





И. Терентьева
О. Соколова
Н. Немцова

СКАЗКИ ПРО ЭМОЦИИ ДЛЯ ЧУВСТВИТЕЛЬНЫХ ДЕТЕЙ



«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.

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. 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.

И. Терентьева, психолог, сказкотерапевт

Азбука эмоций

Эмоциональный интеллект — это не развитие гениальности или быстроты ума. Это основа развития. Исследования показывают, что дети и взрослые, умеющие понимать свои и чужие эмоции, управлять ими и использовать в качестве ресурса для достижения своих целей, могут достигать максимальных успехов во многих сферах деятельности.

Одна из самых сильных эмоций в детстве — это страх. Все дети испытывают его, это возрастная норма. Развиваются мышление и воображение, малыши придумывают чудовищ и сами их пугаются. Но иногда эти образы выходят из-под контроля, так как детям ещё трудно чётко разграничить мир настоящий и мир собственных вымыслов. Необходима поддержка взрослого, чтобы благополучно «вернуться» в надёжную реальность. Вот несколько советов, как помочь малышу справиться со страхом.

1. Страхи не любят, когда их извлекают на свет. Поэтому о них нужно говорить с ребёнком.

2. Нельзя замалчивать страхи ребёнка, смеяться над ними, стыдить за переживания, отмахиваться от проблем.

3. Желательно, чтобы у страха появился конкретный образ. Его можно рисовать, лепить, создавать его портрет в сказке. Можно расспросить страх о том, зачем он пугает ребёнка. А вдруг окажется, что у него просто работа такая?

4. Страх можно сделать смешным, нарисовав его в нелепой одежде или в неожиданной обстановке.

5. Старайтесь очистить собственное душевное пространство от тёмных страхов и неоправданных тревог.

6. Не замалчивайте проблемы, осторожно говорите о них ребёнку. Отсутствие информации — благоприятная почва для появления страхов.

О. Соколова, психолог, сказкотерапевт