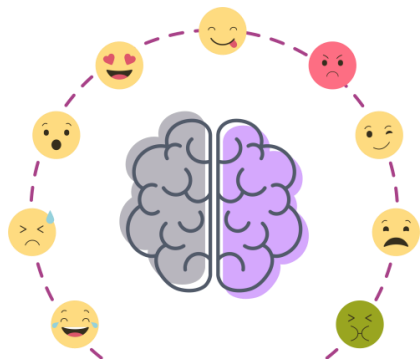


Эмоциональный интеллект

Сборник сказок для сказкотерапии



Особенность психологических сказок для детей до 3 лет заключается в их общей познавательности. Создавая придуманную историю о ситуации или проблеме, связанную с ребёнком, взрослый может мягко подсказать ему решение этой проблемы. Поскольку сказки не указывают или поучают, а действуют ненавязчиво, терапевтический эффект от их использования огромен. Так, например, колыбельные сказки помогают преодолеть проблемы со сном у гиперактивных детей.

Кроме коррекционных вариантов существует также развивающая сказкотерапия для детей, описывающая ситуации и действия, не имеющие по реальному воплощению в жизни, но которые могут расширить опыт ребёнка и, возможно, пригодиться в будущем.

Мы подобрали для вас примеры психологических историй для детей 2-3 лет. Для закрепления результата лучше использовать сразу несколько методов: чтение вслух, разыгрывание в лицах или игрушках, рисование по мотивам сказки.

1. Сказка про Звонкую речку радость – для часто болеющих детей. Помогает создать нужный психологический настрой для скорейшего выздоровления.

Жила-была речка. Звали ее Радость. Она была очень доброй, жизнерадостной речкой. На ее берегах всегда росло много разных трав и цветов, к ней каждый день прибегали поиграть белочки и прилетали красивые бабочки и стрекозы. В ее чистой журчащей воде плескались золотые рыбки и маленькие розовые крабики.

И так они все и жили весело и игриво, пока однажды к ним случайно неизвестно откуда появилась ряска и грязь. Она заполонила постепенно всю речку. И от этой ряски и грязи ручейку стало труднее бежать. Все меньше свежей чистой водички попадало в нашу речку, и все сложнее ручейку было дышать. Речка перестала бежать так звонко и весело. Вода в ней заполнялась илом и водорослями, а рыбки вообще уплыли, т.к. им стало нечего есть. Речка грустила... И хоть ручеек не сдавался, и работал день и ночь, он не мог сам победить это болото.

Белочки и бабочки побежали просить о помощи всех лесных жителей, может, кто-то знает, как помочь нашей Речке и вернуть ей былую свежесть и радость, помочь ручейку дышать легко и полно снова.

И вот, наконец, Мудрая сова сказала им, что надо делать.

Только Ветер может победить эту ряску. Надо раздуть весь ил, грязь и щепки, и тогда ручеек смоет это и Речка снова сможет наполняться свежей водой.

Услыхал это ветер и сразу примчался на помощь, ведь они с Радостью были хорошими друзьями. Не раз он прилетал поиграть сюда в прятки или пошелестеть листвой. И вот он сразу принялся за работу. Он дул, и дул, и дул.. все сильнее и сильнее, потом набирался сил и снова дул, что есть мочи. Так провел он целый день, дуя как можно сильнее, как можно дольше — и ряска уходила, ил рассеивался, щепки уплывали далеко-далеко. И в конце концов, вода так расчистилась, что ручеек смог сдвинуть эту грязь со своего горла, и потекла снова чистая свежая водичка!

Речка очистилась и снова зажурчала всеми звуками музыки, вода стала прозрачной, прохладной, звонкой. И сразу же вернулись домой золотые рыбки и розовые крабики, засверкали своими крылышками стрекозы и бабочки, и все стало как прежде. Речка Радость снова могла веселиться с друзьями, течь куда ей захочется. Ей стало легко и свободно.

Только речка помнила, как тяжело ей было болеть и быть болотом, стоять без движения, полной ила. Поэтому она попросила своего друга Ветра навещать ее каждый день утром и вечером, дуть хотя бы 15 минуточек, так, на всякий случай, чтоб больше никакая грязь и ряска не смогли помешать

ручейку свободно дышать и делиться водичкой с нашей речкой Радостью. И так ветер дул, а речка радушно благодарила его своим звонким журчанием, и ил больше никогда не появлялся рядом с ней.

