10 ani	
Povestea 7: Léonard și Adrien în țara păsărilor de foc	119
Furia ★ 4–10 ani	
Povestea 8: Hai, Pană!	133
Cum îi încurajezi pe cei din jur ★ 5–10 ani	
Povestea 9: Arborele cu pene	143
Relaxarea și încrederea în sine ★ 4–10 ani	
Povestea 10: Pielea care vorbește	151
Vorbele vindecă. Somatizarea ★ 5–10 ani	
Povestea 11: Cutia	161
Încrederea în sine ★ 5–10 ani	
Detalii...	175
Pentru a lua legătura cu mine	175
Regulile casei	175
Borcănașul recunoștinței (sau dulceața de lucruri bune)	176
Jocul găștelor	178
Pe cine consultăm în caz de nevoie?	183
Mulțumiri	185

Prefață

Sabrina m-a onorat oferindu-mi ocazia de a scrie prefața frumoasei ei cărți pentru părinți și copii. Mă bucur să o citesc, apreciindu-i calitățile imaginative și ludice. Sunt încântată să descopăr experiența ei de mamă și preocuparea ei generoasă de a-i ajuta pe mamele și tații care au nevoie de soluții pentru problemele legate de dezvoltarea psihică a copiilor lor.

Hipnoza, și hipnoterapia în special, este disciplina care ne-a unit și ne-a permis să devenim mai pasionate de resursele infinite ale ființei umane. După ce am exersat-o mai întâi pe noi înșine, suntem acum și pentru totdeauna convinse de beneficiile acestei abordări psihoterapeutice pe termen scurt.

Îmi doresc ca această carte să ajungă la toate familiile care cred în forța vindecătoare a cuvintelor și la toți părinții și tutorii care au încredere în evoluția pozitivă inerentă speciei noastre.

Adulții curioși dau naștere unor copii curioși să cunoască întregul potențial al ființei umane. Adulții implicați vor avea copii care se implică, la rândul lor, în căutarea unei stări de bine fizice și spirituale.

Prin urmare, ceea ce avem cu toții în comun este învățarea. Să învățăm fără încetare, să continuăm să învățăm, să învățăm mereu să trăim și să luptăm pentru o lume pozitivă și senină, senină și armonioasă. Iată ce ne învață Sabrina prin această carte.

Îți mulțumesc pentru ceea ce faci pentru noi. Sunt profund recunoscătoare să te văd luând inițiativa de a scrie, de a persevera

și de a pune în aplicare obiectivul de a face cunoscute cele mai profunde și frumoase aspirații ale tale.

Joéline Andriana
Doctor în psihologie

Preambul

Hipnoza a fost pentru o lungă perioadă limitată la niște trucuri de scenă, fiind folosită pentru demonstrații și spectacole sau practică în scop terapeutic doar în cercuri de inițiați; însă acum este prezentă peste tot (concursuri televizate, publicitate, cărți, cursuri de hipno-coaching, discursuri politice etc.).

Devenind tot mai populară și lipsită de complexe, odată cu progresul din domeniul imagisticii medicale, i s-a demonstrat eficacitatea sa reală. Astfel, deși inițial a fost limitată la adulți, hipnoza se răspândește acum și în mediul pediatric. În practică, hipnoterapia și tehnicile hipnotice dedicate copiilor și adolescenților sunt în continuă expansiune și tot mai mulți educatori, pediatri, stomatologi pentru copii, specialiști în psihiatrie pediatrică și psihologi se formează în această disciplină, pe care o aplică atât în spital, cât și în afara acestuia.

În calitate de practiciană formată în hipnoză ericksoniană și multidisciplinară și de absolventă a ECH (École Centrale d'Hypnose), am asistat la un val de entuziasm legat de această tehnică: la sfârșitul ședințelor, tot mai mulți părinți îmi cereau sfaturi și idei despre cum pot rezolva, prin sugestie, problemele copiilor, precum enurezisul, dependența de suptul degetului, problemele de somn sau problemele de încredere în sine. Așadar, am început să creez pentru aceștia povestioare specifice situațiilor lor, pe care să le poată citi copiilor înainte de culcare.

