

enthusiast

Надежда  
Милева

Петя  
Терзицанова

БЪЛГАРСКИТЕ  
НАРОДНИ  
ПРИКАЗКИ-  
КЛЮЧ  
КЪМ ЕМОЦИИТЕ  
НА НАШИТЕ ДЕЦА

илюстрации

Яна Казакова

+9  
карти с  
емоции



Надежда Милева  
Петя Терзишванова

Българските  
Народни  
приказки-  
КЛЮЧ  
към емоциите  
на нашите деца

илюстрации  
Яна Казакова

enthusiast

София, 2023

**НАЦИОНАЛНА БИБЛИОТЕКА „СВ. СВ. КИРИЛ И МЕТОДИЙ“**

**Каталогизация в публикацията Милева, Надежда Николова, 1979-**

Българските народни приказки –  
ключ към емоциите на нашите деца / Надежда Милева,

Петя Терзииванова. - София : Enthusiast, 2023

ISBN 978-619-164-539-8

159.942-053.2

615.851-053.2

37.015

821.163.2-93-34

1. Чувства – при децата
2. Психотерапия – при децата
3. Детска и педагогическа психология
4. Детска психиатрия

**Рецензенти** проф. д-р Петър Маринов, д.м.н.  
доц. Силвия Шопова, д.м.пс.

**Медицински редактор** д-р Фани Цуракова

Авторите са споменати по азбучен ред.

Надежда Милева и Петя Терзииванова

**Българските народни приказки –  
ключ към емоциите на нашите деца**

© Надежда Милева, автор, 2023

© Петя Терзииванова, автор, 2023

© Яна Казакова, художник, 2023

© Яна Казакова, художник на корицата, 2023

© Enthusiast – запазена марка на  
„Алто комюникейшънс енд пбблишинг“ ООД, 2023

ISBN 978-619-164-539-8

# Съдържание

7

СВЕТЪТ НА ПРИКАЗКИТЕ

11

ЕМОЦИИТЕ

13

СТРАХ И ТРЕВОЖНОСТ

49

ГНЯВ

79

ТЪГА

109

РАДОСТ

133

ЗАВИСТ И РЕВНОСТ

165

СРАМ И ВИНА

199

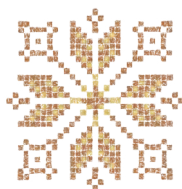
„И ЗАЖИВЕЛИ ЧЕСТИТИ...“

201

ИЗПОЛЗВАНА И ПРЕПОРЪЧИТЕЛНА  
ЛИТЕРАТУРА

*На нашите деца и на децата в нас*





## СВЕТЪТ НА ПРИКАЗКИТЕ

Приказките омагьосват децата. Те забравят своите игри и занимания, за да се потопят и заживеят в техния свят. Слушат ги с вълнение, изтръпват при опасностите и са щастливи, когато любимите герои сбъдват желанията си. Не се уморяват да ги слушат отново и отново. „Моята любима приказка“ – казва детето. Тя вече му е проговорила. В нея то е открило сцена за своите вътрешни преживявания – да пребори страховете или да сбъдне желания. Детето участва в приказката. То е безрезервно съпричастно към любимия герой и така историята става неговата приказка. „Разкажи ми я“ – казва то. Когато разказваме или четем приказка, ние я освобождаваме от книгата, слагаме акценти, оформяме я мелодично и динамично. Превръщаме гласа си в инструмент, който задава настроение и тон на героите така, че те да звучат разбираемо и достоверно. „Разкажи ми я пак“ – казва детето и ни кара да вярваме, че и ние сме част от нея.

Приказката може да се използва като метод за опознаване, разбиране и трансформиране на емоционалния свят на деца и възрастни. Тя помага за интегрирането на личността, разширяването на съзнанието и подобряването на взаимодействието с външния свят. Приказките са подходящи за малки и големи, като има специфика на възприемане съобразно възрастта на детето:

☺ За децата на 3-4-годишна възраст се препоръчва съобразяване с нагледно-образното им мислене. Добре е приказката да се онагледява от кукли или картонени изобразения на героите, които да се движат или говорят.