2. Сказка о медвежонке, который не хотел ходить в садик – история от детского психолога Александры Бондаренко для детей, которым предстоит начать ходить в детский сад.

Жил-был медвежонок по имени Алирик. Были у него папа-медведь и мама-медведиха. Жили они дружно, весело. Мама-медведиха много играла с Алириком, кормила его, гуляла с ним. Папа-медведь строил с ним дома из кубиков и рассказывал разные интересные истории. Медвежонок Алирик всегда был с родителями, а они были с ним. Они чувствовали себя единым целым, как цветочек с его лепестками, стебельком и листиками.

Алирик рос, становился больше. Теперь он многое умел делать сам: кушать, возить машинку, одевать обувь. Тогда родители приняли решение, что Алирик уже достаточно взрослый, чтобы ходить на занятия к мудрой Сове.

И вот, в один прекрасный день, мама-медведиха повела Алирика к Сове на занятия. Идти туда было не долго, но весело, потому что мама рассказывала много интересного по

дороге: где птички вяют гнезда, почему трава растет вверх, куда бегут муравьи.

Когда они пришли к Сове, Алирик понял, что теперь нужно будет расстаться с мамой. Пусть и не надолго, но ее рядом не будет. Алирику стало очень грустно. Но в это время он услышал смех в группе. Ему стало интересно: кто и почему так смеется? Смело Алирик взял за руку Сову и пошел к другим детям.

Вечером мама-медведиха вернулась, чтобы забрать Алирика. Он с радостью подбежал к маме и обнял ее. Ему так много хотелось рассказать ей: и как они играли, и как пели песни, и как Сова рассказывала про лесных жителей, и еще много чего интересного.

Теперь Алирику было весело расставаться с мамой и папой. Он знал, что они всегда вернутся и можно будет им рассказать о новых впечатлениях. Они же не ходят к мудрой Сове!

1. Сказка о солнышке – для гиперактивных и капризных детей.

В далекой-далекой галактике, за много миллионов световых лет от нас живет семья Солнышек. Большое Солнышко - папа, меньшее Солнышко - мама, небольшое Солнышко - сынок и крошечное Солнышко - дочь. Все они живут дружной семьей. Вместе читают, придумывают странные истории.

Каждый из них с самого рождения имеет свою работу, которую выполняет постоянно без перерывов и отпусков - они освещают и греют планеты, которые вращаются вокруг каждого. И все бы ничего, да Солнышко-сынок славился своей капризностью: капризничает, говорит «не хочу», «не буду» ...

А у тебя такое бывает?

Мама с папой не знают, что делать, как растолковать сыну, что такое поведение не подходит Солнышку, потому что быть Солнышком - это большая честь, но в то же время и большая ответственность-ведь от тебя зависит жизнь на планетах. Там, где есть ответственность, нет места вредности.

Капризничал Солнышко-сынок и сегодня:

- Не хочу светить справа, не хочу стоять на одном месте так долго, не хочу так рано вставать ... Возьму и не буду светить на планету Кипрана, где обитают живые существа. Отвернусь!

И отвернулся Солнышко-сынок от кипрян, и стало там темно-темно. Все жители испугались. Что же с ними будет дальше? Если солнышко не светит, то не растут растения, овощи и фрукты, а когда нет урожая, то нечего и кушать. А без пищи, как известно всем, живое существо умирает. Начали плакать маленькие детки - кипряне, потому что, они очень боялись темноты-казалось, что на них нападут монстры или что-то

страшное. Но они не знали, что на самом деле почти все монстры тоже боятся темноты.

Кипряне не стали ждать смерти, собрали всех на совещание и начали рассуждать о том, как им дальше жить и что делать, чтобы Солнышко-сынок снова светило на их планету. Странные существа эти кипряне. На подбородке у них были выпуклые глаза, нос дышал и нюхал на животе, а рот разговаривал и ел на спине. И решить проблему они думали так: надо снять на видеокамеру просьбу к Солнышку. Для этого взяли последние фонари, собрали детей и все вместе рассказали Солнышку-сыну, как им без него тяжело жить. Дети, плача, рассказали о своих страхах. Затем, самые смелые запустили ракету и полетели к Солнышку. Летели несколько дней, чтобы передать просьбу.

