



Рекомендации по снижению тревожности или 10 «надо». Рекомендации для родителей.

Если вы заметили признаки тревожности вашего ребенка, приложите максимум усилий, чтобы скорректировать своё поведение.

1. Чаще обращайтесь к ребёнку по имени и поддерживайте визуальный контакт при разговоре.
2. Увеличьте количество тактильных контактов. Ласковые прикосновения помогают вернуть доверие к миру.
3. Чаще и, желательно, публично (например, за семейным ужином) отмечайте его успехи. Помните, что повод для похвалы всегда найдётся. Достаточно замечать мелочи, которые удаются вашему ребёнку лучше, чем вчера.
4. Устраивайте домашние праздники и приглашайте на них одноклассников. Даже ваше присутствие в другой комнате, благотворно скажется на тревожном ребёнке. Он будет чувствовать себя увереннее, чем в полном одиночестве на школьной перемене, и это постепенно изменит о нём мнение сверстников. Поверьте, это крайне важно для него, даже если он не признаётся.
5. Будьте последовательны в поощрениях и наказаниях. Представьте, как дезориентирован и испуган ваш ребенок, если вчера вы лишь бросили взгляд на недоеденную кашу, а сегодня накричали за то же самое.
6. Соблюдайте собственные правила и не запрещайте ребёнку без веских объяснений то, что раньше разрешали ему делать.
7. Добивайтесь единодушия в требованиях с вашим супругом и другими взрослыми, которые составляют ближайшее окружение вашего ребёнка.
8. Показывайте пример позитивных ожиданий от будущего и демонстрируйте уверенное поведение.
9. Обсуждайте с ребёнком трудности в обучении и общении, и совместно вырабатывайте стратегию движения к успеху.
10. И самое главное. Если вы не в силах выдерживать нужную линию поведения (особенно повторяете «10 нельзя»), то обратитесь за помощью к профессиональному психологу. Пришла пора разобраться с «призраками» собственного детства. Хотя бы ради вашего ребёнка.



Детские страхи.

Страх — досадный, но неперенный спутник жизни человека. Он «вшит» в наши инстинкты и запускается как часть механизма выживания. А. И. Захаров, один из ведущих специалистов в области детских неврозов, так описывает динамику появления страхов:

| Возраст ребёнка | Страхи в этом возрасте |
|-----------------|---|
| от 1 до 3 лет | страх неожиданных звуков, темноты и боли |
| от 3-15 лет | страх одиночества и замкнутого пространства |
| от 5 до 7 лет | страх смерти |
| от 7 до 11 лет | страх чужих оценок, когда дети начинают бояться «быть не тем, кого уважают, ценят и понимают» |

Детям свойственно бояться, поскольку они физически слабы, зависимы и не всегда способны себя защитить. В определенные периоды жизни страхи являются естественной реакцией на непонятное, неизвестное. Ребенок постепенно наращивает в себе способность и умение справляться с самыми разными ситуациями, представляющими для него угрозу. Однако некоторые дети испытывают навязчивые страхи (боятся собак, темноты и т.п.). Всем детям важно научиться обходиться со своими страхами, а тем, кому страхи существенно осложняют жизнь — особенно.

Ребенок может быть пугливым и часто испытывать страх, если:

- он очень восприимчив и у него развито воображение;
- он обладает слабым типом нервной системы, впечатлителен и раним;

- его безопасность была нарушена ранее из-за какого-то происшествия, события; он получил психологическую травму; в семье или окружении ребенка происходили потери, тяжелые болезни, необъясненные ребенку события;
- взрослые чрезмерно опекают ребенка и не дают возможности ему самому справиться с какими-то делами и ситуациями, он не уверен в своих силах, очень сильно опирается на взрослых;
- его осуждают или наказывают за проявленный страх.

Наиболее частые страхи

Страх потери близких людей (особенно матери), собственной смерти, болезни, темноты, страх животных, засыпания, необъяснимых явлений (приведения, инопланетяне, звуки, тени, ожившие игрушки и т.п.); героев сказок и фильмов; перемен, предстоящих событий, новой деятельности, незнакомых людей, агрессии со стороны других детей и взрослых, — всего, что, как кажется ребенку, представляет угрозу его жизни.

