

ОЛЬГА СОКОЛОВА

ВРЕМЯ
ЧТЕНИЯ

СОВЕТЫ
ОПЫТНОГО
ПСИХОЛОГА

15 ТЕРАПЕВТИЧЕСКИХ СКАЗОК

ОТ СТРАХОВ И КАПРИЗОВ

ПОДСКАЗКИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ
ПО QR-КОДАМ

«МАСТЫЦ»

Лучшие сказки с подсказками

Ольга Соколова

**15 терапевтических сказок
от страхов и капризов.
Книга с подсказками для
родителей по QR-кодам**

«Издательство АСТ»

2022

УДК 821.161.1-053.2
ББК 84(2Рос=Рус)-6

Соколова О. А.

15 терапевтических сказок от страхов и капризов. Книга с подсказками для родителей по QR-кодам / О. А. Соколова — «Издательство АСТ», 2022 — (Лучшие сказки с подсказками)

ISBN 978-5-17-150250-8

В этой книге собраны 15 сказочных историй, которые помогут вашему малышу легко и быстро справиться с различными психологическими трудностями. Все сказки написаны опытным психологом-сказкотерапевтом Ольгой Соколовой и затрагивают важные проблемы воспитания и взросления: страхи, капризы и истерики, тревожность. На примере героев сказок — милых зверят и непоседливых мальчишек и девчонок — ребята научатся поддерживать отличное настроение, понимать свои страхи и укрощать их, узнают, чем опасны капризы. Это книга поможет вам наладить доверительные отношения со своим сыном или дочкой, лучше узнать об их затаённых обидах и страхах. Иллюстрации Анастасии Зининой украсят путешествие в страну лечебных сказок и сделают чтение ещё интереснее. Для дошкольного возраста. В формате PDF А4 сохранен издательский макет книги.

УДК 821.161.1-053.2
ББК 84(2Рос=Рус)-6

ISBN 978-5-17-150250-8

© Соколова О. А., 2022
© Издательство АСТ, 2022

Содержание

О пользе сказок и сказкотерапии	8
Страхи и преодоление трусости	11
Герой	13
Самое дорогое и прекрасное	16
Конец ознакомительного фрагмента.	19

Ольга Соколова

15 терапевтических сказок от страхов и капризов. Книга с подсказками для родителей по QR-кодам



Кстати... психологи утверждают, что, просто читая детям каждый день сказки, вы повышаете их IQ, пополняете словарный запас и формируете навыки чтения!

Специально для родителей



подсказки психолога; ещё больше информации по QR-кодам



вопросы для беседы с ребёнком (по QR-кодам)



продолжительность чтения



Иллюстрации Анастасии Зининой



© Соколова О. А., текст, 2022
© Зинина А. В., ил., 2022
© ООО «Издательство АСТ», 2022

Чтобы научить ребёнка дружить, прежде всего, нужно показать ему, как с достоинством выходить из конфликтных ситуаций. Ведь с драчунами никто дружить не хочет!

Есть несколько простых игр, которые помогут малышу справляться со своими эмоциями. Познакомьте ребёнка с ними заранее, объясните, что они пригодятся, если он сильно разозлится. Во время конфликта напомните об этой «палочке-выручалочке».

«Тух-тиби-дух»

Подойдите к ребёнку, нахмурьте брови, стисните зубы, сожмите кулаки и зло-зло повторите три раза фразу: «Тух-тиби-дух». Потом то же самое должен сделать ребёнок. Обычно при произнесении этой волшебной фразы в третий раз все начинают улыбаться. Когда захочется на кого-то покричать, пусть малыш привыкает тух-тиби-духать.

О пользе сказок и сказкотерапии

Как вы считаете, что в сказке самое главное? Думаете, всё то, что мы обычно подразумеваем под словом «сказочность»: волшебные предметы, необычные герои, чудесные помощники и другие формы волшебства? Вы не угадали!

