

ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ СКАЗКИ

для подростков
и их родителей

ИСТОРИИ,
КОТОРЫЕ
ПОМОГАЮТ
ПОНЯТЬ СЕБЯ,
ПОДДЕРЖАТЬ
ДРУГ ДРУГА
И СТАТЬ
БЛИЖЕ

Автор :
ЛИНДА КРЭЙ

Линда Крэй

**Сборник терапевтических сказок
для подростков и их родителей**

«Автор»

2026

Крэй Л.

Сборник терапевтических сказок для подростков и их родителей /
Л. Крэй — «Автор», 2026

«Терапевтические сказки для подростков: когда не знаешь, что сказать» Вы уже пробовали всё: «Не переживай», «Давай разберёмся», «Просто отвлечись». И каждый раз — дверь хлопает. Эта книга не про то, как стать идеальным родителем. Она про то, как не сделать хуже. Внутри — короткие честные сказки про стыд, провалы, одиночество и злость, где подросток узнаёт себя без стыда. К каждой — готовые фразы, которые не обесценивают («Вижу, тебе тяжело. Можем не говорить»), и минипрактики на 2 минуты, чтобы сбросить напряжение. Книгу не надо навязывать. Просто положите на стол. Если он откроет хотя бы одну страницу — это уже шаг к тому, чтобы не быть одному в темноте. Купите, чтобы в следующий раз вместо неловкого «всё будет хорошо» у вас было тихое и точное «я рядом».

© Крэй Л., 2026

© Автор, 2026

Линда Крэй

Сборник терапевтических сказок для подростков и их родителей

Сборник терапевтических сказок «Мост и пуговица»

Автор: Линда Крэй

Для кого: подростки 10–16 лет и их близкие

О чём: про то, как справляться с болью, когда мир кажется жестоким; про право не быть мишенью; про то, что ты не один.

Оглавление

«Маша и зеркало, которое показывало не лицо, а смелость» — про самокритику и сравнение себя с другими.

«Лиза и клубок, который показывал дорогу» — про страх перед новым и неуверенность в выборе.

«Катя и шкатулка, которая не хранила секреты» — про одиночество и страх быть непонятым.

«Настя и плащ, который грел только тех, кто просил» — про стыд просить о помощи.

«Соня и часы, которые тикали только для важных вещей» — про перегруз и чувство «я ничего не успеваю».

«Даша и перо, которое писало только правду, которую можно сказать» — про страх быть отвергнутым из-за своих чувств.

«Ира и коробка, которая умела уменьшать громкость» — про эмоциональную перегрузку и раздражительность.

«Полина и шарф, который показывал, когда ты устал» — про чувство вины за усталость.

«Лена и карта, на которой не было идеальных маршрутов» — про перфекционизм и страх «я делаю недостаточно хорошо».

«Аня и окно, которое показывало не то, что снаружи, а то, что внутри» — про ощущение «со мной что-то не так».

«Ваня и невидимая броня» — про последствия буллинга и стыд.

«Соня и шкатулка с тихими словами» — про детскую травму и чувство вины.

«Миша и мост, который дрожал» — про травму отвержения.

«Артём и тень, которая повторяла чужие слова» — про кибербуллинг.

«Кира и рюкзак, в который не влезала чужая злость» — про роль свидетеля.

«Юля и браслет, который умел “замораживать” слова» — про вербальную агрессию.

«Марк и старый ключ, который открывал только то, что можно рассказать» — про молчание вокруг травмы.

«Света и дневник, который не требовал “быть сильной”» — про накопление боли.

«Костя и компас, который искал не выход, а опору» — про растерянность после обиды.

«Рита и тёплый плед, который не был наказанием за слёзы» — про право плакать и быть уязвимым.