☺ Децата на 5-6 години предпочитат вълшебните приказки – феи, магьосници, принцеси, принцове, войници и така нататък, защото този период е силно предопределен от магическото мислене.

☺ Децата след 7-годишна възраст са в процес на оформяне на логичното мислене и започват да се увличат по битовите приказки.

## **Българските народни приказки като възможност за връзка с емоционалния свят на нашите деца**

Приказките са част от българската народна съкровищница. Те съхраняват мъдростта и оптимизма на хората по тези земи от векове. Характерни са със своята национална специфика: герои, език, контекст и хумор. Отразяват нашия опит, бит и култура, впечатляват с въздействащата си емоционалност, свобода на решенията, без да дават готови рецепти. Ценни са с посланието, че няма нерешими проблеми. Тези особености на българските народни приказки ги превръщат в успешен инструмент за терапевтична работа.

Идеята за една цялостна картина при децата изглежда така:

- появата на проблем провокира към противопоставяне и търсене на решение;
- тъгата и усещането, че не се справяме, се заменят от шеги, самоирония и креативност;
- безсилието и подчинението се преодоляват със смелост, остроумие и находчивост.

### **Тази приказка ми е скучна...**

В българските народни приказки се срещат говорещи животни, магически предмети и типични житейски ситуации. Повечето от нас си спомнят как на четири години сме молили пак и пак да ни разкажат някоя приказка с главни герои Кума Лиса или Баба Меца, а след няма и година тя вече ни е доскучала. Вече сме били завладени от вълшебството на омагьосани царства и хора.

В българското народно творчество приказките се делят на: приказки за животни, вълшебни приказки и битови приказки.

## Приказки за животни

До приблизително 5-годишна възраст детето предпочита приказки със сюжети за животни. Те проявяват човешки качества и говорят с човешки глас и така привличат вниманието му.

Знаете ли, че най-старите приказки са тези за животни? Те обикновено са кратки и опростени, а смисълът търси пряк път до слушателя. Това не е никак случайно. Животните са били в близка връзка с човека хилядолетия наред. С тях той води борба за оцеляване, конкурира се за ресурси, храни се, облича се. За да са му от полза, той е опознавал живота и навиците им. По типичните им черти хората започват да се наричат с техни имена. Хитреецът е лисица, злият е змия, страхливият е заек и т.н. При тези приказки въображението все още е бедно, то се простира само до непосредствената обстановка, в която животните и човекът живеят.

Отдавайки се на своята импулсивност, 3-4 годишното дете не може да отлага удоволствието. До този момент то е било в центъра на семейната вселена, но някак естествено вече на всички им идва да му кажат: „Ти вече си голям, потърни малко!“. Това е времето, в което малкият човек навлиза в социалния свят, който е уреден и функционира благодарение на норми и правила, отнасящи се за всички. И той започва все повече да учи за света и отношенията между хората, а неговото любопитство и инициативност са водещи в тази възраст. Чрез играта и нагледния модел на социалните отношения децата се научават на инициативност и взимане на решения. Историите, които им се разказват, и приказките, които им се четат, пораждаат в тях определени образи. Те се анализират, сравняват, класифицират, в резултат на което се достига до ново знание под формата на понятие или съждение.

## Вълшебни приказки

След 5-тата си година детето започва да харесва приказки с човешки персонажи. Вълшебните приказки, наричани още фантастични или чудни, носят печата на по-късното време, на по-развитото общество и по-високата човешка култура. За да има в приказките царски палати, разкошни облекла, златни накити, чудно устроени градини, е трябвало да ги има вече някъде и реални. Приказният свят отразява връзката между реалността и свободния полет на

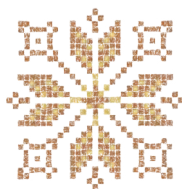


човешката фантазия. Вълшебните приказки се отличават с доста по-богато съдържание. Тук ги няма ограниченията между живата природа и смъртта. Навсякъде могат да бъдат открити чудни сили.

