

Сказкотерапия – преодолеваем проблемы и переживания, с которыми сталкивается ребенок.

Сказкотерапия — это «лечение сказкой», один из самых доступных и в то же время эффективных методов корректирования поведения и сознания ребенка. В сказкотерапии используются терапевтические сказки – истории, рассказывающие о проблемах и переживаниях, с которыми сталкивается ребенок. Благодаря сказкотерапии у ребенка формируется творческое отношение к жизни, она помогает увидеть многообразие способов достижения цели, развивает скрытые способности к решению жизненных задач, появляется уверенность в своих силах, развивается самооценка и самоконтроль.

Зайчик в детском саду — терапевтическая сказка

для детей 2-5 лет

Терапевтический эффект — позитивный настрой на посещение детского сада, адаптация ребенка к детскому саду.

В сказочном лесу жила мама Зайчиха и была она самая счастливая на свете, ведь у нее родился маленький зайчонок. Она назвала его Пушистик. Мама очень любила своего зайчика, ни на минуту не отходила от него, гуляла, играла с ним, кормила его вкусной капустой, яблочком, а когда он начинал плакать, мама вместо пустышки давала ему сочную морковку и зайчонок успокаивался.

Прошло время и Пушистик подрос. Мама решила отвести его в лесной детский сад, в который ходили все маленькие звери этого леса. И вот, однажды, мама привела своего зайчика в детский сад. Пушистик расплакался, ему было страшно и грустно без мамы, он не хотел там оставаться. К нашему зайчику подошла воспитательница, рыженькая Белочка. Она была хорошая и очень любила всех маленьких лесных зверьков. Белочка взяла его на ручки и нежно прижала его к своей пушистой, меховой шубке. Воспитательница пожалела, успокоила зайчика и познакомила его с

другими зверушками, которые ходили в детский сад. Она познакомила его с маленькой веселой лисичкой, добрым мишкой, дружелюбным ежиком и другими зверушками.

Все зверушки очень обрадовались, что в их лесном саду появился новенький — зайчик. Они начали играть вместе с ним в игры, гуляли на зеленой лужайке, потом поели, отдохнули в кроватках. И вот за зайчонком пришла мама, чтобы забрать его домой. Как же она обрадовалась, когда увидела, что ее зайчик не плачет, а весело играет в саду! Пушистик всю дорогу домой рассказывал маме, с кем он познакомился в саду, и как интересно и весело ему было играть с новыми друзьями. Мама гордилась своим зайчиком и радовалась тому, что Пушистик понял, что плакать в детском саду не стоит, потому что там совсем не страшно, а наоборот весело и интересно.

Страшный Страх

Терапевтический эффект — снизить детскую тревожность на почве боязни темноты.

В темном лесу жил маленький Страх Страшный. И такой он был интересный — боялся всего сам. Треснет где ветвь, а он, аж подпрыгивает. Но каждую ночь он должен был ходить в город и пугать детей — работа у него такая была, и он ее вежливо выполнял. Пока добирался, весь потел и дрожал, как лист на ветру, так ему было страшно.

Других пугал Страх для того, чтобы не испугали его. Но он не знал, что другие и не собирались его пугать. Поэтому продолжал свое дело, ответственно относился к работе. Побеждая пугливость, страх каждый вечер ходил в город. В городе высились большие, высокие здания, в каждом из которых было по 100 квартир. И каждую квартиру, где жили дети, надо было обойти и напугать малышей воем, мерцанием света или просто черной темнотой. Все детки начинали бояться. Прятались под одеялом, бежали друг к другу в

кроватки, включали свет или просили родителей с ними спать.

В одной из квартир жила смелая девочка Аня. Ей надоело бояться и скрываться от страха. Хотя Аня и была смелой, но все же ей было не по себе. И решила она однажды узнать, что это за страх такой всех пугает. Взяла с собой фонарик и палку, чтобы проучить того, кто всем детям по вечерам не дает покоя. Оделась в темный плащ, в сапожки и вышла в подъезд. Через некоторое время увидела странного человечка. А может и не человечка, а гномика. Тот стоял посреди двора так, чтобы было удобно работать и захватить побольше окон детских комнат. Аня заметила, что Страх выглядел странно, весь дрожал и постоянно бормотал что-то себе под нос. У него были короткие и сухенькие ручки, кривоватые ножки, на голове большая меховая шапка, хотя на улице была весна. Такой вид вызвал у Ани сожаление к этому старому дедушке, а не страх или ужас. Даже захотелось познакомиться со стариком. Аня, как воспитанная девочка, сделала шаг из темноты навстречу и поздоровалась:

— Добрый вечер, дедушка!

