

“Мама-сказочница”

Татьяна Вербицкая

**СКАЗКОТЕРАПИЯ
В РЕШЕНИИ
ДЕТСКИХ ПРОБЛЕМ**

Выпуск №2

Татьяна Вербицкая
Сказкотерапия в решении
детских проблем. Выпуск №2

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=67243719
ISBN 9785005615176*

Аннотация

Предлагаемые в сборнике сказки помогут в коррекции проблемного поведения детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста. Каждое произведение нацелено на одну из задач:• затяжной страх темноты,• беспорядок в комнате,• комплекс неполноценности, убеждение «я хуже других».В конце каждого раздела вы найдете рекомендации, игры и упражнения семейного психолога Ольги Алексеевой, что поможет более комплексно подойти к решению вопросов.

Содержание

О сказкотерапии	5
Помогаем справляться со страхами	8
Бесстрашное Рождество	10
Конец ознакомительного фрагмента.	16

Сказкотерапия в решении детских проблем Выпуск №2

Татьяна Вербицкая

Психолог-консультант Ольга Алексеева

Иллюстратор Ксения Вербицкая

© Татьяна Вербицкая, 2022

© Ксения Вербицкая, иллюстрации, 2022

ISBN 978-5-0056-1517-6 (т. 2)

ISBN 978-5-0056-1518-3

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

О сказкотерапии

Татьяна Вербицкая,
автор сказок

Про сказкотерапию часто можно услышать, что это домашняя психотерапия. И это действительно так. В трудной ситуации сказка приходит на помощь и мягко подводит нас к решению проблемы. За счет чего? За счет активации наших ресурсов, конечно. Давайте разберемся, что это за ресурсы.

Прежде всего, сказка дарит опыт. Погружаясь в сказочный сюжет, наше подсознание воспринимает вымышленную ситуацию, как реальную. Следовательно, опыт, полученный благодаря сказке, будет помещен в ту же копилочку, где находится опыт, полученный в реальных жизненных ситуациях.

Во-вторых, сказка не читает нотаций, не требует совершить что бы то ни было, она просто рассказывает историю. С большей вероятностью и желанием мы будем действовать, используя опыт сказки по собственной воле, чем исполняя чьи-то указания, к которым нас принуждают.

Наконец, художественная история своим сюжетом раскрывает наши эмоции, позволяет им экологично выйти через смех и слезы, гнев и переживания. А это уже настоя-

щая закалка нашего эмоционального состояния. Чем больше чувств и эмоций мы научимся проживать, тем легче нам будет справиться с различными проблемами.

В сказкотерапии используют готовые сказки или пишут сказки под ситуацию и клиента. Все мы разные, и сказка, которая сработала у одного, другому может не подойти. В любом случае, чтение сказки – это далеко не вся терапевтическая работа. Сказочный сюжет еще нужно осмыслить, «переварить» и усвоить. Иногда дети просят почитать знакомую сказку снова и снова. Это как раз сигнализирует, что ребенок осваивает определенный сказочный урок.

Мы сможем помочь ребенку быстрее разобраться, если будем задавать правильные вопросы. «Правильные» – значит, без морализации и назиданий, без явного указания на то, что хорошо, а что – нет. Не *«кто поступил правильно или неправильно, хорошо или плохо»*, а *«почему в этой ситуации получилось так, а в той – по-другому»*. Выводы ребенок сделает сам, не нужно ему их навязывать.

Предлагаемые в этом сборнике сказки были написаны сказкотерапевтом *Татьяной Вербицкой* для разных детей с различными проблемами: затяжной страх темноты (для мальчика 9 лет), беспорядок в комнате (мальчик, 8 лет), ограниченность в движении, детский церебральный паралич (мальчик, 7 лет). С их помощью удалось решить ситуации мягко и ненавязчиво, вместе со сказкой и улыбкой. Возможно, какие-то из сказок помогут и вам. А для трудных слу-

чаев воспользуйтесь подсказками *семейного психолога Ольги Алексеевой* в конце каждого раздела.

