**[Ребенка дразнят. Сказкотерапия проблемы "изгоя в классе, группе"](https://docs.google.com/document/pub?id=1C_QC5c7mOabZTHrq64qeWHdj7Z9227NmTaF11AkOCtE)**

**Ежик**

Маленький Ежик заблудился в лесу. Целый день он пытался найти тропинку, ведущую к дому, но с каждым шагом только углублялся в чащу леса. Стемнело, пошел дождь и вместе с его капельками из глаз Ежика падали слезинки. Ежик замерз, проголодался и представил, как сильно беспокоится его мама, которую он очень любил и не хотел ничем огорчать.

Рассчитывать на чью-либо помощь было бесполезно, потому что друзей Ежик не имел. Лесные зверята вечно подсмеивались над ним и подшучивали только за то, что он не такой мягкий и пушистый как они, а колючий, маленький; да к тому же еще и толстый, когда сворачивается в клубок. Никого не интересовало, что под этими колючками скрывается что-то очень нежное и доброе.

С Ежиком даже не пытались подружиться - ведь тогда не над кем будет посмеяться.

Каждое утро в лесу пятеро друзей - Зайчик, Медвежонок, Барсук, Енот и Белочка начинали с придумывания пакостей и дразнилок для Ежика.

Однажды Заяц предложил вырыть яму, замаскировать ее ветками и позвать Ежика. После этого случая Ежик несколько дней хромал, потому что, падая в яму, подвернул лапку. Но никому его не было жалко. Наоборот, с забинтованной лапкой он был еще более смешон, чем раньше.

И вот однажды наступил такой момент, когда всем надоело дразнить Ежика старыми способами, а новые никак не придумывались. Что-то странное произошло между друзьями. Они стали ссориться и подшучивать друг над другом.

- Что это вы меня дразните?! - возмутился Медвежонок. - Я же не еж какой-нибудь! - И тут Медвежонок удивился насколько точными были его слова. Именно в эту минуту он оказался на месте Ежика.

- Косолапый! Косолапый! - кричали хором Заяц, Барсук, Енот и Белочка.

- Перестаньте! Но звери не унимались. Они нашли себе новый интерес.

Увидев, что участь Ежика постигла его самого, Медвежонок ушел.

"Вот и не стало у меня друзей, - грустил он, - никому-то я теперь не нужен".

Медвежонок шел, не глядя себе под ноги, и, не заметив пенек, споткнулся.

- Ой, как больно! Помогите! Но на помощь никто не шел, и снова Медвежонок вспомнил Ежика. Как же ему должно было быть больно когда он упал в яму

... А тем временем, Ежик все искал дорогу домой. Увидев Медвежонка, он очень обрадовался, что хоть кто-то повстречался ему на пути.

"Сейчас он начнет надо мной смеяться", - подумал Медвежонок. Но вместо этого Ежик погладил бок, которым тот ударился, что-то пошептал, и боль сразу прошла.

- Спасибо, - улыбнулся Медвежонок, - я и не знал, что ты умеешь лечить. Почему ты никому не рассказывал о своем даре?

- Потому что меня никто ни о чем не спрашивал, - ответил Ежик.

И тут Медвежонку стало стыдно за то, как несправедливо относились они к Ежику.

- Я больше тебя не обижу, - сказал он. Ему захотелось сделать для Ежика что-нибудь хорошее. Узнав, что тот заблудился, Медвежонок с радостью проводил его домой. По дороге они о многом разговаривали, смеялись. Впервые Медвежонку было весело просто так. Он сделал открытие: оказывается, для того чтобы тебе стало весело совсем не обязательно смеяться над кем-то.

- Знаешь, - сказал он Ежику, - это даже хорошо, что все со мной перестали дружить. Иначе я бы никогда не понял, как плохо остаться одному, как тяжело на душе, когда тебя дразнят, и как здорово находить себе новых друзей. Нужно обязательно рассказать об этом моим старым друзьям.

На следующий день, увидев Медвежонка с Ежиком, Белочка закричала:

- Смотрите! Косолапый разговаривает с колючкой!

- Как же они смешно смотрятся! - поддержал ее Енот.

- Не обижайте моего друга, - попытался остановить их Медвежонок. - Чтобы дружить, совсем не обязательно делать кому-то плохо. Можно ведь вместе играть и помогать друг другу.

- Вот уж нет! - крикнул Заяц. - С предателями мы не водимся!

- Да ведь это вы меня бросили, но я не сержусь, - сказал Медвежонок, - благодаря вам я узнал, что нельзя обижать кого- то только за то, что он на нас не похож. Посмотрите, какие мы все разные: Белочка - самая пушистая, Енот - самый маленький, я - большой, Заяц - быстрый, но это же не мешало нам быть вместе.

