



«МАСТЫЛ»



С. Маршак  
К. Д. Ушинский  
А. Н. Толстой...

# СКАЗКИ ОТ СТРАХОВ



«МАСТЫЦА»

Эта книга принадлежит  
самому любимому малышу, которого зовут

.....



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

# СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ

## Как работает сказкотерапия

Очень сложно найти волшебный ключик к душе ребёнка! Без сказок тут не обойтись. Слушая их, представляя себя тем или иным персонажем, ребёнок раскрывается для общения, проживает различные жизненные ситуации и учится взаимодействовать с окружающим миром. В этом и заключается всемирно известный метод сказкотерапии.

Чтобы при помощи сказки что-то объяснить или решить психологическую проблему, нужно выбирать максимально приближенные к вашему ребёнку сюжет и персонажей (пол, возраст, особенности поведения). Важно, чтобы он действительно почувствовал себя главным героем. Без этого сказка не сработает!

Необязательно проигрывать всю сказку, достаточно обратить внимание на ключевые фрагменты. Остановитесь на описании проблемы и попросите ребёнка продолжить. Или поиграйте, например, сначала в зайчишку-трусишку, а потом в смелого зайца. Обсудите, как малышу больше понравилось поступать и почему. Затем предложите нарисовать знаковый для ребёнка положительный момент — как герой победил свой страх, стал чистюлей и т. п. Тем самым вы закрепите результат.

### Этапы занятия:

1. Вы читаете / рассказываете / проигрываете сказку.
2. Ребёнок представляет себя на месте героя.
3. В воображении он проходит сказочный путь вместе с героем.
4. Он видит ситуацию со стороны, что не может сделать в обычной жизни.
5. Он сам делает выводы, так как «прожил» весь сказочный сюжет.

## **О детских страхах**

Боятся все дети. Это возрастная норма. Развиваются мышление и воображение, малыши придумывают чудовищ и сами их пугаются. Они осознают последствия травм, впервые их посещают мысли о смерти.

Забудьте раз и навсегда фразу: «Здесь нет ничего страшного». Ребёнок уже боится, а этими словами вы обесцениваете его эмоции, отталкиваете от себя. Помимо страха он испытывает одиночество. Появляется чувство вины: ведь он не соответствует вашим ожиданиям.

Дайте ребёнку возможность почувствовать себя уверенной: «Я с тобой, ты в безопасности», «Я всегда смогу защитить тебя». А эти вопросы покажут малышу, что вы ему верите, что вы его поддерживаете, что вы на его стороне. И ещё они помогут конкретизировать страх и, вполне вероятно, его разрушить. «Кто там — в шкафу / под кроватью?», «Он большой?», «Почему он опасный?», «Что он делает?», «Как его можно победить?», «У него мама и папа есть?», «Я позвоню его маме. Пусть отругает его и заберёт домой!», «Чего он боится?», «Друзья у него есть?»

Чаще всего боятся того, чего не понимают, не могут предсказать. Когда мы максимально детализируем страх при помощи вопросов, игр, рисунков, то он сам собой уходит. Популярный приём — рисование и сжигание страхов. Но на самом деле это не очень эффективно. Рисовать страхи обязательно нужно. А вот сжигание картинки не помогает ребёнку почувствовать себя защищённым. Нужно дать малышу такой способ действия, который он сможет применить без участия взрослых.

Отличный вариант — смех! Придумайте смешную историю о монстре и нарисуйте его. Может быть, он боится мышей? Или повизгивает, когда смеётся? Смех всегда побеждает страх.

*Ирина Терентьева, психолог, сказкотерапевт*