Хотя в детстве именно эти свойства сказки делают её такой привлекательной. И только с возрастом начинаешь понимать, что в центре сказочного сюжета всё-таки действия героя, его цели и ! Без этого вряд ли три пары железных сапог износишь да три железных хлеба мотивы. Ну и ещё, наверное, готовность действовать несмотря ни на что изгрызёшь. И если намерения героя честны и справедливы, ему будут помогать все силы добра, в том числе и волшебные. Когда же к действию побуждают эгоизм, зависть, корысть и властолюбие, то поведут совсем другие сказочные дороги и станет помогать другое волшебство – злое. Такая особенность превращает сказку в настоящую сокровищницу духовных смыслов. Причём заключены они в форму простую и понятную даже для ребёнка. При этом, конечно, важно помнить, что сказка рассказывает не о конкретных людях и фактических событиях. Она, скорее, повествует о скрытой жизни нашей души, о том важном, что мы не можем познать с помощью органов чувств.

Благодаря сказке у нас появляется шанс раздвинуть границы привычного восприятия и поговорить о том, что остаётся неизменным на протяжении многих столетий: о закономерностях развития человеческой души, об универсальных законах, которые поддерживают порядок в мире и лад в отношениях между людьми. Не случайно на протяжении веков сказка была главным воспитателем, целителем и подсказчиком в трудных жизненных ситуациях.

Всё это позволяет успешно использовать сказку в практической психологии как деликатный метод диагностики, профилактики и коррекции. Метод сказкотерапии становится всё более известным и популярным. Не вдаваясь в тонкости, скажу о самых главных его преимуществах в работе с детьми:

- отсутствие прямой назидательности и директивности;
- взгляд на проблемную ситуацию со стороны;
- исключение «перехода на личность» – всё воздействие осуществляется на уровне самоидентификации с героями;
- возможность общаться с ребёнком на простом, доступном ему языке;
- интерес к сказке со стороны ребёнка.

Сказка создаёт для ребёнка уютное и безопасное пространство, позволяет открыто и свободно переживать всю палитру эмоций, не боясь запрета или осуждения. Уроки сказки входят в наше сознание непринуждённо и естественно. Словно мудрый собеседник говорит нам: «Это уже было. И не только с тобой. Если у тебя есть желание и готовность потрудиться – всё можно изменить к лучшему! Действуй! У тебя всё получится!»

А при вашем желании сказка станет первой психологической помощью на дому. Она поможет вам:

■ больше узнать о вашем ребёнке. Дошкольник – существо открытое и эмоциональное. В реакциях на прочитанное, в вопросах, которые он вам задаёт, в ответах на ваши вопросы, в предпочтениях той или иной сказки вам, как на ладошке, будет видно всё самое актуальное для него в этот момент;

■ расширить осведомлённость малыша о тех универсальных законах, на которых строится мир человеческих взаимоотношений, обогатить его опыт в выборе верных действий в трудных ситуациях;

■ мягко воздействовать на нежелательные формы проявлений. Сказка не про наказание! Вернее, про «наказание», но в первоначальном, утраченном для многих из нас смысле, при

котором его синонимом будет слово «научение». Сказка показывает естественные последствия тех или иных человеческих действий. Получается, как в поговорке: «Предупреждён – значит вооружён»;

■ получить особое удовольствие от общения с ребёнком на языке, который напрямую обращается к нашим сердцам, делая их чуткими и понимающими;

■ развить у малыша эмоциональный интеллект, о котором так много говорят в наши дни и который, безусловно, позволяет человеку быть успешным во всех видах общения.

Несколько слов о книге, которую вы держите в руках.

Это сборник сказок, которые написаны для того, чтобы помочь детям старшего дошкольного возраста благополучно справиться с возрастными заболеваниями характера. В основе сборника лежит метод комплексной сказкотерапии, автором которого является Т. Д. Зинкевич-Евстигнеева. Остановлюсь только на тех особенностях метода, которые когда-то сделали его ведущим и любимым в моей психологической практике:

■ системный и природосообразный подход к воспитанию ребёнка с использованием лучших традиций народной педагогики;

■ опора на душевные ресурсы самого человека. В общении с ребёнком важно увидеть не только его трудности, но и те возможности, которые помогут ему успешно с ними справиться;

■ особый взгляд на события, происходящие в жизни человека, как на необходимые уроки, который ему предстоит пройти;

■ внимательная и бережная работа со словом, использование богатейших возможностей родного языка в создании «работающих» образов и метафор.

