

ПРЕДИСЛОВИЕ

Дорогие читатели, взрослые и дети, родители и педагоги, эта книга — удивительная коллекция из 27 терапевтических сказок-посланий. Каждая из них является вдохновляющей историей, которая способна подарить ребёнку нечто невероятно важное и ценное — позитивное самоощущение.

Позитивное самоощущение приносит чувство удовлетворения, комфорта и положительного отношения к себе. Человек, обладающий им, доволен собой, своими поступками и тем, как идёт его жизнь. Оно позволяет позитивно оценивать самого себя и, что немаловажно, свою жизнь.

Главная особенность укрепляющих сказок — открытое позитивное послание или положительное убеждение, содержащееся в каждой из них. Например, послание «я могу научиться всему», которое положительно воздействует на эмоциональное состояние ребёнка. В сказках вы найдете убеждения от «я важен и нужен этому миру» до «я верю в себя и свои способности».

Эта книга — помощник в формировании здоровой психики ребёнка, укреплении и даже создании его внутренних опор или убеждений, исходя из которых он будет строить свою жизнь, расти и развиваться.

Каждую сказку дополняют практические рекомендации, которые помогают включить то или иное позитивное убеждение в повседневную жизнь ребёнка.

Давайте отправимся вместе в этот удивительный мир позитивных посланий, в мир сказок, которые станут надёжной опорой для вас и вашего ребёнка.

КАК И КОГДА ЧИТАТЬ УКРЕПЛЯЮЩИЕ СКАЗКИ?

- Читайте сказки перед ночным или дневным сном.
- Убедитесь, что ребёнок принял удобную позу.
- Попросите ребёнка закрыть глазки и представить то, что вы ему сейчас расскажете. Если ребёнок отказывается, не настаивайте.
- Читайте сказки спокойным голосом. Не торопитесь.
- Тактильный контакт приветствуется.
- Если ребёнок перевозбуждён или капризничает, отложите чтение новой сказки и прочитайте ту, которую он уже слышал.

В КАКОМ ПОРЯДКЕ ЧИТАТЬ СКАЗКИ?

Варианты:

- читайте сказки по порядку;
- взрослый выбирает подходящую сказку сам;
- взрослый предлагает ребёнку выбрать сказку по её названию или номеру;
- перечитывайте сказки, выбирая их в игровой форме (подробнее об этом написано в разделе «как использовать укрепляющие сказки на постоянной основе»).

ПРИМЕЧАНИЕ

Если у вас сын, пусть главный герой сказки будет мальчиком (речь идет о сказках, где персонажи — люди), а если дочка — девочкой.

Вы можете добавлять в сказки моменты из жизни вашего ребёнка — это сделает сюжет более знакомым и понятным для него.

ЗАЧЕМ НУЖНЫ РЕКОМЕНДАЦИИ И ЧТО С НИМИ ДЕЛАТЬ?

Укрепляющие сказки — это сказки, содержащие позитивные убеждения, и, чтобы убеждение, которое транслируется в сказке, с большей вероятностью запомнилось ребёнку, его необходимо закреплять. В этом вам как раз помогут рекомендации, составленные для каждой сказки. Данные рекомендации помо-

гут ребёнку (и взрослому тоже) находить в окружающем мире подтверждения убеждению, которое транслирует сказка, и закреплять его в сознании ребёнка.

Рекомендации содержат:

- упражнения;
- беседы;
- задания;
- игры.

Совсем не обязательно использовать рекомендации сразу после прочтения сказки. Рекомендации — это подсказки, советы, идеи, которыми вы можете пользоваться на протяжении долгого времени.

КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ УКРЕПЛЯЮЩИЕ СКАЗКИ НА ПОСТОЯННОЙ ОСНОВЕ?

- Сделайте «коробку умных сказок». Для этого вам понадобится любая коробка/контейнер/мешочек и листочки, пронумерованные от 1 до 54.
- Ребёнок вытягивает один листочек из коробки и называет цифру.
- Взрослый зачитывает название сказки и просит ребёнка вспомнить, о чём в ней шла речь.
- После небольшой беседы взрослый читает сказку ребёнку.



СИЛА ЛЮБВИ

Положительное убеждение: «Я любим»

ПРИМЕЧАНИЕ

Если читаете эту сказку сыну, то пусть герой сказки (ребёнок) будет мальчиком. Если читаете сказку дочери, — девочкой (Кэтти, например).

Давным-давно, в мире, где цветы пели песни, а животные умели разговаривать, жила самая обычная семья. Муж Тим, жена Эллен и сыночек, давай назовём его Санни. Он был таким же ярким, добрым и счастливым, как солнышко.

