

ЗДРАВСТВУЙТЕ, ДОРОГИЕ РОДИТЕЛИ!

Вы держите в руках второй сборник терапевтических сказок. В книге «Я больше не боюсь!» мы постарались показать, как помочь ребёнку справиться со страхами, а в этой поговорим об эмоциях. Чаще всего по жизни нас ведут наши эмоции, а не логика и холодный расчёт. Эмоции — то, что мы должны уметь распознавать и выражать, чтобы жить здоровой во всех смыслах жизнью. Задача родителя — помочь ребёнку разобраться в своих эмоциях.

Герои сказок, как и все дети, проживают разные эмоции: от радости победы до боли унижения. Все это случается с каждым из нас, и важно понимать, как реагировать в разных ситуациях. Нужно уметь распознавать собственные эмоции и справляться с ними. Помимо этого, хорошо бы научиться понимать эмоции собеседника и их причины. Зачастую эти эмоции не связаны с нашими высказываниями, человек просто реагирует на внутренние триггеры.

В сказках мы показываем, как следует вести себя родителям, чтобы помочь ребёнку.

Например, в сказке о ревности взрослый прибегает к интересной уловке, помогая малышу Шустрику преодолеть это чувство. А в сказке про гнев мама объясняет детям алгоритм, который поможет экологично прожить такую сложную эмоцию. Когда ваш ребёнок будет испытывать гнев, вы сможете помочь ему справиться с ним, опираясь на алгоритм в сказке. Важно объяснить ребёнку, что эмоции — это не что-то плохое и вредное. Их не нужно прятать и подавлять. Нужно учиться понимать себя.

После каждой сказки вы найдёте вопросы. Обязательно задайте их ребёнку и обсудите с ним сюжет и эмоции героев. Это поможет вам сблизиться и лучше узнать вашего ребёнка и его переживания. Когда вы вместе с ребёнком прочтёте всю книгу, он (а может, и вы тоже) научится распознавать свои эмоции, правильно их выражать и просить поддержки у окружающих, если это необходимо. Он сумеет объяснить, что его беспокоит и как ему помочь. Кроме того, он будет понимать окружающих, научится сочувствовать и сопереживать.

Благодаря такому ценнейшему навыку вашему ребёнку будет гораздо проще строить отношения с вами и окружающими людьми. У него будет меньше проблем в коммуникации с друзьями в детском саду и школе. Он легко сможет найти общий язык с любым и выстроить общение так, чтобы предотвратить конфликты. А значит, в своей школьной и будущей взрослой жизни вашему ребёнку окажется проще адаптироваться к любым условиям и окружению! В этом и заключается сила эмоционального интеллекта. С помощью терапевтических сказок вы сумеете развить его у ребёнка.

Желаем вам удачи, приятного чтения и крепких отношений с вашим малышом!

ПРИЯТНОГО ПРОЧТЕНИЯ!

СОДЕРЖАНИЕ

Сказка о том, как ребята предвкушали встречу	4
Сказка о том, как пингины удивили зайчат	7
Сказка о том, как ребята новые блюда пробовали	10
Сказка о том, как ребята заинтересовали друг друга	13
Сказка о том, как брат с сестрой друг на друга разгневались . . .	16
Сказка о том, как зайка случайно разбила фарфоровую куклу. .	19
Сказка о том, как пингвинёнок паучка испугался	22
Сказка о том, как зайка пережила горе.	25
Сказка о том, как зайчонок позавидовал пингвинёнку	28
Сказка о том, как пингвинёнок пожалел птичку	31
Сказка о том, как Неженка на брата разозлилась	34
Сказка о том, как пингвинёнок восхищался чудесами природы .	37
Сказка о том, как зайчонок пожадничал	40
Сказка о том, как Шустрик приревновал друга	43
Сказка о том, как зайчонок на сестру обиделся	46
Сказка о том, как пингвинёнка обзывали	49
Сказка о том, как Неженка преодолела страх	52
Сказка о том, как зайка отблагодарила пингвинёнка	55
Сказка о том, как Шустрик попал в неловкую ситуацию	58
Сказка о том, как ребята грустили из-за расставания с другом . .	61

СКАЗКА О ТОМ, КАК РЕБЯТА ПРЕДВКУШАЛИ ВСТРЕЧУ

Как-то раз к заячьей семье приехала погостить из соседнего леса бабушка. Шустрик и Неженка уселись рядом с ней у камина и слушали её захватывающие истории о далёких краях.

