

АНАСТАСИЯ
ПЕРЕС

Воспитание сказкой

Сказкотерапия
для дошкольников



0+

Анастасия Перес

**Воспитание сказкой.
Сказкотерапия для дошкольников**

«Автор»

2015

Перес А. В.

Воспитание сказкой. Сказкотерапия для дошкольников /
А. В. Перес — «Автор», 2015

Бывало ли такое, что ваш ребенок:- Отказывается собирать игрушки?- Не хочет чистить зубы?- С большим трудом ложиться спать?- Проявляет агрессию?- Жадничает?- Требует купить ему 100-ю машинку или куклу?- Отказывается есть что-либо, кроме сладкого?- Испытывает большой страх темноты/врачей/воды?Все уговоры и разъяснения не действуют, а если и действуют, то не надолго?Вы не знаете что делать?Вам кажется, что упустили какой-то момент в воспитании и теперь помогут только жесткие меры? Тогда эта книга для вас! Станьте доброй волшебницей для вашего ребенка. Сказкотерапия поможет вам в воспитании вашего ребенка.

© Перес А. В., 2015

© Автор, 2015

Содержание

От автора	5
Глава 1. Еда	6
Лисенок и животик	7
Яна и овощи	10
Глава 2. Сон	13
Катя и кроватка	14
Грузовичок Тимошка	18
Глава 3. Уборка	22
Конец ознакомительного фрагмента.	26

Анастасия Перес

Воспитание сказкой.

Сказкотерапия для дошкольников

От автора

Я детский психолог, дефектолог @anastasia.peres.

Это мой первый сборник терапевтических сказок. Я написала его в 2014 году, когда дочке было 3 года, она только пошла в детский сад и столкнулась с проблемными ситуациями того возраста. Тогда мне на помощь пришла сказкотерапия. Я сочиняла сказки для неё и записывала их в заметки. Именно так родилась эта книга.

А в 2020 году я выпустила второй сборник терапевтических сказок для старших дошкольников и первоклассников.

Чем же так полезна сказкотерапия?

Сказкотерапия – пожалуй, самый детский из методов психологии, и, конечно же, один из древнейших способов воспитания. Наши предки, при воспитании детей, не спешили наказывать провинившегося ребенка, а рассказывали ему сказку, которая помогала посмотреть на ситуацию со стороны и выбрать правильный путь. Герои сказок учили нравственности и морали, доброте и любви, храбрости и трудолюбию, предостерегали от опасности и на своих примерах учили жизни.

Иногда взрослые не могут подобрать нужные слова и подсказать ребенку что-то «по жизни» и тогда на помощь приходит сказка.

А всем ли полезна сказкотерапия?

Да, сказкотерапия полезна всем.

Волшебная сила сказки помогает не только маленьким детям, но и подросткам и даже взрослым.

Сказкотерапия помогает решить многие психологические и бытовые проблемы. Но не нужно считать ее чудодейственной пилюлей, которая подействует моментально. Все люди разные и метод сказкотерапии на всех действует по-разному. На одного очень впечатлительного ребенка подействует первая же сказка, а с другим более «крепким» ребенком потребует поработать «задачу» несколько раз.

Как правильно читать сказки?

Позаботьтесь о том, чтобы во время чтения ребенку было комфортно и ничто не отвлекло его. Выключите телевизор, отложите дела, уберите лишние игрушки. Попросите домашних не отвлекать вас. Настройте себя и ребенка на волшебное приключение в мир сказки.

Читая сказку, задействуйте все свои актерские способности. Рассказывайте эмоционально и выразительно, не тараторьте, не проглатывайте слова.

В конце сказки обсудите ее. Спросите, что понравилось/не понравилось ребенку? Что больше всего запомнилось? Что приключилось с главным героем, и как он сумел найти выход из сложившейся ситуации? Так же будет очень полезным воссоздать сказку с помощью игрушек ребенка.

