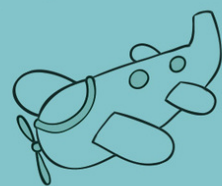
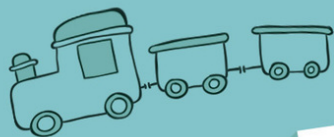
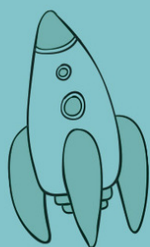


О.В. Хухлаева

О.Е. Хухлаев



ПОРТАЛ В МИР РЕБЕНКА



психологические сказки
для детей и родителей

Волшебные миры сказкотерапии

Олег Хухлаев

**Портал в мир ребенка.
Психологические сказки
для детей и родителей**

«ЭКСМО»

2020

УДК 821.161.1-3
ББК 84(2Рос=Рус)6-44

Хухлаев О. Е.

Портал в мир ребенка. Психологические сказки для детей и родителей / О. Е. Хухлаев — «Эксмо», 2020 — (Волшебные миры сказкотерапии)

ISBN 978-5-04-102160-3

Часто случается, что родители, посвящая все время физическому и умственному развитию ребенка, забывают о его внутренних переживаниях. И однажды наружу выползают многочисленные страхи и комплексы, неспособность справляться со стрессом или ладить с одноклассниками. Для того чтобы преодолеть эти трудности, а то и вовсе избежать их, существуют психологические сказки. В этой книге авторы собрали истории, которые поддержат детей на пути взросления и помогут наладить доверительные отношения в семье.

УДК 821.161.1-3
ББК 84(2Рос=Рус)6-44

ISBN 978-5-04-102160-3

© Хухлаев О. Е., 2020
© Эксмо, 2020

Содержание

Незаменимые книги для родителей	6
Предисловие	9
Секретная информация!	12
Часть 1. Три дорожки	14
Замороженная страна	17
Про Петьку	19
Конец ознакомительного фрагмента.	20

Ольга Хухлаева
Портал в мир ребенка. Психологические
сказки для детей и родителей

© Хухлаев О.Е., Хухлаева О.В., текст, 2020

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2020

* * *

Незаменимые книги для родителей



Мой тайный шимпанзе. Как помочь детям понять и управлять своими эмоциями, мышлением и поведением с помощью десяти полезных привычек

Эмоциональная обезьянка-хулиганка живет в каждом из нас. Ее рассекретил профессор Стив Питерс в научном бестселлере для взрослых «Парадокс Шимпанзе». Настало время объяснить детям, почему иногда они делают совершенно не то, чего хотели: грубят, обижаются и обманывают. Чтобы знакомить неусидчивых малышей с работой мозга было проще, профессор Питерс нарисовал этот комикс, основанный на научных данных, но написанный простым языком.

Засыпай, малыш! 9 шагов к здоровому и спокойному сну ребенка

Сон малыша – основа его здоровья и гармоничного развития. В своей книге психолог, консультант по детскому сну и основатель «Школы Материнства» Мария Алешкина рассказывает, как за 9 простых шагов выстроить правильный режим сна ребенка от рождения до 5 лет. Рекомендации, основанные на практическом опыте и научных исследованиях, будут полезны как родителям младенцев, так и тем, кто уже столкнулся с проблемами сна у подросших малышей.

Монтессори для малышей. Полное руководство по воспитанию любознательного и ответственного ребенка

В этой книге – всё, что необходимо знать родителям о воспитании по системе Монтессори. Симона Дэвис, педагог и основатель Монтессори-школы, рассказывает, как мамам и папам сохранять спокойствие в любой ситуации, как развивать в малыше любознательность и какие занятия будут ему полезны и интересны.

Азбука послушания. Почему наказания не помогают и как говорить с ребенком на его языке

Почему малыш капризничает и отказывается есть, устраивает истерику из-за игрушки, дерется и разбрасывает вещи? Ответы на эти и другие важные вопросы можно найти в книге Нины Ливенцовой, психолога и инстаграм-блогера. Вы узнаете, какие потребности есть у ребенка на каждом этапе развития, а также научитесь воспитывать без криков и наказаний.



