

Екатерина Мосина

Сказка о стране

**ГОРМОНИЯ,**

фее Инсуле и волшебнике Эндокторе



# Предисловие

## Уважаемые читатели!

Перед вами сказочная повесть, написанная клиническим психологом и сказкотерапевтом Екатериной Мосиной. Автор более 10 лет работает с пациентами эндокринологических отделений Москвы, оказывает психологическую помощь и поддержку семьям, впервые столкнувшимся с сахарным диабетом 1-го типа. Длительный практический опыт работы психолога и опыт мамы, воспитывающей ребенка с диабетом, позволяют Екатерине видеть эту ситуацию изнутри, лучше понимать родителей и эффективно помогать им преодолевать возникающие трудности.

Я считаю, что для детей и подростков сказкотерапия – оптимально найденный формат. Сказка написана хорошим литературным языком, адаптирована для детского восприятия, знакомит ребенка с механизмами сахарного диабета и облегчает выполнение ежедневных медицинских процедур, но самое главное – она дает психологическую поддержку и ребенку, и его близким.

Сказка также направлена на профилактику осложнений СД 1-го типа – они, в лице троллей, оказываются полностью нейтрализованными, а ацетон, показатель плохой компенсации диабета, исчезает.

В конце сказки ребенок получает от волшебника Эндоктора символы власти волшебной страны ГОРМОНИЯ – ключ Инсулин и пчелку-Глюкометр. Это помогает маленькому пациенту взять ситуацию в свои руки, дает ощущение уверенности в собственных силах и способности управлять своим состоянием. Сказка формирует нейтральное, принимающее, сотрудничающее отношение к диабету, что способствует оптимальной компенсации. А хорошая компенсация – одна из основных целей лечения сахарного диабета.

Конечно, сказку следует рассматривать как психологическую поддержку, а не как замену образовательным мероприятиям. Вот почему эта сказка – только начало большого и нелегкого пути, который ваш ребенок обязательно пройдет.

**Е.Г. Старостина,**  
доктор медицинских наук,  
профессор МОНКИ им. М.Ф. Владимирского,  
эндокринолог, диабетолог, психиатр

Книга напечатана  
при поддержке компании  
ООО «Рош Диагностика Рус»  
и бренда Акку-Чек

## От автора

### Здравствуйтесь, уважаемые родители!

Я клинический психолог, сказкотерапевт, автор статей по детской и подростковой психологии. Я воспитываю особенного ребенка – ребенка с СД 1-го типа. Моя дочь Алена болеет с 6 лет. Сейчас ей 17. Мы прошли с ней большой путь адаптации к сахарному диабету, всей семьей учились строить свою жизнь по-новому. За долгое время оказания психотерапевтической помощи детям и подросткам с СД 1-го типа у меня родилась интересная идея. Я решила создать сказку, которая смогла бы помочь маленьким пациентам, когда они впервые узнают о своем диабете. В результате кропотливой четырехлетней работы благодаря профессиональной поддержке коллег, а также помощи врачей-эндокринологов родилась эта сказочная повесть. Данный проект бесплатный и благотворительный. Для меня появление этой книги – настоящая мечта, чудо, которым я могу поделиться с вами не только как специалист, но и как любящая мама.

В конце сказки вы найдете волшебные свитки, написанные от лица главных героев: феи Инсулы и волшебника Эндоктора, которые смогут стать повседневным рецептом для полноценной жизни. Для малышек будет достаточно прочтения, обсуждения самой сказки, рассматривания красочных иллюстраций, возвращения к ее содержанию по мере необходимости и взросления. Вы можете вместе с ребенком нарисовать или слепить из пластилина главных героев, придумать свои приключения в стране ГОРМОНИЯ, и даже поставить кукольный спектакль по сказке.

Я знаю, что сейчас вы проходите сложный этап в жизни. Вам предстоит многому научиться, быть сильными и стойкими. Но и опыт преодоления может стать бесценным. Так, например, прекрасная жемчужина когда-то была обычной песчинкой, попавшей внутрь раковины. Сначала она мешала моллюску, причиняла ему боль и дискомфорт, но постепенно в результате внутренней работы обволакивалась перламутром и со временем превратилась в чудесное сокровище.

Желаю вам никогда не сдаваться, верить в лучшее и всегда идти вперед!

*С уважением,  
Екатерина Мосина*

## Благодарность

### Я хочу выразить сердечную благодарность и признательность людям, поддержавшим меня в работе над книгой.

**Елене Львовне Юрцевой** – врачу-эндокринологу высшей категории, заведующей детским окружным эндокринологическим отделением ЮВАО Москвы, нашему бессменному лечащему доктору и союзнику, замечательному человеку и профессионалу, за сердечное отношение, любовь к своему делу и ценные практические советы при написании сказочной повести.

**Елене Ефимовне Петрайкиной** – доктору медицинских наук, профессору, первому заместителю главного врача Морозовской детской городской клинической больницы города Москвы, позитивному, светлому человеку, за оказанное доверие и ценную помощь в организации и проведении психотерапевтических тренингов для родителей и подростков эндокринологического отделения.

**Ирине Георгиевне Рыбкиной** – врачу высшей категории по специальности «детская эндокринология», заведующей отделением эндокринологии и наследственных нарушений обмена веществ Морозовской детской городской клинической больницы города Москвы, прекрасному высококвалифицированному специалисту, за советы по помповой инсулинотерапии, грамотный подход и душевность, помощь и содействие в проведении занятий с родителями детей с СД 1-го типа на базе отделения.

**Елене Георгиевне Старостиной** – доктору медицинских наук, профессору МОНИКИ им. М.Ф. Владимирского, эндокринологу, диабетологу, психиатру, многогранному специалисту и человеку, за сопровождение в написании отдельных глав книги, тонкие замечания и мудрые профессиональные советы, равнодушие к новаторству в области помощи детям с СД 1-го типа и их родителям.

**Игорю Викторовичу Вачкову** – доктору психологических наук, президенту сообщества сказкотерапевтов, профессору кафедры дифференциальной психологии и психофизиологии МГППУ, за веру в реализацию задуманного и мои начинания, поддержку и помощь настоящего учителя и друга.

**Сергею Владимировичу Мосину** – моему мужу и другу, за терпение и постоянную поддержку в продвижении проекта, неоценимую помощь в написании и иллюстрировании этой книги. Твои иллюстрации помогли написать эту сказку и сделать ее еще более живой, настоящей.

И конечно же, компании **ООО «Рош Диагностика Рус»** – за спонсорскую поддержку и предоставление возможности издать эту книгу.

## Волшебная страна ГОРМОНИЯ

**В** зеленой, прекрасной долине жила и процветала волшебная страна ГОРМОНИЯ. Ее жителями были цветочные эльфы и мудрые гномы. Цветочные эльфы трудились в своих садах, выращивая красивые цветы и плодовые деревья. А гномы работали в Сахарной пещере, добывая необходимый сахар для волшебной реки Глюкозии. О, это была полноводная река! Она протекала через всю страну ГОРМОНИЯ, питая своими водами местных жителей, их сады и поля. Вода в ней всегда была в меру сладкой и питательной, словно цветочный нектар. Вечерами эльфы и гномы собирались на берегу реки Глюкозия, отдыхая от рабочего дня.

Эльфы и гномы играли на музыкальных инструментах, танцевали, пели старинные эльфийские песни, общались и веселились. А после расходились по своим домам.

Правила волшебной страной ГОРМОНИЯ королева – фея Инсула, изящная девушка в золотом платье и короне из цветов с прекрасным мелодичным голосом и прозрачными крылышками за спиной. Фея Инсула была доброй, отзывчивой, но при этом смелой и решительной. Она заботилась о своем народе, оберегая его от опасностей, справедливо решала редкие споры между жителями. Фея Инсула поддерживала порядок и равновесие в волшебной стране.

Инсула следила за тем, чтобы гномы не пересластили реку, а эльфы не переели сладкого нектара из реки. Ведь, как известно, эльфы большие сладкоежки!

У феи Инсулы хранился Волшебный ключ. Он мог открывать и закрывать домики эльфов и Сахарную пещеру гномов. На ночь фея Инсула закрывала домики эльфов Волшебным ключом, дабы ничто не нарушало спокойствие мирных жителей.

А остерегаться действительно приходилось. Особенно опасны были для эльфов и гномов злые, огромные тролли, которых в последнее время все чаще замечали у границ королевства. Они вытаптывали поля, съедали урожай и могли раздавить нерасторопного эльфа.