Детската мисъл постепенно съзрява и позволява на децата да възприемат реалността по един по-ясен и разбираем начин. На 4-5-годишна възраст вече осъзнават, че тя е по-сложна, отколкото са очаквали, че съществуват изненадващо много връзки между нещата и че има много въпроси, чиито отговори те все още не знаят. Случват се дълбоки промени както в съдържанието, така и във формите на визуално-ефективното мислене. Появява се магическото мислене, при което се установяват причинно-следствени връзки, без те да се проверяват по логичен начин. Бързото израстване на мисълта в предучилищната възраст има необходимост от вълшебствата, за да може детето да се адаптира по-лесно към света, в който живее, и да се отърси от част от тревогите си.

### **Битови приказки**

Ако вълшебните приказки ни пренасят в магичен свят и се опитват да надникнат в тайните на природата, то битовите, напротив, ни водят по пътищата на всекидневния живот. Те разкриват, осмиват и наказват неговите недостатъци и пороци. Едновременно с това тези приказки показват и утвърждават неписаните морални правила в човешкото общуване. Ценността им е в практическата житейска мъдрост. В пограстваща възраст учениците се впечатляват от притчите и реалните истории. Може би защото те не подминават нито една слабост или порок, нито едно от сложните взаимоотношения в семейството. След 7-мата си година децата заменят магическото и егоцентричното мислене с по-полезната логика. Те вече не гледат толкова повърхностно на нещата и разбират, че светът е много по-сложно устроен. Това е плавният преход към формирането на логичното мислене.



## ЕМОЦИИТЕ

В кабинета на детския психотерапевт често идват объркани и незнаещи как да се справят с емоционалните реакции на децата си родители. Чудят се от какво са породени и как трябва да реагират. Какво всъщност се случва в главата на детето? Нека се разходим из неговия емоционален свят.

Емоциите са свързани с трансформации в тялото, дължащи се както на промени във външната среда, така и на такива в границите на вътрешното ни пространство. **Казано по друг начин – емоция, това е моята реакция на всичко онова, което се случва около мен и вътре в мен.** Нещо „се раздвижва“ около нас и вътре в нас. Неслучайно произходът на думата *емоция* идва от латинския глагол *movere* – *движва се*.

Емоцията може да бъде преживяване – „Какво чувствам?“, или действие – „Какво правя?“, както и двете заедно. Емоционалното отреагиране (или емоционалната реакция) се осъществява през тялото, като, от друга страна, състоянието на тялото предопределя как определена емоционална информация ще бъде възприета и анализирана. Емоциите се базират на нашия минал опит, на способността ни да научаваме нови неща и да се учим от чуждото поведение.

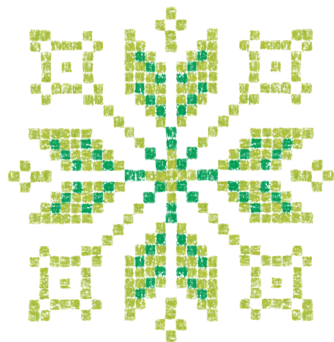
Различните емоции предизвикват различни промени в телата ни. Тези промени се преживяват като приятни – например радост, или като неприятни – например страх. Както приятните, така и неприятните емоции предизвикват промени – „раздвижвания“ в нас, благодарение на които ние се адаптираме към промените

във външната и вътрешната среда. Емоциите имат когнитивни функции – те ни дават възможност да обясним и организираме действията си, междуличностните отношения и общуването.

За повечето хора разпознаването на емоциите на човека отсреща е напълно автоматизиран процес и се случва на несъзнавано ниво. Децата опознават емоциите по същия начин, по който се учат да пишат, да четат или да си връзват обувките. Използват различни механизми като проба или имитация на поведение. Придобиването на тези умения се влияе от много фактори – от средата, която ги заобикаля, от контакта с родители, братя и сестри, приятели и учители. Децата по-лесно разпознават основни емоции като тъга, страх, радост и по-трудно – състояния като умора, тревога или раздразнение. Ето един пример в тази посока. Според много психологически наблюдения децата трудно разграничават тъга от умора. Тоест, когато умореният родител се прибере от работа, детето вижда един много тъжен татко (или мама). И автоматично включва своята бърбривост и шеговитост, за да го разсмее и разсее. Неразбирането на емоцията го прави тревожно и го кара автоматично да реагира. А родителят, който не е наясно с тази специфика на детското поведение, се опитва да остане сам, за да си почине, и с това захранва още повече притеснението в детето.

