

Рассказ о том, как страусенок и львенок «ловили» настроение

Статья опубликована в журнале Вестник НЛП №26.

Авторы: Елена Юрьевна Мирошник (Федосеева)

Темы, затрагиваемые в статье:

Психотерапия, Творчество, Обучение, Техники НЛП

Эта еще одна обучающая метафора из цикла сказок для детей младшего школьного возраста («Помирин», «Как слоненок подружился со словарными словами»), основанных на техниках курса НЛП-Практик. В ее основе лежит техника «Круг совершенства». Основная цель этой метафоры: передать детям одну из успешных стратегий управления состоянием.

Сегодня был особенный день — первый день каникул, и все зверята-ребята, собравшиеся у подножия горы АЛОКШ, готовились к празднику — первому летнему дню. Всегда в этот день зверята готовили друг другу разные сюрпризы-поздравления. В течение года каждый из них демонстрировал на уроках жирафа ТЫПО, как он умеет слушать, запоминать, рассуждать, писать, читать, рисовать, и сегодня каждый из них приготовил для своих друзей нечто необычное, неожиданное, интересное.

Слоненок-длинный нос очень любил разгадывать кроссворды, и к сегодняшнему дню он сам придумал и составил настоящий, большой кроссворд, в котором сплелись, словно паутина, все изученные зверятами новые слова. Слоненок заранее нарисовал его на большом листе, и ему оставалось только прикрепить кроссворд на пальме так,

что бы всем было хорошо видно, а вопросы он написал каждому на отдельном листочке. Как же весело будет зверьятам, когда они будут все вместе отгадывать и вписывать знакомые слова в пустые клеточки!

Носорожки-топтыжки сочинили песню, в каждом куплете которой рассказывалось о ком-нибудь из зверят. И когда носорожки станут ее петь, остальные ребята будут легко угадывать, о ком сейчас идет речь, а припев они будут петь все вместе. Как же будет здорово!

Мартышка-хитрюшка придумала, как из разных фруктов сделать настоящий замок. Она приготовила чертеж, по которому они все вместе его построят, и потом, конечно же, съедят. Ну и вкусно же будет!

Каждый из зверят-ребят приготовил особенный сюрприз, и сейчас они заканчивали последние приготовления к общему празднику.

Жираф ТЫПО радостно смотрел на своих учеников. У него для них тоже был приготовлен сюрприз: в их классе появился новый ученик — Львенок-пушистая грива. Он должен был прийти к началу праздника и познакомиться с новыми друзьями. Поэтому жираф ТЫПО время от времени поглядывал на пальмовую рощу, откуда и должен был появиться левенок. Но что-то пока его не было видно.

Страусенок КИНЕЧУ, который сегодня был ведущим праздника, уже давно был готов. Ему оставалось только принести несколько пальмовых листьев для того, чтобы оформить сцену, на которой будут представлять свои сюрпризы зверята. Он со всех ног побежал в пальмовую рощу за самыми большими и красивыми листьями. Каково же было его удивление, когда буквально через несколько шагов он увидел незнакомого львенка, который ходил кругами вокруг раскидистых пальм.

- Что случилось? Ты что, заблудился? — улыбаясь, спросил страусенок, а про себя подумал, что у этого львенка какой-то странный, пасмурный вид.

- Нет, я не заблудился, — грустно вдохнул львенок.

- Может быть, ты здесь что-то потерял и поэтому ходишь кругами вокруг пальм? Давай, я тебе помогу найти! — предложил свою помощь страусенок. И хотя было немножко страшновато, ведь перед ним был пусть еще маленький, но совсем незнакомый лев, страусенок подошел поближе.

- Можно сказать, что потерял, — смущенно улыбаясь, ответил львенок. — Если, конечно, можно потерять настроение.

- Потерять настроение? — удивленно переспросил страусенок. Он внимательно посмотрел на львенка, на его слегка растерянную улыбку и, тоже улыбаясь, сказал:

- Глядя на тебя, я бы сказал, что и настроение потерять можно, но только вряд ли ты его обронил среди пальм.

- Это точно, — уже совсем весело улыбаясь, ответил львенок, — видимо, оно улетучилось где-то по дороге, пока я шел, а вот заметил я это только сейчас, поэтому решил его подождать, прохаживаясь вокруг пальм, — вдруг оно меня догонит.