Ведь у Санни были чудесные родители. Они заботились о нём, играли вместе, пели ему колыбельные и включали волшебные сказки перед сном. Я сказала, что семья была самой обычной среди всего необычного, что их окружало, но я немного слукавила. Был в их семье один волшебный ритуал.

Родители Санни всегда перед сном целовали своего сыночка. Это были не обычные поцелуи, а волшебные поцелуи любви. Они целовали его в лобик и говорили:

— Это поцелуй нашей любви, Санни. Он защитит тебя и будет греть тебя всегда.

И так они делали каждую ночь. Санни засыпал, зная, что у него есть волшебные поцелуи любви, которые защищают его во сне.

Однажды утром, когда Санни только проснулся, он увидел улыбающихся родителей. Мама нежно обняла сыночка и сказала:

— Санни, мы хотим показать тебе кое-что. Посмотри.

Папа снял со стены большое зеркало, а в нём Санни увидел своё отражение. Его глазки сияли, как яркое солнышко, а сердце было полно радости и тепла. Родители улыбнулись и сказали:

— Смотри, Санни, ты самое светлое и волшебное в нашей жизни. Ты и есть наша любовь. Мы тебя очень сильно любим.

Санни улыбнулся и почувствовал, как в его маленьком сердце стало тепло и уютно. Он знал, что у него самые лучшие мама и папа, которые его очень любят. А ещё Санни понял, что никакие трудности не могут победить его, потому что он был под защитой любви. Он и есть сама любовь.

Санни рос счастливым и уверенным в себе мальчиком. А когда повзрослел, решил подарить своим родителям нечто особенное. Он открыл новую сверкающую звезду на небе и назвал её «Звезда Любви». Санни верил в то, что эта звезда будет всегда сиять на небе и оберегать все любящие сердца.



ОБРАЩЕНИЕ К РЕБЁНКУ

Думаю, что ты точно видел её, просто ещё не знал, что это звезда любви. Она оберегает тебя, ведь ты любим, и мои поцелуи (или мамины/папины поцелуи) перед сном защищают тебя. Я (или мама с папой) люблю тебя. Моя (родителей) любовь к тебе навсегда.



РЕКОМЕНДАЦИИ

1. **Попробуйте определить «язык любви» вашего ребёнка.** Если не получается, не расстраивайтесь, так как это понятие больше подходит для взрослых. В этом вам может помочь книга «Пять языков любви» Гэри Чепмена.
2. **Говорите о своей любви.** Произносите фразы: «Я люблю тебя навсегда», «Ты моя любовь» и так далее.
3. **Заведите традицию, например поцелуй в ладошке:** при прощании целуйте ребёнка в ладошку и просите его сжать кулачок. Скажите ребёнку, что этот поцелуй останется с ним до конца дня. Ребёнок может убрать этот поцелуй в кармашек, спрятать в сердце и даже слопать. Скажите ребёнку, что, если ему станет грустно или он соскучится, он может «достать» этот поцелуй и приложить ладошку к щёчке (покажите, как можно «достать» поцелуй из кармашка). Ребёнок при прощании может дарить свой поцелуй вам, и тогда при встрече расскажите ему о том, сколько раз вы «пользовались» его поцелуем.



ИГРА «ПЕЧКА»

Предложите ребёнку представить, что он тесто для пирожка. Спросите, с какой начинкой он сегодня будет.

Если это ягоды, то можно нежно пощипывать ребёнка в разных местах, если картошка — мы её чистим, проводя руками с разных сторон по рукам, ногам, туловищу; капусту режем, то есть «пилим» ребром ладони, и так далее.

Затем нам надо распределить начинку — гладьте животик и фиксируйте рукой начинку.

Можно обернуть пирожочек во что-то, чтобы он не подгорел, например в одеяло или плед, и отправить в печь.

Вы и есть печь. Обнимите ребёнка и прогревайте «тесто», дотрагивайтесь до ручек, ножек, животика. Это процесс напоминает мозгу ребёнка о границах его тела и дарит успокоение. Дальше вы греете пирожочек, пока ребёнок не скажет ДЗИНЬ. Договоритесь о том, что пирожочек сам решает, когда он готов.

Попробуйте пирожочек: ваш поцелуй — это укус.

Чмокните ребёнка в лобик, носик, щёчки и скажите: «Мммм, какой вкусный пирожочек!»



МАЛЕНЬКИЙ КОМПАС

*Положительное убеждение:
«Я доверяю себе»*

На просторах бескрайнего океана плавал большой и красивый корабль. На этом корабле жили моряки — настоящие храбрые ребята, которые знали всё о море, о его тайнах и опасностях. А с ними их верный помощник — компас.

Компас был маленьким и круглым, а ещё у него была необыкновенная сила. Только он знал правильное направление и мог привести корабль в нужное место. Но вот незадача: компас был очень боязливым и не умел пользоваться своей силой.

