

Улрике Петерман

ИСТОРИИТЕ НА КАПИТАН НЕМО

ПРИКАЗКИ ЗА СПРАВЯНЕ СЪС СТРАХА И СТРЕСА

София, 2018

Преводът е направен по изданието:
Ulrike Petermann
DIE KAPITÄN-NEMO-GESCHICHTEN
Geschichten gegen Angst und Stress
Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG

Всички права запазени. Нито една част от тази книга не може да бъде размножавана или предавана по какъвто и да било начин без изричното съгласие на издателство „Изток-Запад“.

Copyright © Ulrike Petermann, 2016

© Мира Василева, превод, 2018
© Издателство „Изток-Запад“, 2018

ISBN 978-619-01-0175-8

Улрике
Петерман

ИСТОРИИТЕ НА
КАПИТАН
НЕМО

Приказки за справяне
със страха и стреса

Превод от немски

Мира Василева

Редактор

Ани Бахчеванова



Съдържание

Предговор.....	7
----------------	---

ЗА РОДИТЕЛИ: НЯКОЛКО ПРЕДВАРИТЕЛНИ ДУМИ

Децата и спокойствието в днешно време	11
Страх и стрес	11
Защо истории за релаксация?	14
Какво да очаквате?	16
Историите на капитан Немо	17
Влияние върху тялото, ума и душата.....	21
Има ли отрицателни ефекти?	26
Как да убедя детето си?	28
Повече от една дума за край	28
Какво са историите на капитан Немо?	33
Какво искат историите на капитан Немо?	35
Кога и къде да се прочитат историите на капитан Немо? ..	35

ЗА МАЛКИТЕ ГОСТИ НА ГОЛЕМИЯ КАПИТАН

Кораловият риф	39
Стадото делфини	43
Топлият подводен фонтан.....	47
Ездачи на делфини	51
Картата за съкровището.....	55
В търсене на съкровището	61
Стадото морски кончета.....	67

Подводният град Атлантида	71
Костенурките великани.....	75
На лов за миди	79
Семейството китове.....	83
Подводната гора	87
Потъналият пиратски кораб.....	91
Подводната пещера.....	95
Библиография.....	99

Предговор

Капитан Немо има вече дълга традиция! Тя се отнася не само за написания преди повече от 100 години приключенски роман на Жул Верн „Двадесет хиляди левги под водата“, а и за разработените преди 35 години „Истории за капитан Немо“. Те бяха създадени за деца, които се нуждаят от терапия заради поведенческите си проблеми. За да се осигурят оптимални условия за терапия при тези деца, в началото на всяка терапевтична среща им се разказваше по една история за подводния свят. Историите са измислени така, че от една страна да съдържат важен елемент от ежедневието ни – водата, а от друга – да създадат представата за фантастичен свят, в който двигателната активност е спокойна и няма почти никакви външни сигнали. Описаните картини на подводния свят в историите на капитан Немо включват процеси на релаксация, които се засилват от целенасочената, предизвикваща успокояване информация. Историите имат за цел да намалят дължащата се на страх възбуда и двигателното неспокойствие и да подготвят нагласата на децата за терапевтичната среща, за да може терапията да има оптимален ефект. Досега постигнахме успешно тези цели с историите на капитан Немо и продължаваме да ги използваме и занапред.

Освен това историите за релаксация намират широко приложение в детското ежедневие. Тук става дума за деца без поведенчески проблеми и психически отклонения. Историите на капитан Немо могат да се ползват успешно в детски градини, училища, домове за деца, клиники за деца и други институции, както и в семейното ежедневие.

Популярността на историите на капитан Немо ни накара да подготвим през 1993 г. аудиозапис на издателство „Елвиком“ (Есен, Германия), достъпен за деца, родители, терапевти и педа-

гози. Въпреки това към мен постоянно бяха отправяни желания историите да се издадат в писмен формат, за да могат да бъдат прочитани. Сега те са предоставени на немски език от издателство „Хогрефе“.

Искам да благодаря на д-р Юлия-Катарина Рислинг (Бремен) за прекрасната илюстрация на историите. Също така изразявам своите благодарности към многото деца, които по време на моята дългогодишна терапевтична практика ме вдъхновиха с въодушевлението си за много нови идеи, така че днес да съществуват 14 подводни пътешествия с капитан Немо.

Бремен, лятото на 2016 г.

Улрике Петерман