С помощта на приказките, използвайки техните метафори като ресурси, ние ще се опитаме да позволим на детето да види позитивната – цялостната картина, и да развие самосъзнанието си. Така ще има възможност да опознае емоционалния си свят и да изгради нови форми на взаимодействие с околните. Общуването с него, изслушването, играта, четенето на книги му помагат да се чувства важно и да изгражда здравословна самооценка.

В тази книга ще разгледаме и ще работим с основните и някои от спектърните емоции: страх, тревожност, гняв, тъга, радост, завист, срам и вина.



## СТРАХ И ТРЕВОЖНОСТ

Нормално е децата да преживяват страх и тревожност. Страхът е емоция, която изпитваме по отношение на определен обект. Обекти, които са непознати, големи, шумни, тъмни обикновено се възприемат от децата като страшни. Да се страхуваш, е нормално.


Тревожността е емоция, при която изпитваме неопределен, т.нар. свободно плуващ страх, при който нямаме конкретен обект. Опасенията са отнесени към бъдещето. В българския език много често замества думата *тревожност* с думата *безпокойство*. Да се тревожиш и безпокоиш, също е нормално.

Страхът и тревожността са емоции, които ни помагат да разпознаем заплахите около нас и да се подготвим за тях.

В хода на своето съзряване (порастване) децата преминават през страх и тревожност, които са нормални и възрастово специфични:

**Възраст 7–9 месеца:** страх от непознати и поява на първата тревожност от раздяла.

Във възрастта 7-9 месеца децата започват ясно да разпознават хората, които се грижат за тях. При поява на непознати е възможно те да отказват да ги гледат в очите и да бъдат докосвани от тях. Детето използва плача и отказа от контакт като форма на реакция.



При тревожността от раздяла децата отказват да остават сами в стаята, търсят активно познатите обекти и реакцията отново най-често е плач.

**Възраст 9 месеца – 2 години:** към страха от непознати и тревожността от раздяла се добавя страхът от високо, а при някои деца и страхът от водата.

**Възраст 2–5 години:** страх от кучета и други животни – змии, крокодили, лъвове, вълци, както и от насекоми, паяци, лекари и хора с бели престилки, бури, тъмно, дълбока вода, от това да остане само.

**Възраст 6–12 години:** страх от фантастични същества (особено силен между 6 и 10 години) – вещици, духове, чудовища, наранявания на тялото, заболявания, смърт (собствената и тази на близките), провал в училище, критично отношение, наказание, отвличане, кражби, убийство, заразяване и болести.

Страхът е базова емоция, а тревогата е производното му усещане, което не е толкова силно като интензитет, но може да е по-продължително във времето. И двете са лесно разпознаваеми през тялото. Сърцебиенето, лекото повишаване на кръвното налягане, изпотяването на дланите, разширяването на зениците, чувството за замайване, стягането на мускулите, треперенето, честото уриниране, повишената чувствителност на сетивата са само част от „раздвижването“ на нашето тяло. Промените, които настъпват, имат за цел да ни подготвят за реалната или очакваната опасност. Функцията на страха и тревожността е защита. При децата телесните симптоми много бързо преминават в поведенчески – плач, вкопчване във възрастен, замръзване на място, хвърляне на играчки.

## Какво да правим, когато детето се страхува?


Страхът сякаш е „глуха“ емоция. Когато завладее детето, то не е в състояние да чуе успокоителните думи. Потъва в нея, сякаш вярва, че няма алтернатива, освен страха. Реакцията вследствие на силната емоция може да е бурна, спонтанна и да е рискова за детето (например да се затича, без да се огледа). В този момент възрастният, в желанието си да го успокои, започва да изрежда послания като: „Успокой се!“, „Няма нищо страшно!“ и „Ти да не си бебе, че се страхуваш от това?“. Този тип послания блокират правото на емоцията да съществува и захранват у детето вина, че не може да се справи само.