Приятного чтения.

И пусть сказки делают нашу жизнь счастливее!

Помогаем справляться со страхами

Страх – это защитник организма, наш страж. Он появляется как предвестник опасной или избегаемой ситуации.

Дети могут бояться несчастья, наказания, осуждения, животных, собственных фантазий. И мы, родители, не в силах полностью оградить ребенка от всего, что может его напугать. Задача – не усугубить невольно эту боязнь, а показать, что с ней можно справиться. И сказка, конечно же, может помочь приобрести опыт переживания страха.



Бесстрашное Рождество

Маленький Майкл боялся остаться один. По возрасту ему уже полагалась отдельная комната, но он ни за что не хотел уступать свою тесноватую кроватку младшему брату Нику. Потому что с ними в комнате спала няня Грета, которая всегда приходила на помощь, едва Майкл начинал думать о страшных монстрах и привидениях. Ведь в каждом старом английском доме обязательно должно быть привидение, кто же этого не знал.

Но в этот раз Майкл должен был справиться в одиночку. А всё из-за старшего брата Джона и средней сестры Мэри-Энн, которые похихикали над письмом Майкла Санте. Малыш не поверил, что Санта – это выдумка. И сегодня, в ночь на Рождество, он хотел выяснить правду.

Мальчик не сомкнул глаз, пока няня Грета читала им сказку, и потом, когда она погасила ночник, тоже. Он дождался, пока вся их комната не наполнилась мирным сопением: сначала малышки Бетти, затем братца Ника и, наконец, шумным посапыванием старушки Греты. Тогда Майкл тихонько поднялся с кровати и на цыпочках вышел из комнаты.

Детская была на втором этаже, а камин, где Майкл, его братья и сёстры развесили свои носочки для подарков – на первом. Малыш осторожно стал спускаться по лестнице, вздрагивая от каждого скрипа и шороха.

Наконец, он приоткрыл дверь в гостиную. Огонь в камине к этому моменту погас, но угольки ещё тлели. Шторы на окнах, к счастью, не были задёрнуты наглухо, и в комнате можно было разглядеть очертания мебели. Майкл прокрался к большому креслу в углу за ёлкой, быстро свернулся на нём клубком и накрылся папиным пледом.

Он не знал, сколько прошло времени. Ему казалось – целую вечность. Сердечко колотилось в груди, а Майкл дрожал ему в такт. Из глаз то и дело приходилось убирать слезинки рукавом пижамы, чтобы было лучше видно камин.

И вот за окном где-то вдали гулко прозвучало «Хо-хо-хо». Затем поближе зазвенели бубенцы. Наконец, на крыше их дома что-то зашуршало, а из каминной трубы посыпалась чёрная пыль. Санта!

Точно, это был он! Словно мячик, рождественский волшебник выскочил из камина и, отряхиваясь, выпрямился. Облако снега и пепла закружилось и вмиг улетучилось в каминную трубу. Но одна, видимо, самая вредная, пылинка отделилась и понеслась прямо к креслу с маленьким Майклом. Тот не успел ничего сообразить, как она зашекетала его нос, да так сильно, что Майкл громко чихнул.

Санта от неожиданности подпрыгнул и шлёпнулся на пол. Майкл побежал к нему:

– Простите меня, пожалуйста! Я не хотел напугать вас! Давайте, я помогу подняться.

Санта опасливо посмотрел на него, потом всё же поднялся

и, заикаясь, произнёс:

– С-с-с-па-па-па-сссибо. Н-н-не говори н-н-никому, п-п-пожалуйста, ч-ч-что я т-т-такой т-т-трус.

– Что вы, что вы! Конечно! Это же я виноват! Вы совсем не трус, что вы такое говорите!

– Д-д-да, я – т-т-трус! Вс-с-егда б-б-боялся т-т-темноты. И с-с-сейчас ч-ч-чуть не ууумер от ст-т-траха.