Родителям важно знать, что:

- Детские страхи — это нормально и часто неизбежно, поскольку дети ощущают себя маленькими, физически слабыми в сравнении с любым взрослым.
- Страх — это здоровая реакция на реальную или потенциальную угрозу. Страх субъективен. И если вам не страшно, это не значит, что не страшно тому, кто рядом с вами.
- Мальчики боятся не меньше, чем девочки, поскольку они все равно физически слабее любых объектов и явлений взрослого мира.
- Начиная с 5—6 лет дети начинают осознавать и перерабатывать тему смерти. Это естественный и необходимый ребенку процесс.

Как реагировать на детские страхи

Не стоит логически разубеждать ребенка, говорить ему, что бояться нечего. Он уже боится, и ваша логика ему не поможет. Лучше сказать: «Я с тобой». Мягкое реагирование на страхи ребенка, теплота и принятие, поддержка и понимание лучше и результативнее, чем убеждение, чтение морали.

Если вы начинаете ругать ребенка за проявления страха, то он почувствует себя еще более беспомощным и «плохим». Это не поможет ему избавиться от страха, он просто загонит его внутрь, чтобы не показывать вам.

Нет смысла говорить: «Посмотри на меня: я же не боюсь!». Вы — большой, взрослый и сильный. Вам значительно легче не бояться. Ребенок понимает, что он в разы меньше вас и физически слабее. Если уж и говорить: «Я не боюсь», то не в контексте «Я — смелый, а ты — трусливый», а в контексте «Я — взрослый и я смогу защитить тебя». Важно понимать, что нельзя усилием воли перестать бояться, можно только пережить страх. Но пережить его можно только тогда, когда есть возможность опереться на что-то внутри себя или на кого-то, кто может помочь.

«Не нужно избегать тем, которые пугают ребенка. Если он хочет с вами поговорить о своих страхах, не стоит от него отмахиваться или пытаться переключить его внимание на другие темы. Высмеивание страхов также недопустимо: ваш малыш замкнется и останется со своим страхом один на один. Проговаривание сильно уменьшает силу страха. Его интенсивность может значительно снижаться или даже уходить, если есть с кем его разделить.

Дети часто рисуют или проигрывают свои страхи. Игра и рисование позволяют прожить в воображаемой реальности волнующую и пугающую ситуацию, эмоционально отреагировать на нее. Можно спросить ребенка о содержании рисунка или игры. Но не стоит вмешиваться в этот процесс, если ребенок не приглашает вас, отзываться критически, осуждать.

Если у ребенка есть желание поделиться с вами, можно предложить ему слепить свой страх из пластилина или глины, «пообщаться» со страхом, проигрывая его в маленьких сценках, сочинить сказку со счастливым концом и т.п.

При ночных страхах уместны успокаивающие ритуалы перед отходом ко сну. Спокойное, доброе отношение родителей, нежный телесный контакт помогут ребенку справиться со своими страхами и тревожными снами.

Лучше всего — быть рядом, когда ребенку страшно, расспрашивать его о том, чего он боится, что может случиться, оказывать поддержку, вместе придумывать способы (включая волшебные) справиться с этой ситуацией.

Важно создать дома такую атмосферу, в которой малыш будет чувствовать себя в безопасности: спокойная, внимательная, нежная мама и папа, излучающий стабильность и безопасность, — лучшая защита от детских страхов.

Темы для ресурсных коллажей, альбомов:

- «Я красивый» - портрет ребёнка после посещения парикмахерской, в новом платье, новогоднем костюме, после купания.
- «Я сильный и ловкий» - с гантелями, на велосипеде, беговой дорожке, во время соревнований, в бассейне.
- «Я мечтаю» (кем стану, когда вырасту, о полётах в космос, и т.д.
- «Я научился» - фотографии, рисунки достижений, действий, которые ребёнок освоил.
- «Мои близкие и друзья»
- «Я увлекаюсь»
- «Мой детский сад, школа, секция и т.д.»

Темы эмоциональных бесед родителей с ребёнком:

- Что тебе больше всего понравилось, запомнилось в этом дне?
- С кем ты больше всего любишь проводить время? Что тебе при этом больше всего нравится делать?
- Когда в последний раз ты чувствовал себя счастливым? Радостным?
- Когда в последний раз ты улыбался, смеялся? Что вызывает у тебя радость? Заставляет смеяться?
- Вспомни свои самые радостные моменты жизни.