Но к закрытым Волшебным ключом домам тролли не могли даже приблизиться. На них действовала сила магического ключа феи Инсулы.



## Тайный совет троллей

**Т**ролли жили под старым мостом за пределами волшебной страны ГОРМОНИЯ. Это была семейка гадких и безобразных троллей. Они постоянно ссорились и спорили друг с другом. Троллей было четверо: Лень-матушка и три брата – Ацетон, Вирус и Многоежка.

Старшая сестра Лень-матушка была неторопливой, тучной и неповоротливой.

На голове Лень-матушка носила розовый чепец, на ее большом носу красовалась бородавка, а на верхней губе проросли редкие усы. Целый день она лежала на мягкой перине и охала, когда приходилось поворачиваться на другой бок.

Лень-матушка говорила братьям:

– Пора бы нашей семье перебраться в дом покрепче, на подушки помягче.

Троль Вирус поддерживал свою сестрицу Лень-матушку:

– Настало время положить конец этим эльфам и гномам! Будут у меня чихать и кашлять!

Троль Вирус был покрыт разноцветными пятнами от макушки до кончика хвоста. Вирус нес на своем теле все опасные болезни и распространял их вокруг себя при дыхании, прикосновении и даже взгляде. Чихая и кашляя, он заражал всех вокруг.

Троль Многоежка – самый младший братец – был глупым и прожорливым. Его брюшко всегда было голодным. В еде он не знал меры. Троль Многоежка мог есть целый день и целую ночь, даже во сне ему продолжали сниться булки и сладости. Он мечтал выпить всю сладкую реку до дна и закусить Сахарной пещерой.

А троллю Ацетону больше всего хотелось свергнуть с престола фею Инсулу, завладеть Волшебным ключом и властвовать в волшебной стране ГОРМОНИЯ.

Ацетон был самый умный и хитрый тролль. Он владел Волшебной книгой троллей и поэтому знал много заклинаний и магических



подлостей. Ростом Ацетон был ниже своих братьев, за что получил прозвище Коротышка. В детстве тролль Ацетон хотел стать великим и прославиться, поэтому учился читать и писать, в отличие от своих ленивых родственников.

Однажды ночью семейка троллей держала совет, как действовать, чтобы осуществить свой коварный план.

Троль Ацетон придумал гениальную идею: пробраться в страну ГОРМОНИЯ под покровом ночи, обмануть фею Инсулу, завладеть Волшебным ключом и навсегда заточить королеву в башне.

А дальше!.. У троллей от предвкушения раздувались ноздри и горели глаза в темноте.

– Только Волшебный ключ откроет нам дорогу к победе! – заключил тролль Ацетон. – Сегодня и двинемся в путь!

И тролли смело зашагали в сторону волшебной страны ГОРМОНИЯ.



## Глава 3

### Волшебник Эндоктор

**Н**а берегу озера Здоровья, куда впадала река Глюкозия, с незапамятных времен жил-поживал добрый волшебник Эндоктор. Это был невысокий мужчина с бородой, в плаще цвета небесной лазури и голубой волшебной шляпе с серебряной кисточкой. Эндоктор тщательно следил за качеством воды в озере Здоровья и ежедневно снимал пробы на содержание сахара.

Он лечил лесных зверей и озерных жителей, создавая в своей магической лаборатории волшебные эликсиры и травяные снадобья.

Как-то раз Эндоктор спас от лесного пожара королеву пчел. Теперь все пчелы в благодарность волшебнику служили ему верой и правдой.

Пчелки собирали целебный цветочный мед и приносили волшебнику Эндоктору свежие новости из разных уголков мира.

Эндоктор был хорошо знаком с феей Инсулой. Они помогали друг другу бороться против троллей. Волшебник трудился над созданием противотроллящего эликсира. Но пока ему удавалось создать только кратковременные солнечные вспышки, вводящие троллей в состояние паники. Ведь тролли очень боятся солнечного света. Он опасен для их кожи.

Ну что же, оставим ненадолго доброго волшебника Эндоктора в его магической лаборатории наедине с эликсирами и перенесемся в волшебную страну ГОРМОНИЯ.



## Похищение феи Инсулы

Путь в страну ГОРМОНИЯ для троллей оказался сложным. Каждый раз, когда наступало утро, тролли прятались под просторные мягкие перины Лени-матушки и боялись там пошевелиться, чтобы не обжечься солнечным светом. А ночью снова шагали к своей цели.

Через три перехода они достигли берегов сладкой реки Глюкозии и притаились за деревушкой эльфов.

Всю следующую ночь тролли малевали макет эльфийского домика. Это была трудная работа. Троль Многоежка чуть не съел краску. Троль Вирус побледнел от старания. Троль Ацетон изнемогал от руководства глупыми братьями. Лишь только Лени-матушка лежала под ивой и лениво напевала, настраивая братьев-троллей на работу. К утру нарисованный домик был готов, и тролли снова спрятались от солнца.

Вечером они приготовились к похищению феи Инсулы. Троль Многоежка и Лени-матушка притаились за нарисованным домиком, а тролли Ацетон и Вирус держали наготове мешок. Все это время троллей ужасно раздражали веселые песни гномов и пляски эльфов. У Лени-матушки разболелась голова, а троль Многоежка от переживаний потерял свой драгоценный вес.

Когда эльфы и гномы разошлись по домам, прилетела фея Инсула. Она бережно закрыла все домики Волшебным ключом и уже собиралась улетать в свой замок, как из темноты раздался тонкий, писклявый голосок:

– Фея Инсула! Ты еще не закрыла наш домик!

За ним послышался второй:

– Мы боимся симпатичных... Тьфу ты!.. Ужасных и опасных троллей!

Фея Инсула удивилась, что не заметила еще одно жилище, ведь она сосчитала все домики. Она полетела на голос и увидела странный дом, который стоял крышей вниз.

Поставить домик вверх дном не входило в планы тролля Ацетона. Это троль Многоежка все перепутал!

Пока фея Инсула искала дверь и замок в таком домике-наоборот, тролли воспользовались моментом и накинули на нее мешок. Фея Инсула выронила Волшебный ключ, и тролли мигом подхватили желанную добычу.

– Птичка в клетке! – раздался восторженный голос тролля Ацетона.

– Фея в мешке! – подхватил троль Многоежка.





## Глава 5

### Драка троллей за Волшебный ключ

**К**огда Волшебный ключ оказался в загребущих лапах троллей, они забыли обо всем на свете и никак не могли решить, кто будет держать его у себя.

– Это мой Волшебный ключ! – кричал тролль Ацетон. – Чьи были идея и план?

– Нет! – возмущалась Лень-матушка. – Я старше, а значит, мудрее. Если бы не моя перина, где бы вы прятались от солнечных лучей?

Но тут в спор вступили тролли Вирус и Многоежка. Им тоже не терпелось подержать Волшебный ключ и покомандовать в стране ГОРМОНИЯ. В конце концов спор перерос в ссору, а потом и в драку. Четыре тролля катались по земле и колотили друг друга что есть силы. Постепенно драка переместилась на берег реки Глюкозии. Волшебный ключ постоянно менял хозяина, и так продолжалось до тех пор, пока глупые и жадные тролли не утопили его в реке.

– Буль! – сказал ключ и исчез в водах волшебной реки Глюкозии.

Разгоряченные тролли молча разглядывали круги на воде.

– Олухи! Теперь вы довольны? – прервал молчание тролль Ацетон, еще пуще зеленея от ярости. – У нас в руках был ключ от всей волшебной страны ГОРМОНИЯ! Теперь у нас остался последний козырь – фея Инсула. Скоро рассвет. Надо подготовить убежище. Эй, Вирус, получше затяни мешок с феями! Вот ведь! С вами каши не сварить!

– А где же каша? – тролль Многоежка почесал толстое брюшко.

И тролли скрылись в лесу.



## Страна ГОРМОНИЯ терпит бедствие

Утром, как обычно, эльфы проснулись и сделали зарядку. Но двери в их домиках были крепко-накрепко закрыты...  
– Наверное, с феей Инсулой что-то случилось, – решили эльфы.

Каждый эльф в своем домике думал, что же делать, как выбраться и помочь другим. Так надежное укрытие превратилось в тюрьму, а свободные жители – в беспомощных пленников.

Гномы пытались открыть домики эльфов, но магия Волшебного ключа была сильнее. Фея Инсула пропала, и гномы не могли определить, сколько сахара надо растворять в реке Глюкозии. Вода стала сначала приторной, а потом вязкой, как яблочный сироп. А ко всему прочему совсем испортилась погода. Нависли тяжелые тучи. Шел проливной дождь, и солнце не появлялось на небе ни на минуточку.