«Тимур и компас, который не знал идеального пути»

«Варя и шарф, который умел согревать тишину»

«Саша и часы, которые умели отличать “надо” от “хочу”»
«Марк и зеркало, которое показывало не лицо, а сердце»
«Даша и коробка с “неидеальными” историями»
«Игорь и фонарь, который светил не далеко, а рядом»
«Костя и «корзина удалённых» для плохих мыслей»
«Рита и «режим полёта» для эмоций»
«Макс и «история просмотров» своей смелости»
«Кира и «фильтр» от чужого негатива»
«Толя и «автосохранение» для сложных дней»
«Яна и «плейлист поддержки» вместо бесконечного прокручивания обид»
«Дима и «корзина “потом”» для чужих ожиданий»
«Соня и «режим энергосбережения» для эмоций»
«Кирилл и «архив старых ролей» для тех дней, когда не знаешь, кто ты»
«Настя и «режим “без оценок”» для дней, когда всё идёт не так»
«Егор и «папка “не сейчас”» для тревожных новостей»
«Лиза и «чек-лист “моё”» против чувства «я должна хотеть того же, что и все»
«Миша и «режим “только важное”» для дней, когда всё наваливается сразу»
«Варя и «дневник маленьких побед» против чувства «у меня ничего не выходит»
«Саша и «перемотка на спокойное место» для сильных эмоций»
«Кира и «коробка “не сейчас”» для тяжёлых разговоров»
«Артём и «папка “моё время”» против чувства “я всем должен”»
«Лиза и «фильтр “не про меня”» от чужих оценок»
«Петя и «шкатулка смелых слов» для тех, кто боится сказать “нет”»
Сказка 46. «Ася и «кармашек для страха»
Сказка 47. «Соня и шкатулка, где живёт её “я”»
«Даня и “карта невидимых побед” против чувства “я ничего не умею”»

Сказка 1. «Маша и зеркало, которое показывало не лицо, а смелость»

(Терапия самокритики и сравнения себя с другими)

Маша всё время сравнивала себя с подругами: «У неё всё получается», «Она смелее», «А я опять всё испортила». Однажды она нашла зеркало, в котором отражались не черты лица, а моменты смелости: «вчера ты сказала “нет”», «сегодня ты попробовала новое», «ты не ушла, когда было страшно». Сначала Маша не узнавала себя в этом зеркале. А потом поняла: смелость — это не когда не боишься, а когда делаешь шаг, даже если страшно.

Вопросы:

Найди в своей неделе хотя бы один момент, когда ты сделала шаг, хотя было страшно. Что это было?

Если бы это зеркало могло добавить одну надпись под твоим отражением, что бы там было?

Придумай «кодовое слово смелости», которое ты будешь говорить себе перед трудным делом.

Примечание для родителей:

Самокритика часто прячется за «я просто вижу, как у других лучше». Не спорьте с этим («да ты тоже молодец»), а помогите увидеть собственные шаги: «Что ты сделала, даже когда было тяжело?» Можно вместе вести список «маленьких смелостей» (одна-две строчки в день). Главное — не про достижения, а про усилия: «не ушла», «попробовала», «сказала честно».

Сказка 2. «Лиза и клубок, который показывал дорогу»

(Терапия страха перед новым и неуверенности в выборе)

Лиза стояла перед развилкой: одна дорога вела в новую школу, другая — туда, где всё привычно. Ей казалось, что если она выберет новое, то обязательно ошибётся. Вдруг из травы выкатился маленький клубок и тихо звякнул. «Я не покажу самый лёгкий путь, — прошептал клубок, — но я покажу, где ты не одна».

Лиза пошла за ним. Клубок не вёл её по прямой: он останавливался у скамейки, где сидела добрая старшеклассница, сворачивал туда, где учитель как раз рассказывал, как помогать новичкам. И Лиза поняла: не нужно сразу знать весь маршрут. Достаточно сделать первый шаг и замечать, где мир подставляет плечо.

Вопросы:

Вспомни, когда ты стоял перед выбором и боялся ошибиться. Что в итоге помогло сделать шаг?

Если бы этот клубок мог шепнуть тебе одну фразу перед важным делом, что бы он сказал?

Нарисуй или опиши свою «развилку»: два пути и что на каждом. Какой из них сейчас кажется чуть менее страшным?