Вспомни, поделись самыми смешными случаями, которые с тобой произошли? Что нужно чтобы люди чувствовали себя счастливыми?

- Что ты чувствуешь, когда у тебя что-то не получается? Когда ты ошибаешься (проигрываешь)? Что ты обычно делаешь при этом? А что-то бы ты посоветовал самому себе сейчас чтобы исправить эти ошибки? Для чего человеку нужны ошибки? Чему ты научился у своих ошибок?
- Представь себе, что было бы, если бы человек никогда не ошибался, не проигрывал, что бы при этом было? Принесло бы это человеку радость, пользу? Как ты обычно добиваешься то, что хочешь?
- Когда тебе бывает грустно? Из-за чего ты грустил последний раз? Что ты обычно при этом делаешь? Как можно себе помочь, если тебе грустно? Для чего человеку нужна грусть?
- Когда ты сердисься? Из-за чего ты сердился последний раз? Что ты обычно при этом делаешь? Как можно себе помочь, если ты очень рассержен? Для чего человеку нужен гнев?
- Какие профессии тебе кажутся интересными? Кем бы ты хотел стать в будущем? Каким ты себя представляешь в будущем?
- Опиши себя, свою внешность, характер, увлечения, привычки.
- Как ты помогаешь своей семье?
- Какими суперспособностями ты хотел обладать? Если бы у тебя была волшебная палочка, что бы ты пожелал сейчас? Если бы у тебя был ковёр самолет, куда бы ты отправился? Кого бы ты взял с собой в это путешествие?

- За что ты готов сегодня себя похвалить? Какими своими успехами ты гордишься?
- Кто твой лучший друг? Что нужно сделать, чтобы завести друзей? Что нужно сделать, если ты поссорился с другом? Что укрепляет дружбу? Что разрушает дружбу? Зачем человеку нужны друзья?
- Назови свою любимую одежду? Назови своё любимое блюдо?
- Назови своё любимое время года?
- Назови свой любимый мультфильм? Книгу? Игру?
- Что такое доброта? Для чего человеку быть добрым? Какие поступки совершает добрый человек (попросите ребёнка назвать как можно больше примеров)? Какие слова говорит добрый человек (попросите ребёнка назвать как можно больше примеров)? Кого ты считаешь добрым человеком (попросите ребёнка вспомнить различных сказочных мультипликационных, киноперсонажей, кого можно отнести к категории «добрых»)? Считаешь ли ты себя добрым? Какие добрые поступки ты совершал? Что чувствует человек, когда совершает добрый поступок?
- Какие поступки можно отнести к «злым»? Кого ты считаешь «злым» (попросите ребёнка вспомнить различных сказочных мультипликационных, киноперсонажей, кого можно отнести к категории «добрых»)?



Упражнения для укрепления стрессоустойчивости, профилактики тревожности.

«Звериные чувства»

Для проведения игры необходим набор картинок с изображением известных животных. Психолог раскладывает по очереди перед ребенком картинки и просит назвать основные качества животного: например, зайчик — страх, боязливость; лев — смелость; лиса — хитрость; филин — ум и т. д.

Затем психолог предлагает рассмотреть ту или иную ситуацию и просит ребенка описать свои чувства и состояния с помощью картинок. Если ребенок затрудняется это сделать, психолог может ему помочь. Например, психолог говорит: «Представь себе, что ты разбил вазу. Ты себя почувствовал как кто? Выбери картинку с таким „звериным чувством“, которое похоже на твое». Ребенок может сказать, что он почувствовал себя как зайчик — он испугался. Психолог продолжает: «И тут пришла мама. Что бы ты сделал?.. Ты был бы как кто?». Ребенок может сказать, что он был бы умный, как филин: он быстро убрал бы все осколки и мама ничего бы не узнала. В таком случае с ребенком нужно поговорить о том, на какой больше похож его поступок, на умный или на хитрый? Далее можно обговорить варианты поведения, предлагая ребенку рассказать, как бы повели себя в этой ситуации другие животные.

При проведении этой игры желательно избегать оценок поведения ребенка, так как основная цель здесь — не нравственное воспитание, а научение ребенка более точно понимать свои чувства для моделирования социально приемлемого поведения.