- А ну их! - крикнул Барсук. - Пойдемте лучше в сороку колючками кидаться.

- Они так ничего и не поняли, - вздохнул Медвежонок.

- Не расстраивайся, - успокоил его Ежик, - пройдет время и они поймут, обязательно поймут

... Пока Барсук, Енот и Белочка гоняли сороку, Зайчик случайно застрял в расщелине дерева. Когда Белочка увидела, как он пытается выбраться, она рассмеялась:

- Ой, вы только посмотрите, какой наш Заяц глупый и неосторожный!

- Ничего смешного, лучше помоги выбраться, а то еще лиса прибежит, - попросил Зайчик.

- Я бы помогла, да только что ты мне за это дашь?

- У меня нет ничего!

- Вот когда будет, тогда и позовешь! - весело сказала Белочка и побежала по тропинке.

- Белочка! Постой! - закричал Зайчик. - У меня дома есть сочная морковка - бери сколько хочешь, только не оставляй меня на съедение лисе!

- А я не ем морковь! - раздался вдалеке голос и беличий хвост скрылся за деревьями.

- Барсук! Енот! - кричал Заяц, но никто не шел на помощь.

Спустя какое-то время, появилась Лиса, которой так боялся Зайчик. Она подошла к нему поближе и облизнулась.

"Вот и все", - подумал Заяц и закрыл глаза. Лиса схватила его за уши, открыла рот... но вдруг... Вдруг что-то больно укололо ее в спину.

- 0-о-ой! - закричала Лиса, подскочив и выронив Зайца.

- Что это?! Обернувшись, она увидела Ежа и Медвежонка.

- Ладно, маленькая колючка, - прошипела Лиса, потирая спину.

- Я до вас еще доберусь, - крикнула она, убегая. Медвежонок помог Зайцу выбраться.

- Вы спасли мне жизнь! Что я могу для вас сделать? - спросил Зайчик.

- Просто давай играть вместе, - предложил Ежик.

- А вы меня возьмете? - удивился Заяц.

- Конечно! Играть в прятки или жмурки гораздо интереснее, чем кидаться колючками в птиц.

- Ежик, я причинил тебе так много неприятностей...

- Не продолжай, Зайчик, я не держу на тебя обиду, главное, что ты все понял...

Оставшись втроем, Белочка, Енот и Барсук почувствовали, что им все надоело и ничего уже не интересно. Всех птиц они разогнали. Медвежонка и Зайчика потеряли. Смеяться над Ежиком стало уже опасно: ведь теперь он не один, а с Мишкой - самым сильным среди них, и Зайчиком - самым быстрым и ловким.

- Вы как хотите, - сказал Барсук, - а я иду мириться. Мне надоело придумывать, чем сегодня или завтра кидаться в сороку, кому вырыть яму, а потом в нее же и попасть, как случилось с Медвежонком и Зайчиком... Может, они примут меня в свой круг. Ежик знает много игр. Я видел вчера, как им хорошо и весело. Енот задумался. .

- Да пусть идет, - сказала Белочка, - нам и вдвоем будет не хуже!

- Нет, такая жизнь меня больше не устраивает, - ответил Енот, - скоро с нами вообще никто не будет знаться. Ничего хорошего ведь от нас не видели. А Ежик может научить залечивать раны.

- Как хотите, - надулась Белочка, - проживу и без вас, - сказала она и взбежала вверх по дереву к своему дуплу. Несколько дней подряд наблюдала она оттуда, как резвятся ее бывшие друзья и спешат на помощь к тем, кому это нужно.

- Иди к нам, Белочка, - звал ее Медвежонок, но она пряталась в своем домике. Спустя еще один день, Белочка, наконец, поняла, как грустно и скучно оставаться одной.

"А как же Ежик жил все это время?" - подумала она и с этой мыслью спустилась с дерева.

Так в лесу возникла команда Спасателей, которые спешат на помощь тем, кто попал в беду. Ежик научил своих друзей залечивать раны, играть в разные интересные игры, рассказал множество удивительных историй. Спасатели дружили много лет, ибо в этой команде каждый занял свое особое место; каждый знал, что всегда может рассчитывать на плечо друга; каждый принимал другого таким, какой он есть.

*Анна Смирнова.*

**История про Энни. Если ребенка дразнят**

Энни была маленькой девочкой и жила в коричневом доме вместе с мамой, папой и большой черной собакой.