Солнышко-сынок просмотрел запись (он любил смотреть мультфильмы), но эта запись оказалась печальной. Солнышку стало стыдно за свое поведение и капризы. Он даже расплакался вместе с детьми - кипрянами, которые так боялись темноты.

С тех пор Солнышко-сынок светил на все планеты в своей системе и не капризничал, а слушался папу и маму.

Какой молодец Солнышко-сынок!

А ты тоже не капризничаешь и слушаешься родителей?

2. Сказка о Тигрёнке – история от психолога Анны Кутявиной, которая поможет застенчивым детям найти друзей

В одном доме жил-был маленький, но очень веселый тигренок. Он любил играть и прыгать, бегать по двору вместе со своими друзьями-зверушками. А друзей у него было много: и лисичка, и волчок, и зайчонок серенький, и мишка-топтыжка, да еще и ежик колючий. Всех любил тигренок, всем с радостью рассказывал смешные истории, катал на своем трехколесном велосипеде и угощал сладкой ватой. И все бы хорошо, но только тигренок иногда мог заиграться и ударить друга или подружку, укусить или больно ущипнуть. Ему казалось, что это весело и забавно, а друзья почему-то обижались. Тогда, увидев их грустные лица, тигренок еще сильнее начинал их кусать и царапать – чтобы они развеселились и снова начали с ним дружить. Но, конечно, друзья только сильнее обижались на Тигренка и убегали от него прочь.

А однажды Тигренок, как обычно, вышел на площадку поиграть, и увидел, что никто из зверят к нему не подходит, даже не здороваются. Наоборот, все поспешили поскорее убежать с площадки. И Тигренок остался один.

— Не хочу быть один! – зарычал Тигренок. – Не хочу!

На небе как раз появилась молодая Луна. Она взглянула на Тигренка, пожалела его и сказала:

— Так иди ко мне! У меня тут есть компания для тебя – два моих сыночка.

Тигренок кивнул, Луна протянула к нему руки и забрала его высоко-высоко. Там, на Луне, Тигренку сразу стало холодно и очень темно. Он испугался и заплакал.

— Почему ты плачешь? – спросил чей-то голос из темноты.

— Потому что я один. Я никому не нужен, и никто не хочет со мной играть, — вздохнул Тигренок. И тут же встрепенулся. — А ты кто такой?

— А я Морфей, сын Луны. И со мной Орфей, мой младший брат.

Тигренок оглянулся и увидел два силуэта.

— А разве тебе кто-то нужен? – раздался голос младшего брата. – Мы вот сами по себе. И нам никакие друзья и даром не нужны.

— Да, мы тут самые главные. Можем наблюдать за вами и смеяться, как странно вы живете, — ухмыльнулся Морфей. –

Самое главное – это ночь. Время, когда все спят, и мы правим Вселенной. Мы, сыновья великой Луны!

А друзья, по-моему, только мешают нашей великой миссии, — добавил Орфей.

— Я вот умею играть на арфе, и от моей музыки вы все засыпаете. И тогда я передаю власть над вами своему брату Морфею.

— Вы что, друзья – это здорово! – Тигренок аж подпрыгнул. — Без них – никак!

— Ха-ха-ха, — засмеялся Морфей. — И где же сейчас твои друзья?

Тигренок задумался. Тем временем братья пошли осматривать свои владения.

— Тигренок, я знаю, как тебе помочь! – пропищал тоненький голосок справа.

Тигренок повернулся и увидел мышку.

— Ты не смотри, что я такая маленькая. Мне под силу менять свой облик, — улыбнулась мышка. — Я дам тебе волшебную палочку, и ты с ее помощью сможешь вернуть своих друзей!

— Здорово! – оживился Тигренок. – Мне надо просто стукнуть их палочкой, и они снова будут со мной играть?

— Все не так просто, маленький Тигренок. Ты не сможешь изменить друзей. Но в твоих силах вернуть их доверие. А палочкой ты должен будешь каждый раз прикоснуться к своим ручкам, когда захочешь царапнуть или ударить друга.

— Хорошо, я попробую, — улыбнулся Тигренок и взял подарок. – Спасибо тебе, Мышка!

Через минуту Тигренок снова оказался на площадке в своем дворе. В руке у него светила маленькая палочка.