Предисловие

Развитие ребенка – это постоянное приобретение им жизненно важных умений и навыков. Они раскладываются по различным карманам и отделениям того невидимого чемоданчика, который каждый ребенок носит с собой. Кто-то называет его душой, кто-то – мыслями, кто-то – внутренним миром. Главное, его трудно разглядеть. Действительно, физическое развитие ребенка можно увидеть глазами, измерить, взвесить. А наполнение его чемоданчика души – давайте пока назовем его так – чаще скрыто даже от самых внимательных взрослых. Многие о нем даже не задумываются. У нас в культуре принято обращать внимание скорее на физическое и умственное развитие ребенка. Его водят к врачам, делают прививки. Старательно выбирают разнообразные развивающие кружки. А в чемоданчик души прокладывают невидимые тропки компьютерные игры и мультики, а чуть позже – интернет и СМИ.

Поэтому давайте обратим внимание на развитие личности ребенка, его чемоданчик-невидимку, его душу.

Обсудим, какие главные личностные умения ребенок приобретает в возрасте от 5 до 10 лет, когда он уже подросток, но еще не стал бунтующим подростком.

В этот период стремительно развивается **эмоциональный мир**. Ребенок начинает понимать свои чувства, учится проявлять их или же, наоборот, прятать от окружающих. Насыщенных эмоциями ситуаций становится с каждым днем все больше и больше. А когда появляется школа, отметки, достижения и ошибки, эмоциональный мир ребенка начинает напоминать океан – то спокойный, то внезапно забурливший. Ребенка учат писать, считать, читать, но не взаимодействовать со своим эмоциональным миром. Результат этого – появление множества застенчивых, боязливых или не умеющих владеть собой детей. А уж количество болезней, появляющихся вследствие эмоционального стресса, перечислить сложно (желающие могут открыть любую книгу по детской психосоматике). Поэтому первый блок нашей книги можно назвать эмоциональной азбукой. Он посвящен тому, как нужно проявлять свои чувства. Этот раздел называется «Три дорожки».

«Ребенок не хочет ходить в школу», «ребенок жалуется, что у него нет друзей», «дети в школе обижают его» – эти и другие похожие слова часто приходится слушать в школьных коридорах. **Сфера общения** – важнейшая личностная характеристика, быстро развивающаяся в период от 5 до 10 лет. От ее качества во многом будет зависеть не только сегодняшний эмоциональный комфорт ребенка, но и его дальнейшие успехи. За примерами, в которых человек с отличным дипломом не умеет общаться, далеко ходить не приходится. И наоборот, яркий, общительный человек нередко достигает больших профессиональных высот. Однако общению в школе тоже не учат. И ребенок осваивает его методом проб и ошибок, иногда через страдания и слезы. А бывает, что детские трудности человек несет дальше, во взрослую жизнь. Поэтому второй блок нашей книги посвящен развитию навыков общения. Называется он «Три слоника».



Третий блок, самый сложный, называется «Три рюкзака». Он о **ценностях**, которые впоследствии как компас поведут ребенка по жизни. Какие ценности вы хотите привить своему ребенку? Если вы согласны с тем, что к успеху приводит труд, а ценность человека не измеряется его отметками в школе, читайте и обсуждайте с детьми сказки из этого блока. Не забудьте при этом обратить внимание на одно важное положение – «Верить – значит добиваться успеха и делиться им с другими».

Все развивающие идеи книги облечены в форму сказок. Это позволяет избегать морализаторства и давления. Создает позитивную атмосферу в общении с ребенком.

После каждой сказки приведены соответствующие вопросы, которые можно обсудить с детьми. Хотя им самим бывают интересны другие, самые неожиданные для нас, темы.

