

## Terápiás mesék

Íme néhány mese, amiket terápiás meseként szoktunk használni. Pár szó előljáróban:

Mindenkiben ki tud kelni egy gyógyító mag – azonban tisztában kell lennünk Maslow szükségletpiramisával: senkit nem tudunk meggyógyítani, ha nem érzi magát biztonságban, vagy bántalmazták, aki tehetetlen kiszolgáltatottságával szemben.

Ha mesét olvasunk fel, vagy fejből mondunk:

- a mese pozitív üzenetét emeljük ki azáltal, hogy a természetesnél alacsonyabb tónussal olvasunk, és kicsit hangosabban beszélünk a mindennapokban. Ezzel közvetetten üzenünk a tudattalannak, hogy hozzá szeretnénk szólni.
- a tudattalant nem érdeklik azok a mesék, amelyek témájukban nem kapcsolódnak hozzá (tehát nem érdekli majd a gyereket, amikor meséled)
- nem javasolt a terápiás mesét olvasni: alacsonyabb IQ esetén, nagyfokú agysérülésnél, pszichózis esetén
- fontos, hogy magyarázat nélkül meséljünk, ha megkérdezik, mit jelent, visszakérdezhetünk: Szerinted mit jelent? Neked mit jelent? S bármi is válaszolnak, fogadjuk el. A tudattalanjuk megérti a mesét akkor is, ha a tudatuk nem.
- ne magyarázzuk a mesét, mert ezzel a tudatba emeljük, amivel elveszti erejét

A mesék (Klikkel a mese címére):

[\*A szélvihar és a kismalacok\*](#) – traumatikus élményekre való fokozódó reakció – 11 éves kortól

[\*Virág a járdán\*](#) – sérült, bántalmazott gyerekek, akikből hiányzik a gyógyuláshoz szükséges ösztönös vagy tudatos képesség (irreális mértékű biztonság iránti szükséglet) – nincs korhatár

[\*A hercegisasszony és a kincsei\*](#) - csökkent önértékelés – gyermekek és serdülők

[\*A megégett gyermek\*](#) – áldozatok, akik az elfogadó környezetben nehezen hagyják hátra a rossz viselkedésmintákat – 6 éves kortól

[\*A játékatona\*](#) – irányíthatatlan dührohamok – 4-12 életkor között

[\*A pillangó és a pók\*](#) – zaklatás által okozott trauma – 5 éves kortól

[\*A kislány és a szúrós tüskék\*](#) – főként düh és a társakkal való kapcsolatteremtés hiánya – 5-12 év

[\*A lány, aki nem látott a tükörben\*](#) – zaklatás, trauma okozta identitás és önértékelési hiány – nincs korhatár

[\*A sokarcú fa\*](#) – többszörös személyiség, töredezettség az észlelésben, a gondolkodásban és/vagy az öntudatban – nincs korhatár, de a kisebb gyermekeknek egyszerűsített nyelvezet szükséges

[\*A lány, aki táncolni tanult\*](#)- az önértékelést külső források tartják fenn – 8 éves kortól

[\*Az éhes sündisznó\*](#) – bántalmazás okozta bizalomvesztésből fakadó düh – 5 éves kortól

*A nyuszi, akinek seb van a szíve körül* – az elszenvedett traumákért való önhibáztatás – nincs korhatár

*Zúrzavaros fiókok* – gondolatok összefüggő rendezésének vagy gátlásának képtelensége – 6 évtől

*A rendszerető hercegkisasszony* – az abúzzsal való megküzdés eredményeképpen előállított fragmentált (széttördelt) gondolkodás – 8 évtől, akár felnőtteknek is

*A hercegnő és a fájdalom* – hiányos énkép okozta negatív, elítélő önbántalmazás – nincs korhatár

*A nyaklánc* – nemi erőszak, szexuális bántalmazás – serdülő és felnőtt

*A teknős és az egér* – a tanulástól való visszahúzódás; gyenge problémamegoldó készség; gyenge szocializációs készség – kisiskolás kor

*A nyúl és a teknős* – merev, visszahúzódó viselkedés, PTSD

*A papagáj és a sas* – negatív, torzult énkép annak következtében, hogy a szülők saját problémáikért rendszeresen a gyermeket tették felelőssé – 6-13 év, és gyermekkorban bántalmazott felnőttek

*Zsömle és a láthatatlan varázstapasz* – feltáratlan traumát és/vagy abúzust mutató tünetek – 12 évnél fiatalabbaknál

*Cézár* – gyászmesze

*A rémálmaitól megszabaduló fiú* – rémálmokkal küzdő gyerekeknek

*Keresztül az ajtón* – átmeneti betegségben vagy sérülésben szenvedő gyermekeknek és felnőtteknek

*A megégett fa* – a saját erőforrások fókuszba állítása, trauma okozta sérülésből való megrekedt gyógyulásban