Львенок и страусенок дружно рассмеялись.

- Ну, тогда ты выбрал правильное место для ожидания настроения, — сказал страусенок, а про себя подумал, что такому замечательному львенку он обязательно поможет «найти потерянное настроение».

- И чем же оно правильное? — спросил львенок.

- Тем, что мы с тобой здесь встретились. Ведь если бы ты ждал свое настроение где-нибудь в другом месте, то этого бы не произошло, и я бы не смог тебе помочь, — ответил страусенок, загадочно улыбаясь.

- А ты действительно можешь вернуть мое настроение? — радостно, но немного недоверчиво уточнил львенок.

- Ну, вернуть я вряд ли смогу, я все-таки не волшебник, а вот научить тебя, как настраивать нужное настроение, это пожалуйста, это я легко могу сделать, — с гордостью сказал страусенок.

- Можешь научить настраивать настроение, как музыкальный инструмент? Здорово! — воскликнул львенок. — Для меня важно уметь создавать настроение, а то я его часто где-нибудь теряю, особенно когда оно мне ну очень нужно.

- Ну что ж, приступим, — сказал страусенок. — Расскажи, какое настроение тебе нужно?

- Сегодня я иду знакомиться с новыми друзьями. У них сегодня праздник, на котором все зверята-ребята готовят разные сюрпризы-поздравления, и я тоже приготовил для них поздравление-знакомство. Жираф ТЫПО посоветовал мне для начала рассказать о себе, кто я такой, чем люблю заниматься, что делал раньше, для того чтобы зверята быстрее узнали меня, и нам было проще подружиться. Вот я и сочинил такое стихотворение. И для того чтобы хорошо его рассказать, мне хотелось бы испытывать хорошее настроение, ведь я все-таки немного волнуюсь, — объяснил львенок.

А страусенок подумал про себя, что теперь ему понятно, какой сюрприз приготовил для них жираф ТЫПО, но решил пока не говорить львенку, что он, страусенок, его будущий друг, ведь можно сказать, что он уже не будущий, а очень даже настоящий друг львенка. Сейчас он поможет ему «найти» настроение, и потом они вместе выйдут из пальмовой рощи. То-то все удивятся!

- То есть тебе нужно настроение для того, чтобы легко рассказать придуманное тобой стихотворение? — спросил страусенок.

- Да, — ответил львенок.

- И какое это настроение? — переспросил страусенок.

- Ну, просто хорошее настроение, — непонимающе ответил львенок.
— Разве ты сам не знаешь, что значит хорошее настроение для чтения стихов?

- Понимаешь, — сказал страусенок, — хорошее настроение для чтения стихов бывает разным. Например, одной моей знакомой мартышке для того, чтобы хорошо рассказать стихотворение, нужно стать немного медленнее, иначе она так быстро говорит, что ничего не понятно. Поэтому, когда она рассказывает, то представляет, как будто бы плывет по реке, и настроение у нее становится плавным и спокойным. И для нее такое настроение будет хорошим. А вот, например, у слоненка совсем другое настроение. Он хорошо рассказывает стихи, когда чувствует себя «О-го-го!» — это так он сам говорит, потому что в этот момент представляет себя на арене цирка. Поэтому его хорошее настроение, скорее, можно назвать празднично-собранным. У всех моих друзей есть особенное настроение для выступлений. Мы называем их настроением «совершенства».

- Ну надо же, — задумчиво сказал львенок, — я никогда не думал, что так бывает: действие одно, а настроение у разных зверят разное. Я бы тоже хотел, чтобы у меня было свое настроение «совершенства».

- И каким ты хочешь, что бы оно было? — спросил страусенок.

- Я даже и не знаю, как его описать, — растерянно ответил львенок.

- А ты вспомни ситуацию, когда у тебя было такое настроение, — посоветовал страусенок.

Львенок задумался, разные события пронесли у него перед глазами, как на экране в кинотеатре: вот он вместе с папой учится рычать, и у него начинает получаться — хорошее настроение, но не совсем подходящее для чтения стихов; вот он первый раз вышел один на прогулку — что-то похожее было в его настроении в тот момент, но все равно не совсем оно подходящее; вот он рассказывает стихотворение...