Примечание для родителей:

Когда подросток боится ошибиться, не стоит говорить «да тут нечего бояться» — это обесценивает страх. Лучше: «Это правда непросто. Давай подумаем, какой самый маленький шаг можно сделать прямо сегодня». Поддерживайте даже крошечные попытки: «Ты спросил дорогу — это смелость». Договоритесь о «сигнале клубка»: если ребёнок говорит «мне нужен клубок», вы не даёте готовых решений, а помогаете найти одну точку опоры: «Давай найдём кого-то, кто подскажет».

Сказка 3. «Катя и шкатулка, которая не хранила секреты»

(Терапия чувства одиночества и страха быть непонятым)

Кате казалось, что её мысли слишком странные, чтобы рассказывать их вслух. Она купила красивую шкатулку, чтобы складывать туда свои секреты. Но шкатулка оказалась волшебной: она не запиралась. Каждый вечер Катя клала туда одну фразу: «Сегодня мне было одиноко», «Я злюсь на маму», «Мне нравится рисовать, но я боюсь, что это глупо». И каждое утро рядом с фразой появлялся крошечный ответ: «Быть злым — нормально», «Рисовать — это про тебя», «Я тут».

Постепенно Катя поняла: ей не обязательно вываливать всё сразу. Можно делиться по одной фразе, и мир не рухнет. А если кто-то не поймёт — рядом всегда будет шкатулка, которая тихо ответит: «Ты не одна».

Вопросы:

Если бы ты мог положить в такую шкатулку одну фразу, которую тяжело сказать вслух, что бы это было?

Вспомни момент, когда кто-то тебя понял без долгих объяснений. Что в этом человеке было таким особенным?

Придумай короткий «ответ шкатулки» для себя: три слова, которые ты хотел бы слышать, когда тебе одиноко.

Примечание для родителей:

Одиночество у подростков часто звучит как «меня не понимают», а не «мне грустно». Не требуйте «расскажи всё». Лучше: «Если хочешь, можешь написать одну фразу и положить её куда-нибудь. Я не буду её читать, если ты не разрешишь». Можно завести реальную коро-

бочку или записку в телефоне с названием «Шкатулка». Договоритесь, что фраза «я кладу в шкатулку» — это не просьба решить проблему, а сигнал: «сейчас мне нужно, чтобы меня просто не трогали».

Сказка 4. «Настя и плащ, который грел только тех, кто просил»

(Терапия стыда просить о помощи и чувства «я должен справляться сам»)

Настя гордилась тем, что всё делает сама. Но однажды она так устала, что даже плащ, который ей подарили, перестал греть. Старушка, что дала плащ, сказала: «Он греет только тех, кто говорит: “Мне холодно”». Настя долго не могла это произнести. А потом прошептала: «Мне холодно». И плащ сразу стал тёплым.

Она поняла: просить о помощи — не значит быть слабой. Это значит замечать, когда тебе тяжело, и давать миру шанс помочь.

Вопросы:

В каких ситуациях тебе тяжелее всего сказать «мне нужна помощь»? Почему?

Придумай свою фразу, которая звучит не как «я не справляюсь», а как «мне сейчас нужна опора»: например, «дай мне пять минут», «побудь рядом».

Если бы твой плащ мог светиться разными цветами, какой цвет означал бы «мне нужна тишина», а какой — «мне нужен разговор»?

Примечание для родителей:

Стыд просить о помощи часто держится на установке «сильный справляется сам». Не обесценивайте труд подростка фразами «да тут и делать нечего». Лучше: «Видно, что ты стараешься. Если хочешь, можем разделить это на кусочки». Договоритесь о «цвете плаща»: если подросток говорит «серый цвет», это значит «мне нужно побыть одному». А «жёлтый» — «мне хочется, чтобы ты просто посидел рядом».