За да може „глухата“ емоция да чуе, първо възрастният трябва да влезе в ролята на детектив, защото всеки страх следва да се разглежда в контекста на конкретното дете и на причината за неговата поява. Изключително важно е да се покаже разбиране. То е свързано с приемането, че точно в този момент страхът е реален. За да се преодолее в някаква степен емоцията, добре е да се остави детето да говори. Поощряващите въпроси „Какво се случва?“, „Какво те уплаши?“ и подобни дават възможност за по-внимателно изслушване и за определяне на източника или причината за страха.

За децата в предучилищна възраст е важно да преминават през тази емоция. Нужно е да се научат да се страхуват. Страхът е естественият регулатор и помощник в ориентирането им в социалния свят и в границите и рамките, които се поставят от онези, с които общуват. Страхът е застраховката, която децата създават за себе си, за да се предпазят от нараняване и необмислени действия. Детският подтик към страховитото е нормален и естествен. Страшните приказки са любими на децата от стотици години най-вече защото страшното винаги е наказвано и страхът има своя край. Важно е обаче детето да не е подложено на безкрайната стимулация на страха, например да не го плашим с образите на Торбалан, Баба Яга, защото при този модел няма наказание върху носителя на страха, както е в приказките. Този модел може да доведе до сериозни нарушения на съня, храненето и общуването.

Много често заг. страха от тъмното се крие страхът от раз-





яла със значими за детето възрастни. Този страх се появява с развитието на детската фантазия. Напълно тъмната стая изглежда съвсем различна във възприятията на детето. При бебетата проблемът е в това, че не виждат познатите предмети на обичайните места. Нормален етап от развитието на детския мозък е, когато на около 3-4-годишна възраст децата започват да споделят, че в тъмното (и под леглото) живеят различни същества, които са плод на натрупания, макар и малък, житейски опит. Този опит се придобива през телевизията, филмите, разказите на възрастните, различни събития – преживени или чути. Обикновено този страх продължава до тръгването на училище.

За детето е важно да усеща сигурността от познатата среда. Важно му е да знае къде се намират нещата му, любимите играчки, какво има до него. Меките светлини в стаята, светещите фигури по стените, отворената врата към стаята на възрастните, наличието на защитен обект (любима играчка пазител), обикновено помагат на децата. Важно е детето да усеща, че има право да се страхува, и да не се срамува от чувствата си. Разсейването и смехът пък са чудесни помощници в ситуации на силен афект, тъй като те са естествен източник за снемане на напрежението.

Друг механизъм, който ще даде възможност детето да се свърже с тъмното като преживяване на удоволствие, а не на страх, са игри като „Сляпа баба“, „Криеница“ и т.н.

Страхът от големи животни е свързан отново със съзряването на нервната система на детето, натрупването на опит и осъзнаването, че поведението на животните може да бъде непредсказуемо и опасно. Често при страха от животни децата повтарят избягващото поведение на техен значим близък с подобен страх. **Много изследователи приемат, че зад страха от насекоми и паяци се крие емоцията отвращение, а не страх, както обикновено я наричаме.**

Важно е възрастните да са откровени и да не отричат факта, че съществува възможност детето да бъде ограскано или ухапано. Може да се обсъждат варианти как да се предпази. Има опасни животни, но има и много мили. Когато реагира само със страх, детето няма да може да се свърже с удоволствието от играта с някои животни.

Страхът от провал е свързан със социалните преживявания – срам и вина. Тук е важно фокусът да е върху силните страни, специфичните способности, умения и компетентности на детето, които допринасят за изграждането на високо самоуважение и добра самооценка. В случая активното слушане и позитивната подкрепа са от първостепенно значение (Виж повече за срама и вината на стр. 165).