Povestea spusă înainte de culcare este perfectă în acest sens, deoarece este un moment special de conectare între copil și

părinte și o ocazie ideală pentru copil de a descoperi resursele vaste pe care le are la dispoziție.

În lunile ce au urmat, povestioarele mele terapeutice de seară au stârnit reacții pozitive, așadar am decis să lărgesc domeniul lor de aplicare, creând noi povești metaforice despre răni (trădare, respingere, abandon, rușine etc.) sau chiar despre gândirea pozitivă. Toate aceste teme le veți găsi reunite în această carte a cărei unică vocație este de a vă oferi un set de instrumente originale și ludice pe care să le puteți utiliza în funcție de nevoile... și dorințele voastre.

Chiar dacă, desigur, nu puteți lua locul unui hipnoterapeut și cu o singură poveste nu se poate înlocui o consultație, aceasta vă poate ajuta să răspândiți ici-colo câteva semințe, care să prindă rădăcini și să îl însoțească pe copil în drumul său spre „a crește mare“.

VOI, la fel ca poveștile voastre și precum copiii voștri, sunteți elemente esențiale ale acestei aventuri. Tonul folosit, modul în care este ghidat copilul în respirația abdominală, precum și felul în care îi este spusă povestea vor fi elemente importante pentru o bună transmitere a mesajului.

Urmează să aveți parte de o experiență plăcută și privilegiată alături de copil. Așadar, cel mai și cel mai important lucru este să vă simțiți bine și să vă amuzați!

Lectură plăcută!

Introducere

HIPNOZA ȘI HIPNOTERAPIA

În primul rând, hipnoza este o stare naturală pe care ați experimentat-o deja, de exemplu atunci când v-ați pierdut în gânduri sau chiar când v-ați trezit la jumătatea drumului în timp ce erați la volan fără să vă fi dat seama. Pierdut în propriile gânduri, erați în același timp atât acolo, cât și în altă parte. Cu toate acestea, ați știut când să schimbați vitezele, să încetiniți la semafor, să depășiți. Inconștientul era cel care conducea mașina în timp ce mintea era concentrată pe alte lucruri: întâlnirea de la ora 10, copiii, cumpărăturile, revizia de la service-ul auto etc. În realitate, aceste experiențe fac deja parte dintr-o stare de conștiință modificată și, bineînțeles, în niciunul dintre aceste momente nu dormeați. Este o stare naturală și comună.

Și este o stare care se dovedește a fi un aliat puternic atunci când este folosită în scopuri terapeutice.

Hipnoza este un instrument minunat care permite, în cadrul hipnoterapiei sau al analgeziei hipnotice, să vindece atât bolile minții, cât și pe cele ale corpului. Vindecare prin cuvinte, dar nu numai. Eliminând elementele care ne poluează mintea în mod inconștient, hipnoza ne sporește DE FAPT controlul, contrar prejudecăților.

În hipnoterapie, subiectul deschide el însuși porți și creează schimbarea! Sarcina principală a terapeutului este de a ghida

inconștientul subiectului pentru a-și găsi propriile soluții la problemele sale.

Important este să reușim să transformăm ceea ce ne stă în cale în ceva pozitiv. Și tocmai această esență am vrut să o transcriu în poveștile mele.

Copiii au, în plus, această capacitate înnăscută și instinctivă de a intra într-o stare de hipnoză. Când se prefac că sunt astronauti, prințese sau cavaleri, aceștia nu se joacă: ei chiar sunt acele personaje! În același mod, ei trăiesc, simt și experimentează, alături de eroul (sau eroii) poveștii, aventura pe care alegeți să le-o oferiți.

IMPORTANȚA RESPIRAȚIEI

Respirația abdominală este cea mai potrivită metodă de a învăța să ne armonizăm corpul și mintea, să ne calmăm, să ne facem timp pentru noi înșine, să ne liniștim și să nu ne lăsăm copleșiți de emoții (furie etc.).