Глава 1. Еда

Важно запомнить – нельзя заставлять ребенка есть. Каждый ребенок способен сам решить, сколько ему есть. Особенно нельзя заставлять ребенка есть, когда он недомогает или болен. Ребенок умеет прислушаться к своему организму, а тот может легко определить, каких веществ ему не хватает. Уговаривая ребенка есть, а порой прибегать к угрозам, и не дай бог физической силе, мы можем надолго «заблокировать» у него удовольствие от принятия пищи. Он перестанет воспринимать этот процесс, как приятный и полезный ритуал, а будет относиться к принятию еды, как к каторге и насилию над собой.

Но всем известно, что дети обожают сладкое. И часто, вместо того, чтобы нормально пообедать, ребенок предпочитает «заправиться» очередной конфетой или печеньем. Вот в таких случаях вам и поможет сказкотерапия. Расскажите вашему гурману занимательную историю, вместо того, чтобы в очередной раз портить своими нотациями вам обоим настроение.

Лисенок и животик

В одном сказочном лесу жил Лисенок Огонек. Он был очень веселым и добрым, и поэтому у него было много друзей. Вместе с друзьями они любили целыми днями играть в догонялки, кататься с горки и качаться на качелях. Одно только не любил Огонек – есть каши, супы и котлеты.

- Была б моя воля, – сказал он однажды маме, – я бы питался только конфетами.
- Хорошо, – хитро улыбнулась мама-лиса, – с этого дня ты можешь есть одни конфеты.
- Урааа!!! – громко закричал лисенок, и, схватив конфету, убежал на улицу к друзьям.



В лесу, на детской площадке, друзья-зверята решили поиграть в догонялки. Все побежали, а лапки Огонька замерли и не бегут. Лисенок туда-сюда, а лапки все равно стоят и не двигаются.

- Что происходит? – недовольно спросил лисенок у своих лап, – Почему вы не бежите?

- А у нас силы кончились, – виновато ответили лисенку его лапки.
- Как это кончились? – удивился Огонек
- А вот так, ты ведь совсем не кушал сегодня, вот сил и нет у нас.
- Но как, я же перед прогулкой съел целую конфету.
- Пфф, конфету. Одной конфеты мало. Она в рот попала, растаяла, да и все. Даже до живота не дошла, не говоря уж про нас, лапок.
- И что же делать? Ведь я очень хочу побегать вместе со своими друзьями, – грустно пробормотал лисенок.



- Иди домой и хорошо покушать.
- Я скоро вернусь, – крикнул Огонек своим друзьям и пошел скорее домой обедать. Придя домой, он съел большую тарелку супа, да еще и пирожок с чаем.