Теперь тролли могли хозяйничать, где хотели.

Троль Вирус был доволен, что жители слабели и чахли от голода в своих домиках. Лень-матушка радовалась, что никто не работает в поле. Троль Многоежка ел от пуза, пил переслащенную воду и толстел не по дням, а по часам.

Троль Ацетон решил построить замок, который защитил бы их от солнечного света и стал военным штабом троллей. Для этого троль Ацетон собрал большие камни со всего побережья. Замок троллей получился высоким, уродливым великаном без единого окна. Замок возвышался неприступной черной горой до самого неба. В его темнице сидела в заточении фея Инсула. Она горевала о своих подданных, но не оставляла надежды на спасение.



## Волшебник Эндоктор побеждает двух троллей

Волшебник Эндоктор вот уже три дня не получал ни одной весточки из волшебной страны ГОРМОНИЯ. Его трудолюбивые пчелки сидели в своих ульях, так как постоянно шел проливной дождь. Еще больше волшебника смутило то, что вода в озере Здоровья стала содержать больше сахара, чем это полагалось. Волшебник Эндоктор взял пробы воды и ужаснулся. Уровень сахара превышал допустимые нормы в три раза!

– Надо срочно собираться в дорогу! Фея Инсула попала в беду, – решил Эндоктор.

Он собрал свой волшебный дорожный сундучок. В него помещалось все необходимое для дальних путешествий: эликсиры, книга заклинаний, коробочка с волшебными пчелками и любимые тапочки волшебника. Накинув дорожный плащ, с магическим посохом в руке, волшебник Эндоктор прошептал заклинание и исчез в воздухе...





Страна ГОРМОНИЯ встретила волшебника Эндоктора безмолвием. Опустевшие улицы, разоренные сады и ни одной живой души. Берега волшебной реки Глюкозии покрылись сахарной коркой. За рекой возвышался огромный черный замок, одним своим видом наводя тоску, уныние и страх. А в запертых домах были слышны мольбы эльфов о помощи.

Волшебник Эндоктор поспешил к домам. Поняв, что двери может открыть только Волшебный ключ, он достал из своего сундучка коробочку с пчелками. Прочитав заклинание, Эндоктор открыл коробочку, и пчелки одна за другой полетели к домам эльфов. Каждая пчелка, прикасаясь к замку домика, открывала его, освобождая эльфов. Вскоре улица наполнилась истощенными и измученными жителями. Каждому эльфу Эндоктор дал по глотку воды из озера Здоровья. Эльфам стало полегче.

Они рассказали волшебнику Эндоктору, что слышали из своих домов голоса страшных троллей и что фея Инсула находится у них в руках. А еще на всю долину раздается заунывная песня, наводящая тоску и слабость.

– Кажется, эта песня мне знакома, – вспомнил волшебник Эндоктор. – Ее напевает Лень-матушка! Как-то раз эту песню послушали мои пчелки. Они совсем перестали работать, сидели по домам и ленились. Пришлось воспользоваться магией. Я создал волшебное заклинание против Лени-матушки. Вот оно! Эльфы, повторяйте за мной:

*Убирай свои перины, Лень!  
Просыпайтесь эльфы, гномы поскорей!  
Нам на месте не сидится,  
Не пристало нам лениться,  
Будем мы трудолюбивы каждый день!*

Все эльфы дружно повторили заклинание за волшебником Эндоктором.

Лень-матушка начала ворочаться, затыкать уши своими перинами, но все было напрасно: заклинание волшебника Эндоктора превратилось в веселую и дружную песню эльфов.





– Дурацкая песня! Противные, неблагодарные эльфы! Вы пропадете без меня! Ну да ладно! Последний фокус – я исчезаю! – ломая кусты и теряя подушки, Лень-матушка навсегда покинула страну ГОРМОНИЯ.

Эльфы воспрянули духом и были готовы сражаться с оставшимися троллями.

– Теперь надо проверить, что делается в Сахарной пещере гномов! – сказал волшебник Эндоктор.

Он направился в Сахарную пещеру. Самые смелые эльфы пошли за ним следом.

Еще издалека они услышали звуки боя. Это гномы сражались с троллем Многоежкой, который пытался откусить огромный кусок от сахарной горы.

При этом тролль Многоежка был похож на неуклюжего медведя, отмахивающегося от гномов как от пчел. Гномы не сдавались. Они забаррикадировали вход в Сахарную пещеру и держали противника на расстоянии, но силы их были на исходе. Отряд волшебника подошел вовремя и вступил в бой. В эту минуту волшебник Эндоктор открыл пробку противотрольного эликсира.

Сахарная гора озарилась солнечным светом. Тролль Многоежка упал на землю и схватился за глаза.

– Ой-ей-ей, мои глаза! – громким писклявым голосом кричал тролль Многоежка, катаясь по траве.

Эльфы быстро связали толстого ноющего тролля эльфийской бечевкой.

Гномы приветствовали волшебника Эндоктора и его отряд восторженными криками. Еще один тролль был повержен. Эндоктор попросил гномов складывать сахар в кладовой и не растворять в реке Глюкозии до особого распоряжения.

Волшебник Эндоктор не забывал, что фея Инсула в плену. Нужно было двигаться к черному замку, где засели главный тролль Ацетон и его приспешник тролль Вирус. К отряду волшебника присоединились самые сильные и отважные гномы.

– Вперед, смелые воины! За фею Инсулу! – скомандовал волшебник Эндоктор, и отряд двинулся в путь.



**Ч**ерный замок троллей возвышался над волшебной страной ГОРМОНИЯ уродливой грудой необтесанных камней. Троль Ацетон вышел на площадку смотровой башни и стал с удивлением разглядывать вооруженный отряд, направляющийся к замку.

– Кто-то освободил эльфов и помог гномам. Где же Лень-матушка и Многоежка?! Да еще как назло троль Вирус решил набрать ядовитых ягод и бродит в окрестностях замка. Как бы его не схватили эти вояки... – пробормотав это, троль Ацетон затрубил тревогу и поднял сигнальный флаг.

– Теперь нужно глаз не спускать с пленной феи, это последний шанс управлять страной ГОРМОНИЯ и ее жителями. Пойду, проверю как там ли фея Инсула, – с этими словами троль Ацетон направился в подземелье.

В это время беспечный троль Вирус, раздвигая ветки деревьев неподалеку от черного замка, собирал ядовитые ягоды и грибы. Он услышал, как протрубил рог.

– Братец Ацетон объявляет сбор. Жаль, корзина неполная, но надо идти, – с сожалением проговорил троль Вирус и поспешно засеменял к черному замку троллей.

Троль Вирус не мог знать, что к замку уже подошли вооруженные защитники своей страны. Он вышел из леса и наткнулся прямо на волшебника Эндоктора.

Троль Вирус ахнул, бросил корзину, подбежал к ближайшему дереву и вырвал его с корнем. С этой импровизированной дубиной троль Вирус занял оборонительную позицию.

Волшебник Эндоктор выступил вперед, его посох засветился оранжевым цветом. Эндоктор и троль Вирус вступили в борьбу.

На троля Вируса сыпались заклинания и магические искры от посоха, а волшебник Эндоктор еле успевал уворачиваться от ударов огромной дубины.



Силы противников были неравны, и туго бы пришлось волшебнику Эндоктору, если бы он был один.

Вооруженный отряд эльфов и гномов обрушил на тролля Вируса град стрел, копий и камней. Вирус не растерялся и в ответ начал изо всех сил чихать и кашлять на маленьких воинов, заражая их. Многие из них обессиленно падали на землю, роняя оружие. Но на их место становились другие.

В решающий момент Эндоктор успел проговорить волшебные слова: «Мыльниус – Пузыриус!» и направил посох прямо в живот тролля. Вирус раздулся, словно мыльный пузырь. Рыча и бросая проклятья, тролль Вирус сначала взлетел в воздух, а потом лопнул.

Эндоктор оглянулся назад и увидел поверженных солдат. Волшебник Эндоктор подходил к каждому воину, читал заклинания и давал волшебный эликсир. Так армия была спасена и воины снова обрели здоровье и силы. Теперь у волшебника Эндоктора остался главный враг – тролль Ацетон, который прятал в своем замке фею Инсулу.

Для спасения феи Инсулы был разработан надежный план. Эльфы и гномы должны атаковать черный замок, тем самым отвлекая на себя внимание тролля Ацетона, а волшебник Эндоктор – обратиться к своему магическому знанию.