-Здравствуйте — испуганно ответил Страх Страшный и сел на землю, ноги отказались его держать.

— А что вы здесь делаете в такое позднее время? — спросила Аня.

— Я ... я ... я ... работаю ... — запинаясь, ответил Страх.

— Давайте познакомимся, — смело продолжила Аня.

У Страха в голове мелькнула мысль о том, что, наконец, у него появится друг или просто человек, с которым можно будет поговорить и поделиться своими мыслями. Говорили они весь вечер, пили чай с печеньем дома у Ани. Страх Страшный рассказал о своей нелегкой жизни, работе. Аня внимательно слушала и думала:

— Надо же как, если бы я продолжала бояться и не осмелилась бы на отчаянный шаг, то до сих пор дрожала бы в своей кровати под одеялом. А так я встретила Страх, познакомилась с ним и подружилась. Узнала, что сам Страх не такой уж и страшный, а даже приятный. А сколько он знает интересных историй о лесных

жителях!

В ту ночь и много ночей спустя дети спали спокойно. Страх Страшный теперь работал сказочником. Ему очень нравилась его работа. Детки ждали его и внимательно слушали истории о приключениях, а потом спокойно засыпали.

Сказка про ослика Стесняшку — терапевтическая сказка

Терапевтический эффект — позитивный настрой на посещение детского сада, преодоление застенчивости, снятие тревожности.

Жил-был на свете застенчивый ослик, которого все так и называли — Стесняшка. Он был таким стеснительным, что когда оказывался вне дома, порой не мог даже вымолвить ни слова. А все потому, что чувствовал себя неуютно в окружении других.

Друзей у Стесняшки почти не было, многие звери смеялись над ним. Кто-то даже дразнил его. Все это, конечно, очень не нравилось ослику. Но он продолжал молчать и мириться со своей стеснительностью...

Однажды Стесняшка шел, грустил и споткнулся о волшебный камешек.

— Ты почему ноги не поднимаешь, когда идешь? — поинтересовался Камень.

— Задумался, — ответил ослик, опустив голову.

— И что же тебя так расстраивает, что даже голову поднять не можешь?

— Все смеются надо мной, а мне некомфортно в обществе других. Только дома чувствую себя уютно, — грустно поведал Стесняшка.

— Хочешь сказать, что ты стеснительный? — уточнил Камешек.

— Наверное...

— Стеснительный — это тот, кто испытывает стеснение, — начал рассуждать Камень. — Значит, для того, чтобы тебе избавиться от стеснительности, нужно перестать чувствовать себя стесненным.

— А как это возможно сделать? — заинтересовался Стесняшка.

— Поставь на меня свою лапу и представь, что ты сейчас дома.

Вспомни тот уют и спокойствие, которые испытываешь, находясь в

своем жилище. Почувствуй себя в безопасности, думай о своем доме до тех пор, пока не почувствуешь уверенность в своих силах, — говорил Камень и следил за реакцией ослика. Вдруг Стесняшка начал преображаться буквально на глазах. Из застенчивого ослика за несколько минут он превратился в уверенное в себе животное. — Вот так-то лучше, — похвалил его Камешек. — Каждый раз, когда ты чувствуешь стеснение, вспоминай уют своего дома, наполняйся им до тех пор, пока не будешь чувствовать себя так же комфортно.

— Я все понял, спасибо большое, — поблагодарил ослик и пошел своей дорогой с гордо поднятой головой. Когда Стесняшка проходил мимо тех, кто над ним все время смеялся, то в этот раз остановился, прикрыл глаза и вспомнил уют своего дома. Ему стало так хорошо и радостно, что ослик даже не подумал о том, как нелепо выглядел сейчас. И уж тем более он не обратил внимания на смешки других зверей. Стесняшка лишь приветливо улыбнулся им и сказал:

— И вам доброго дня! Я рад, что сегодня у вас хорошее настроение.

Все так удивились переменам в ослике, что перестали его дразнить. А Стесняшка с тех пор понял, что хочет жить так, как ему нравится. Не обращая внимания на мнение других зверей и не испытывая стеснения в их присутствии. Оказывается, нет ничего страшного в том, чтобы вести себя в присутствии других так, как хочется. И совсем не страшно даже на чужие насмешки отвечать улыбкой и дружелюбием.

Вопросы к терапевтической сказке про ослика.

- Почему ослика прозвали Стесняшкой?
- Что чувствовал он в присутствии других зверей и почему?
- Кто и как научил нашего героя справляться со стеснительностью?
- Как повел себя Стесняшка после работы над собой, когда вновь столкнулся с неприятными насмешками?
- Почему уверенность в себе помогает даже на насмешки отвечать

дружелюбием? Пусть ребенок порассуждает на эту тему.