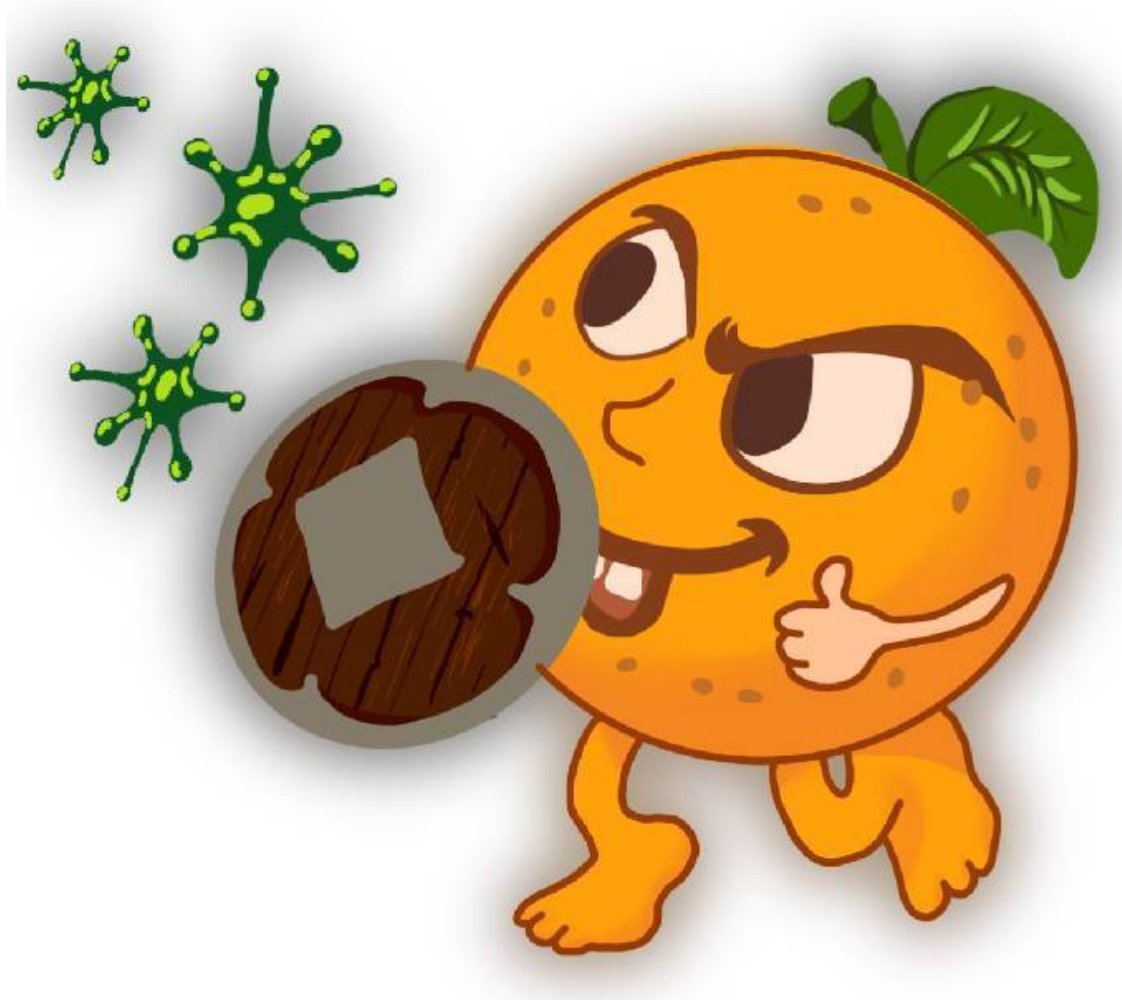
Вернувшись на площадку, он предложил друзьям снова поиграть в догонялки, и в этот раз он оказался быстрее и ловчее всех. Теперь, то наш герой знал, как важно хорошо и правильно кушать.

Яна и овощи

Жила в одном небольшом городе девочка по имени Яна. Яна очень любила мультик «Рапунцель» и мечтала о таких же длинных и красивых волосах. Только вот кушать наша девочка совсем не любила. Каждый раз, когда мама звала ее есть, она громко кричала: «Нет! Не хочу! Не буду есть!». И даже, если маме удавалось уговорить дочку сесть за стол, то Яна съедала всего пару ложек и убегала быстрее в свою комнату.

Как-то сидела Яна у себя в комнате, листала книжку про свою любимую принцессу Рапунцель и снова мечтала о длинных и красивых волосах, как у принцессы. «Ну почему же они совсем не растут?» – грустно подумала Яна. Но вдруг она услышала какой-то шепот из кухни. Аккуратно встав с пола, и прокравшись на носочках к кухне, она увидела, как на столе лежат продукты, которые мама недавно принесла из магазина. И это они разговаривают человеческими голосами.

– Во мне есть, витамин «С», – важно сказал апельсин, – кто меня ест, тому не страшны ни какие простуды! Я самый главный!



– А в нас есть витамин «В», – зашумели яйца, – он помогает коже быть гладкой и нежной, а еще он поддерживает хорошее настроение. И нас больше, значит мы главнее.

– Во мне тоже есть витамин «В», но я же не кричу громче всех – недовольно пробурчало мясо, – и еще множество других полезных витаминов, которые нужны, чтобы сердце хорошо билось, и чтобы зубы с деснами не болели.

– Я самая главная! – важно сказала морковка, – Во мне есть витамин «А», он помогает детям расти, а еще тот, кто меня ест – хорошо видит и имеет длинные волосы. Без меня ни как нельзя!



