





Г. Остер  
В. Сутеев  
Е. Карганова...

# СКАЗКИ ОТ ТРЕВОЖНОСТИ



«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 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 работает!

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.

## Откуда же берётся тревожность?

Тревога — родственница страху, и рождается она из инстинкта самосохранения. Только страх предполагает конкретную причину (страх темноты, страх одиночества и т. п.), а тревога — более неопределённое чувство. Если же тревога перерастает в устойчивую черту характера — тревожность, то нервная система человека постоянно пребывает в стадии высокой мобилизации, без возможности расслабиться и отдохнуть.

Иногда истоки тревожности можно найти в событиях раннего детства, когда у малыша складывается важная психическая составляющая — базовое доверие к миру. Помешать её формированию может расставание с матерью или любой сильный стресс, перенесённый в этом раннем возрасте.

Тревожность во многом зависит от качества отношений между родителями и ребёнком. Если в семье царит гиперопека и малыш растёт без доверия к его возможностям, оберегаемый от любых трудностей, то оставшись без помощи взрослых даже на короткий срок, он будет испытывать сильнейшую тревогу.

Авторитарный стиль воспитания, отсутствие эмоционального тепла в семейных отношениях тоже не добавляют ребёнку спокойствия и уверенности. Боязнь не соответствовать требованиям взрослых, хроническое неудовлетворение потребности в признании могут обострить тревожность до невроза.

Если же дети растут вообще без внимания, не ощущая заботы и поддержки со стороны взрослых, то чувства неуверенности и незащищённости тоже заставляют их испытывать тревогу порой в самых простых жизненных ситуациях.

Избавьтесь сами от вируса тревожности, если обнаружите его у себя. Помните, что исцеление от тревожности возможно только при наличии понимания, терпения и такта. А самая надёжная профилактика тревожности у детей — это дружная семья, наполненная любовью, и ваша удовлетворённость жизнью.

*О. Соколова, психолог, сказкотерапевт*