- Вспомнил, — радостно воскликнул львенок, — я вспомнил, как рассказывал стихотворение, которое сочинил специально для моей мамы на ее день рождения! Это было первое стихотворение, которое я придумал сам, поэтому я сначала очень волновался, зато я так хорошо его рассказал, что все были очень довольны, особенно моя мама. В тот момент, можно сказать, у меня было настроение «настоящего совершенства».

- Очень хорошо, — сказал страусенок, — и теперь я предлагаю тебе чуть-чуть пофантазировать. Представь, что прямо сейчас перед тобой, на земле, находится круг, размер, форма и цвет которого говорили бы тебе, что это и есть твое «настроение собственного совершенства».

- Представил, — сказал львенок. — Правда, он мне ничего не говорит, — заметил он, улыбнувшись, — но, глядя на него, я могу сказать, что это и есть мое настроение. Сам круг небольшой, примерно метр в диаметре. В нем, словно в перламутровой ракушке на солнце, переливаются желтые, зеленые и бирюзовые цвета — очень красиво! Мне нравится такое настроение.

- И теперь представь в центре этого круга самого себя — львенка, который рассказывает свое первое стихотворение, — попросил страусенок.

- Получается, — воскликнул львенок, — это похоже на настоящее волшебство! Я вижу себя в этом красивом кругу! Я стою, опершись на две задние и одну переднюю лапы, и еще одной лапой свободно раскачиваю в разные стороны в такт стихотворения, как будто дирижирую сам себе. Моя голова гордо поднята вверх, грива сверкает в лучах солнца, и я улыбаюсь.

- Очень хорошо! — воскликнул страусенок. — У тебя очень легко получается представлять настроение. — Давай играть дальше.

- Давай, — с удовольствием ответил львенок.

- Теперь я тебя попрошу стать прямо сейчас тем львенком, который стоит в этом красивом кругу. Встань в центр круга — в то место, где ты его сейчас видишь, — попросил страусенок.

Львенок сделал шаг внутрь представляемого круга, принял такую же позу, которую видел со стороны и, совершенно неожиданно для себя, почувствовал, что что-то меняется. Ему казалось, что он стоит под золотисто-бирюзовыми струями водопада, который, обволакивая его со всех сторон мягкими, теплыми струями, наполняет львенка удивительным настроением «совершенства». Он чувствовал себя радостным, спокойным и уверенным. Он купался в этом настроении, ощущая его каждой ворсинкой своей шерсти.

- Ну как, нравится? — спросил страусенок.

- Очень, — ответил львенок.

- Если представить, что есть некая шкала, по которой можно было бы определять настроение, то сколько бы она сейчас показывала баллов? — спросил страусенок.

- Я бы сказал, — заметил львенок, — что на такой удивительной шкале сейчас было бы примерно 4 балла из 5-ти. И если добавить еще чуть больше зеленых струек, то будут все 5 баллов.

- Ну, так добавь, раз хочется, — весело воскликнул страусенок.

- Получается, — зачарованно сказал львенок, — я могу, изменяя цвета струек, увеличивать или уменьшать это настроение.

- Создай самое лучшее для тебя настроение «совершенства», ведь ты теперь это умеешь, — ласково улыбаясь, сказал страусенок.

Львенок немного поиграл с цветом своего водопада и, выбрав самый лучший цвет со своей точки зрения, запомнил, как это будет. В тот момент, когда он окончательно определился, страусенок на несколько секунд мягко дотронулся крылышком до его плеча.

- Теперь выходи из круга, — попросил страусенок.

Львенку не очень хотелось покидать это место, но он послушно сделал шаг назад и оглянулся по сторонам. Вокруг были все те же пальмы, светило ласковое солнышко и пели птицы. Он прислушался к себе: настроение «совершенства» исчезло, сейчас он чувствовал себя совсем по-другому, не так, как несколько секунд назад.

- Я бы хотел еще раз испытать это настроение, — сказал он страусенку.

- Хорошо, тогда заходи в круг, — сказал страусенок. И в тот момент, когда он заметил, что львенок опять окунулся в свое настроение, а видел он это по тому, как красиво, словно свечка, поднимался хвостик львенка. Страусенок снова опустил крылышко на его плечо в то же самое место, где он касался его в прошлый раз.

- Знаешь, — сказал львенок, выйдя из своего круга, — когда ты кладешь мне крылышко на плечо, я особенно хорошо «ловлю» свое настроение.