Компас всегда боялся, что приведёт корабль не туда. Каждый раз, когда кораблю была нужна его помощь, он начинал волноваться, а его стрелки дрожали.

— Успокойся, мой дорогой компас, ты сможешь указать верный путь, — подбадривал его корабль.

— Доверься себе, — говорил капитан.

Но компас продолжал сомневаться в себе. Он часто обращался к другим, надеясь, что они подскажут ему верное направление.

— Надо идти на восток, там точно будет что-то интересное, — игриво подсказывает компасу чайка.

И он, следуя совету чайки, указывает на восток.

— Куда ты ведёшь свой корабль? — кричит ему ветер. — Следуйте на запад, я туда дую.

— Юг — верное направление, — подсказывают паруса.

И тогда стрелка растерянного компаса начала дрожать всё сильнее. Чайка, ветер, паруса — компас слышал их голоса, а не свой.

Однажды вечером, когда корабль плыл по штормовому морю, капитан понял, что заблудился и не знает, в какую сторону двигаться.

— Компас, миленький, нам очень нужна твоя помощь, — прошептал капитан, нежно сжимая маленький компас в руке.

Компас вздрогнул и разволновался ещё сильнее.

— Доверься себе, компас. Ты знаешь верный путь, просто послушай свой внутренний голос, — добавил капитан.

Корабль качало на волнах, солнце село, а тучи сгущались. Паруса, моряки и даже радио затихли.

— Я доверяю себе, — еле слышно сказал компас. — Я знаю правильное направление, я же компас!

Компас закрыл глаза и стал прислушиваться к своему внутреннему голосу. Вдруг он почувствовал, как его стрелка начала непринуждённо указывать в одну сторону.

— На север! Двигаемся туда! — крикнул компас.

Не теряя ни минуты, капитан развернул корабль в том направлении, которое показал компас. И, как по волшебству, через мгновение корабль вышел из шторма и оказался в спокойных водах рядом с землёй.

С тех пор компас стал самым верным помощником капитана и всегда указывал верное направление. Капитан полностью доверял компасу, а компас доверял себе. Вместе они прошли через множество приключений: открывали новые острова, плавали вдоль загадочных рифов, исследовали глубины океана.

Каждый из нас имеет свой внутренний компас, который знает верное направление. Важно прислушиваться к своему внутреннему голосу и доверять себе. «Я доверяю себе» — слова, которые пробуждают наш внутренний компас.



ОБРАЩЕНИЕ К РЕБЁНКУ

Прислушивайся к себе, доверяй себе. Засыпай, и пусть тебе приснится морское путешествие, где ты — капитан своего корабля.



РЕКОМЕНДАЦИИ

1. **Интересуйтесь мнением ребёнка.**
2. **Анализируйте поступки героев мультфильмов, сказок, фильмов.** Спрашивайте у ребёнка: «А как бы ты поступил на его месте?», «А почему?»
3. **Не осуждайте выбор ребёнка,** поддерживайте инициативу и его собственное мнение. Для родителей младших школьников: просите детей аргументировать их решение, если вы не согласны.
4. **Предложите ребёнку нарисовать свой внутренний компас.** Периодически возвращайте его к этому рисунку, тем самым напоминая сюжет сказки и её главную мысль. Спрашивайте: «А что тебе твой внутренний компас подсказывает?», «А как давно ты прислушивался к своему внутреннему компасу?»
5. **Транслируйте уверенность и доверие:** «Я знаю, что ты поступишь правильно»; «Я в тебе не сомневаюсь»; «Я уверен(-а), что ты примешь правильное решение»; «Я доверяю тебе»; «Я за тебя спокоен(-а)».

Смотрите рекомендации к сказке 23 про попугайчика по имени Чирик.

Смотрите рекомендации к сказке 25 про крабика, который умел слушать своё сердце.



ПРО ДРУЖБУ БЕЛЬЧОНКА И МЫШОНКА

Положительное убеждение: «Мне нравится быть собой»

В лесу, где солнце сверкало сквозь зелёные листья деревьев, родились два чудесных малыша — Бельчонок и Мышонок. Они стали лучшими друзьями с самого первого дня, и ничто не могло разлучить эту необыкновенную пару.

Бельчонок и Мышонок вместе росли, играли и учились. Бельчонок был настоящим акробатом, легко прыгал с ветки на ветку и прекрасно лазал по деревьям. Мышонок же был настоящим мастером в поиске еды, он находил самые вкусные грибы и ягоды.

Друзья дополняли друг друга, и каждый из них находил в своём друге что-то особенное. Бельчонок учил Мышонка лазать по деревьям, делился секретами своих акробатических трюков. В то время как Мышонок учил Бельчонка тонкостям искусства поиска вкусной еды. Им было очень хорошо вместе, и каждый из них радовался тому, что может научить друга чему-то новому и полезному.