«Стрелялки»

Ребенку предлагается рассказать о том, что он сейчас чувствует, какое у него настроение. Затем психолог предлагает ребенку сесть поудобнее, закрыть глаза и представить, что у него в голове есть узенький коридорчик, который заканчивается дверкой. Эта дверка закрыта, но если ребенок захочет, то он всегда

может ее открыть и с силой «выстрелить» в небо (в потолок) все свои ненужные чувства, например гнев, обиду, злость, страх и т. д., а потом опять закрыть дверку.

Если во время занятия у ребенка хорошее настроение, то можно предложить ему поучиться «стрелять» хорошими чувствами.

Упражнение **Изображение дыхания**

Психическая травма негативно влияет на процесс дыхания., может приводить к временным или более устойчивым функциональным нарушениям дыхания (учащение, поверхностность либо неравномерность). Такие нарушения дыхания способствуют усилению эмоциональных проявлений травматического стресса в виде повышенной тревожности и страха.

Обращая внимание на дыхание и делая его более глубоким и равномерным, можно повысить его качество, тем самым научиться снимать эмоциональные проявления травматического стресса и достичь физического комфорта. Это также поможет нейтрализовать неприятные мысли и воспоминания, связанные с любыми неприятными ситуациями.

Использование простых изобразительных приемов в сочетании с равномерным и глубоким дыханием позволяет еще больше повысить контроль над физическим и эмоциональным состоянием.

Рекомендуемое время на выполнение упражнения (включая описание и анализ): 45-60 минут.

Материалы: бумаге для рисования формата А4 и А3, масляная пастель черного цвета.

Инструкция.

Подготовка.

Необходимо сесть удобно на стуле, чтобы спина была прямая и стопы равномерно прилегали к полу. Обратите внимание на дыхание: насколько оно поверхностное или глубокое; каков ритм дыхания - частый, редкий, средний. Почувствуйте движения грудной клетки, связанные с вдохом и выдохом. Насколько ваше дыхание равномерное?

Основная часть

1. Начните рисовать черной масляной пастелью разные линии на листе А3. Линии могут быть короткими или длинными, тонкими или толстыми, прямыми или извилистыми. Попробуйте разную степень нажима. Можете ставить пунктирные линии и точки.
2. Сфокусируйтесь на дыхании. При каждом вдохе и выдохе представляйте их мысленно в виде линий и затем начните изображать эти линии на листе А4. Можете использовать разные виды линий, которые вы исследовали на предыдущем этапе. Продолжайте делать это в течение примерно пяти минут. Если вы чувствуете себя достаточно комфортно, можете закрыть глаза и рисовать с закрытыми глазами.
3. Возьмите другой лист бумаги А4 и в течение пяти минут сопровождайте глубокое дыхание изображением линий, соответствующих его изменившемуся характеру. Если вы чувствуете себя достаточно комфортно, можете закрыть глаза и рисовать с закрытыми глазами.

Описание и самоанализ

1. Опишите особенности линий, которые вы нарисовали.
2. Опишите различия и сходства, которые вы обнаружили, сравнивая линии на двух листах. Обратите внимание не только на особенности самих линий, но и то, как они располагаются на листе бумаги.
3. Обозначьте, как линии могут отражать разный уровень внутреннего напряжения.
4. Удаюсь ли вам произвольно изменить характер дыхания и повлиять на свое состояние?

Примечание: В дальнейшем вы можете пользоваться данным упражнением, произвольно меняя характер дыхания и влияя на свое состояние, снижая уровень внутреннего напряжения. Постепенно вы сможете усовершенствовать навык контроля над дыханием и психической саморегуляции.

Растение.

Используем метафору растения, пускающего корни в новом месте. Сочиняем сказку (рисуем картинку, лепим из пластилина- глины, используем природные материалы и «оживляем» их наклейками- глазами или рисунками) о Зернышке (Цветке или Деревце), которое пересаживают в другой горшок (его переносит ветер, перевозят родные за собой), чтобы ухаживать и заботиться. Или семечко само отправилось путешествовать.

Сказка о том, как деревце присматривается к новой «почве», разглядывает, кто рядом растет, пускает корни. Приживается. И со временем начинает цвести, к нему прилетают друзья- птицы, прибегают звери... Если дерево, по словам ребенка, чувствует себя неуютно и небезопасно, спрашиваем — что бы ему помогло, возможно, забор, возможно, ангел или фея деревьев, возможно, взрослый друг. (Можно после практики подойти к реальному дереву, повязать ленточку, обнять его, погладить).