- Это я тебе пока немножко помогаю, — ответил страусенок, — теперь мы с тобой будем учиться быстро «ловить» это настроение. Будем делать так: ты заходишь в круг, я касаюсь твоего плеча, и настроение сразу появляется, договорились?

- Ну, давай, — сказал львенок. Ему очень нравилось его настроение «совершенства» и очень хотелось научиться его быстро «ловить». Правда, он пока не очень понимал, что он будет делать, когда окажется в другом месте, где нет этого замечательного круга и страусенка, который ему очень помогает «ловить» настроение, но он решил, что спросит об этом позже, потому что сейчас ему больше хотелось «поймать» настроение еще раз.

И львенок со страусенком стали учиться «ловить» настроение. Львенок заходил в свой удивительный круг, страусенок касался крылышком его плеча, и настроение появлялось. Потом львенок выходил из круга и рассказывал о том, насколько быстрее с каждым разом «ловится» настроение. И таких «подходов» к настроению было 5 или 6 раз. И вот,

наконец, львенок также зашел в круг, но в этот раз страусенок не стал касаться его крылышком, и у львенка получилось самому прямо сразу же «поймать» настроение без помощи страусенка.

- Ура! Получается! — закричали львенок и страусенок хором.

- Ты стал самостоятельным ловцом своего настроения! — радостно добавил страусенок.

- Теперь давай сделаем вот что, — продолжил он, — представь в центре этого круга то, как ты рассказываешь стихотворение о себе перед своими будущими друзьями.

- Знаешь, — сказал львенок, — я пока никого из них не знаю.

- А ты представь, что они похожи, например, на меня или еще на кого-нибудь из твоих знакомых, — хитро прищурившись, посоветовал страусенок.

- Хорошо, — ответил львенок, — я представлю их такими, какими мне бы хотелось, что бы они были, — улыбающимися и довольными. И он представил себе, встав в центр удивительного круга, как он стоит среди новых знакомых и очень хорошо рассказывает стихотворение, купаясь в настроении «совершенства», которое он смог легко и быстро «поймать».

Страусенок был очень доволен тем, что он видел. Львенок стоял с высоко поднятой головой и тихонько помахивал передней лапой, как будто дирижируя сам себе.

И как же мне теперь забрать этот замечательный круг с собой? — обратился львенок к страусенку.

- Это очень просто, — ответил тот ему, — самое простое из всего, что мы только что с тобой сделали. Представь, что ты его сворачиваешь, как коврик, и он становится такого размера, каким тебе было бы удобно, тогда ты сможешь положить свой круг туда, куда бы тебе хотелось. У меня, например, есть волшебная, видимая только мне

кнопочка, и, когда я на нее нажимаю, мой круг появляется там, где я захочу.

- Вот это здорово, — воскликнул львенок, — невидимый пульт управления волшебным кругом для «ловли» настроения! Смотри, как у меня получается!

И львенок, незаметным жестом нажимая на невидимый никому, кроме него, пульт, легко «ловил» настроение своего совершенства в абсолютно разных местах в пальмовой роще. Глядя на львенка, страусенку было очень весело и радостно от того, что он не только помог вернуть тому «потерянное» настроение, но и поделился с ним своим умением создавать нужное.

- Ну, что ж, нам пора прощаться, — сказал львенок, вдоволь наигравшись. — Огромное тебе спасибо за все. Я полностью с тобой согласен в том, что это очень правильное место для «поджидания» настроения, — весело улыбнувшись, добавил он.

- Пойдем, — ответил страусенок, — я тебя провожу, тем более что мне кажется, что нам с тобой по пути.

Жираф ТЫПО в очередной раз оглянулся на пальмовую рощу.

- Что-то не видно львенка-пушистой гривы, уж не заблудился ли он, — подумал жираф, — да и страусенок куда-то запропастился, а ведь уже пора начинать праздник.

В этот самый момент из пальмовой рощи вышли довольно улыбающиеся львенок и страусенок.

- Ну что ж, — подумал жираф ТЫПО, — мой сюрприз будет для всех, кроме страусенка. Зная его, могу догадаться, что он еще не рассказал львенку о том, что они будут учиться вместе. И, глядя на них, могу поспорить, что они уже стали настоящими друзьями.

Все сюрпризы-поздравления стали хорошими украшениями всеобщего веселья, наполненного радостью, смехом и удовольствием.

И это был такой праздник, какой бывает только среди настоящих друзей.

