





С. Михалков
Э. Успенский
С. Прокофьева...

СКАЗКИ ОТ ЗЛОСТИ И АГРЕССИИ



«МАЛЫШ»

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

Что такое сказкотерапия?

Как 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 бытовые 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 сыграйте, 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.

Почему малыш слишком агрессивен?

Причин может быть много: от неумения контролировать свои эмоции до общего эмоционального дискомфорта из-за напряжённой ситуации в семье или коллективе. Что делать? Самое простое средство – игра. Это тренировка перед взрослой жизнью, возможность избавиться от негативной энергии.

Именно салочки, шуточные войны и другие подвижные игры помогают почувствовать свою силу и научиться контролировать себя, терпеть боль. Не одёргивайте ребёнка, если он увлётся войнушкой, инсценирует аварию и другие агрессивные сюжеты. Пусть выплеснет свои эмоции. Лучше так, чем неконтролируемые вспышки гнева или психосоматические расстройства! А ещё ребёнку очень важно видеть, как родители справляются со своими обидами и злостью. Если мама с папой бросаются тарелками, то нет ничего удивительного, что малыш растёт агрессивным.

Как научить ребёнка справляться с негативными эмоциями?

1. Разрешайте злиться. Пусть кричит, рычит, топает ногами. Эмоциям нужен выход.
2. Проговаривайте эмоции, его и свои, — злость, радость, обиду. Так ребёнок научится понимать вас и себя, а со временем сможет адекватно проявлять свои чувства.

Читайте с пользой и удовольствием!

И. Терентьева, психолог, сказкотерапевт