«Танцующие руки».

Цель: если ребёнок неспокоен или расстроен, это упражнение даст возможность выразить свои чувства и снять напряжение.

«Разложите большие листы оберточной бумаги (или старые обои) на полу. Возьмите каждый по 2 мелка. Выберите для каждой руки мелок понравившегося вам цвета. Теперь ложитесь спиной на разложенную бумагу так, чтобы руки, от кисти до локтя, находились над бумагой. (Иными словами, так, чтобы у детей был простор для рисования.) Закройте глаза, и, когда начнется музыка, вы можете обеими руками рисовать по бумаге. Двигайте руками в такт музыке. Потом вы можете посмотреть, что получилось» (2—3 минуты). Игра проводится под музыку.

Гирлянда.

Многие детки нуждаются в большем общении, но избегают контакта. Эта маленькая практика хороша и для застенчивых детей, и для адаптации к новой группе.

Вырезаем из бумаги гирлянду-человечков, держащихся за руки. Можно нарисовать мордочки, можно написать имена друзей, родственников, детей из группы. Так мы создаем метафору соединенности — мы вместе».

Капелька краски.

Для снятия напряжения, расслабления, трансформации фиксации на одном переживании, состоянии, событии. Капаем акварельной краской в воду, рассматриваем узоры на воде, наблюдаем за тем, как растворяется краска. Будет здорово, если потом с ребенком протанцевать, прожить пластикой тела движение краски в воде. Пусть ребенок своим телом покажет движение волн акварельки.

Отпечатки.

Еще одна очень простая экологично -> оживляющая» техника, помогает снять запрет на фантазию и чувствования.

Травмированные люди замораживают чувствительность — если я позволю себе чувствовать, вместе с радостью проявится страх, боль и злость. А также создать метафору «многовариантности». (Еще эта техника помогает в работе с невротическими запорами).

Окунаем пальчик в краску или свекольный сок. Ставим на лист несколько отпечатков пальчика. Спрашиваем, а что нужно дорисовать, чтобы получился поросенок, заяц, лебедь, рыбка...

Рисуем на темной или черной бумаге.

Мелками, пастелью, гуашью. Любые темы. Этот метод помогает в трансформации тревоги, выводит «на поверхность» закапсулированный страх. Из темноты неизвестного, прошлого, страшного, выступает что- то новое и красочное.

Метафора: из темноты ночи рождается новая жизнь- день

Техника «Эмоциональная карта»

Когда человек испытывает печаль или выходит из эмоционального равновесия, он ощущает все пять уровней эмоций. Эти уровни составляют «Эмоциональную карту»:

1. Злоба, обида и негодование
2. Боль, грусть, разочарование
3. Страх, беспокойство и чувство опасности
4. Раскаяние, сожаление и ответственность
5. Любовь, понимание, признательность и прощение

Когда что-либо расстраивает человека, он обычно испытывает чувства, которые ближе к поверхности, такие, как гнев и боль. Но, как этажи здания, наши эмоции следуют одна за другой. **Злоба, обида и негодование – это первый уровень; они являются способом самозащиты, когда на нас нападают или относятся к нам без любви. Под этим уровнем лежит боль, грусть и разочарование – это проявление нашей уязвимости. За болью следует еще более глубокие эмоции – страх, беспокойство, чувство опасности.** Если удастся преодолеть этот уровень, то человек приближается к сути, и оказывается способными испытать раскаяние, сожаление и чувство ответственности, столь необходимые для того, чтобы понять суть происходящего. И под всеми этими эмоциями лежит любовь.

Чтобы продемонстрировать путь от верхнего уровня эмоций к нижнему, можно использовать следующую метафору: спуск на лифте от головы к сердцу. Каждый раз, когда мы предлагаем разобраться в своих чувствах, можно использовать метафору прохождения этого пути с верхних уровней «эмоциональной карты» до ее основания. Начиная с гнева и останавливаясь на каждом этаже, спускайтесь на своем лифте вниз, пока не остановитесь на уровне любви.

Научиться выражать свои эмоции – это значит знать, как пройти на лифте через все уровни чувств, откровенно признаваясь себе в этом и умея передать партнеру состояние своей души.