— Бабушка, — спросил Шустрик, — а ты сама когда-нибудь бывала в тех странах, о которых рассказываешь?

— Конечно, — ответила бабушка. — В молодости я часто путешествовала и нашла друзей по всему миру. Со многими из них я до сих пор переписываюсь!

— Ух ты! — восхитились зайчата. — А расскажи о своих самых необычных знакомых!

— Когда-то давно я побывала в Антарктиде и познакомилась там с пингвинами.

— А кто это — пингины? — удивлённо спросила Неженка.

— Это морские птицы из холодных краёв. Правда, летать они не умеют, зато отлично плавают и ловят рыбу.

— Ты ведь сказала, что они живут в холодных краях, — заметил Шустрик. — Разве им не холодно плавать в море?

— Да, море там очень холодное, — ответила бабушка. — И кое-где даже покрыто льдом. Но у пингинов такие плотные перья, что им тепло даже в самый сильный мороз.

— Как здорово! — воскликнул Шустрик. — А мы когда-нибудь сможем познакомиться с твоими друзьями-пингвинами?

— Почему бы и нет? — ответила бабушка. — Давайте позовём их к нам в гости!

Бабушка с зайчатами села писать письмо. Они приглашали пингинов приехать к ним в лес, где морских птиц из далёких краёв ожидает так много для них удивительного: высокие деревья и горы, вкусные соленья

СКАЗКА О ТОМ, КАК РЕБЯТА ПРЕДВКУШАЛИ ВСТРЕЧУ

и ароматное варенье. А бабушка ещё и пообещала пингвинам испечь свой знаменитый морковный пирог.

— Ну, от такого они точно не откажутся! — сказала Неженка. — О твоём пироге, наверно, даже в Антарктиде слышали!

Отправили зайцы письмо и стали ждать ответа. Неделя прошла, другая, а пингины молчат. Как вдруг...

— Ребята, письмо! — воскликнула бабушка, когда к ним зашёл почтальон. — Из Антарктиды!

— Что там, что? — наперебой спрашивали зайчата.

Бабушка открыла письмо, пробежалась глазами по строчкам и объявила:

— Приедут! всей семьёй! Мама, папа и пингвинёнок Уруру останутся у нас на целый год!

— Ур-р-а-а-а! — радостно закричали дети.



СКАЗКА О ТОМ, КАК РЕБЯТА ПРЕДВКУШАЛИ ВСТРЕЧУ

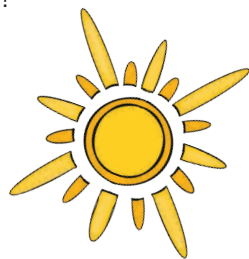
Они тут же представили, как здорово будут проводить время вместе с новым другом.

— Мы возьмём его в команду по футболу! — восторженно кричал Шустрик.

— И снеговиков наклепим! — добавила Неженка.

Весь вечер ребята провели в предвкушении встречи с новым другом. Они обсуждали, как будут встречать Уруру, чем необычным угостят, как будут весело играть в разные игры.

Очень хочется, чтобы встреча прошла радостно и гостям понравилось в лесу. Так ли это будет? Об этом мы узнаем совсем скоро!



Вопросы для размышления

1. Какое чувство ребята испытали, когда ждали пинвинёнка?
2. Как ты понимаешь, что такое чувство предвкушения?
3. Ты когда-нибудь испытывал предвкушение?
4. Где живут пингины? Откуда они приедут?
5. Почему пингины не замерзают в Антарктиде?

СКАЗКА О ТОМ, КАК ПИНГВИНЫ УДИВИЛИ ЗАЙЧАТ

Наконец-то настал день, которого заячья семья с нетерпением ждала целый месяц: из Антарктиды в гости к зайцам приехали пингвины. Мама, папа и их сынишка — пингвинёнок Уруру.

Всей семьёй зайцы готовились к встрече гостей. На накрытом к их приезду столе пингвинов ждали традиционные семейные блюда: соленья, варенья, овощная запеканка и знаменитый морковный пирог от бабушки. Перед таким пирогом никто не устоит!

— Едут! — крикнул Шустрик, увидев приближающуюся к дому машину.

Зайцы вышли встречать гостей. Неженка с Шустриком выбежали вперёд, стараясь разглядеть в окнах машины нового друга.