Как только Яна услышала про волосы, она тут же побежала к маме.
– Мама! Быстрее свари мне суп и натри морковки со сметаной.

С тех пор девочка Яна всегда стала хорошо кушать, а ее волосы стали расти гораздо быстрее и вскоре стали почти, как у ее любимой Рапун-



цель.

Глава 2. Сон

Перед тем, как рассказывать сказку, убедитесь, что вашему ребенку подходит именно эта тема. Возможно, что ваше чадо отказывается идти спать из-за боязни темноты или монстра под кроватью. А может он просто очень скучал и хочет вашего внимания и любви? В таком случае постарайтесь уделять вашему ребенку хотя бы полчаса перед сном, поиграйте в спокойные игры или просто обсудите прошедший день.

Детская комната должна быть уютной и комфортной для малыша, а не местом «заточения», в которой он чувствует себя одиноким и не нужным.

Пусть подготовка ко сну станет сказочным временем, когда мама или папа помогают отправиться в волшебный мир сказки.

Катя и кроватка

В одном большом городе жила была девочка по имени Катя. Она была обыкновенной девочкой, такой же, как и другие дети. Она была очень веселой и доброй, любила играть в лошадок, есть оладьи со стуженкой, и помогала маме мыть посуду. Только вот не любила Катя ложиться спать. Каждый вечер, когда мама говорила идти спать, Катюша начинала топтать ножками и громко кричать: «Не хочу спать. Не пойду в кровать». Это все слышала Катина кроватка и очень переживала, что не нужна своей хозяйке. И каждый вечер она грустила все больше и больше. Тяжело жить кроватке, в которой не хотят спать. И вот однажды Катина кроватка решила: «Не нужна я Катюше. Не любит она меня совсем. Пойду искать себе нового хозяина.

Дождалась кроватка, когда Катя с родителями на улицу уйдут, прыг в окошко и побежала в сторону ближайшего парка. Дошла она до парка, а там птицы поют на деревьях, утки в пруду плавают, ветерок ласково обдувает, белочки с ветки на ветку прыгают, в кустах ежики шуршат. Красота. Очень понравилось кроватке здесь. «Хорошо здесь. Тихо. Спокойно. И поспать здесь, наверное, любят. Нужно срочно найти, кому я такая мягкая и уютная приглянусь».

Идет кроватка вдоль пруда, глядит, утка у берега плавает.

– Сударыня Утка, вам кровать не нужна?

Утка засмеялась

– Кря-кря-кря, ты что, не знаешь, что утки в кустах на травке спят? Мне хорошо там, мягко и никто не беспокоит. Да и подружки мои меня не поймут, засмеют, не принято у нас на кроватках спать. Сходи лучше белке себя предложи. Она в дупле спит, а там жестко спать.

Вздыхнула кроватка, но ничего не поделаешь. Пошла она белочку искать.

Идет по тропинке, да на деревья смотрит. Белки же шустрые, нужно успеть, хотя бы одну окликнуть. Шла она, шла и вдруг видит, сидит на пеньке белочка, да орешек грызет. Подошла она аккуратно к ней и ласково спрашивает:

– Милая белочка, тебе, наверное, неудобно в дупле спать, жестко, да тесно там. Не нужна ли тебе мягкая и просторная кроватка?

Белка от удивления, аж орех выронила.

– Ох, ну и напугала ты меня, так тихо подкралась. В дупле у меня очень даже мягко и уютно, у меня там кроватка из еловых веточек и листьев сделана, да и не тесно там совсем. Я калачиком свернусь, хвостиком своим пушистым укроюсь и мне тепло и комфортно. А с тобой я, что делать буду? В дупло ты не поместишься, а внизу я спать не могу, не безопасно это. Так уж, извини.

Белочка подняла оброненный орешек, запрыгнула на ближайшее дерево и, перепрыгивая с ветки на ветку, направилась в сторону своего дома. А кроватка, немного погрустив, отправилась дальше на поиски нового хозяина.

Проходя мимо высокой березы, увидела она ежика, который собирал на свои иголки грибы-подберезовики.

– Дорогой Ежик, а не нужна ли вам кровать?