## Спасение феи Инсулы

**В** холодной и сырой темнице черного замка сидела прикованная массивной цепью к стене королева – фея Инсула. Темница была похожа на каменный мешок, и лишь крохотная щелочка в потолке пропускала слабый луч света. Фея Инсула была голодна, измучена заточением и насмешками глупых троллей. После потери Волшебного ключа тролль Ацетон предложил Инсуле править страной вместе с ним, так как жители доверяли ей и слушались ее, но фея была непреклонна.

И вот в один из дней, хотя отличить день от ночи, сидя взаперти, было невозможно, фея Инсула услышала шаркающие шаги. Это спустился тролль Ацетон. Он подошел к двери и прорычал:

– Фея, жива ли ты?

– С каких это пор ты забеспокоился о моем здоровье? – спокойно спросила фея Инсула.

– Я пришел узнать, не изменила ли ты свое решение? Ведь кто ты без Волшебного ключа? Ну подумай?! А вместе мы...

– Никогда троллям не править в стране ГОРМОНИЯ! – смело заявила фея Инсула.

– Что ж, тогда ты умрешь здесь, в темнице, из-за своего упрямства! – фыркнул злобный тролль Ацетон.

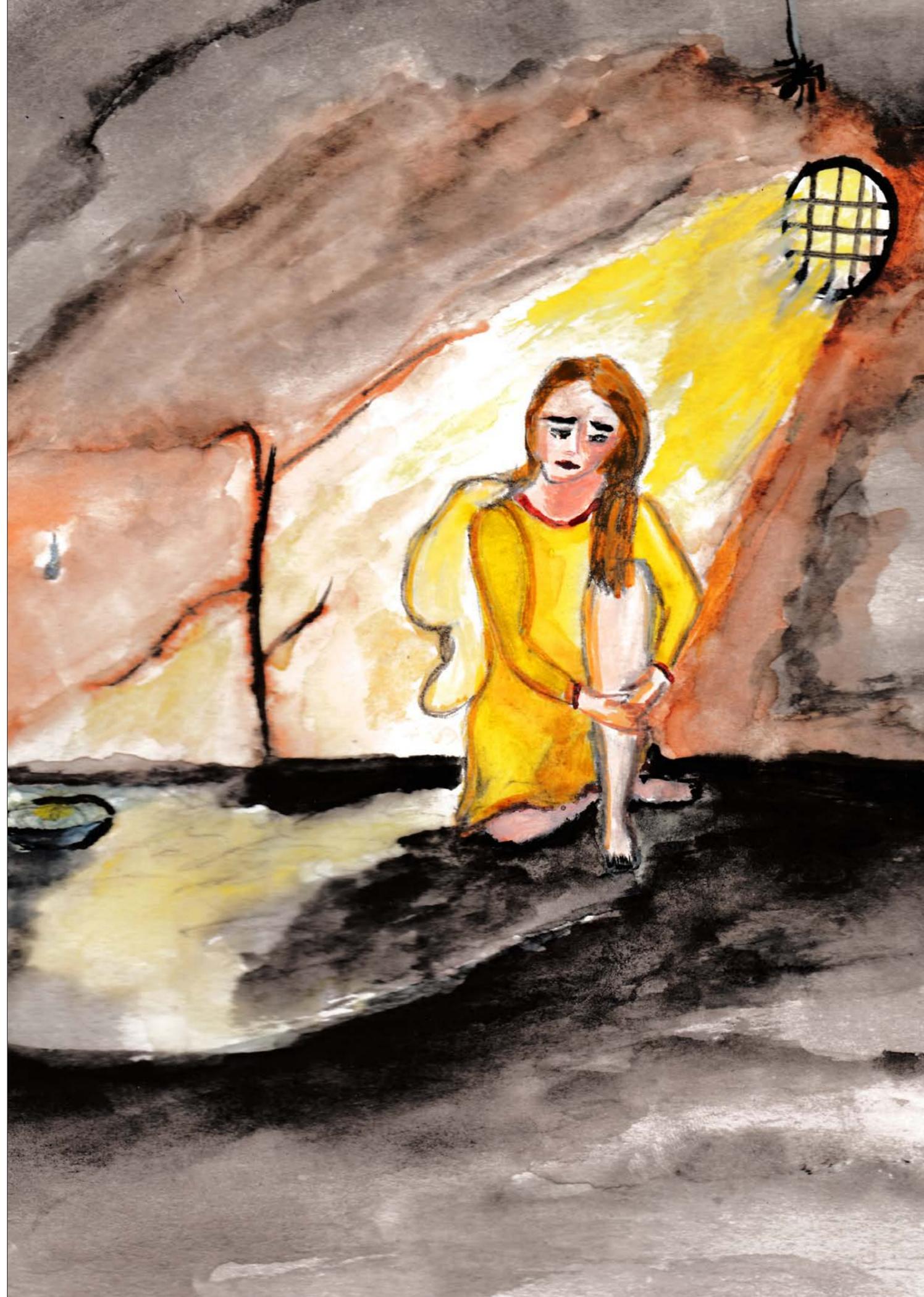
И в этот миг послышалась военная песня эльфов. Это передовой отряд шел на штурм.

– Мы еще увидимся, – сказал тролль Ацетон и поспешил к крепостной башне занять оборону.

Началась главная, решающая битва. Фее Инсуле очень хотелось оказаться рядом со своими друзьями и помочь им победить. Но что она могла сделать?!

Вдруг в темнице послышалось жужжание, и к фее подлетела очень странная пчелка, похожая на волшебника Эндоктора.

– Эндоктор, это вы? – удивилась фея Инсула.





– Фея Инсула, как я рад, что нашел вас! – тоненьким голоском пропищала пчелка-Эндоктор. – Извините за странный вид, но только так я мог попасть к вам.

Эндоктор коснулся земли и в тот же миг снова стал самим собой – волшебником. Он достал из дорожного сундучка две маленькие бутылочки с волшебным эликсиром.

– Фея Инсула, выпейте это, и вы вмиг станете маленькой пчелкой! Я покажу вам дорогу отсюда.

Фея и волшебник превратились в пчелок и вылетели сквозь решетку из подземелья. Они увидели тролля Ацетона, защищавшего свой замок. Фея Инсула, не задумываясь, подлетела к троллю и ужалила его в нос. Случилось то, чего не мог предвидеть ни один волшебник! Укус феи Инсулы неожиданно уменьшил тролля Ацетона во много раз!

Испуганный тролль Ацетон взвизгнул и убежал в свой замок.

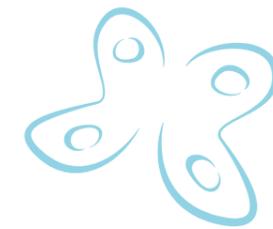
Фея Инсула и волшебник Эндоктор опустились на траву лесной опушки возле замка тролля Ацетона и приняли прежний вид.

– Вот это да! – воскликнул Эндоктор. – Уменьшительное заклинание подействовало и на тролля!

– Я хотела наказать тролля Ацетона за вторжение в мою страну, но не ожидала, что он уменьшится! – отозвалась фея Инсула.

– Теперь тролль Ацетон получил сполна! – волшебник Эндоктор был доволен.

Обрадованные эльфы и гномы приветствовали свою спасенную королеву – фею Инсулу и благодарили волшебника Эндоктора.



## Неудачное колдовство тролля Ацетона

Заколдованный тролль Ацетон стал таким маленьким и незначительным, что с великим трудом открывал двери в своем, теперь огромном для него замке. Ступени лестниц превратились в непреодолимые преграды для уменьшенного тролля Ацетона. Ацетон лишился сна и отдыха. Он целый день добирался до своей комнаты, где лежала колдовская книга троллей. Всю ночь тролль Ацетон листал тяжелые волшебные страницы. Но в книге троллей не было заклинаний, чтобы увеличить тролля, потому что тролли и так слишком велики.

Троллю Ацетону оставалось только одно: уменьшить свой замок и сделать его пригодным для жизни. Ацетон нашел такое заклинание, но его смущала строчка: «Пусть все уменьшится в этот же час». Он боялся, что может сделаться еще меньше.

Но быть лилипутом в собственном замке ему не хотелось, а покинуть замок, означало сдаться волшебнику и фее Инсуле.

– Эх, была не была, – махнул рукой Ацетон и принялся читать уменьшительное заклинание.