Энни ходила в школу, которая находилась недалеко от ее дома. В общем-то ей в школе нравилось. Ей нравилась мисс Мэтсон, учительница. Ей нравилось рисовать. Ей нравилось узнавать много нового, играть в разные игры, встречаться с друзьями. Одно ей не нравилось в школе — Мэри.

Мэри пришла в школу, где училась Энни, несколько месяцев тому назад, и ее зачислили в класс Энни. Сначала Мэри почти не замечала Энни, но с недавних пор стала обращать на нее очень большое внимание. А Энни хотела бы, чтобы было наоборот. И все из-за того, что Мэри стала дразнить Энни. Каждый раз, когда Мэри встречала Энни, она начинала ее дразнить. Она давала ей всякие прозвища и сочиняла гадкие стишки о ней. Она придумывала всякие издевательские шуточки против Энни и смеялась над ней вместе со своими приятелями.

Энни это бесило. Ей становилось жарко и тошно. Иногда она даже плакала. Она низко опускала голову и надеялась, что если осторожно прокрадется мимо и не посмотрит в сторону Мэри, та ее не станет дразнить. Но Мэри все равно дразнила. Энни старалась избегать встреч с Мэри, но та всегда ее находила. Чем больше Энни краснела, чем ниже она опускала голову и чем ближе дело подходило к слезам, тем больше Мэри смеялась и дразнилась. (1)

Энни хотелось стать невидимой. Ей хотелось, чтобы ее не заставляли ходить в школу, и даже, чтобы она не была Энни.

Однажды Энни пришла из школы особенно расстроенная. Заметив это, мама подошла к ней, обняла и спросила:

“Что-нибудь случилось? Я бы не сказала, что в последнее время у тебя очень весело на душе”. Энни подняла грустные глаза:

“Я ненавижу школу”.

“Отчего же? Ведь тебе там так нравилось! Какая-нибудь неприятность?” Последовал кивок головы.

“Проблемы с учительницей?” Энни качнула головой в знак отрицания.

“Не ладится учеба?” Энни снова потрясла головой.

“Ребята?” Утвердительный кивок.

“Это все из-за Мэри, — пояснила Энни. — Она все время обзывает меня по-всякому и старается сделать так, чтобы все надо мной смеялись. Она меня высмеивает. Я ее просто ненавижу”. Мама снова обняла Энни.

“Тебе должно быть это очень неприятно”, — сказала она.

“Она просто не перестает дразниться — все дразнит и дразнит меня”. Глаза Энни наполнились слезами. Она захлюпала носом. “Мне это противно; она все продолжает дразниться, и я ничего не могу поделать”.

“Ты, наверное, чувствуешь себя просто ужасно, особенно когда думаешь, что ничего нельзя сделать”, — сказала мама. Энни грустно кивнула головой.

“Но это не так, — сказала мама, — кое-что ты все-таки можешь сделать. И даже довольно многое”.

“Правда? — удивилась Энни. — Ты хочешь сказать, что я в самом деле могу что-то сделать?” (2)

“Конечно”, — сказала мама.

“Это было бы замечательно!” — обрадовалась Энни. Она уже почувствовала какое-то облегчение.

“Пойдем посидим на кухне”, — предложила мама.

“Надо кое-что спланировать. Мы сделаем из тебя младшего научного сотрудника, изучающего поведение.

“Младшего кого?” — переспросила Энни. Она никогда не слышала таких слов, но они звучали внушительно и солидно.

“Ученого-психолога, — повторила мама. — Ученый — это очень и очень важная персона, которая изучает разные вещи. Его интересуют, как работают люди, почему они поступают так, а не иначе, и что, например, надо сделать, чтобы они так не поступали, если что-то плохо”.

“Это интересно, — сказала Энни. Она начинала убеждаться, что быть таким младшим научным сотрудником не только солидно, но и полезно. — С чего нужно начинать?” — спросила она.

“Помнишь, когда наш Черныш был маленьким щеночком, и нам приходилось приучать его не делать свои естественные собачьи дела дома?”

“Да, помню”, — ответила Энни.

“Мы знали, что обычно щенки освобождают желудок сразу после еды. Поэтому, покормив его, мы за ним следили, а когда становилось ясно, что он собирается это сделать, мы сразу летели с ним во двор, и после окончания его “процедуры” там, щедро похлопывали его по спине и приговаривали: “Вот какая умная, хорошая собачка у нас”.

Скоро он научился делать свои собачьи дела не дома, а во дворе”.

“Я это хорошо помню. По отношению к Чернышу вы с папой были учеными психологами”.

“Ты совершенно права, — ответила мама. — Он делал то, что нам не нравилось, и поэтому мы придумали способ изменить его поведение”.