В сборнике сказки условно размещены по темам. Их всего три: страхи и преодоление трусости, капризы и истерики, тревожность и неуверенность. Почему именно эти? Потому что они чаще всего звучат в запросах родителей к психологу.

Общение со сказками вы можете организовать по своему усмотрению. Например, читать все истории подряд. Это в любом случае будет полезно для любого ребёнка 5–8 лет. Но на всякий случай я раскрою вам общий алгоритм, на котором строится терапевтическое воздействие любой сказки. С его помощью вы сможете подобрать историю, которая нужна именно вам, или создать собственную.

Итак, для начала помним, что «сказочность» для нас не первична. Она только помогает легче донести до ребёнка основной смысл. В терапевтической сказке важна сама история, которая «почему-то» задевает за живое. Поэтому основное внимание уделяем самой истории и тому, что способствует её развитию: устремлениям, чувствам и намерениям героя.

■ Главный герой. Желательно, чтобы он был чем-то похож на вашего ребёнка, чтобы тот мог легко представить себя в его роли.

■ Описание жизни героя. В нём должно замечаться определённое сходство с жизнью ребёнка, которое сделает историю актуальной для него.

■ Проблемная ситуация. Естественно, она напоминает конкретную проблему из жизни ребёнка.

■ Поиск выхода из ситуации. На этой стадии важно найти подходящих помощников и советчиков. Здесь нелишней будет и «сказочность». Главное, чтобы ребёнок сам понял основной смысл любой сказки: выбор пути должен основываться на законах добра и любви, тогда тебе будут помогать добрые силы.

■ Перемены в герое. Они меняют его жизнь к лучшему и одновременно стимулируют ваше чадо тоже что-то поменять в своих действиях.

После прочтения вам предстоит перекинуть мостик от сказки к реальности – вместе с ребёнком разобраться, чем эта история может помочь в жизни. Для этого пригодятся вопросы (желательно не прямые, а требующие развёрнутого ответа), обмен мнениями и мыслями по

поводу прочитанного. Уместно будет поделиться и своими детскими воспоминаниями на эту тему.

Ребёнку будет полезно выразить эмоции, пережитые при общении со сказкой, с помощью любого вида изобразительной деятельности: рисования, лепки, сочинения собственной истории и пр. Прекрасно, если вы проиграете сюжет истории, придумав вместе с малышом детали костюмов и реквизит.

К сказочной истории можно (и нужно) возвращаться через какое-то время, особенно в случаях рецидива. Только делайте это ненавязчиво и тактично, чтобы у ребёнка не возникло отторжения.

Специально для вас к сборнику написаны краткие комментарии, которые помогут понять основные принципы использования сказочных историй во благо вам и вашему чаду.

И напоследок...

Дорогие друзья! Пусть общение со сказкой помимо пользы подарит вам настоящее удовольствие! Постарайтесь в полной мере разделить со своими детьми радость открытия и постижения сложного и прекрасного мира человеческих отношений. Мы живём среди людей. От того, какие чувства рождаются в нас от осознания этого, во многом зависит наше счастье.

*Ольга Соколова, психолог, сказкотерапевт,
член Международного союза сказкотерапевтов*



Бонусная сказка с подсказками здесь

Страхи и преодоление трусости



ПОДСКАЗКИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ



Появление страхов у детей свидетельствует о нормальном развитии. В возрасте 3–6 лет ребёнок становится способным создавать мысленные образы и управлять ими. Но иногда эти образы выходят из-под контроля, так как детям ещё трудно чётко разграничить мир настоящий и мир собственных вымыслов. Необходима поддержка взрослого, чтобы благополучно «вернуться» в надёжную реальность. Для этого нужно привлечь все органы чувств: смотреть, слушать, прикасаться. Но что делать, если страхи по-настоящему мучают вашего малыша, не давая ему радоваться жизни? Вот несколько советов для первой психологической помощи.