Сказка 5. «Соня и часы, которые тикали только для важных вещей»

(Терапия перегруза, чувства «я ничего не успеваю»)

Соня пыталась успеть всё: уроки, кружок, переписку, домашние дела. Часы на её руке тикали так громко, что она не слышала собственных мыслей. Мудрая соседка сказала: «Эти часы умеют отличать важное от срочного. Они тикают только тогда, когда дело действительно нельзя отложить».

Соня стала прислушиваться. Оказалось, что большая часть «надо прямо сейчас» вообще не тикала. А тикало совсем другое: «попить воды», «обнять кота», «написать другу, что скучаю». И когда она делала эти тихие, но настоящие вещи, мир становился чуть спокойнее.

Вопросы:

Представь, что твои часы тикают только для трёх самых важных дел дня. Какие это были бы дела?

Что из того, что ты обычно делаешь «потому что надо», на самом деле не тикает?

Напиши правило для своих часов: «Я не беру сегодня то, что...»

Примечание для родителей:

Перегруз — это не лень, а реальная перегрузка нервной системы. Не говорите «просто расставь приоритеты», если подросток уже на пределе: выбор сам по себе — это нагрузка. Лучше: «Давай выберем только одно дело, которое ты точно сможешь сделать сегодня. Остальное пометим “не тикает”». Договоритесь, что фраза «мои часы сейчас слишком громкие» — это просьба не о новых делах, а о минуте тишины.

Сказка 6. «Даша и перо, которое писало только правду, которую можно сказать»

(Терапия страха быть отвергнутым из-за своих чувств)

Даша знала: если скажешь, что тебе обидно — тебя назовут плаксой, если скажешь, что страшно — скажут «не выдумывай». Однажды ей подарили перо, которое могло писать только ту правду, которую безопасно произнести вслух. Даша попробовала: «Мне грустно, когда со мной не разговаривают». Перо вывело эти слова ровно, без помарок.

Она показала записку подруге. Подруга не рассмеялась, а тихо сказала: «А я думала, ты на меня злишься». Оказалось, что правда не всегда отталкивает. Иногда она просто открывает дверь, чтобы кто-то мог зайти и побыть рядом.

Вопросы:

Вспомни фразу, которую ты хотел сказать, но побоялся. Что в ней было самого страшного: реакция, насмешка, равнодушие?

Если бы это перо могло добавить к твоей фразе одно успокаивающее слово (в начале или в конце), какое бы оно было? Например: «Я... немного боюсь... но это нормально».

Придумай «безопасную формулу» для трудных слов: «[Чувство] + [факт] + [просьба]». Например: «Мне обидно, когда меня перебивают. Можно я договорю?»

Примечание для родителей:

Страх быть отвергнутым заставляет подростка молчать даже о самом важном. Не давите «скажи как есть» — это повышает тревогу. Лучше: «Если не хочется говорить словами, можно написать пару строк. Я не буду их обсуждать, просто прочитаю и скажу: “Я вижу”». Договоритесь о «метке пера»: если ребёнок кладёт на стол записку или стикер, это не приглашение к лекции, а сигнал: «я делюсь тем, что могу сейчас».

Сказка 7. «Ира и коробка, которая умела уменьшать громкость»

(Терапия эмоциональной перегрузки и раздражительности)

Ира всё время чувствовала, что мир слишком громкий: чужие голоса, резкие звуки, чужие ожидания. Однажды она нашла коробку с надписью «Уменьшает громкость того, что нельзя выключить». Ира не поверила. Но когда в коридоре все кричали, она прижала коробку к груди — и голоса стали тише, будто кто-то убавил звук.

Не навсегда. Только на пять минут. Но этих пяти минут хватало, чтобы выдохнуть и подумать: «Что мне сейчас важнее всего?» Ира поняла: не нужно терпеть, пока не сорвёшься. Можно брать паузу, чтобы не обидеть тех, кто рядом.

Вопросы:

Какой звук или ситуация в твоей жизни сейчас «слишком громкие»? Что бы ты убавил первым?

Представь, что эта коробка — не коробка, а предмет, который всегда с тобой: резинка на запястье, камешек, значок. Что это и как ты будешь его использовать как сигнал «мне нужна тишина»?