“Это интересно, — сказала Энни. — Я никогда раньше не думала, что такое возможно”.

“У нас, как ученых, занимающихся вопросами поведения, были и другие способы отучить собаку отправлять свои естественные потребности дома. Мы, например, могли подождать, когда Черныш закончит свои собачьи дела, а потом отшлепать его и выставить за дверь — “прохладиться”.

“А если существует несколько способов, как вы решаете, какой именно нужно выбрать?” — спросила Энни.

“Настоящий психолог должен попробовать каждый метод по очереди, чтобы убедиться, какой из них самый эффективный, а затем применить его в дрессировке. Мы могли бы так сделать и в случае с нашим Чернышом, но первый метод был настолько хорош, что нам не потребовалось пробовать другие”.

“Ну, а с чего же мне начать дрессировать и перевоспитывать Мэри?” — спросила Энни. Она начинала горячиться.

“Давай-ка присядем для начала и обдумаем несколько разных способов воздействия на Мэри. Тогда ты как ученый сможешь испытать их на практике и убедиться, какой из них наиболее эффективный”.

“О, это, похоже, будет интересное занятие”, — сказала Энни.

“Начнем с того, — сказала мама, — что мы знаем один способ, который не дает результатов”.

“Какой?” — спросила Энни с удивлением.

“А ты подумай”, — ответила мама с улыбкой. Энни подумала несколько мгновений, и ее лицо вдруг озарила догадка.

“Я знаю, — сказала она. — Это — то, что я делаю сейчас. Этот способ не действует, потому что Мэри продолжает меня дразнить. Он не изменил ее поведения”. (3)

“Правильно, — сказала мама. — Я вижу, из тебя получится отличный ученый-исследователь”.

“Исследователь?” — удивилась Энни, а потом засмеялась. — “Ты хочешь сказать, что мою проблему можно исследовать?”

“Да”.

“Я стану великим исследователем”, — сказала Энни. Она уже предвкушала, как это здорово у нее получится.

“Ну, хорошо, — сказала мама. — Приступим”. Она взяла лист бумаги и разлиновала его на три колонки. Над первой колонкой она написала: “Что сделала Мэри”. Над второй — “Что сделала Энни”. А над третьей — “Что произошло”.

“Теперь, — сказала она, — давай напишем, что мы уже знаем”. В первой колонке, под словами “Что сделала Мэри”, мама написала: “Мэри дразнила Энни”. Дойдя до второй со словами “Что сделала Энни”, она спросила Энни:

“Что мы здесь напишем?” “Не знаю, но когда Мэри меня дразнила, я расстраивалась и начинала плакать”. И мама вписала слова:“Энни расстраивалась и плакала”.

“Ну, — спросила она, — а что происходило после того, как ты расстраивалась и плакала?”

“Мэри продолжала дразниться”, — ответила Энни. И мама написала в третьей колонке: “Мэри продолжала дразниться”.

“Так, — сказала она. — Давай подумаем, что еще ты могла бы предпринять”. Энни подумала.

“Я могла бы притвориться, что мне все было безразлично, и не обращать никакого внимания на то, что она говорила”.

“Неплохой вариант”, — сказала мама. Она взяла другой лист бумаги и написала на нем: “Что надо сделать”, а под этим заголовком — слово: “1. Притвориться, что не замечаешь”.

“Что еще ты могла бы сделать?” — спросила она.

“Я могла бы притвориться, что мне все это было смешно и рассмеяться”, — ответила Энни.

“Да”, — согласилась мама, и написала эти слова под номером 2

. “Я могла бы скорчить рожицу ей, — сказала Энни. — И это будет номер 3”.

“Правильно”, — сказала мама и внесла это в список.

“Я могла бы подразнить ее в ответ, — продолжала Энни. Она так и фонтанировала все новыми и новыми идеями. — Я могла бы сказать ей, что она ведет себя глупо, и потребовать, чтобы она прекратила свои штучки”.

“Это можно поставить под номерами 4 и 5”, — согласилась мама.

“Я могла бы ей сказать, что мне не нравится, когда меня дразнят и спросить ее, почему она так поступает”.

“Прекрасно, — похвалила ее мама. — У нас получилось всего шесть вариантов того, что ты могла бы сделать”. Энни была удивлена — оказывается сколько существовало выходов из ее ситуации.

“Теперь, — сказала мама, — нам нужно выработать последовательность, в которой мы их испробуем.

“А почему бы нам не придерживаться порядка, в котором я их придумала”, — спросила Энни.

“Хорошо”, — согласилась мама.

“Начнем?” — спросила Энни. Ей не терпелось заняться этим интересным делом.