Иногда родители используют такие сказки для решения каких-то проблемных задач в развитии ребенка. Это можно только поддержать.

Каждый любящий взрослый сам почувствует и поймет, какие сказки и зачем сегодня нужны его ребенку.

Сказки можно не только читать, но и сочинять вместе с детьми. Это даст возможность еще пристальней рассмотреть те вопросы, которые их волнуют. В нашей книге представлены несколько сказок, сочиненных вместе с четвероклассницей Алисой.

Давайте творить вместе!

Секретная информация!

Многие родители спрашивают, все ли сказки стоит читать детям? Нет ли среди них вредных, ведь литературы по этой теме более чем достаточно.

К сожалению, вредные сказки есть. Пусть информация о них останется секретной, иначе коллеги-авторы будут мною очень недовольны. Конечно, большинство опубликованных сказок – тонкие, глубокие, грамотные. Но встречаются и такие, о которых вам следует знать.

Первая группа вредных сказок с упоением объясняет ребенку, что есть неправильные чувства – страх, злость, обида. Надо немедленно от них избавляться любыми путями, потому что «бояться только маленькие», «злиться только плохие дети», а «обижаются – глупыши». Но такие убеждения приведут к тому, что ребенок сначала перестанет понимать свои чувства. Потом начнет стесняться. Будет считать себя трусливым или злым, но главное – малоценным в своих глазах и в глазах окружающих. Нам это надо?

Вторая группа вредных сказок делает акцент на неправильном поведении (капризах, неаккуратности, нежелании ложиться спать и т. п.), которое ни в коем случае не должны позволять себе хорошие дети.

По-видимому, авторы этих сказок забыли свое детство, а также то, что с каждым годом у нас растет число детей с **социальными страхами**, которые во что бы то ни стало стремятся быть хорошими, успешными, стремятся достигать высокой планки в учебе. И платят они за это непомерным напряжением и нарушениями здоровья (зрение, желудок, частые ОРВИ).

Сегодня в психологии подробно описываются социальные страхи – страхи не соответствовать нормам поведения, общения, учебы.

Если ребенок:

- боится сделать ошибку
- сильно огорчается, плачет из-за отметки
- нервничает на контрольной работе
- плачет или бросает дело, которое не получается
- часто спрашивает «А как надо? А так можно?»
- суперпослушен, никогда не злится, то в той или иной форме у него есть социальные страхи.

Сейчас поднимется волна недовольных взрослых со словами «А если ребенок стремится быть хорошим, в чем здесь вопрос?»

Но мы говорим не о естественном стремлении ребенка расти, развиваться, осваивать новое. А о его убеждении, что он **должен всегда** быть безупречным.

Посмотрите на свой день. Вы можете ни разу не споткнуться? Всем всегда ласково улыбаться? Трудиться в полную силу все время? А вечером... Продолжите сами, как вам нужно провести вечер, чтобы быть идеальной матерью, отцом, женой или мужем.

Трудно?

А ребенку и того труднее. Поэтому порою не только здоровье его ухудшается, но он сам начинает отказываться ходить в детский сад или в школу.

Поэтому давайте не читать ребенку вредных сказок. Пусть он растет открытым к своему опыту, уверенным в себе, умеющим учиться на ошибках.



Часть 1. Три дорожки



Эмоциональная жизнь играет важную роль для человека. Если она гармонична, то обеспечивает ощущение счастья, радости. Помогает реализовать способности.

Те или иные эмоциональные дисгармонии снижают настроение, затрудняют общение. Приводят к появлению заболеваний, в основе которых лежит эмоциональный стресс.

Для гармоничной эмоциональной жизни необходимо, чтобы человек гордился ее уникальностью, умел понимать свои эмоции и проявлять их в общении с окружающими, причем не только приятные. Эмоциональный мир – как сад, в котором растут цветы самые разные – и красивые, и экзотические, и совсем неброские, – но все любимые для своего садовника. Ведь это его сад, сад его души.