А чему бы ты мог научить бельчонка с мышонком? **(Если ребёнок затрудняется ответить, скажите за него: «Ты бы мог научить бельчонка с мышонком...» — перечисляете то, что хорошо получается у вашего ребёнка.)**

Бельчонок и Мышонок такие разные, но такие дружные. Думаю, что ты бы с ними подружился. Давай узнаем, что с ними произошло дальше.

Однажды лес окутали тучи, солнце спряталось, зашумела густая листва, а где-то на высокой сосне устроилась злая кукушка и стала наблюдать за Бельчонок и Мышонком.

— Фу, какие дружные ребята, фи, какие они счастливые, — злилась кукушка.

Она была одинокой птицей, не умела дружить, да и сама себе не нравилась. А когда ты сам себе не нравишься, сложно найти общий язык с другими. Кукушка позавидовала друзьям и решила разрушить их дружбу.

Она подлетела к Бельчонку и сказала:

— Ты никогда не сможешь находить еду так, как Мышонок! Ты всего лишь акробат, а он настоящий мастер в поиске вкусняшек! У тебя нет талантов.

Растерянный Бельчонок не смог вымолвить и слова. Кукушка ухмыльнулась и полетела в сторону Мышонка. И для него она подготовила обидную речь:

— Мышонок, а Мышонок, — обратилась кукушка к Мышонку, пытающемуся забраться на сосну, — как бы ты ни старался, тебе не стать таким же ловким и красивым, как твой друг. Ведь ты всего лишь мышь!

Слова злой птицы ранили сердце Мышонка, и, не найдя подходящих слов, он заплакал.

Тот вечер друзья провели по отдельности. Бельчонок, сидя на ветке, размышлял о том, что у него нет таланта в поиске еды, а Мышонок, бродя по земле, чувствовал себя неуклюжим и некрасивым.

На следующий день в лесу витало напряжение. Бельчонок не выходил из своего дупла, а Мышонок покидал своё убежище только тогда, когда был уверен, что никто его не увидит. Кукушка пристально наблюдала за зверятами, наслаждаясь последствиями своих коварных слов.

Спросите у ребёнка: «А ты встречал кого-то, кто был бы похож на эту кукушку? А что можно было бы ответить этой злобной птице? Как ты думаешь, почему она так поступила?»

Мама **(если сказку читает папа, то «папы»)** Бельчонка и Мышонка, заметив изменения в поведении своих детей, решили вмешаться и помочь маленьким друзьям. Они собрались вместе, чтобы поговорить с Бельчком и Мышонком.

Мама Бельчонка тепло улыбнулась и сказала:

— Дети, каждый из нас уникальный и особенный. У каждого свои таланты и способности. Вместо того, чтобы сравнивать себя с кем-то другим и грустить из-за того, что что-то не получается, посмотрите на себя и на то, что вы уже умеете делать.

— Бельчонок, ты с невероятной ловкостью прыгаешь с ветки на ветку! Жители леса восхищаются твоей ловкостью, — сказала мама Мышонка и про-

должила: — Мышонок, а ты такой талантливый в поиске вкусной еды. Твоя внимательность и умение находить самые большие грибы и спелые ягоды делают тебя особенным. Мы очень тобой гордимся.

Бельчонок и Мышонок слушали своих мам с широко открытыми глазами. Они почувствовали, что их родители гордятся ими и любят их такими, какие они есть.

Мама Бельчонка продолжила:

— Бельчонок, ты не должен становиться похожим на Мышонка, потому что у тебя есть свои удивительные таланты.

Мама Мышонка кивнула и добавила:

— И ты, Мышонок, не пытайся быть как Бельчонок. Ты прекрасен таким, какой ты есть. Каждый из вас приносит в этот лес что-то особенное.

Услышав слова своих мам, Бельчонок и Мышонок почувствовали, как сердца их наполнились радостью и уверенностью.

— Мне нравится быть бельчком, — сказал Бельчонок.

— А мне нравится быть мышонком, — сказал Мышонок.

— А нам нравится ваша дружба, — хором сказали мамы, — и то, какие вы есть!

С тех пор никто и ничто не могло разрушить дружбу Бельчонка и Мышонка, а о кукушке больше никто ничего не слышал. По крайней мере в этом лесу. Если вдруг встретишь кого-то похожего на эту кукушку, знай, что волшебная фраза «Мне нравится быть собой!» защитит тебя и твоё сердце от зависти и сомнений.

Вот и закончилась история про Бельчонка и Мышонка. Они дружат до сих пор, и каждый вечер, глядя в зеркало, улыбаются и говорят себе: «Мне нравится быть собой».