“Значит так, — сказала мама. — Возьми с собой в школу небольшую записную книжку, и каждый раз, когда Мэри начинает тебя дразнить, делай в ней пометку. И делай это ежедневно в течение двух недель. Тогда мы узнаем, сколько раз в день, в среднем, дразнит тебя Мэри. Две недели — значит десять школьных дней. А если на какой-то день падает праздник или Мэри пропустит уроки по какой-нибудь причине, добавь дополнительный день, чтобы довести общее количество дней до десяти”.

“Кажется, это нетрудно, — сказала Энни. — Я начну с завтрашнего дня”.

Через две недели она показала маме свою записную книжку.

“Вот, посмотри, — сказала она. — За десять дней у меня получилось двадцать пометок в записной книжке”.

“Хорошая работа”, — поощрила ее мама.

“Получается, что в среднем Мэри дразнит тебя два раза в день”.

“Но что интересно, — сказала Энни задумчиво, — я сейчас так занята своей научно-исследовательской работой, что всякие штучки Мэри уже не действуют на меня, как раньше”.

“Да, это — действительно интересно, — сказала мама. — Давай посмотрим в твою записную книжку”. Энни показала книжку.

“Я оставила место для каждого дня, — сказала она, — и отметила, сколько раз Мэри дразнила меня каждый день”.

“Посмотри на разницу между первой и второй неделями”, — сказала мама. Энни посмотрела.

“Забавно”, — удивилась она, — “в течение второй недели Мэри дразнила меня меньше”.

“Давай помозгуем, — сказала мама. — Ты сказала, что штучки Мэри уже не действовали на тебя так, как прежде. Может быть как раз то, что ты перестала так реагировать на них, и меняет ее поведение?”

“Ты, конечно, права”, — сказала Энни. Немного подумав, она добавила: “Если то, что я не реагирую и не расстраиваюсь, меняет поведение Мэри, может быть, оно изменится еще больше, если я не будут обращать на ее вредные штучки никакого внимания вообще? Может быть, попробовать с завтрашнего дня?”

“Неплохая идея, — согласилась мама. — Но прежде, чем ты это начнешь, тебе полезно будет узнать кое-что еще”.

“А что именно?” — поинтересовалась Энни.

“Как ты думаешь: зачем Мэри тебя дразнит?”

Подумав немного, Энни ответила: “Чтобы расстроить или разозлить меня”.

“Правильно, — сказала мама. — Часто люди дразнят других потому, что им нравится выводить их из равновесия. Поэтому, если ты расстраиваешься, то Мэри получает то, чего она добивается, и она знает, что поддразнивание на тебя действует”.

“Ты хочешь сказать, что Мэри знает, что для того, чтобы меня расстроить или разозлить, ей будет достаточно меня только подразнить?”

“Вот именно, — сказала мама. — Вспомни, что делает Черныш, чтобы получить собачий бисквит?”

“Он садится на задние лапы и просит”, — ответила Энни.

“Да, — сказала мама, — и он потом его получает”. Энни вспомнила и согласно кивнула головой.

“Как ты думаешь, — спросила мама, — что получилось бы, если бы мы перестали давать бисквиты, когда он просит?”

Подумав немного, Энни ответила: “Он бы перестал просить, потому что знал бы, что ему ничего не выгорит”.

“Правильно, — сказала мама. — “Ай да ученый!” И после небольшой паузы добавила: “А теперь скажи мне, пожалуйста, что было бы, если бы домогающийся бисквитов Черныш их иногда получал, а иногда — нет?” — спросила мама. Энни снова задумалась.

“Мне кажется, — сказала она, — он опять стал бы просить. Потому, что если мы будем время от времени давать ему бисквиты, он будет считать, что его приемчик еще работает”.

“Совершенно верно, — сказала мама. — Поэтому, когда ты, как ученый, испытываешь свой метод полного игнорирования козней Мэри по отношению к тебе, ты непременно должна применять его всякий раз, когда она начинает тебя дразнить. Иначе она может подумать, что это все еще на тебя действует”.(4)

“Это понятно, — сказала Энни. — Я думаю, что это у меня получится”.

“Если ты допустишь ошибку, мы будем вынуждены начать все с начала, потому что нам нужно проводить эксперимент в течение десяти дней подряд. Это значит, что в случае неудачи потребуется немного больше времени. Только и всего”.

“Это хорошо”, — сказала Энни. Ей больше не нужно было бояться ошибок.

“Теперь скажи мне, как ты выглядишь, когда тебя дразнит Мэри?”

“Вот так”, — сказала Энни. Она низко опустила голову, сгорбилась, постаралась покраснеть и выглядеть плаксивой.