– Фыр! – недовольно фыркнул ежик, – Нет, спасибо. Я больше люблю свою родную нору. Она просторная, теплая и от дождя в ней можно спрятаться.

– Вам необязательно спать на мне, – сказала кроватка, – Вы можете вешать и сушить на мне грибы и ягоды.

– Фыр, – ежик снова недовольно фыркнул, – Ага, повешу я утром на тебя грибы и ягоды, а к вечеру белки-проказницы все растащат по своим дуплам. И что я тогда есть буду?

Ежик положил на спину последний гриб и быстрее побежал искать новые.

Наступал вечер. Солнце почти село за горизонт. Подул сильный холодный ветер. Кроватька неожиданно поняла, насколько сильно она устала. Ей стало очень одиноко и грустно. В этот момент ей безумно захотелось оказаться рядом с ее любимой Катюшей. Стоя на берегу пруда и смотря на уходящее за горизонт солнце, она тихонько заплакала.



А в это время, девочка Катя, убрав все игрушки, пошла чистить зубы и умываться. Идя из ванны в комнату, уже собралась в очередной раз кричать и топтать ногами, но зайдя в комнату, она замерла.

Кроватки не было. Катя вначале подумала, что кровать переставили в комнату родителей, но зайдя туда, она ее там не обнаружила. Тогда девочка побежала на балкон, но и там не

было ее кроватки. Она оббежала всю квартиру, заглянула в шкаф, за дверь и даже посмотрела в холодильнике, но везде было пусто. Растерянная Катюша села на пол, глаза неожиданно стали слипаться. Девочка вдруг поняла, насколько сильно она хочет в свою мягкую теплую кроватку и горько заплакала. Подойдя к окну, Катя увидела внизу следы от ножек кровати. Очень взволнованная она подбежала к папе и все ему рассказала.

– Скорее одевайся, нужно пойти и найти твою кроватку, ведь она могла попасть в беду, – сказал папа, надевая джинсы.

Выйдя на улицу, они побежали по следам кроватки. Добежав до парка, Катя начала громко кричать: «Кроватка! Ау! Ты где?». Вдруг, в свете лунного света, Катя увидела у края воды темную фигуру похожую на ее родную кровать. Подбежав ближе, она узнала свою кроватку и радостно запрыгнула на нее. Обняв подушку и укрывшись одеялом, Катя тут же уснула. А сама кроватка была безумно счастлива, ведь это так приятно быть кому-то нужной.

На горизонте появился папа Кати, он тоже был очень рад, что кровать нашлась.

– Ну что, пойдем домой, – сказал шепотом папа, чтобы не разбудить дочку.

Дул легкий теплый ветерок. Где-то в глубине парка ухала сова. На небе ярко светили звезды. Ночная луна освещала дорожки парка. Вдоль пруда шел Катин папа, рядом с ним тихонько шла детская кроватка, в которой сладким сном спала девочка по имени Катя. Ей снились необыкновенно красивые и сказочные сны. Ведь в любимой кроватке всегда сняться только добрые и волшебные сны.



Грузовичок Тимошка

В одном маленьком городе жил маленький грузовичок по имени Тимошка. Тимоша был красивого красного цвета, с золотыми полосами по бокам. Были у грузовичка и родители: мама-газель и папа-Камаз. Они были очень трудолюбивой семьей. Мама-Газель помогала людям развозить ароматные и вкусные булочки с пирожками, а папа-Камаз помогал строить дома, он развозил кирпичи и песок на стройки. А маленький грузовичок Тимошка развозил вафли и печенье в детские сады и школы.



Все нравилось Тимоше в его жизни, только вот очень не любил он спать. Он не понимал, зачем тратить на сон время, которое можно посвятить играм в догонялки с друзьями-машинами, поездкам на речку и просто на чтение интересных книжек.

И вот в один из вечеров Тимоша решил обмануть родителей и не спать всю ночь. Когда мама-Газель заехала в гараж грузовичка, проверить спит ли он, Тимоша закрыл глаза и превратился спящим. Мама тихонько поцеловала сыночка и уехала спать к себе в гараж вместе с папой-Камазом.