Майкл помолчал, а потом тихо поинтересовался:

– А как же вы развозите подарки на каждое Рождество?

Санта глубоко вздохнул и улыбнулся:

– Н-н-ну, я з-з-знаю волшебное слово... П-п-послушай, раз уж ты здесь, п-п-помоги мне разложить п-подарки. А то я могу не успеть облететь все дома до рассвета.

Майкл с огромным удовольствием поместил в носочки над камином куклу-принцессу для малышки Бетти, машинку с моторчиком для Ника, тугую косметичку для Мэри-Энн и заветную коробочку для Джона, о которой тот только и грезил последнее время. И тут Санта строго сказал:

– А теперь отвернись! Твой подарок я положу сам, ведь это – сюрприз.

Но Майкл не спешил отворачиваться:

– Я знаю, там пистолет. Вы всегда приносите мне в подарок то, что я прошу у вас в письме. Но, можно мне сейчас обменять его на другой подарок?

– Какой же? – Санта немного напрягся.

– Откройте мне волшебное слово. Чтобы я тоже не боялся.

– Да что ты, малыш! Здесь нет никакого секрета. Это слово звучит из всех телевизоров.

Майкл удивлённо смотрел на Санту, не понимая о чём речь.

– Ну же, – хитро прищурился Санта. – По какому слову всегда узнают Санту? Отгадаешь, волшебная сила против страха – твоя!

Майкл весь напрягся. Ему очень хотелось отгадать, но он ничего не мог припомнить. Его мысли грустно завертелись в обратном направлении к тому моменту, когда он, дрожа от страха, ждал встречи с Сантой совершенно один в огромной тёмной гостиной. Неужели ему всегда придётся бояться и навеки спать в детской с няней? И тут его осенило:

– Это «хо-хо-хо», да? Я услышал «хо-хо-хо» и понял, что это вы!

– Ну вот. А прикидывался, что не знаешь! Отворачивайся, я положу тебе подарок.

Майкл послушно отвернулся.

– И что? – рассуждал он вслух. – Просто говоришь «хо-хо-хо» и всё? Больше не будет страшно?

– Нууу, вообще-то, есть ещё кое-что.

– Что? – Майкл тотчас повернулся к Санте.

– Произносить это нужно, когда действительно страшно. Это раз. Второе – голос должен звучать басом, вот так: «хо-хо-хо», – и Санта важно откинулся назад. – Ну а третье...

– Третье? – Майклу не терпелось узнать все секреты.

– Третье – это нужно грозно выкрикивать, шагая навстречу страху. Запомнил?

– Запомнил, – выдохнул Майкл. – Грозно выкрикивать, шагая навстречу страху: «хо-хо-хо»!

– Так-то, – похлопал его по плечу Санта. – Теперь у нас с тобой есть маленький секрет. И помни, ты обещал никому не рассказывать!

– О чём? Ах, это. Конечно, не расскажу. А то вы ещё положите мне уголёк вместо подарка в следующий раз.

– Кстати, да! И почему мне самому не пришло это в голову? – Санта подошёл к камину и повернулся. – Ну, прощай!

Майкл подбежал к нему и обнял:

– Всё-таки вы – настоящий!

Через мгновение Санта исчез в каминной трубе, а Майкл направился к выходу из гостиной. В груди у него защеколало. Как ни крути, а находиться одному в темноте было неприятно. Майкл набрал побольше воздуха и грозно выкрикнул, шагая навстречу страху:

– Хо-хо-хо!

Эхо отозвалось по всему дому и даже где-то над крышей. Майкл словно увидел, как все монстры и привидения с перепугу разбежались по своим убежищам. Малыш довольно улыбнулся и спокойно направился к лестнице.

Наверху захлопали двери. Папа, мама, няня, братья и средняя сестра – все бежали к нему навстречу:

– Что случилось?

А Майкл стоял и улыбался. Он не хотел раскрывать секрет Санты:

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.