“Понятно, — сказала мама. — Теперь для того, чтобы показать Мэри, что ее штучки не срабатывают и что ты вовсе не расстраиваешься, нам нужно попрактиковаться вести себя совершенно по-другому”.

“Ага, я поняла, — сказала Энни. — То есть, вот так”. Она выпрямила плечи и гордо подняла голову.

“Превосходно! — сказала мама. — Давай попрактикуемся: допустим, я — Мэри, и я дразню тебя, а ты постарайся не замечать”.

“Хорошо”, — охотно согласилась Энни. Итак, мама Энни стала изображать Мэри.(5) Она по-всякому обзывала Энни, показывала ей язык, а Энни не обращала на нее никакого внимания. Она просто проходила мимо, как будто перед ней стоял шкаф.

“Эта дубина и кривляка Мэри пытается вывести меня из себя, — подумала Энни. — Но этот номер не пройдет: я ведь не кто-нибудь, а ученый-исследователь и вовсе не собираюсь обращать на нее внимание”.(6)

“Это просто великолепно! — восхитилась мама. — У тебя это очень здорово получается”. Она обняла Энни. — “Теперь ты можешь приступить к делу”.

Энни очень волновалась. Она просто не могла дождаться следующего дня. На следующее утро, когда Энни пришла в школу, она уже с нетерпением ждала, когда же, наконец, Мэри начнет ее дразнить. Так хотелось продемонстрировать свою уверенность в себе и полное безразличие к тому, что можно было ожидать от “противной стороны”. Ждать пришлось довольно долго, но, наконец, этот момент наступил. Энни сохраняла олимпийское спокойствие, не удостоив вниманием свою обидчицу.

“До чего же это здорово! — сияя от восторга сказала она маме, когда вернулась домой из школы. — Это так забавно!”

“Ты молодец! — похвалила ее мама. — Теперь ты настоящий ученый-исследователь”. Энни была на седьмом небе.

“Теперь, как только Мэри начнет меня дразнить, — сказала она, — я буду выглядеть уверенной и не буду обращать на нее абсолютно никакого внимания. И буду так делать каждый раз”.

“Правильно, — одобрила мама. — Я не могу дождаться, когда это произойдет”.

“Я тоже”, — с готовностью присоединилась к ней Энни. Прошло девять дней. Энни подошла к своей маме с очень озабоченным видом.

“У меня проблема, мама, — сказала она. — Я больше не могу не обращать внимания на штучки Мэри”.

“Почему же?” — спросила мама озабоченно.

“Потому, что она перестала меня дразнить!, — сказала Энни и громко рассмеялась. — Она уже не дразнит меня целых четыре дня!”

“Вот видишь, — сказала мама. — Твое “необращение внимания” действительно неплохо сработало”.

“Да, — согласилась Энни. — Настолько хорошо, что теперь нет надобности прибегать к другим методам. Я просто буду продолжать “не обращать внимания”.

“Хорошая мысль, — согласилась мама. — Я очень горжусь своим специалистом-психологом”.

“А знаешь что? — сказала Энни, стараясь заинтриговать маму. — Когда я повзрослею, я стану самым старшим ученым-исследователем!”

*(1) Это классический замкнутый круг: чем больше дразнимый реагирует, тем больше его дразнят.  
(2) Это возвращает чувство уверенности.  
(3) Очень многие из нас попадаются в ловушку, слепо повторяя поведенческие модели, даже если они не дают результатов.  
(4) Когда вы пытаетесь изменить чье-либо поведение, очень важна последовательность и систематичность.  
(5) Разыгрывание ролей помогает детям научиться реагировать по-новому в спокойной обстановке.  
(6)"Самовнушение" может помочь детям сохранить спокойствие и сосредоточенность на своих делах.*

*Д. Бретт (Жила-была девочка, похожая на тебя...)*

**Волшебное правило**

В одном белорусском городе жила-была девочка Роза. Её родители так любили свою дочь и так восхищались ей, что не могли назвать её по-другому. Она ассоциировалась у них никак не меньше, чем с королевой цветов.

С ранних лет Роза слышала, что она самая красивая, самая умная, самая сообразительная и самая милая. И, конечно же, маленькая девочка верила в то, что она самая лучшая на свете: ведь дети всегда верят тому, что говорят им родители.

Когда Роза рисовала, то, независимо от того, каким получался рисунок, родители восхищались им, если она строила что-нибудь из конструктора, родители, мама и папа, хвалили её ещё больше. И так было во всём. В садик Розу отдавать не спешили, но когда ей исполнилось пять лет, родители решили, что там она будет лучше развиваться и привели её в старшую группу.