Напиши правило на 5 минут: «Следующие пять минут я не...» (например, не отвечаю на сообщения, не спорю, не беру новые дела).

Примечание для родителей:

Раздражительность у подростка — часто признак перегрузки, а не «плохого характера». Не говорите «успокойся» — это звучит как обвинение. Лучше: «Вижу, что сейчас слишком много. Давай на пять минут сделаем тише: выключим музыку, уберём телефон, посидим

молча». Договоритесь, что фраза «мне нужна коробка» означает «не требуй решений прямо сейчас». Это не избегание проблем, а способ восстановить силы, чтобы потом с ними справиться.

Сказка 8. «Полина и шарф, который показывал, когда ты устал»

(Терапия чувства вины за «я ничего не делаю» и усталости)

Полина всё время ругала себя: «Все делают, а я сижу». Но шарф, который ей подарила бабушка, был особенным: когда Полина уставала, он становился тяжелее. Сначала она злилась: «Это глупо, я просто ленюсь!» Но однажды шарф стал таким тяжёлым, что Полина легла и уснула. А проснувшись, поняла: усталость — это не лень. Это тело говорит: «Мне нужно время».

С тех пор, если шарф тяжелеет, Полина не пыталась «сделать хоть что-то». Она говорила: «Сегодня я отдыхаю. Завтра сделаю». И мир не рушился.

Вопросы:

В какой момент ты обычно говоришь себе «я ленюсь», хотя на самом деле ты просто устал? Что в этот момент хочется сделать больше всего?

Придумай свою «метку усталости»: слово, жест, предмет. Что будет твоим сигналом «мне нужно отдохнуть»?

Напиши список из трёх дел, которые ты имеешь право отложить на завтра без чувства вины.

Примечание для родителей:

Вина за отдых — один из самых сильных стрессоров у подростков. Не требуйте «просто начни с малого», если ребёнок на нуле: даже «малое» кажется огромным. Лучше: «Похоже, ты очень устал. Давай сегодня не будем ничего решать. Хочешь чаю, тишины или просто чтобы я посидел рядом?» Договоритесь, что слово «шарф» (или любой условный знак) — это просьба не о мотивации, а о бережном отношении: «сейчас мне не нужны советы, мне нужно, чтобы меня не торопили».

Сказка 9. «Лена и карта, на которой не было идеальных маршрутов»

(Терапия перфекционизма и страха «я делаю недостаточно хорошо»)

Лена хотела всё делать идеально: чтобы в тетради было красиво, чтобы ответ был без ошибок, чтобы никто не мог придираться. Однажды она нашла старую карту города, на которой были нарисованы не прямые дороги, а тропинки, обходы, места, где кто-то стёр и перерисовал, и даже пометки «тут я запутался».

Лена удивилась: «Разве так можно?» А потом заметила внизу надпись: «Идеальных маршрутов не бывает. Бывают те, по которым ты дошёл». И она перестала бояться свернуть не туда. Потому что поняла: дойти — важнее, чем пройти без единой ошибки.

Вопросы:

Какое твоё «идеальное» требование к себе сейчас самое тяжёлое? Что будет, если ты его снимешь хотя бы на один день?

Нарисуй или опиши свою «неидеальную карту»: где ты свернул, где ошибся, где пришлось вернуться. Что на этой карте доказывает, что ты всё равно идёшь вперёд?

Придумай фразу-антиперфекционизм, которую будешь повторять, когда хочется всё переделать: «Я делаю достаточно, чтобы...»

Примечание для родителей:

Перфекционизм у подростков часто маскируется под «я хочу быть лучше». Но на деле он выжигает силы и парализует. Не обесценивайте старания фразами «да ладно, и так сойдёт». Лучше: «Ты много сил вкладываешь. Давай выберем одну вещь, которую сегодня можно сделать “достаточно хорошо”, а не идеально». Договоритесь, что фраза «я выбираю достаточно» — это не про «сдаться», а про «беречь себя и двигаться дальше».