În plus, respirația abdominală este ceva natural pentru un copil mic: putem observa acest lucru privind un bebeluș dormind. Pe măsură ce creștem și devenim din ce în ce mai „copleșiți la nivel psihic“, pierdem această capacitate și adoptăm o respirație toracică mult mai superficială.

O respirație mai corectă, completă și mai calmă asigură un mai bun echilibru emoțional și nu întâmplător este esențială pentru relaxare și pentru inducțiile hipnotice.

Respirația este primul și ultimul lucru pe care îl facem pe lumea aceasta, așa că ar fi bine să o facem cum trebuie. Și cu cât copilul învață mai repede să respire corect, cu atât mai ușor îi va fi să dobândească un control de sine și, ca urmare, încredere și seninătate.

DE CE SUNT POVEȘTILE ATÂT DE IMPORTANTE ÎN DEZVOLTAREA COPILULUI ȘI DE CE SUNT UN INSTRUMENT VALOROS PENTRU PĂRINȚI

Educația parentală nu înseamnă doar a-i învăța pe copii regulile societății, ci și o transmitere în sensul cel mai larg. De altfel, etimologic vorbind, termenul „a educa“ (din latinescul *educere*) înseamnă acțiunea de a „indica drumul“, de a oferi un ajutor în dezvoltarea facultăților fizice, psihice și intelectuale. Acest sprijin este evident o componentă primordială a dezvoltării persoanei, în drumul pe care aceasta îl parcurge de la copil la adultul care va deveni.

Pentru mine, părintele este un grădinar care seamănă cu iubire ici-colo semințe în grădina interioară a copilului său și așteaptă să le vadă cum încolțesc și înflorească. Este posibil ca vântul să aducă și alte semințe neprevăzute, dar acestea vor deveni experiențe, oportunități și forțe exterioare.

Un copil vine pe lume fără un filtru al experiențelor ce-l asaltează și, pe măsură ce crește, anumite experiențe pot fi trăite ca negative, chiar traumatizante, dacă nu este bine echipat. Partea cea mai delicată este așadar să îl pregătim pentru aceste lucruri fără a-i zdruncina încrederea pe care o are în mod natural în lume. Tocmai de aceea poveștile pe care i le spunem sunt atât de prețioase și utile.

Este imposibil să ne protejăm copilul de dezamăgire, tristețe, furie sau chiar de nedreptate. Nu controlăm lumea în care trăiește și, mai mult decât atât, toate aceste hopuri fac parte din viață, iar suma experiențelor sale va face din el o ființă completă. De aceea una dintre misiunile cele mai importante ale unui părinte este să îl învețe că, orice s-ar întâmpla, el, copilul, deține resursele necesare pentru a face față și pentru a deveni mai matur.

Iar dacă cel mic va învăța și cum să vadă partea pozitivă din experiențele vieții, cu atât mai bine!

OBIECTIVUL ACESTEI CĂRȚI ȘI SPECIFICUL POVEȘTILOR PE CARE LE VEȚI REGĂSI ÎN ACEASTĂ LUCRARE

Poveștile selectate în această lucrare sunt cele care au avut cel mai mare impact asupra copiilor cu care am lucrat în psihoterapie. Fiecare copil a asimilat povestea în ritmul său — mai mult sau mai puțin semnificativ —, dar toți părinții au observat în zilele care au urmat o adevărată schimbare pozitivă și/sau noi întrebări care au dat naștere la discuții deschise și constructive.

Scopul este de a-i oferi copilului noi modalități de a citi lumea din jurul său, precum și emoțiile sale. Fără să judece, fără să stigmatizeze. Să îi desenăm uși și să îl lăsăm să aleagă dacă vrea să le deschidă sau nu — și mai ales, să îl învățăm cum să își deseneze, la rândul lui, singur aceste uși. Poveștile îi sugerează copilului importanța faptului de a deveni autonom, de a spune ceea ce simte și de a exprima clar ceea ce dorește, rămânând în același timp deschis față de ceilalți. Prin urmare, este important ca un copil să se simtă încrezător, respectat, ascultat și să fi învățat să aibă încredere în instinctul său. Și să facă acest lucru cât mai devreme posibil.