Роза, придя в сад, сразу же высокомерно подняла носик, и, горделиво похаживая по группе, начала рассматривать других детей. Подойдя к одной девочке, она скривилась, и высокомерно произнесла:

– Фи, какая у тебя некрасивая юбка! Вот моя юбка в сто раз красивее твоей. Когда она подошла к другой девочке, то заметила, что у той некрасивые резинки на косичках, а у третьей девочки вообще не было ни косичек, ни хвостиков, а была короткая мальчишеская стрижка.

У мальчишек оказались грязные шорты и разбитые коленки. Роза подошла к каждому ребёнку из группы и каждому сделала упрёк за его внешний вид, не забыв подчеркнуть, что она сама всегда лучше всех одета и умыта.

Но дети почему-то вместо того, чтобы начать восхищаться Розой, как это обычно делали родители, сказали ей, что она воображала, и перестали с ней играть.

Вскоре начался урок рисования. Детям нужно было нарисовать картину с природой. Роза сразу начала бойко выводить красками то, что они всегда рисовала дома, помня, как восхищались этим папа и мама.

– Представляю, как удивятся эти убогие дети, когда увидят мой красивый рисунок! – сказала сама себе девочка и принялась за работу. Во время работы, она ещё умудрялась заглянуть в альбомы других детей. И в каждом их рисунке она находила кучу недостатков: то дерево было слишком низким, то трава слишком редкой, то домик кривоват. Роза очень обрадовалась этому, – ведь это значит, что она и вправду самая лучшая.

Но тут она заглянула в альбом девочки Ксюши, которая сидела перед ней. Ксюша нарисовала такой замечательный рисунок, что Розе даже было не к чему придраться. И даже, наоборот, у девочки картина получилась гораздо более красивой, чем у Розы. Розу это страшно разозлило, от досады она поджала губы.

– Как может эта девчонка в мрачной серой юбке, в чём-то быть лучше чем я?! – спросила сама у себя Роза и не нашла что себе ответить. Поэтому, воспользовавшись минутой, когда Ксюша ненадолго отошла, девочка подбежала к её альбому и замазала половину картины чёрной краской. После этого она быстро села на своё место. Роза не знала, что воспитательница заметила это.Ксюша, вернувшись на место и увидев, что её рисунок испорчен, горько заплакала.

– Дети, кто испортил рисунок Ксюше? – спросила воспитательница. Роза сидела тихо и, не поднимая глаз, продолжала рисовать.

– Теперь мой рисунок будет самым лучшим, – злорадно думала про себя Роза. Ну что же, раз никто не хочет признаваться, подождём. Всё равно мы скоро узнаем правду. А сейчас вы все сдадите рисунки, и я выберу среди них самый лучший, – сказала Валентина Григорьевна. Дети отдали свои работы воспитательнице. Роза замерла в предвкушении похвалы.

– Итак, – лучшая работа в группе у Алины. – Воспитательница показала детям рисунок победительницы.

– Почему?!! – моя работа лучше! – завопила Роза на всю группу.

– Да, я вижу, ты так хотела победить, что даже испортила работу Ксюши. Неужели ты думаешь, что я отдам тебе победу после твоего гадкого поступка? – рассержено спросила у неё Валентина Григорьевна.

– Я, я. – Роза не знала что сказать, ей было очень стыдно. Ксюша осуждающе посмотрела на девочку. Все дети начали перешёптываться между собой, осуждая её.

В этот день никто из детей больше не подошёл к ней. Они не хотели с ней играть, и даже воспитательница осуждающе смотрела на девочку. Роза была огорчена. Она привыкла, что ей все восхищаются, а сейчас к ней никто не подходил, несмотря на то, что она была одета в самое красивое платье, и держала в руках самую красивую куклу.

Тогда девочка решила, что раз у неё нет ни друга, ни подружки, она с удовольствием поиграет в воспитателя. И она начала подходить к детям, и отдавать разные команды.

– Дима, не бегай! Ты что, не слышишь, я же сказала тебе, не бегай! – но Дима почему-то не послушался, и даже погрозил кулаком надоедливой девчонке. Тогда Роза подошла ещё к двум девочкам.

– Так, не спорьте! А то на вас начнут ругаться, – сказала она им.

– Ну, начнут, так начнут. Тебе, какое дело? – спросили девочки, и Роза, не зная, что ответить, отошла. Когда за детьми начали приходить родители, Роза продолжала командовать.

– Так, Витя, перестань баловаться и одевайся быстрее! Я же тебе русским языком говорю! Но Витя почему-то не послушал Розу.

– Что ты раскомандовалась тут? – крикнул он. – За собой следи, а я за собой сам послежу.