*Чтобы наделать больше беды,  
Чтобы у эльфов завяли сады,  
Все сделаю маленьким и неприметным,  
Вооружусь заклинаньем заветным,  
Будет страшной месь главнoго трoлля,  
Я подчиню всю страну своей воле!  
Чтобы свет солнца навеки погас,  
Пусть все уменьшится в этот же час...*

Как только тролль Ацетон договорил последние слова уменьшительного заклятия, все вокруг – стол, стулья, стены, лестницы и двери замка – стали стремительно уменьшаться. И вместе с ними тролль Ацетон тоже стал уменьшаться еще сильнее, пока не исчез совсем.

Наутро черного громадного замка Ацетона не стало. Теперь ничто не затмевало солнечный свет для жителей страны ГОРМОНИЯ. Союз троллей был разрушен. Лень-матушка отправилась искать местечко поспокойнее, а тролль Вирус разлетелся на сотню маленьких брызг.

Троль Многоежка подружился с эльфами и гномами, он остался в волшебной стране ГОРМОНИЯ, следит за питанием и соблюдает новый режим дня, а от тролля Ацетона не осталось и следа. На месте, где стоял замок Ацетона, теперь выросли чудесные цветы и зазеленела лужайка.



## Глава 11

### Новая жизнь волшебной страны ГОРМОНИЯ

**В**олшебная страна ГОРМОНИЯ обрела свободу. Эльфы навели порядок в своих садах и починили домики. Гномы спустились в Сахарную пещеру, и скоро послышался стук их звонких молоточков.

Река очистилась от лишнего сахара, ее берега стали красивыми, как прежде. Вот только Волшебный ключ покоится в водах реки Глюкозии... Эндоктор пытался достать Волшебный ключ, но тот унесло течением.

Волшебник Эндоктор создал новый ключ. Новый ключ по форме напоминает волшебную палочку, ведь его придумал волшебник!

Новый ключ, конечно, не так совершенен, как прежний, но дает возможность управлять Сахарной пещерой и оберегает эльфов от незваных гостей. А еще Эндоктор подарил фее Инсуле одну из своих волшебных пчелок по имени Глюкометр.

Пчелка Глюкометр особенная – она может определять, сколько сахара содержится в реке Глюкозии. Она помогает фее Инсуле узнать, на сколько оборотов поворачивать новый ключ – волшебную палочку, чтобы восстановить нормальный уровень сахара.

Фея Инсула, как и прежде, правит страной ГОРМОНИЯ мудро и справедливо. Жизнь эльфов и гномов подчиняется строгому распорядку дня: утренняя зарядка, водные процедуры, правильное питание, время для отдыха и работы. Такой режим позволяет маленьким жителям оставаться бодрыми и здоровыми.



Волшебник Эндоктор частый гость в стране ГОРМОНИЯ. Эндоктор не покладая рук продолжает трудиться в своей магической лаборатории. Он ищет волшебное средство, чтобы создать точную копию Волшебного ключа феи Инсулы. Эльфы и гномы верят – пройдет время, и это обязательно произойдет!



## Дорогой друг!

**Т**ы познакомился с героями волшебной страны ГОРМОНИЯ. Ты узнал, как волшебник Эндоктор, фея Инсула, а также эльфы и гномы самоотверженно боролись за свою страну. Теперь в стране ГОРМОНИЯ нет места Лени-матушке. Многоежка стал дисциплинированным и больше не боится солнечного света. Троль Вирус лопнул, словно мыльный пузырь. А от самого коварного тролля – Ацетона – не осталось и следа. Победа свершилась благодаря трудолюбию, слаженной работе жителей волшебной страны и изобретениям волшебника Эндоктора.

Сегодня фея Инсула и Эндоктор передают тебе волшебные предметы: пчелку Глюкометр и ключ Инсулин. Это символы власти настоящего правителя страны ГОРМОНИЯ. Глюкометр и Инсулин – это твои союзники в деле поддержания отличной погоды в стране ГОРМОНИЯ. Но пока ты еще очень юный волшебник, и тебе потребуются советы опытных наставников. Эндоктор и фея Инсула составили волшебные свитки, которые помогут тебе лучше ориентироваться в происходящем и принимать мудрые решения.



- **Обязательно посети «школу диабета».** Здесь ты можешь получить ответы на любые вопросы, связанные с самоконтролем, инсулинотерапией и здоровым питанием.
- Ключ **ИНСУЛИН НЕОБХОДИМ ТЕБЕ КАЖДЫЙ ДЕНЬ.** Инсулин снижает уровень сахара крови и открывает двери каждой твоей клетки для поступления в нее питательных веществ. Инсулин позволяет тебе расти и быть активным.
- **«Точность – вежливость королей!»** Всегда замеряй уровень сахара крови перед едой, а иногда и через 1,5–2 часа после приема пищи, а также перед сном. Сахар нужно измерить в любое другое время, если ты почувствовал себя плохо. Но более частые измерения не нужны – ты потратишь тест-полоски, но не улучшишь свое состояние.
- **Всегда имей при себе быстрые углеводы** (минимум 6–8 кусочков сахара). Если глюкометр показывает ниже 4 ммоль/л, нужно срочно принять быстрые углеводы: например, выпить 100 граммов сока или чая с 3–4 кусочками сахара.
- **Тайное всегда становится явным.** Обязательно сообщи родителям, если ты не удержался и съел что-нибудь вкусненькое. На эту еду обязательно нужно ввести инсулин и записать данные в дневник.
- Оставляя незаполненный дневник на следующий день или невыполненные гимнастические упражнения, ты пускаешь в свою страну с таким трудом изгнанную Лени-матушку.
- **Дневник сахаров** в первую очередь нужен тебе. Благодаря записям ты сможешь понять, как меняется сахар крови в течение дня, и вовремя скорректировать свои действия, чтобы сохранить прекрасную погоду в стране ГОРМОНИЯ.
- **Следи за питанием.** Твой доктор Эндоктор и родители, да и ты сам знаешь, как важно соблюдать дневное количество хлебных единиц (ХЕ). Думаю, никто не хочет походить на страшного и прожорливого тролля Многоежку. Даже сам Многоежка осознал свои ошибки и, изменившись, остался жить в волшебной стране ГОРМОНИЯ. Но и быть истощенным и слабеньким худышкой тоже плохо.

— **Береги себя от простуды и инфекций.** Прими все меры, чтобы обезопасить себя. Часто во время болезни ухудшается компенсация, а значит, следует увеличить дозу инсулина.

— **Все волшебные предметы** для хороших показателей уже **в твоих руках.** Помни, что волшебник Эндоктор продолжает трудиться над созданием точной копии утерянного ключа феи Инсулы. **ТВОЯ ЗАДАЧА – СОХРАНИТЬ СВОЮ СТРАНУ В ПОЛНОМ ПОРЯДКЕ** (без осложнений) к моменту его изобретения.



## Волшебный свиток от феи Инсулы

— Диабет возникает независимо от наших поступков, воли и желания. Не пытайся найти виноватых или винить себя.

— Тебе **НЕОБХОДИМО ВРЕМЯ**, чтобы справиться со своими эмоциями и чувствами. Не замыкайся, поговори о своих трудностях и проблемах с родителями, врачом, близкими друзьями.

— Вспомни **СВОЙ УНИКАЛЬНЫЙ СПОСОБ**, который раньше помогал тебе **УСПОКОИТЬСЯ** и привести свои мысли и чувства в порядок. Облегчить ситуацию может ведение дневника.

— Ты вправе сердиться, раздражаться, злиться, сильно расстраиваться или вовсе не замечать диабет. Но есть **ТОЛЬКО ОДИН ВЕРНЫЙ ПУТЬ НАЛАДИТЬ ВАШИ ВЗАИМООТНОШЕНИЯ**: узнать диабет получше, приглядеться к нему и **ЗАКЛЮЧИТЬ КОНТРАКТ НА СОТРУДНИЧЕСТВО**.

— Чем больше ты узнаешь о своем диабете, тем лучше **ТЫ МОЖЕШЬ ВЛАДЕТЬ СИТУАЦИЕЙ** и контролировать свое состояние здоровья.

— **Доктор всегда готов поддержать тебя** и ответить на любые вопросы. Не стесняйся спрашивать и узнавать.

— Иногда даже взрослому человеку бывает нелегко выполнять все рекомендации врача: следить за питанием, делать замеры сахара и вводить инсулин **КАЖДЫЙ ДЕНЬ**. С другой стороны, диабет делает тебя более ответственным и организованным по сравнению с твоими сверстниками. Ты больше понимаешь ценность жизни и здоровья.