1. Страхи не любят, когда их извлекают на свет. Поэтому о них нужно говорить с ребёнком.

2. Нельзя замалчивать страхи ребёнка, смеяться над ними, стыдить за переживания, отмахиваться от проблем.

3. Желательно, чтобы у страха появился конкретный образ. Его можно рисовать, лепить, создавать его портрет в сказке. Можно расспросить страх о том, зачем он пугает ребёнка. А вдруг окажется, что у него просто работа такая?

4. Страх можно сделать смешным, нарисовав его в нелепой одежде или в неожиданной обстановке. В крайнем случае страх можно «изолировать», посадив в клетку и повесив большой замок.

5. Старайтесь очистить собственное душевное пространство от тёмных страхов и неоправданных тревог.

6. Не замалчивайте проблемы, осторожно говорите о них ребёнку. Отсутствие информации – благоприятная почва для появления страхов.



Герой



Жил-был на свете рыжий щенок, весёлый и любопытный. Но вот беда! Щенок был трусом. Он боялся всего на свете: громких звуков, тихих шорохов, всего незнакомого и непонятного. А когда щенок боялся, он переставал быть весёлым и любопытным. Он сжимался в комочек, мелко дрожал, а иногда даже крепко зажмурился, чтобы ничего не видеть.

Жил щенок в своём маленьком уютном домике и мечтал о путешествиях и приключениях. Но, увы! Его мечты не могли исполниться! Ведь для этого нужно было хотя бы выйти за порог. А щенок очень боялся покинуть своё убежище.

Но вот однажды, когда солнышко было особенно весёлым и ласковым, а небо голубым и бездонным, щенок выглянул из своего домика. Весёлые лучики скользнули по его рыжей спине и ласково шепнули ему:

– Смелее, малыш, главное – сделать первый шаг!

Щенок по привычке зажмурился, но лучики запрыгали вокруг и наперебой заговорили:

– Нет! Нет! Открой глаза, внимательно смотри, куда ты идёшь! Ты должен видеть свою дорогу!

Мир казался таким светлым и безопасным, что щенок решился и сделал свой первый шаг! За ним второй, третий – и сам не заметил, как оказался за воротами.

Ах, какой простор открылся перед ним! Широкий луг с изумрудной мягкой травой манил щенка к себе, обещал радость и веселье. Малыш забыл о своих страхах, тоненько тявкнул и галопом помчался по цветущему лугу. Вот оно, настоящее приключение! А вот и первые знакомцы: смешной лягушонок, прыгуны-кузнечики, стремительные стрекозы.

Но больше всех щенку понравилась бабочка! Она была жёлтая, с яркими пятнышками-глазками на лёгких крылышках. Бабочке тоже понравился щенок. Она кружилась в воздушном танце, присаживалась на красивый цветок и, медленно помахивая крылышками, ждала его приближения. Щенок, замирая от восторга, тянулся мокрым носом к новой подружке. Но в самый последний момент бабочка взлетала и продолжала свой воздушный танец. Игра увлекла их обоих, и они не замечали ничего вокруг.

И вдруг, о, ужас! Бабочка влетела в сети. Их растянул между стебельками трав коварный паук. Сначала казалось, что немного усилий – и бабочка окажется на свободе. Но чем сильнее она рвалась из паутины, тем сильнее запутывалась в липких нитях.



Щенок со страхом наблюдал, как его подружка вместе с последними силами теряет и надежду на спасение. Он видел, как злодей-паук довольно потирает лапы. Щенок от ужаса попятился назад и зажмурил глаза... И тут же перед его мысленным взором возник весёлый и свободный танец-полёт. Неожиданно в его животе сначала что-то сжалось, а затем пружиной развернулась злость на паука. Как он мог поднять свои отвратительные лапы на беззащитную бабочку? Щенок широко раскрыл глаза и почувствовал, как горячая волна решимости поднимается в нём. Он твякнул басом и смело бросился на врага.