В этом саду очень много радости. Но под кустиком притаилась и грусть. Острые листики обиды любят полутень. Злость, на удивление всем, расцветает ярко-красными цветами. Страхи бывают разными. Одни цветут мелко-фиолетовыми шариками. Другие – розовыми шашечками. А есть страхи, кажется, страхи темноты, они даже плоды дают кисленькие, похожие на клюкву.

Важно, чтобы человек знал все тропинки сада своей души, понимал, где какая эмоция притаилась. А главное – умел проявлять свои чувства в обществе других людей.

Но есть дети, которые считают, что существуют плохие эмоции, которые надо прятать и никому не показывать. «Это стыдно. Можно расстроить родителей. И вообще, бояться только трусы. А злятся – плохие мальчики и девочки».

И тогда дети забывают тропинки своего сада, на которых растут так называемые неприятные чувства. Ставят на повороте к ним таблички «запретная зона». Но взамен протаптывают другие, которые потихоньку начинают мешать им жить. Наверное, Баба-яга к ним причастна.

Первая тропинка Бабы-яги называется «заменяй». Чувствуй то, что одобряется взрослыми. Запрещенные чувства – в клетку.

В жизни это может выглядеть так. К примеру, ребенок часто боится, рассказывает о страхах и взамен этого проявляет в разных формах злость. «Злиться не так стыдно, как бояться», – думает ребенок в этом случае.

Вторая тропинка называется «не проявляй никогда». Вдоль нее расставлены банки, в которых ребенок консервирует свои чувства – страхи, злость, обиду. Банки все наполняются и наполняются, пока в определенный момент не начинают взрываться. И тогда ребенок, казалось бы, ни с того ни с сего начинает кричать и топтать ногами или горько плакать. Это уже совсем неуправляемые чувства выходят наружу. И никто не скажет ему «не надо копить свои чувства, лучше проявляй их потихоньку». Все только удивляются, что ребенок вдруг взрывается как вулкан.

Около третьей тропинки вывеска «в поликлинику налево». По ней бродят дети, которые прячут свои чувства в глубокие подземелья, откуда им никогда не вырваться. Но для того чтобы сдерживать их там, ребенку требуются силы. И когда они заканчиваются, ребенок начинает болеть. Можно сказать, это тропинка для часто болеющих детей.

Некоторые родители удивятся. «Мы живем в благополучной семье, не ссоримся. Ребенка не ругаем. Откуда у него берутся трудные чувства?» – спрашивают они.

Развитие ребенка предполагает освоение им всех сторон эмоциональной жизни. К примеру, гнев начинают испытывать еще годовалые дети. Понаблюдайте за ними. Когда они с упорением разбрасывают игрушки, залезают в рюкзак старшего брата и вытряхивают содержимое на пол.

С визгом чуть позже они съезжают с высокой горки – это уже игровое изучение страха.

Изучаются эмоции в игре, а рождаются во взаимодействии со взрослыми. Именно там ребенок слышит свои первые «нельзя», «так надо». Узнает, что мир не подчиняется его «хочу», а существует сам по себе по своим законам. И это вызывает разные чувства.

Ребенок хочет доставлять родителям только радость, поэтому поступает со своими чувствами согласно негласным правилам, которые он копирует у взрослых. Может быть, мама, сама не замечая, консервирует гнев. А папа надевает очки, чтобы прочесть надпись «поликлиника налево».

Поэтому очень важно, чтобы не только ребенок хорошо ориентировался в своем саду эмоций и впускал туда значимых для него людей. Но и семья понимала, какая дорожка к какому результату приводит.

Но чтобы не стесняться проявлять чувства, необходимо понимание того, что нет плохих или хороших, вредных или полезных эмоций. Каждая может быть полезна в той или иной ситуации.

Однако сад эмоций имеет свою тайну, которую многие родители, а уж тем более дети, не знают: он нередко стремится захватить власть над душой ребенка, хочет управлять его поведением, чтобы ребенок действовал, только следуя эмоциональным импульсам.