Ca orice poveste, cele pe care le veți citi în această carte au teme specifice, dar, datorită ascultării, frazării și abordării interactive (respirație, sugestie, participarea copilului etc.), copilul va putea să-și analizeze propriile emoții și să fie mai atent la cei din jurul lui.

Va câștiga la nivel de empatie și inteligență emoțională, ceea ce îi va permite să dezamorseze anumite situații și emoții negative care, altfel, s-ar fi putut dovedi distrugătoare.

Aceste povești se bazează pe trei dintre fundamentele principale ale hipnoterapiei: respirația, imaginația și repetiția sugestivă.

Pe tot parcursul cărții veți întâlni povești interconectate, metafore și cuvinte-cheie, astfel încât copiii să înțeleagă că își pot schimba percepția asupra lumii și că pot fi actorii principali atât în schimbări mari, cât și în schimbări mici.

Pe de altă parte, în această carte nu veți regăsi scenariile ședințe de hipnoterapie. Povestea de seară citită copilului nu va putea fi un substitut pentru o ședință reală de hipnoterapie, în primul rând pentru că nu sunteți terapeut și, mai ales, pentru că nu aveți acordul copilului.

Hipnoterapia trebuie să fie practică într-un cadru bine definit, ghidată și supravegheată de un profesionist care intervine la cererea pacientului sau a părintelui acestuia, dacă pacientul este minor, dar în niciun caz fără un acord prealabil.

Aici este vorba pur și simplu despre a folosi unele dintre principiile și codurile hipnozei pentru a-l ajuta pe copil să trăiască mai intens povestea. Dar, la fel ca în cazul unei povești clasice, aceasta este adaptată problemelor și vârstei lui, lăsându-i posibilitatea de a alege să ia doar ceea ce este bun și util pentru el.

Aceste povești au fost concepute pentru a-i permite copilului să își folosească toate resursele. Să trăiască în momentul prezent, să fie atent la el însuși și să își exprime emoțiile într-un mod sănătos, astfel încât să nu sufere de pe urma a ceea ce i se întâmplă.

Bineînțeles, cu toții avem o multitudine de emoții, iar acest lucru este normal. Scopul nu este de a face din el un mic yoghin, ci de a-l învăța ce să facă cu aceste emoții, cum să le canalizeze și, atunci când sunt negative, cum să le transforme în ceva pozitiv: nu există eșecuri, ci doar oportunități și experiențe de viață.

CUM SE FOLOSEȘTE ACEASTĂ CARTE?

Veți găsi o listă a tuturor poveștilor în cuprins.

Fiecare poveste indicată va fi urmată de o precizare privind tema abordată (dar acest subtitlu, cuprinzând tema centrală a poveștii, nu trebuie în niciun caz să-l citiți copilului) și vârsta pentru care este recomandată. Desigur, această vârstă este doar o medie orientativă, iar povestea poate fi adaptată în funcție de maturitatea copilului.

Veți găsi, de asemenea, o mică pictogramă a unui copil așezat și/sau întins. Această pictogramă indică poziția în care copilul poate sau trebuie să se afle atunci când i se citește povestea.



Înainte de fiecare poveste veți regăsi o mică introducere. Câteva rânduri care rezumă mesajul principal, ideile-cheie care trebuie reținute, abordarea și alte detalii necesare și specifice fiecărei teme.

PUNEREA ÎN SCENĂ... (ABSOLUT NECESARĂ)

Poveștile din această carte nu au ilustrații. Totuși, acest lucru nu diminuează interesul copilului de a vă asculta istoriile de seară: dimpotrivă!

Această carte are nevoie de VOI — rolul vostru este mai mult decât esențial. Trebuie să vă imaginați și să percepeți această clipă pe care o veți petrece alături de micuțul vostru drag ca pe un moment magic și inițiativ, la fel ca în cazul poveștilor orale din trecut. Imaginați-vă acest moment ca pe un interludiu educativ

ludic și foarte util, într-un moment în care ceasul, câinele-robot și păpușa lui sunt la fel de vii și de sugestive precum tabletele, computerele și smartphone-urile.