На следующий день Роза снова осталась одна. Ребята не хотели с ней водиться. Роза ходила по группе и думала, чем бы ей заняться. Она просила, чтобы её взяли в какую-нибудь игру, но её все отгоняли. Девочка совсем расстроилась. Ей не нравилось в саду. Дети были такими непослушными и злыми. Розе хотелось за день хоть с кем-нибудь поговорить, но её все отталкивали.

Через несколько часов Роза сидела за столом и уныло листала принесённую из дома книжку. Из её глаз медленно катились крупные слёзы.

Вечером, придя из садика, Роза устроила своим родителям большой скандал. Она сказала, что больше не хочет ходить в садик, но родители были непреклонны. Вскоре к ним приехала Розина бабушка Таня.

– А почему ты не хочешь ходить в садик? – спросила она у внучки И Роза, плача рассказала ей всё, что накопилось на её детской душе. Девочка очень любила бабушку и доверяла ей.

– Хм, мы поможем твоему горю. Но тебе придётся сильно постараться.

– Я готова выполнить всё, что будет нужно. – Решительно сказала Роза.

– Так вот, всё очень просто. Запомни одно маленькое правило, и, придя в сад общаться с другими детьми, постоянно помни о нём.

– Какое же правило, бабушка, скажи!

– ВСЕГДА ПОСТУПАЙ С ДРУГИМИ ТАК, КАК ХОТЕЛА БЫ, ЧТОБЫ С ТОБОЙ ПОСТУПАЛИ ДРУГИЕ!

– И всё? – Да, всё. Но если ты думаешь, что всегда легко следовать этому правилу ты очень ошибаешься.

– Я справлюсь, бабушка, – сказала девочка, и, чмокнув старушку в щёчку, отправилась в свою комнату.

Весь вечер Роза думала о том, что сказала ей бабушка Таня. Она вспомнила о том, как закрасила рисунок Ксюши и подумала о том, как бы ей было неприятно, если бы кто-то закрасил её рисунок чёрным цветом. Девочка вспомнила, как она смялась над одеждой других детей. Как хвасталась перед ними своей нарядной юбочкой и кружевными бантиками. Ей бы тоже было неприятно, если бы кто-нибудь сказал ей что-нибудь обидное об её одежде и тем более начал хвастать своей. Роза вся покраснела от стыда, она впервые поняла, что другие дети тоже могут испытывать обиду, стыд, разочарование. Она поняла, что не является самым главным человеком на свете. Ей было очень тяжело смирится с этим, но всё же она смогла.

На другой день, придя в садик, девочка тихонько разделась и вошла в группу. Она принесла с собой конфеты и маленького пони. Роза угостила конфетой всех детей в группе, потом она предложила Ксюше покатать её куклу на своём пони.

– А командовать не будешь? – спросила Ксюша

– Нет! Никогда не буду, – ответила Роза. – Ну, тогда давай играть. Во время игры Роза ни разу не крикнула на Ксюшу, не выхватила у неё игрушки, она была рада, что с ней играют. Когда начался урок рисования, девочка рисовала, стараясь из-за всех сил, но когда лучшей выбрали не её работу, а работу Ксюши, она не стала злиться.

– Ведь Ксюша – это моя подружка, значит, я должна радоваться за неё – сказала сама себе девочка и улыбнулась.

– Молодец, Ксюша, ты рисуешь лучше всех – сказала она своей новоиспечённой подруге.

– Зато ты лучше всех лепишь – ответила ей девочка. Роза улыбнулась, ей было приятно услышать похвалу. Тем более она знала, что действительно лепит лучше всех. Роза почувствовала, что заслуженная похвала гораздо приятнее незаслуженной.

– А хочешь, я научу тебя рисовать котёнка? – спросила у неё Ксюша

– Конечно, хочу! Научи, пожалуйста. Ксюша показала Розе как нужно правильно рисовать. Роза попробовала, и у неё тоже стало получаться. Пусть не так красиво, как у подружки, но тоже весьма неплохо. Девочка была очень довольна.

Когда детей стали забирать родители, она не стала делать ребятам замечания, хотя не все вели себя хорошо. Просто она подумала, что ей было бы неприятно, если бы кто-нибудь из детей командовал ей. Ведь слушать замечания от мамы и воспитательницы – это одно, а слушать их от другого ребёнка – это совсем другое.

Постепенно все дети забыли, какой Роза была сначала, и стали с ней дружить. Она старалась всегда поступать с другими так, как хотела бы, чтобы поступали с ней. Скоро она стала одной из самых популярных девочек в группе. А ты, мой друг, всегда помнишь об этом правиле?