Грузовичок Тимоша еще немного постоял не подвижно с закрытыми глазами, ведь мама могла вернуться, а потом тихо открыл ворота гаража и медленно и бесшумно поехал кататься по ночному городу.

Он проездил всю ночь. Побывал на речке и посмотрел, как спят утки и лебеди. Съездил на высокий холм, чтобы полюбоваться огнями ночного города. Проехался по улочкам и

заглянул в окошки гаражей своих друзей машинок. Все они тихо спали и набирались сил перед новым днем.



«Вот дураки, – думал Тимошка, – пока они тут понапрасну тратят время, я побывал в стольких местах и увидел множество красивых мест».

И вот, когда уже начало светлеть, и на горизонте начало появляться солнце, наш Тимошка скорее поехал к себе в гараж. Заехав в свой родной гараж, грузовичок вдруг неожиданно ощутил легкую усталость в колесах. Но спать было уже некогда, ведь пора было ехать и развозить всем девочкам и мальчикам вафли и печенье по садам и школам.

«Да не так уж сильно я и устал, – подбодрил себя Тимоха, – Отдохну немного, когда грузчики будут вынимать из меня коробки».

И с этими мыслями он отправился в первый по списку детский сад. Но проехав пару метров, одно из колес перестало ехать. Оно просто остановилось и перестало крутиться. Однако спустя несколько минут оно снова начало ехать, как ни в чем не бывало.

Направляясь из детского сада в одну из школ, Тимошка встретил своего друга джипика по имени Макс.

- Что с твоими фарами? – удивленно спросил Макс.
- А что с ними? – немного сонно спросил Тимоша.
- Они все затуманены, как будто ты не спал всю ночь.
- Потому что я и правда не спал целую ночь, – гордо пробибикал грузовичок.

– Ты что? Это ведь очень опасно! Твои колеса могут в любой момент остановиться от усталости, а фары потухнуть, ведь ты не дал им отдохнуть. И это все может спровоцировать аварию на дороге.

– Глупости! – прокричал Тимошка, – Я бодр и совсем не хочу спать. И ни в какую аварию я не попаду. Все! Пока!

И грузовичок быстро поехал подальше от своего друга.

К обеду Тимошка понял, что колеса его почти перестали слушаться, а фары перестали различать цвета светофора. Он был таким уставшим, что засыпал при каждой остановке, а другие машины громко бибикали и кричали на него, из-за того, что он не дает им проехать.

В конце концов, колеса совсем перестали его слушаться, и грузовичок Тимошка немного въехал в дерево. От боли и сильной усталости он остановился и горько заплакал. У него совсем не было сил ехать дальше, и он безумно хотел к себе в гараж, чтобы крепко поспать. А через несколько минут Тимошка не выдержал и уснул прямо на улице, около того самого дерева, в которое он въехал.



Проснулся наш герой уже у себя в гараже. Рядом стояли мама-Газель и папа-Камаз.

– Как я тут очутился? – удивился Тимоша.

– Ты уснул прямо на улице, – недовольно пробибикал папа.

– Тебя привез себя наш дядя-эвакуатор, – ласково сказала мама.

– Простите меня. Я обманул вас и не спал всю ночь. Я больше так не буду.

Теперь Тимошка понял, зачем нужно спать ночью. Ведь, если не давать организму спать, то он начнет давать сбои. У машин перестанут крутиться колеса, и они могут попасть в аварию. Птицы не смогут махать крыльями, а значит, не смогут летать и добывать себе пищу. У мышки устанут лапки, и она не успеет спрятаться от кошки в норку. А у девочек и мальчиков перестанут двигаться руки и ноги, и они не смогут играть и веселиться вместе с друзьями, не смогут кушать, будут всегда грустные и даже могут сильно заболеть.

Глава 3. Уборка

С проблемой уборки вещей и игрушек сталкиваются многие родители. Приучать ребенка убирать за собой нужно с самого раннего возраста и лично на своем примере. Если вы сами постоянно оставляете свое рабочее место заваленным, бросаете вещи где попало, и грязная посуда, стоящая не в раковине, для вас норма, то, что вы хотите от ребенка?