Сказка 10. «Аня и окно, которое показывало не то, что снаружи, а то, что внутри»

(Терапия ощущения «со мной что-то не так» и внутренней критики)

Аня всё время сравнивала себя с другими и думала: «Со мной точно что-то не так». Однажды она заметила странное окно: снаружи был обычный двор, а внутри отражалось совсем другое: «ты устала», «тебе обидно», «ты хочешь побыть одна». Аня сначала испугалась: «Значит, я и правда какая-то неправильная». Но потом поняла: окно не судит. Оно просто показывает, что с тобой происходит.

И когда Аня научилась называть свои состояния вслух («мне сейчас обидно»), они становились не такими страшными. Потому что назвать — значит перестать прятаться от себя.

Вопросы:

Если бы такое окно могло показать одно твоё состояние прямо сейчас, что бы там было? Напиши это одним словом.

Вспомни момент, когда ты смог назвать своё чувство вслух (даже одному человеку) и стало чуть легче. Что помогло тебе это сделать?

Придумай свой «язык окна»: три коротких фразы, которыми ты можешь описывать свои состояния, не оправдываясь: «Мне сейчас...», «Я чувствую...», «Мне нужно...»

Примечание для родителей:

Когда подросток думает «со мной что-то не так», он часто не просит совета, а ищет подтверждения: «меня можно не стыдить за это». Не пытайтесь сразу «исправить» чувства. Лучше: «Слышу, что тебе тяжело. Если хочешь, можем просто посидеть и назвать, что сейчас внутри, без решений». Договоритесь, что фраза «я смотрю в окно» — это сигнал: «мне не нужны быстрые ответы, мне нужно, чтобы ты меня выслушал и не обесценил».

Сказка 11. «Ваня и невидимая броня»

(Терапия последствий буллинга: чувство «со мной что-то не так», стыд, желание спрятаться)

Ваня давно заметил: если не смотреть людям в глаза, они реже цепляются. В классе его звали «тихим», иногда «стеклянным» — будто его и нет. А если он всё-таки поднимал голову, кто-то обязательно бросал: «Опять ты тут», и смех прокатывался по рядам, как волна. Ваня научился сжиматься, становиться меньше.

Однажды бабушка дала ему старую жестяную пуговицу от дедушкиного пальто и сказала: «Это не броня, которая делает тебя непробиваемым. Это броня, которая напоминает: ты имеешь право не быть мишенью». Ваня сначала посмеялся: «Пуговица? Серьёзно?» Но положил её в карман.

В тот день на перемене кто-то снова крикнул ему обидное слово. Ваня не стал сжиматься. Он просто положил пальцы в карман, нащупал пуговицу и тихо сказал себе: «Я не мишень». И этого хватило, чтобы не провалиться в стыд. Он не бросился спорить, не оправдывался — он просто не согласился быть мишенью.

С тех пор пуговица стала его знаком: «Меня нельзя бить словами». И когда голос внутри шептал «ты странный», Ваня отвечал: «Я не странный. Я тот, кому нельзя делать больно».

Вопросы:

Если бы у тебя была своя «пуговица» (любой предмет), что на ней было бы написано?

Вспомни момент, когда ты не стал прятаться и не дал себя обидеть — даже если это был совсем маленький шаг.

Сказка 12. «Соня и шкатулка с тихими словами»

(Терапия детской травмы и чувства вины «это из-за меня»)

Соня долго думала, что если бы она вела себя тише, если бы не спорила, если бы просто сидела в углу и не мешала — всё было бы хорошо. Ей казалось, что ссоры взрослых случаются из-за неё. Однажды мама нашла старую шкатулку и сказала: «В ней живут тихие слова. Они не кричат, не спорят, не обвиняют. Они просто говорят: “Ты не причина”».