## Кога да се обърнем за помощ към специалист?

Детските страхове са нормално психологично явление и са резултат от съзряването на нервната система и натрупването на социален опит. Помощ от специалист е нужна, когато страхът пречи на нормалното функциониране на детето – емоцията е прекалено интензивна и продължава твърде дълго.







# ЛЪВЪТ И МИШКАТА

Истина ли е, или измислица? Имало един лъв. Така започва нашата приказчица...

Този лъв бил хванат в мрежите на един ловец. Ловецът го вързал с въже и пратил един от другарите си в града да купи метален синджир, за да хванат още по-здраво силното животно. Вързан за един дъб, лъвът ревял страшно, дърветата се превивали от гласа му, той копаел с лапи, за да се освободи, и изровил пръстта наоколо.

Близо до корена на дъба имало дупка. А в дупката, изплашена от страшния рев на лъва, се била сгушила малка мишка. По едно време, когато лъвът се уморил да реве и да рие с лапи, мишката излязла да види какъв е тоя шум. Поразгледала насам-натам и като не видяла нищо, попитала лъва, а той замахнал с опашката си и рекъл сърдито:

– Махни се, гадино, и ти ли сега се намери да гойдеш?

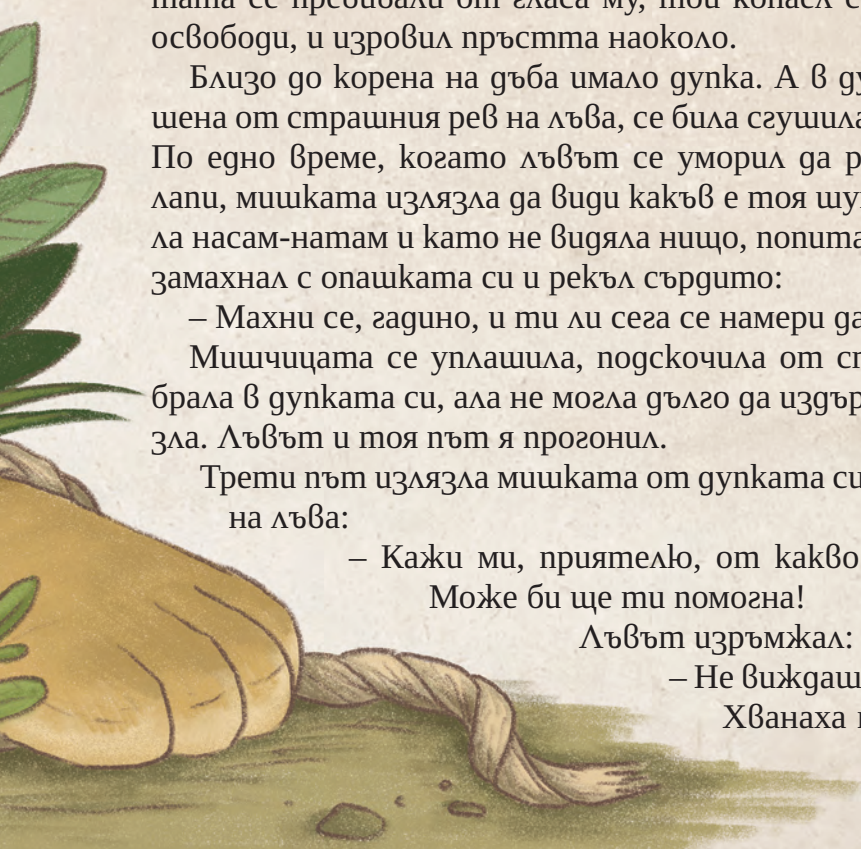
Мишчицата се уплашила, подскочила от страх и се прибрала в дупката си, ала не могла дълго да издържи и пак излязла. Лъвът и тоя път я прогонил.

Трети път излязла мишката от дупката си и тихо казала на лъва:

– Кажу ми, приятелю, от какво имаш нужда?  
Може би ще ти помогна!