— **Иди к намеченной цели**, несмотря ни на какие трудности и препятствия. Поблагодари их за то, что они есть в твоей жизни. Ведь если бы подъем на высокую гору не давался так тяжело, не было бы и высшей радости от покорения вершины. **СУМЕЙ ПОДНЯТЬСЯ НАД СИТУАЦИЕЙ!**

— Помни о том, что **РЯДОМ** всегда находятся **БЛИЗКИЕ ЛЮДИ**, которые любят тебя и принимают таким, какой ты есть.

— Диабет – это не все, что есть в твоей жизни. Выдели ему свое время. **ЖИЗНЬ ГОРАЗДО ШИРЕ И БОГАЧЕ.** Ты можешь делать все, что делают другие: заниматься творчеством, музыкой, спортом, гулять с друзьями, **БЫТЬ СВОБОДНЫМ В СВОЕМ ВЫБОРЕ.**

— **В БУДУЩЕМ** ты можешь получить хорошее образование, работать, **СОЗДАТЬ СЧАСТЛИВУЮ СЕМЬЮ, СТАТЬ РОДИТЕЛЕМ.**



## Для родителей

### Если ребенок серьезно болен...

Что чувствуют родители, узнав о серьезном диагнозе, поставленном их ребенку? Это трудно описать словами. Это скорее буря эмоций и паника, неразбериха. Мир рушится, земля уходит из-под ног, мы ощущаем свою беспомощность, растерянность. Это и чувство горя, утраты, обиды, несправедливости судьбы (Почему именно мой ребенок?!) Мы прощаемся с иллюзией о том, что можем оградить нашего малыша от всех возможных неприятностей. Возникает и огромное чувство вины за произошедшее. Как же я не заметила вовремя, зная о наследственности, и т.д.? Мы поговорим о том, как справиться с нашими чувствами и как помочь своему ребенку лучше адаптироваться к болезни, понять его, легче пережить сложности и выстраивать новую систему жизни, учитывая особенности болезни.

### Что делать со своими чувствами?

С болезнью ребенка приходит горькое понимание, что жизнь хрупка и может оборваться в любую минуту. Но это, в свою очередь, позволяет ощутить всю красоту и ценность самой жизни, по-новому взглянуть на каждодневные неурядицы и мелкие неприятности – они отходят на второй план.

### Принять и понять

Принять болезнь ребенка – сложная задача. Чаще всего, когда ребенок только заболел, мы пытаемся прогнать всяческие мысли о болезни, не хотим в это верить, находимся как в кошмарном сне, от которого невозможно пробудиться. Мы не можем смириться с болезнью ребенка, стремимся освободиться от нее. Здесь не стоит торопить себя. Только пройдя через все эмоции и чувства, связанные с болезнью ребенка, мы сможем по-другому взглянуть на ситуацию. Дайте себе возможность «отгоревать» случившееся. Секрет здесь в том, что события, от которых мы так сильно стараемся отделаться, имеют власть над нами. Признав болезнь ребенка как данную составляющую своей жизни, мы обретаем уверенность и вновь контролируем ситуацию.

### Ресурсы

— Неоценима будет помощь психолога, который сможет выслушать и понять ваши чувства, поможет их отработать. Возможна помощь человека из вашего близкого круга общения. Но лучше не искать психологической помощи в семье, у супруга, так как в семье все ее члены очень остро переживают болезнь ребенка.

— У каждого свой по длительности период для того, чтобы преодолеть боль и принять болезнь ребенка. Не стоит торопить себя, заставлять как можно скорее перестать чувствовать боль, загонять чувства внутрь.

— Трезвый взгляд на болезнь будет возможен, когда пройдет первый, самый острый период.

## Стойкие и оловянные?

Мы хотим оставаться сильными даже в такой непростой ситуации, когда ребенок болен. Мы стараемся стойко выдержать все удары судьбы, не дрогнуть. Но часто за внешней сдержанностью мы скрываем шквал подавляемых эмоций и чувств. Остаться сильным – это хорошо. Но все-таки позвольте себе чувствовать. Переживания, связанные с болезнью ребенка, – одни из самых тяжелых для любого, даже очень крепкого духом человека. Если эмоции не переработаны, они уходят внутрь нас, разрушая нашу нервную систему и подрывая здоровье. Ведь психосоматические заболевания – это не что иное, как загнанные внутрь переживания. Сейчас задача помочь ребенку первостепенна. И вы ему нужны действительно сильными. Если вытащить эмоции на свет божий, они перестанут иметь над нами власть. А энергия, которая освободится, может уже с успехом быть использована на конкретную помощь своему ребенку.

### Ресурсы

- Узнавайте как можно больше информации о болезни. Это поможет стать увереннее, многому научиться, помочь своему ребенку быть сильным и самостоятельным.
- Сейчас вы постигаете глубину своих чувств к ребенку, находите в себе такой потенциал, о котором и не предполагали.

## Кто виноват?

Пытаясь найти логическое объяснение болезни ребенка, мы начинаем искать, кто же все-таки виноват, что так случилось?

В первую очередь, конечно, мы начинаем возвращаться в недалекое прошлое. Сейчас, уже зная, по каким причинам может возникнуть болезнь, мы ругаем себя за то, что допустили эти причины. Или, например, вовремя не заметили симптомы заболевания. Не стоит себя винить в этом. Раньше вы не обладали такой подробной информацией о болезни и ее возможных причинах. Иногда и врач не способен распознать болезнь у ребенка, даже если она смотрит ему в глаза. К сожалению, рано или поздно приходится расставаться с иллюзией контроля над жизнью. Мы вынуждены приводить свои ожидания в соответствие с происходящими событиями.

Чувство вины преследует и тех родителей, в роду которых были больные с таким же заболеванием, как у ребенка. Здесь не может идти речь о настоящей, умышленной передаче заболевания по наследству. Предугадать, что именно может передаться ребенку, невозможно. Так распорядилась природа. В этом нет вашей вины.

Болезнь всегда связана с причинением дискомфорта и боли ребенку. Это очень тяжело для родителей, часто мы чувствуем себя ужасно. Только понимание, что все это делается ради сохранения здоровья и любви к малышу, помогает справиться с негативными эмоциями.

## Обида, гнев, возмущение...

Чувство обиды возникает спонтанно, перетекает в возмущение, недовольство окружающими, врачами, собой и даже своим ребенком. Вы раздражены до предела, и это портит отношения, усложняет понимание ваших чувств другими людьми. Возмущение – это чаще всего реакция на пережитую боль, страх и чувство утраты. На самом же деле гнев порождает сама болезнь, а не те люди, которых вы любите и уважаете.

## Ресурсы

- Гнев не сдерживайте в себе. Его лучше выплеснуть, обругать болезнь любыми подходящими словами, высказать или написать на бумаге все, что вы о ней думаете.
- Если ощущаете, что вам не хватает помощи, лучше поговорить с близкими, сказать, какой именно поддержки вы от них ждете. Убедите их, что ждете не сочувствия, а реальных действий и помощи в отношении здоровья ребенка.

## Как справиться со стрессом

Стресс порождает длительное напряжение и неспособность справиться с ситуацией. Необходимо разобраться, что больше всего тревожит вас в связи с болезнью ребенка. Самое большое беспокойство и панику вызывают ситуации, когда болезнь может выходить из-под контроля. Это критические моменты в течении болезни. Чтобы вовремя собраться и сделать все правильно, нужно разработать план действий для неотложной помощи. Лучше всего зафиксировать это в виде письменной инструкции вместе с лечащим врачом, пусть она в любой момент будет у вас под рукой. Старайтесь также узнавать как можно больше о заболевании, как избежать возможных осложнений и какие есть тенденции и новинки в его лечении. Хорошо помогают литература и специализированные журналы. Общение с родителями других детей с этим заболеванием помогает понять, что вы не одиноки со своими проблемами и переживаниями. Заодно это и возможность поделиться опытом в лечении и воспитании ребенка.