Почувствовал страх – спрячься подальше, злость – дай кулаком в спину, обиду – носи ее как гирию за спиной с кислым лицом.

Важно, чтобы ребенок, ухаживая за своим садом, чувствовал себя его хозяином, умел бы направлять эмоции туда, куда хочет. Например, мог бы снижать интенсивность трудных чувств, успокаиваться, когда это нужно. Прощать обиду, забывать ее или переключаться на позитив. Впрочем, это не вредно и взрослому.

Поэтому давайте почитаем сказки. Обсудим их с ребенком. Не забывая, что это всего лишь сказки, а не самоучитель по эмоциям. Без назидания и нашего обычного родительского напора.



Замороженная страна

Сказка помогает детям понять значимость эмоциональной жизни для человека.

Она особенно нужна тем, кто не привык обращать внимание на свои эмоции.

Нина и Коля очень любили мороженое. Они могли есть пломбир, и рожки, и всякие другие сорта, главное, чтобы мороженого было побольше.

Мама понимала, что мороженое иногда идет у них вместо супа или второго, поэтому иногда пугала их:

– Вот попадете в замороженную страну.

– Нет такой страны, – отвечали ребята. – Англия есть, Франция есть. А замороженной – нету. Мы в волшебство и в сказки не верим.

Услышала эти слова злая волшебница:

– Как же это они в меня не верят? Надо их наказать.

Заколдовала она пломбир в стаканчике, который дети только что в магазине купили, откусили они по кусочку и попали в замороженную страну.

Нет, не из мороженого там жили люди и не из снега. Просто чувства их были заморожены. Они никогда не радовались, не злились, не грустили и не обижались.

Нина с Колей сначала этого не поняли. Подошли они к детской площадке, а там никто не играет. Пустая она. Зачем играть, если это радости не приносит?

А рядом с площадкой мальчик в кепке кошку мучает. К хвосту консервную банку привязывает. Кошка визжит. Но никто к ней на помощь не приходит. Никто не пожалеет. Ведь никто жалости не чувствует.

Идут дальше дети. Видят, девочка сидит на лавочке. Листы из книжки вырывает, на землю бросает.

– Зачем ты это делаешь? – спросил Коля.

– А мне книги читать неинтересно, – ответила она. – Мне ничего не интересно.

Испугались Нина и Коля, что навсегда в этой стране останутся. Обрадовались, что их собственные чувства замерзнуть не успели. Взялись за руки и выпрыгнули из этой страны прямо к своему дому. Как у них это получилось? Не знаю. Но точно **уверена**, что если очень сильно постараться, то все получится. А вы, ребята, хотите в замороженную страну?

Вопросы для обсуждения:

1. Пугала ли мама Нину и Колю замороженной страной, или она знала, что эта страна существует?

2. Могли бы Нина и Коля остановить мальчика, который мучил кошку? Как?

3. Как незамороженные чувства Нины и Коли помогли им вернуться домой?

4. А ты умеешь прислушиваться к своим чувствам?



Про Петьку

Сказка помогает детям понять, что необходимо проявлять чувства без ущерба для окружающих.

Особенно нужна детям, которые не всегда задумываются о чувствах других людей и могут своими поступками нечаянно кого-то обидеть.

Петька вернулся из школы в хорошем настроении. От радости входной дверью так хлопнул, что штукатурка с потолка посыпалась. Собачке Тузику стойку на передних лапках сделал. «Путь тоже порадует, – подумал Петька. – Вон как визжит громко».

Старшей сестре на тетрадке розочку нарисовал. «Интересно, она злиться будет или обрадуется?» – подумал он.

Пошел в кухню, а там мама как раз котлеты пожарила. Петька их пообкусывал так, чтобы кораблики из них получились. Хотел было спички в них вставить и паруса сделать. Но почему-то папы поостерегся.

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.