Лъвът изръмжал:

– Не виждаш ли какво ми е?  
Хванаха ме едни ловци,



вързаха ме с това въже и пратиха един от тях в града да донесе метален синджир, за да ме вържат по-здраво и да ме водят из градовете, та да ми се смеят и подиграват всички. Който ме види, ще каже: „Значи и царят на животните може да стане за посмешище?“. Какво можеш да ми помогнеш ти, като си толкова малка и слабичка?

– Та това ли ти било мъката? Защо не ми каза по-рано? – попитала мишката. – Ей сега ще видиш как ще те спася! Слабият понякога е по-силен от силния.

Мишката се хвърлила на врата на лъва и кръц, кръц, кръц – прегризала въжето.

– Бягай сега, лъвчо! – извикала мишката щастлива.

А лъвът, който бил събрал толкова страх, щом се видял свободен, хукнал да бяга и се чудел: „Как можа да се случи така! Аз, такъв голям и силен лъв, цар на всички животни, страшилище за малки и големи, какво стана с мен! Какво ми дойде до главата! Какво време доживях, та сега да съм длъжник на една ницо и никаква мишка! Случва се така, че и най-силният и най-могъщият не знае откъде може да му дойде помощ! Затова трябва винаги и с всички – и с малки, и с големи – да бъдеш приятел. Права беше мишката, че слабият понякога е по-силен от силния“.







## Различният поглед

**Страх.** Когато лъвът попада в капана на страха, той не осъзнава, че това е едно от многото емоционални състояния, които са напълно естествени и нормални и които той може да преживее в някакъв момент от живота си. Да изпитваш страх, не е срамно, нито е признак на слабост. Точно както всяка друга емоция и тази би могла да е причина да развием в себе си механизми за правилна регулация и реакция, ако почувстваме, че сме разбрани и не сме сами. Реакцията на лъва учи, че можем да признаваме страховете си и да приемаме подкрепа, за да се справим с тях, което е проява на огромна сила и смелост.

**Тревога.** Реакцията на мишката напомня на „алармена система“, която се активира, когато усеща опасност. Тялото и умът реагират на опасността и тя преминава през физически дискомфорт. Тези усещания се причиняват от рязък приток на норадреналин и други стресови хормони, които подготвят тялото да реагира на опасността или да избяга от нея – т.нар. „борба или бягство“.

Приказката „Лъвът и мишката“ разглежда страха като процес. В началото, когато страхът споходи детето, то го преживява като капан, след това подлага под съмнение, че нещата могат да се оправят, трудно се доверява и прави плахи опити да се справи... Доверието е ресурс и решение на проблема в този случай.

### Въпроси, които да обсъдим с детето:

- ◇ Кога попадаме в капана на страха? Капанът може да е...
- ◇ Какъв според теб е лъвът? Какво мислиш за него?



◇ От какво се страхува лъвът? Представи си, че ти си лъвът – покажи ми как се страхува лъвът?

◇ С коя част на тялото си лъвът усеща своя страх? Покажи ми (използваме разделителя на книгата).

◇ Когато ти се страхуваш, в коя част на тялото си усещаш твоя страх? Покажи ми. (Когато детето покаже, възрастният може да гушне, да погали, да погъделичка тази част на тялото.)

◇ Какво ли го спира да се довери на мишлето?

◇ Какво мислиш за мишлето?

◇ От какво се страхува мишката? Представи си, че ти си мишката – покажи ми как се страхува мишката.

◇ Страхлива или смела е мишката?

◇ Кои се страхува повече – лъвът или мишката?

## ИГРИ

### ◆ Хайде да изиграем...



„Хайде да изиграем приказката. Ти кой герой искаш да бъдеш?“  
Целта на играта е детето да се свърже с функцията на страха и да потърси техники за справяне. Важно е възрастният да следва детето в играта.

Играта започва, като всеки влиза в роля. Възрастният насочва с въпроси: „Какво правим, когато се страхуваме?“. Може да помогнем на детето, като се върнем към приказката – мишлето бяга в дупката, лъвът се бори, за да се освободи...

Тук се въвежда **функцията на страха** – нашият страх ни **предпазва от опасностите около нас**.