### Снять стресс помогут классические приемы

- Релаксация, визуализация. С закрытыми глазами, под любимую негромкую музыку припомните то время и место, где вам было спокойно и комфортно. Дайте себе возможность насладиться чувством расслабленности и беззаботности. Вы ощутите, как физическое напряжение покидает вас.
- Ведение дневника позволяет посмотреть на свои чувства и мысли со стороны, увидеть их более объективно. Это помогает открыть в себе те чувства, которые мы держим очень глубоко в себе и можем доверить только бумаге.
- Помогут чувство юмора и смех. Несмотря на все трудности, по возможности сохраняйте оптимизм. Заставляйте себя улыбаться каждый день перед зеркалом, пусть сначала это и будет напряженная маска. Мы учим свой организм от обратного, посредством сокращения мышц мы возвращаем положительные эмоции на физиологическом уровне. Даже если ребенок болен, не отказывайте себе в привычных удовольствиях. Смех не прогонит болезнь, но сделает груз, давящий на плечи, легче.
- Обращение к Богу. Верующие родители находят утешение и успокоение в молитвах о здоровье ребенка. Все, что происходит с нами, все, что мы способны пережить, ведет к духовному росту. Несколько минут спокойной молитвы с просьбой о помощи и силе духа могут значительно облегчить вашу ношу. Возможно, что такие минуты в состоянии обостренного восприятия, прикосновения к Богу, откроют нужные пути решения проблемы.
- Физическая нагрузка, массаж. Прекрасный способ снять стресс. Хорошо подходят игры на свежем воздухе и велосипедные прогулки для всей семьи, а также занятия йогой, дыхательная гимнастика, плавание.

## Советы родителям по воспитанию

Воспитание – дело непростое. Особенно когда идет речь о ребенке с серьезным заболеванием. Все мы стараемся приблизиться к идеалу, быть лучшими родителями. Но мы не всегда можем быть образцовыми и служить примером во всех отношениях. Относитесь к себе более снисходительно. Родители находятся в стадии развития, как и их дети, учатся жить со всеми сложностями и сюрпризами, которые преподносит жизнь.

— Не обещайте ребенку, что все будет замечательно. Это неправда. Ведь для него болезнь никогда не будет хороша! Лучше честно сказать, что будет нелегко. Но вы команда! Вместе легче преодолеть любые трудности. Проявляйте свою любовь и делайте для ребенка все, чтобы помочь пережить сложные моменты.

— Стоит признавать правду, связанную с неприятными сторонами заболевания (анализы, процедуры, уколы и т.д.). Признавая неприятные моменты болезни, мы помогаем ребенку привыкнуть к ней.

— Не злоупотребляйте чрезмерной опекой. Помогайте ребенку по объективной необходимости. Не делайте за него то, что он может сделать самостоятельно.

— Незрелость эмоциональной сферы не всегда позволяет ребенку справиться со своими эмоциями. Помогите ему более точно осознать и выразить свои чувства.

— Техника активного слушания. Отвечая ребенку, старайтесь как можно более точно описать эмоции и чувства, которые испытывает кроха. Например, ребенок говорит: «Ненавижу уколы!», а взрослый отвечает: «Я понимаю, тебе больно их делать. Так непросто каждый день получать уколы! Если бы было можно, я бы их тебе никогда не делала».

— Игровая терапия приходит на помощь тогда, когда ребенок еще слишком мал, чтобы выразить свои эмоции словами. Изготовление поделок из бумаги, пластилина, рисование красками, игры с перчаточными куклами и марионетками позволяют крохе выразить свои чувства. Например, малыш может проводить те неприятные процедуры, которые делают ему самому, своей любимой игрушке. Ребенок может делать уколы, процедуры любимому мишке, пока это не потеряет для него свою болезненную новизну. Так он может почувствовать себя сильнее и более уверенно, не только являясь «получателем» неприятных процедур, но и примерить на себя роль «исполнителя».

**Помните, что, несмотря на болезнь, ребенок остался таким же, каким был, вашим идеальным ребенком, только со своими особенностями. Ваш ребенок единственный в своем роде. Он достоин уважения и любви, а болезнь – это одна из граней его личности.**

Мне нравится одна притча.

В ней вы сможете найти поддержку и рациональное зерно, ведь эта притча о принятии.

## Притча о кофе

Подходит к отцу молодая девушка и говорит:

– Отец, я устала! У меня такая тяжелая жизнь, такие трудности и проблемы, я все время плыву против течения, у меня нет больше сил. Что мне делать?

Отец вместо ответа поставил на огонь три одинаковые кастрюли с водой. В одну бросил морковь, в другую положил яйцо, а в третью насыпал молотые зерна кофе. Через некоторое время он вынул из воды морковь и яйцо и налил в чашку кофе из третьей кастрюли.

– Что изменилось? – спросил он свою дочь.

– Яйцо и морковь сварились, а зерна кофе растворились в воде, – ответила она.

– Нет, дочь моя, это лишь поверхностный взгляд на вещи. Посмотри – твердая морковь, побывав в кипятке, стала мягкой и податливой. Хрупкое и жидкое яйцо стало твердым.

Внешне они не изменились, они лишь изменили свою структуру под воздействием одинаковых неблагоприятных обстоятельств – кипятка. Так и люди – сильные внешне могут расклеиться и стать слабыми, там, где хрупкие и нежные лишь затвердеют и окрепнут...

– А кофе? – спросила дочь.

– О! Это самое интересное! Зерна кофе полностью растворились в новой враждебной среде и изменили ее – превратили кипяток в великолепный ароматный напиток.

**Есть особые люди, которые не изменяются в силу обстоятельств, – они меняют сами обстоятельства и превращают их в нечто новое и прекрасное, извлекая пользу и знания из ситуации.**



1. Глория Лоринг. Воспитание ребенка с сахарным диабетом.  
Скачать книгу можно здесь: <http://diabet-news.ru/doc/kniga/vospitat/index.shtml>
2. Ю.Б. Гиппенрейтер. Общаться с ребенком. Как?



### Интернет-сайты, посвященные проблемам СД 1-го типа:

[www.psyhelp.rodim.ru](http://www.psyhelp.rodim.ru)  
[www.diabet.ucoz.ru](http://www.diabet.ucoz.ru)  
[www.diadom.ru](http://www.diadom.ru)  
[www.dialand.ru](http://www.dialand.ru)  
[www.diabet-info.com](http://www.diabet-info.com)  
[www.diabethelp.org](http://www.diabethelp.org)

Сказка, точнее небольшая сказочная повесть, написанная Екатериной Мосиной, нацелена на решение очень важной задачи – психологической поддержки детей, больных сахарным диабетом 1-го типа, на самом трудном – начальном – этапе заболевания. Трудности и негативные переживания, появляющиеся в это время у детей, могут быть успешно преодолены благодаря содержанию сказки, поскольку в ней в метафорической форме раскрывается механизм заболевания и объясняется то, как можно справиться с отрицательными эмоциями и как полноценно жить с диабетом.

Увлекательный сюжет сказки делает ее привлекательной не только для малышей, но и для подростков, а простой и одновременно яркий язык позволяет понять содержание практически любому ребенку. Возможно, переносный смысл не всех метафор окажется понятен младшим школьникам, но общее представление о способах контроля диабета, необходимости осуществления неприятных и болезненных медицинских процедур, постоянного отслеживания своего состояния и строгого соблюдения режима питания у ребенка возникнет.

Очень важный аспект сказки – установка на позитивное и доверительное отношение к Эндоктору, которая формируется у читателя. Это очень важно, поскольку такая установка на взаимодействие с врачом-эндокринологом способствует лучшей адаптации к новому образу жизни, определяемому болезнью.

Литературная одаренность Екатерины Мосиной вкупе с высокой психологической квалификацией и большим опытом сказкотерапевта помогли ей создать произведение, которое, несомненно, поможет детям, больным сахарным диабетом 1-го типа. Без сомнения можно рекомендовать «Сказку о стране ГОРМОНИЯ, фее Инсуле и волшебнике Эндокторе» к публикации и использованию как особого инструмента в процессе психологического сопровождения и реабилитации больных детей.

**И.В. Вачков,**  
доктор психологических наук, профессор,  
президент сообщества сказкотерапевтов,  
профессор кафедры дифференциальной психологии  
и психофизиологии МГППУ

Сегодня многие специалисты-практики обращаются к методу сказкотерапии, чтобы применить его для решения психосоматических проблем. Но почти нет разработок в области сказкотерапии сахарного диабета.

Сказочная повесть «Сказка о стране ГОРМОНИЯ, фее Инсуле и волшебнике Эндокторе» написана специально для детей и подростков (от 5 до 15 лет) с сахарным диабетом 1-го типа. Цель сказки – информирование о процессах возникновения заболевания и этапах последующего лечения, а кроме того она направлена на повышение мотивации выхода из кризиса и принятие ситуации болезни.

Сказка, несомненно, будет интересна и детям, и родителям, так как позволит лучше понять, что происходит с ребенком и какие пути выхода существуют. Это щадящий и ресурсный способ психологической поддержки ребенка с диабетом. Адаптация истории на более взрослый возраст позволит использовать ее у достаточно широкого круга клиентов.