Этот прием поможет лучше осознавать не только свои чувства. Вы можете помочь своим близким (своему любимому человеку), если видите, что они испытывают затруднения в выражении своих чувств. Задавайте себе или своим собеседникам вопросы, что будет способствовать продвижению через все пять уровней эмоций:

«Ты сердишься на меня (или на кого-либо)?»

«Чем я (или кто-либо) тебя обидела?»

«Что тебя сейчас разочаровало?»

«Ты боишься, что что-то может случиться?»

«О чем ты беспокоишься?»

Это позволит Вам или Вашему собеседнику самому понять, что нужно сказать «извини» или «люблю» и т. д.

Работа с болью (страхом)

Поэтапно проделать следующую работу (можно на бумаге, можно мысленно). Чтобы Вам не мешали):

- 1) Определите локализацию Вашей боли (преимущественно в теле). Где живет Ваша боль?
- 2) Представьте себе, что боль не в этом месте, а перед Вами. Либо Если Ваша боль была бы материальной, то чем бы она была
- 3) Какого размера и цвета Ваша боль? Четкие границы или размытые что представляют из себя границы. Подвижная или статичная? Что она сейчас делает, как она далеко сейчас. Вес, температура, какая на ощупь, вкус, запах. Не торопитесь, прочувствуйте ее.
- 4) Теперь представьте себе, что это живое существо, оно слышит, понимает и может говорить, отвечать на Ваши вопросы. Что Вам хочется сказать ему, спросить о чем-либо

При этом осознавайте, меняется ли что-то в этой боли. Если Вы будете ее упрекать, шантажировать. Изгонять, она может увеличиться в размере и т. д.

- 5) Теперь, подумай: «Зачем, для чего тебе она?» Или, если задаете вопросы своей боли то спросите : «Вообще-то она тебе зачем».

Помните , чем больше человек благодарит свою боль, тем она становится добрее, светлее. Станете ее игнорировать, она увеличится. Вам сейчас нужно выбрать сигналы, которые позволяют не игнорировать боль. Например, выберите ассоциацию с каким –нибудь цветом или звуком. Когда Ваше сознание ловит красный цвет, то вспоминает о боли (как пример)

б) Как только договор с болью состоялся. Нужно вернуть ее на место. Если все сделаете правильно, боль утихнет. Если в процессе выполнения появятся вопросы, запишите их . Это методика работы с чувствами. Если в процессе выполнения заданий будут возникать негативные эмоции и чувства, работайте с ними по этой схеме.



МУЗЫКОТЕРАПИЯ НА ЗАМЕТКУ ПЕДАГОГАМ И РОДИТЕЛЯМ:

- 1. Уменьшение чувства тревоги и неуверенности.**
Шопен "Мазурка", "Прелюдии". Штраус "Вальсы". Рубинштейн "Мелодии".
- 2. Уменьшение раздражительности, разочарования, повышение чувства принадлежности к прекрасному миру природы.**
Бах "Контата 2". Бетховен "Лунная соната", "Симфония ля-минор".
- 3. Для общего успокоения, удовлетворения.**
Бетховен "Симфония 6", часть 2. Брамс "Колыбельная". Шуберт "Аве Мария". Шопен "Ноктюрн соль-минор". Дебюсси "Свет луны".
- 4. Снятие симптомов гипертонии и напряженности в отношениях с другими людьми.**
Бах "Концерт ре-минор" для скрипки, "Кантата 21". Барток "Соната для фортепиано", "Квартет 5". Брукнер "Месса ля-минор".
- 5. Для уменьшения головной боли, связанной с эмоциональным напряжением.**
Моцарт "Дон Жуан". Лист "Венгерская рапсодия" 1. Хачатурян "Сюита Маскарад".
- 6. Для поднятия общего жизненного тонуса, улучшение самочувствия,**

активности, настроения.

Чайковский "Шестая симфония", 3 часть.

Бетховен "Увертюра Эдмонд". Шопен "Прелюдия 1, опус 28". Лист "Венгерская рапсодия" 2.

7. Для уменьшения злобности, зависти к успехам других людей.

Бах "Итальянский концерт". Гайдн "Симфония".

Подсознание говорит на языке символов, ощущений, образов и метафор.

Предлагая «здоровую» метафору — мы даем толчок к этой волшебной исцеляющей работе.