„Какво можем да направим за някого, който се страхува?“ Връщаме се отново към приказката – мишлето говори тихо, успокоява лъва, подкрепя го да бяга бързо....

Въвеждаме техники за справяне със страха – търсим помощ, говорим за страха си, представяме си, че сме силни като лъв или горила (търсим животни, които детето харесва и смята за сил-

ни) и ги изиграваме. Или предлагаме на детето да си представи, че обектът на страха му се смалява до размерите на шоколадов бонбон или пуканка.

#### ◆ Капан



За целта на играта ще ни е необходим конец или много тънка връзка (трябва да може да се скъса или разшири). С връзката се прави примка около тялото на детето, като ръцете са вътре, не се стяга силно и не се омотава няколко пъти.

Завързваме ръцете на детето до тялото и му обясняваме, че то сега е като лъва в капана на своя страх. Питаме го от какво се страхува в момента, как се чувства, от какво има нужда. Когато стигнем до това, че то има нуждата да се освободи от връзката, го провокираме, като рязко разтваряме ръце с думите: „Хайде, победи страха!“.

След като е „победило“ страха и се е освободило от примката, детето може да сподели как се чувства в ролята на лъва, който се е спасил.

#### ◆ Нарисувай страха



Предлагаме на детето да нарисува това, от което го е страх. А после да си представи, че е магьосник и може да превръща страшното в смешно. Нека преправи рисунката си така, че да е много, много смешна (може да нарисува рога или смешна греха на страшното).

Надежда Милева  
Петя Терзииванова

## **Българските народни приказки – ключ към емоциите на нашите деца**

Дизайн и илюстрации *Яна Казакова*  
Редактор *Мария Чунчева*  
Медицински редактор *д-р Фани Цуракова*  
Художник на корицата *Яна Казакова*  
Коректор *Снежана Бошнакова*  
Рецензенти *проф. д-р Петър Маринов, д.м.н.*  
*доц. Силвия Шопова, д.м.пс.*

Българска. Първо издание  
Формат 70x100/16  
Печатни коли 13  
ISBN 978-619-164-539-8

Издава

enthusiast

Запазена марка на  
„Алто комюникейшънс енд пблшинг“ ООД  
София, бул. „Васил Левски“ № 31  
тел.: 02 943 8716  
e-mail: office@enthusiast.bg

Книгите на „Ентусиаст“ можете да закупите от  
**www.enthusiast.bg**



Печат Мултипринт

В кабинета на детския психотерапевт често изват объркани и незнаещи как да се справят с емоционалните реакции на децата си родители. Чудят се от какво са породени и как трябва да реагират. Какво всъщност се случва в главата на детето?

Тази книга ще се опита да надникне в емоционалния свят на нашите деца, използвайки един необичаен инструмент – българските народни приказки. Метафорите в тях могат да бъдат използвани като ресурси, с чиято помощ да позволим на детето да види позитивната – цялостната картина, да опознае емоциите си и да изгради нови умения за справяне с „приятни и неприятни емоции“.

- ◊ Как приказките ни помагат да се свържем с емоциите на нашите деца?
- ◊ Кои от тях са скрити в българските народни приказки?
- ◊ Как можем да подкрепим нашите деца в разпознаване, назоваване и изразяване на основни или спектърни емоции?
- ◊ Как да се справим с „трудните“ емоции на нашите деца?
- ◊ Има ли „добри“ и „лоши“ емоции?
- ◊ Имат ли място народните приказки във времето на компютърните технологии?



### Кои сме ние?

Ние сме психотерапевти, които обичат народните приказки и искат да свържат мъдростта на миналите поколения с потребностите на съвременния родител.

Надежда Милева е психолог, психотерапевт, учител на базово и майсторско ниво по позитивна психотерапия, работи в областта на детско-юношеското психично здраве.

Петя Терзишванова е психиатър, психотерапевт, доктор по медицина, работи в областта на детско-юношеското психично здраве.

Цена: 35 лв./17.90 €



[www.enthusiastr.bg](http://www.enthusiastr.bg)