Соня не поверила. Но всё равно открыла шкатулку. Внутри лежали маленькие карточки с короткими фразами: «Это не твоя вина», «Ты не можешь управлять чужими эмоциями», «Тебе не нужно быть невидимкой, чтобы быть в безопасности». Соня стала носить одну карточку в кармане. Когда в доме снова становилось шумно, она доставала её и шептала: «Это не моя вина». И пусть мир не становился сразу тихим, но внутри у неё становилось чуть спокойнее.

Она начала замечать: когда взрослые злятся друг на друга, это не про неё. А если ей страшно — можно уйти в свою комнату, закрыть дверь, обнять подушку и сказать себе: «Я в безопасности, пока я здесь». И это было её маленькое право: не быть громоотводом для чужой боли.

Вопросы:

Если бы ты мог написать одну фразу, которая прямо сейчас могла бы тебя защитить от чувства вины, что бы это было? Напиши её так, будто это твоя личная карточка.

Вспомни место, где ты чувствуешь себя хоть немного в безопасности (комната, угол, скамейка, даже просто «под одеялом»). Что в этом месте самое важное: тишина, темнота, запах, ощущение, что тебя не трогают?

Придумай «тихий пароль» — одно слово, которое ты будешь говорить себе в момент, когда накатывает вина: «Это не...» (например, «Это не про меня», «Это не мой груз»).

Примечание для родителей:

Дети, которые живут рядом с конфликтами, часто берут вину на себя: «если бы я был тише», «если бы не просил». Не обесценивайте это фразой «да ты тут ни при чём» — она звучит как отрицание реального страха. Лучше: «Я вижу, что тебе страшно, когда мы ссоримся. Это правда тяжело. Ты не можешь это остановить, и это не твоя задача». Договоритесь о «знаке шкатулки»: если ребёнок говорит «мне нужна тишина», это не просьба решить конфликт, а сигнал: «мне нужно безопасное пространство, где я могу выдохнуть».

Сказка 13. «Миша и мост, который дрожал»

(Терапия травмы отвержения и ощущения «меня бросили»)

Миша привык, что взрослые уходят. Сначала папа, потом бабушка, потом даже лучший друг переехал в другой город. Каждый раз Миша думал: «Значит, я недостаточно хороший». Однажды он увидел старый деревянный мост через речку. Все говорили: «Не ходи, он шатается». Но Мише казалось, что мост дрожит не от старости, а от того, что по нему слишком долго никто не ходил.

Он осторожно ступил на доски. Мост задрожал, будто вздохнул. И тогда Миша тихо сказал: «Я тут. Ты не один». И вдруг дрожь стала тише. Не потому что мост стал крепче, а потому что кто-то наконец признал: да, тут страшно, но я всё равно иду.

Миша понял: дрожь — это не про «ты плохой». Это про «тут небезопасно, и это нормально бояться». И если рядом есть хотя бы один человек, который не говорит «да ладно, не трясись», а просто стоит рядом и говорит: «Я держу перила», — этого достаточно, чтобы сделать шаг.

С тех пор, когда ему казалось, что его снова бросают, он вспоминал мост: «Дрожь — это не приговор. Это просто сигнал: мне сейчас нужна опора».

Вопросы:

Вспомни момент, когда тебе казалось, что тебя бросили или не выбрали. Что в тот момент тебе хотелось услышать от кого-то? Напиши эти слова.

Если бы этот мост мог быть не мостом, а чем-то другим (скамейка, дерево, фонарь), что бы это было и почему?

Придумай фразу-опору, которую ты будешь говорить себе, когда накатывает чувство отверженности: «Я могу бояться, и при этом...»

Примечание для родителей:

Травма отвержения звучит не как «мне грустно», а как «я плохой, поэтому меня не выбирают». Не пытайтесь «переубедить» в лоб («да тебя все любят») — это может звучать как обесценивание боли. Лучше: «Когда тебя не выбирают, это очень обидно. Даже если это не про тебя, боль от этого не меньше». Договоритесь, что фраза «мне нужен мост» — это просьба не о лекциях, а о простом присутствии: «можно я просто посижу рядом, и ты не будешь ничего решать?»

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.