Если вы чем-то позанимались вместе с ребенком, то и убирать должны вместе. Превращайте этот процесс в увлекательную игру. «Кто быстрее соберет все машинки», «Кто аккуратнее сложит пластилин в коробку» и т.п. в зависимости от возраста.

И обязательно каждый раз хвалите ребенка за его помощь и самостоятельную уборку.

Сказка о Ксюше и Плюше

Жила была девочка Ксюша. Ей было столько же лет, сколько и тебе. Дома у девочки было множество разных игрушек: лошадки, куклы, игрушечная посуда, машинки, мягкие игрушки, конструктор, железная дорога и еще множество всего. Ксюша очень любила целыми днями играть, рисовать и лепить из пластилина. Только вот убираться за собой она совсем не любила.

Одним теплым летним утром девочка попросила маму свозить ее в зоопарк.

– Вот уберешь все игрушки в своей комнате, тогда и поедем, – сказала мама и пошла в комнату гладить белье.

Ксюша тяжело вздохнула, ей совсем не хотелось убирать игрушки, которые были раскиданы в комнате со вчерашнего дня. А еще по всему столу валялся пластилин, который Ксюша тоже не убрала вчера.

Зайдя в комнату, наша девочка села на пол и потихоньку стала складывать кубики в коробку. «Не понимаю, зачем каждый раз убирать игрушки, заправлять постель и аккуратно складывать пластилин, если все равно потом все это доставать. Вдруг она услышала какой-то шум в шкафу. Это напугало девочку, но любопытство взяло верх. На носочках она подкралась к шкафу и открыла его дверцы.

Вдруг, оттуда выскочила точно такая же девочка, как Ксюша. Она была один в один похожа на нашу девочку. Такое же платьице, такие же зеленые глаза, по бокам один в один такие же косички и даже родинка на щеке была в том же самом месте, что и у Ксюши.



Только вот эта таинственная девочка была вся измазана в краске, платье было мятое, а косички слегка растрепаны.

– Ты кто такая? – испугано спросила Ксюша у незнакомки.

– Ты что, не узнала меня? – громко и радостно начал отвечать незнакомка, – Я твоя сестричка Плюша.

– Но у меня нет никакой сестры.

– Как это нет, вот же я. Просто я все это была в волшебной стране «Барахляндии». В ней никто никогда не убирает игрушки, не заправляет постель, бросает одежду, где ему вздумается и вообще делает все, что захочет.

– Ого, здорово! А можно и мне туда? – восторженно поинтересовалась Ксюша.

– Конечно, хватай меня за руку, и полетели, – сказала Плюша и протянула руку.

Радостная Ксюша взяла за руку свою новую знакомую, и они вместе вылетели в окно, а после взлетели прямо до облаков.



Спустя недолгое время они приземлились прямо посреди разноцветного города. Дома в нем были забрызганы краской, по улицам текли разноцветные ручейки из пролитых соков. Везде валялись фантики, игрушки, носки, штаны и прочие вещи.



– Побежали, я познакомлю тебя со своими друзьями, – весело прокричала новая знакомая.

Девочки побежали по улице, ловко перепрыгивая через разбросанные вещи.

Зайдя в гости, к другу, Плюша предложила:

– Давайте поиграем в железную дорогу!

– Но как же тут играть? – удивилась наша героиня, – ведь здесь повсюду валяются фантики и одежда.

– Ой, не будь такой скучной, – закатила глаза новая знакомая, – Ты ведь и сама любишь все разбрасывать и не убирать.

– Но так ведь нельзя играть, ведь здесь даже не куда сесть и вся железная дорога завалена киндерами.

– Ладно, тогда давай порисуем, – предложила Плюша.

Спустя какое-то время девочки закончили рисовать, и Ксюша поинтересовалась, где она может помыть руки.

– Здесь нет воды, ведь в Барахляндии никто не моет руки.

Вдруг из угла комнаты выбежала большая мышь и, схватив недоеденную шоколадку, скрылась в другой комнате.

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.