«Чудеса!» — подумал Тигренок и пошел спать. Во сне он увидел Морфея и Орфея, таких одиноких и холодных... И ему так стало их жаль!

Наутро Тигренок первым выскочил на площадку. Постепенно стали приходить зверята. К каждому Тигренок подходил и просил прощения за прошлые обиды, обещая больше никогда не царапаться и не кусаться. Зверята сначала смотрели на него недоверчиво, а потом снова приняли его в свои игры.

С тех пор Тигренок всегда весело играет с друзьями. А когда вдруг ему хочется кого-то ущипнуть или ударить, он сразу

достаёт волшебную палочку, и та напоминает ему о волшебном полете на Луну.

3. Сказка «Почему Серёжа не боится засыпать сам» - терапевтическая сказка для преодоления ночных страхов

Маленький Сережа лежал под одеялом и весь дрожал. На улице было темно. И в комнате у Сережи тоже было темно. Мама положила его спать и сама спала в своей комнате. А Сережа никак не мог заснуть. Ему казалось, что в комнате кто-то есть. Мальчик казалось, что он слышал, как в углу что-то шуршит. И ему становилось еще страшнее и даже маму позвать он тоже боялся.

Вдруг прямо на Сережину подушку приземлилась яркая небесная звезда.

— Сережа, не дрожи, — шепотом сказала она.

— Я не могу не дрожать, мне страшно, — прошептал Сережа.

— А ты не бойся так — сказала звезда и осветила своим мерцанием всю комнату. — Смотри, ни в углу, ни под шкафом никого нет!

— А кто это шуршал?

— Никто не шуршал, это к тебе проник страх, но его очень легко прогнать.

— Как? Научи меня, — попросил яркую звезду мальчик.

— Есть одна песенка. Только становится тебе страшно, сразу же начинай ее петь! — Так сказала звезда и запела:

Живет в лесу темном страшный маленький страх,

Живет он у болота в темных кустах.

И из леса не показывается страшный маленький страх,

Пугается страх света — сидит в своих кустах.

А еще боится смеха страшный маленький страх,

Как только рассмеешься ты, исчезает страх в кустах!

Сначала Сережа слушал песенку звезды, а затем и сам спел с ней. Именно тогда страх исчез из Сережиной комнаты, и мальчик сладко заснул.

С тех пор Сережа не боится засыпать в комнате без мамы. А если вдруг к нему снова придет страх, поможет волшебная песенка!

4. «Сказка о грустной тарелке» - история от Марии Шкуриной про проблемы с едой у дошкольников

Жила-была девочка Катя. Хорошая девочка была Катя: добрая, вежливая, заботливая. Только вот не любила Катя кушать. И чего ей только мама не готовила: и супчики, и кашку, и котлетки с макаронами – а у Кати на всё один ответ: «не хочу, не буду».

Как-то бабушка подарила девочке новую тарелочку.

Красивую, розовенькую. Говорит: «Вот, Катенька, новая тарелочка для тебя, не обычная она. Любит, когда детки

хорошо кушают». Катя бабушку поблагодарила за подарок, но вот лучше кушать так и не стала.

Один раз положила мама Кате на новую тарелочку картофельное пюре с куриной котлеткой, и сама вышла из кухни по делам. Катя сидит перед тарелочкой, не ест, а только развозит по ней вилкой картофельное пюре. Вдруг слышит девочка, кто-то плачет. Огляделась Катя по сторонам, а понять ничего не может. Даже испугалась немного, а потом осмелела и спрашивает:

— Кто это плачет?

— Это, я тарелочка. Я плачу.

— А почему ты плачешь? – спрашивает девочка.

— Я расстраиваюсь, что ты плохо кушаешь, и никогда моей улыбки не видишь, — отвечает тарелочка.

— А ты умеешь улыбаться? – удивилась Катя.

— Конечно, умею. Вот съешь всю еду до самого дня и сама увидишь, — ответила тарелочка.

Девочка сейчас же взялась за вилку и съела всю котлетку и картофельное пюре. И как только дно тарелочки стало пустым, Катя увидела, что та действительно улыбается, и больше не плачет.

С тех пор Катя всегда съедала то, что готовила её мама, а тарелочка ей за это всегда благодарно улыбалась.