Пёсик рычал, рвал лапами липкую паутину, и с каждой минутой предчувствие победы становилось всё отчётливей. Паук вжался в землю и с отчаяньем наблюдал, как уходит от него добыча. Но сделать он ничего не мог: таким большим и сильным казался ему наш герой.

И вот уже освобождённая бабочка неловко взмахнула потрёпанными крылышками и поднялась в воздух. Она кружила над щенком, словно благодарила его за спасение. А он наблюдал за её медленным танцем и блаженно щурился.

Щенок возвращался домой и думал, что самое прекрасное приключение – это спасти других от беды. А ещё он думал, что смелость, оказывается, живёт в каждом из нас, даже самом маленьком и слабом, нужно только научиться её вовремя включать!



Самое дорогое и прекрасное



Серёжин папа работает пожарным, и мальчик гордится своим отцом! Дядя Саша, его сослуживец, говорит, что папа – настоящий герой! Он не раз спасал людей из горящих домов. У отца даже есть медаль «За отвагу»!

В тот день, когда отца наградили, Серёжа спросил:

– Пап, а ты никогда не боялся? Ведь это страшно – идти прямо в огонь!

– Конечно, сын, страшно! – просто ответил отец. – Любой человек боится, когда приходится рисковать жизнью, здоровьем.

– Только герои не боятся? – уточнил Серёжа. Отец улыбнулся, а потом снова стал серьёзным:

– Ни один герой, сынок, не будет рисковать впустую. Просто бывают случаи, когда приходится забыть о собственной безопасности. Потому что ты – мужчина, потому что это – твоя работа, потому что ты можешь помочь тем, кто слабее тебя. Но и в таких случаях настоящий герой постарается не рисковать зря! Запомни, сын: жизнь – это самое дорогое и прекрасное, что у нас есть!

Этот разговор состоялся весной. А в июне Серёжу отправили в деревню к бабушке. Он уже давно ждал лета: встречи с деревенскими друзьями-мальчишками, походов в лес и на речку, беззаботных деньков, наполненных запахом душистых трав и ягод.

В тот день бабушка отпустила Серёжу с приятелями на речку Студёнку. Речушка не зря получила своё название! Вода в ней даже в самую сильную жару оставалась ледяной.

В ширину Студёнка – река не великая. Но течение быстрое, и местами встречаются глубокие омуты.

– Речке нашей доверять не торопись, – так говорила про Студёнку Серёжина бабушка.

Но мальчишек разве остановишь?! Выросшие на реке, они чувствовали себя в воде, словно шустрые пескаррики. Без отдыха могли переплыть Студёнку несколько раз подряд. А потом шлёпались на песок мокрые, холодные и ужасно довольные собой.

Серёжка научился плавать только в прошлом году и пока боялся заплывать на глубину. Он лежал на берегу, наблюдал за приятелями и немного им завидовал.



Отправляясь в очередной заплыв, мальчишки кричали ему:

– Айда с нами, Серёга! Не бойся – здесь не широко! Доплывёшь!

Успокаивались они только после того, как самый старший из них, Глеб, снисходительно бросал:

– Отстаньте от него! Видите – человеку пока слабó!

Было ужасно неприятно! Но обычно Серёжка молча проглатывал обиду и делал вид, что его это не трогает. Сегодня же он вдруг почувствовал, как по всему телу прошла горячая волна, и ему стало страшно и весело одновременно. Серёжа вскочил и побежал к реке. Приятели с удивлением наблюдали за ним.

Мальчик уже ощущал ногами студёную прохладу воды, когда почувствовал, что со всего маху налетел на непонятную преграду. Он готов был поклясться, что секунду назад здесь никого не было. Но сейчас перед ним стоял высокий человек и не давал ему войти в реку.

Серёжа поднял удивлённые глаза и узнал отца. Тот стоял перед ним в парадном кителе, и на груди его сверкала в лучах солнца медаль «За отвагу»!

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.