Екатерина Мосина – клинический психолог, сказкотерапевт, сертифицированный специалист в области медицинской психологии и психотерапии. Она ведет широкую консультативную практику, занимается психологическим сопровождением семей, имеющих неизлечимо больного ребенка (сахарный диабет 1-го типа). Специалистам и родителям она знакома по книге «Почему облака превращаются в тучи?», которая вышла в 2012 году в издательстве «Генезис».

**Н.А. Сакович,**  
старший преподаватель кафедры психологии  
и педагогического мастерства  
Республиканского института высшей школы,  
практический психолог, сказкотерапевт

Применение сказок в психотерапевтической работе с детьми и подростками является не только популярным, но и очень эффективным методом, который позволяет в метафорической форме донести важную информацию до маленьких пациентов.

Сказочная повесть Екатерины Мосиной отвечает всем требованиям жанра терапевтической сказки, которая воздействует как на уровень сознания, так и на подсознание ребенка.

«Сказка о стране ГОРМОНИЯ, фее Инсуле и волшебнике Эндокторе» в метафорической форме и ненавязчивым языком «разговаривает» с ребенком, объясняет механизмы заболевания, дает понять, что ребенок может справиться и взять диабет под контроль, настраивает его на активное будущее. Также автор обращает внимание на психологический аспект возникающих сложностей и мотивацию преодоления трудностей, связанных с болезнью.

Многие символы в сказке выбраны как ресурсные. Например, река Глюкозия – это источник жизни (кровеносная система). Сахарная пещера гномов – источник энергии (печень). Инсулин – Волшебный ключ, который открывает «двери» для поступления глюкозы в клетку. Фея Инсула – управительница волшебной страны, владеющая ключом. Клетки мышц и тканей представлены эльфами и их домиками. Волшебник Эндоктор – эндокринолог, помогающий своим маленьким пациентам. Волшебные пчелы – болезненные, но необходимые процедуры, сохраняющие здоровье.

Сказка написана хорошим литературным языком, доступным для детского возраста. В то же время эмоциональный, насыщенный красивыми речевыми оборотами текст скорее дает представление детям о заболевании сахарным диабетом, чем целенаправленно знакомит с новым образом жизни и теми конкретными ситуациями, с которыми ребенок будет сталкиваться в связи со своей болезнью.

«Сказка о стране ГОРМОНИЯ, фее Инсуле и волшебнике Эндокторе», безусловно, может быть полезной для психотерапевтической работы с маленькими пациентами на стадии постановки диагноза. Хотелось бы, чтобы автор продолжила серию терапевтических сказок, помогающих принять все аспекты нового образа жизни. Можно также использовать героев сказки для проведения психотерапевтических тренингов и обучения детей навыкам, необходимым для сохранения здоровья.

В любом случае издание данной сказки поможет маленьким пациентам справиться с негативным эмоциональным состоянием, неизбежно возникающим в связи с хроническим заболеванием.

**Е.В. Свистунова,**  
кандидат психологических наук,  
доцент кафедры клинической  
и специальной психологии МГПУ

## Библиография

1. И.В. Вачков «Введение в сказкотерапию, или Избушка, избушка, повернись ко мне пере- дом...» М.: Генезис, 2011. 288 с. (Сказкотерапия: теория и практика).
2. К.Б. Вовненко «Диагностика эмоциональных и поведенческих проблем детей младшего школьного возраста, больных сахарным диабетом первого типа» [Электронный ресурс] // Психологическая наука и образование psyedu.ru. 2009. № 4.
3. К.Ю. Кононович «Притчи тренера, или Искусство слов попадать прямо в сердце». СПб.: Речь, 2010. 160 с.
4. Е.С. Мосина «Почему облака превращаются в тучи? Сказкотерапия для детей и родите- лей». М.: Генезис, 2012. 160 с. (Сказкотерапия: теория и практика).
5. О.Г. Мотовилин «Взаимосвязь детско-родительских отношений и течения сахарного диабета 1-го типа» // «Психология телесности: теоретические и практические исследова- ния» (Пенза, 25 марта 2008 года): Материалы международной заочной научно-практиче- ской конференции. Пенза: ПГПУ им. В.Г. Белинского, 2008. 160 с.
6. Т. Нейтеркотт «Как управлять диабетом маленького ребенка? Советы и рекомендации специалистов и родителей юных диабетиков» // Диабет. Образ жизни. 2012. № 6. С. 28–31.
7. И.И. Никберг «Психологический аспект профессиональной ориентации детей и под- ростков с сахарным диабетом» // Диабет. Образ жизни. 2012. № 6. С. 32–34.
8. Л.Б. Павлова «Психологические проблемы и личностные особенности подростков с са- харным диабетом» // Известия Российского государственного педагогического универ- ситета им. А.И. Герцена. 2008. № 76 (2). С. 191–197.
9. Результаты реализации подпрограммы «Сахарный диабет» федеральной целевой про- граммы «Предупреждение и борьба с социально значимыми заболеваниями в 2007–2012 годы» / Под ред. И.И. Дедова, М.В. Шестаковой // Сахарный диабет. 2013. Спецвыпуск. С. 1–46.
10. Л.Е. Румелиди «Глюкоза и Инсулин в сказочной стране Гармонии: Сказка для детей о диабете». Винница, 2005. 17 с..
11. Н.А. Сакович «Технология игры в песок. Игры на мосту». СПб.: Речь, 2008. 176 с.
12. В. Стюарт «Работа с образами и символами в психологическом консультировании» / Пер. с англ. Н.А. Хмелик. М.: Независимая фирма «Класс», 2012. 376 с. (Библиотека психоло- гии и психотерапии, выпуск 56).
13. Г. Фюр «Запрещенное» горе» / Гурли Фюр. Минск: Минсктиппроект, 2003. 64 с.
14. Т.Д. Шапошникова, Э.А. Войчик, С.Б. Гнедова, Е.А. Одул и др. «Диабет: Вы и Ваш ребен- ок». М.: Арт-Бизнес-Центр, 2003. 109 с. и прил. 11 с.
15. Ю.А. Шишкова, Е.В. Суркова, О.Г. Мотовилин, А.Ю. Майоров и др. «Качество жизни больных сахарным диабетом 1-го типа молодого возраста» // Сахарный диабет. 2010. № 4. С. 43–47.

## Содержание

<b>Предисловие</b> .....	1
<b>От автора</b> .....	2
<b>Благодарность</b> .....	3
<b>Сказка о стране ГОРМОНИЯ, фее Инсуле и волшебнике Эндокторе</b>	
Глава 1. Волшебная страна ГОРМОНИЯ .....	4
Глава 2. Тайный совет троллей .....	6
Глава 3. Волшебник Эндоктор .....	10
Глава 4. Похищение феи Инсулы .....	12
Глава 5. Драка троллей за Волшебный ключ .....	15
Глава 6. Страна ГОРМОНИЯ терпит бедствие .....	16
Глава 7. Волшебник Эндоктор побеждает двух троллей .....	17
Глава 8. Мыльный пузырь .....	23
Глава 9. Спасение феи Инсулы .....	26
Глава 10. Неудачное колдовство тролля Ацетона .....	30
Глава 11. Новая жизнь волшебной страны ГОРМОНИЯ .....	32
<b>К читателю</b> .....	36
Волшебный свиток от Эндоктора .....	37
Волшебный свиток от феи Инсулы .....	39
<b>Для родителей</b> .....	41
<b>Книжная полка</b> .....	46
<b>Отзывы</b> .....	47
<b>Библиография</b> .....	50





**Екатерина Мосина** – клинический психолог, сказкотерапевт, сертифицированный специалист в области медицинской психологии и психотерапии, автор книги «Почему облака превращаются в тучи? Сказкотерапия для детей и родителей». Ведет широкую консультативную практику, занимается психологическим сопровождением семей, имеющих неизлечимо больного ребенка (сахарный диабет 1-го типа). Опыт практической работы 13 лет. В своей работе использует методы арт-терапии, сказкотерапии, аналитической песочной терапии. С 2006 года – постоянный автор журнала практических советов для родителей «Мой кроха и Я» – [www.krokha.ru](http://www.krokha.ru) (более 40 публикаций).

### ***Уважаемые родители!***

При возникновении вопросов вы можете связаться с автором книги по телефону: +7 (916) 271-54-38 или по электронной почте: [ekatmosina@yandex.ru](mailto:ekatmosina@yandex.ru)