Supraexpuși în fiecare zi la tot mai multe imagini prin intermediul televiziunii, al filmelor și al altor mijloace vizuale ale epocii noastre, nu mai lăsăm prea mult loc imaginației. Haideți să le oferim din nou copiilor noștri posibilitatea de a-și IMAGINA!

Este foarte important să pregătiți cu atenție această seară de lectură, pentru a face din ea un moment special. Aceste povești aparte nu pot fi citite pe repede înainte. De asemenea, vă sfătuiesc să citiți o singură poveste pe săptămână. Spuneți-i copilului că într-o anumită zi sau la o oră anume va avea parte de o poveste mai specială și pregătiți-vă cum trebuie pentru acel moment. Lăsați-l să aștepte cu nerăbdare povestea...

Pregătiți-i camera pentru acest moment. De exemplu, puneți câteva perne pe covor sau puteți chiar să vă instalați sub un cearșaf care să fie sprijinit între două scaune, folosind o veioză sau o lanternă pentru a citi.

Lumina trebuie să fie potrivită, nici prea slabă, nici prea puternică. Ar trebui să puteți citi confortabil povestea. Copilul nu trebuie neapărat să țină ochii închiși în timpul pasajelor de respirație abdominală; însă, cu ochii închiși, îi va fi mai ușor să se concentreze asupra respirației.

Vă sfătuiesc să citiți povestea doar după ce ați încheiat toate ritualurile de seară (spălat pe dinți, baie, pijamale, mers la toaletă). În acest fel, atenția copilului va fi concentrată doar asupra poveștii și va putea să adoarmă ascultând, fără să îi zboare gândul în altă parte.

Repet, stilul de a povesti este crucial și, pentru o dicție mai bună, este recomandat să citiți povestea cel puțin o dată înainte de a o citi copilului. În acest fel, puteți anticipa schimbările de ton, deznodământul, pasajele unde trebuie să îi includeți numele, să îi cereți să participe etc.

Se întâmplă rar ca un copil să rămână tăcut pe tot parcursul unei povești. Este normal, lăsați-l să se simtă confortabil (picioare, brațe etc.). Calitatea dicției și multitudinea de tonuri folosite în timpul evenimentelor-cheie ale poveștii îl vor ajuta să se concentreze asupra aventurii.

Dacă nu simțiți nevoia de a schimba tonul vocii când interpretați personajele, nu vă forțați, ar fi contraproductiv. Ar trebui să vă placă să îi citiți povestea la fel de mult cum îi place copilului să vă asculte.

*Singura armă a copiilor împotriva lumii
este imaginația.*

Claude Miller

Povestea 1

Dacă ai renunțat la suptul degetului, înseamnă că ai decis să crești mare

Dependența de suptul degetului ☆ 4-7 ani



INTRODUCERE

Copilașul vostru își suga degetul încă de când era în burtică. Această nevoie de a suga este înnăscută, instinctivă și încetează în mod natural și treptat în majoritatea cazurilor.

Este bine cunoscut faptul că suptul degetului, al păpușilor, al urechilor jucăriilor de pluș sau al altor obiecte este util, în special atunci când bebelușul adoarme sau când are nevoie de alinare.

Dar adevărata problemă apare atunci când această nevoie naturală se transformă dintr-un instinct într-o condiție obligatorie pentru starea sa de bine. Și atunci „nevoia“ de supt durează un pic prea mult. Deși este recomandat ca acest obicei să înceteze atunci când copilul are aproximativ 3–4 ani, este adesea mai ușor de spus acest lucru decât de pus în aplicare pentru copiii care au devenit dependenți de acest gest...

În cazul unora dintre copii, putem vorbi chiar despre un comportament adictiv, iar această practică nu se limitează la momentele în care cel mic se pune la culcare, ci devine absolut necesară pentru a se calma, pentru a-și deturna atenția de la niște trăiri dificile, dar și ca să se consoleze, să se concentreze, să se liniștească, să se simtă protejat etc.

Multe emoții devin cauze recurente care îl îndeamnă la suptul degetului — și vorbim aici despre tristețe, îngrijorare, stres, frustrare și chiar plictiseală.