



Добрые сказки для хорошего настроения

Дарья Чернова

Дарья Чернова

**Добрые сказки для
хорошего настроения**

«Автор»

2024

Чернова Д.

Добрые сказки для хорошего настроения / Д. Чернова —
«Автор», 2024

Сборник волшебных историй, который перенесет читателей в мир, наполненный добротой, теплом и позитивом. Каждая сказка в книге — это небольшое путешествие в удивительные миры, где живут дружелюбные животные, смелые герои и добрые волшебники. Книгу отличает яркий и красочный язык, который увлечет детей и взрослых, наполняя сердца надеждой и радостью. В сказках поднимаются важные темы, такие как дружба, сотрудничество, забота о других и светлое восприятие жизни. Читатели смогут найти в этих историях вдохновение и уроки, которые помогут им справляться с трудностями и наслаждаться каждым мгновением жизни. Эта книга станет отличным компаньоном для вечернего чтения с детьми, создавая теплую и уютную атмосферу и наполняя дом счастливыми моментами и улыбками.

© Чернова Д., 2024

© Автор, 2024

Содержание

Введение	5
Глава 1. Сказка о честности и чудесном кольце	6
Глава 2 Сказка о том, как заводить друзей	7
Глава 3 Сказка о том, как быть храбрым	8
Глава 4 Сказка о том, как важно доверять близким	9
Конец ознакомительного фрагмента.	10

Дарья Чернова

Добрые сказки для хорошего настроения

Введение

Что такое сказкотерапия?

Сказкотерапия – это психотерапевтический метод, который помогает проработать психологические проблемы человека с помощью рассказывания историй. В этой книге вы найдёте много сказок для детей и их родителей.

Сказкотерапия как метод психологической работы не имеет одного-единственного автора. Этот подход развивался в рамках разных психологических школ и традиций. Тем не менее одним из наиболее известных пропагандистов и разработчиков данной методики считается российский психолог Татьяна Дмитриевна Зинкевич-Евстигнеева. Она активно популяризировала и развивала методы работы с метафорами и сказками в психологии. Сказкотерапия основывается на использовании сказок и метафорических историй для работы с внутренними конфликтами, эмоциональными состояниями и личностным ростом.

Как сказки помогают избавиться от психологических проблем?

Ребёнок или взрослый идентифицируется с главным героем и вместе с ним проходит все сюжетные повороты сказки. Это обучает новым моделям поведения и новому восприятию жизненных ситуаций, происходит реструктуризация.

Для кого эта книга?

Эта книга для детей и их родителей, педагогов, детских психологов. Книга помогает развивать эмоциональный интеллект, эмпатию и умение слушать других, поддерживать.

С чего состоит книга?

Книга состоит из 20 глав. В каждой главе есть основа – сама терапевтическая сказка. А также есть рекомендации для родителей и педагогов.

Благодарность

Хочу выразить свою благодарность Денису Иванову и его КППТ лаборатории депрессии. Благодаря вам я ещё больше полюбила профессию клинического психолога.

Вместе с тем хочу отметить вклад моего друга сердца Илью за слова поддержки во время написания книги.

Спасибо и моему любимому университету МГППУ за знания, что сейчас меня кормят.

Глава 1. Сказка о честности и чудесном кольце

Жил-был мальчик по имени Фунтик. Очень любил он рисовать и собирать красные ягоды земляники. Часто вместе с мамой и папой ходил он в лес. Собирал ягоды и грибы.

Однажды в летнюю пору решил он собрать ягод и грибов для папы и мамы самостоятельно, никого не предупредив. Тропинка вела его всё дальше и дальше в лес. Он следовал за ней. Вот в кустах он увидел красные пятнышки. Это ягоды земляники прятались за кустарником. Начал собирать их мальчик, да кустарником руки поранил. Поцарапали его их шипы. Больно стало мальчику. Начал он маму звать, где дорожка нужная, он не помнил. «Надо было с мамой пойти», – подумал Фунтик.

Вдруг под берёзой что-то засветилось. Подошёл мальчик поближе и увидел большое кольцо, что налезло ему только на большой палец. «Это волшебное кольцо, оно показывает дорогу домой и дорогу до старинных кладов. Что ты выберешь? Вернуться домой или забрать себе клад?», – спросил старый эльф. «Я хочу к папе и маме. Я хочу им землянику подарить», – встревоженно ответил мальчик.

Эльф посмотрел на Фунтика очень внимательно, один раз, второй раз, цокнул каблучками своих маленьких ботинок и кивнул. «А как такой малыш в лесу оказался? Детям одним в лес нельзя! Тут волки и лисицы кусачие», – сказал эльф. «Да, я без разрешения пошёл, если честно», – потупив взгляд, тихо ответил Фунтик. «Ладно, что уж за честность твою и доброту награжу я тебя. Держи эту корзину, тут земляники видимо-невидимо, а ещё кольцо возьми оно для папы, с ним у него всё в делах будет ладиться», – сказал эльф.

Пошёл мальчик домой, освещало кольцо ему путь. Быстро нашёл он свой дом. Принёс Фунтик родителям подарки эльфа. Обрадовались родители малыша и пригласили его за стол отобедать. Так уютно закончился вечер. Все были рады, что малыш вернулся домой. Он больше никогда не ходил один в лес.

Рекомендации родителям

1. Как развить в ребёнке честность?

Поощряйте в ребёнке честность. Дарите подарки за неё или хорошее совместное времяпрепровождения. Если ребёнок врёт, то он просто боится вашей реакции на правду. Там есть на душе страх и стыд, понимая это, общайтесь с ним.

2. Что сделать, чтобы ребенок не убежал гулять допоздна?

Поговорите с ребёнком, озвучьте рамки и границы прогулок, перейдите к компромиссу, обещайте приз за соблюдения договоренностей и штраф за несоблюдение.

Глава 2 Сказка о том, как заводить друзей

Жил-был мальчик по имени Петя. Он был очень любопытный и добрый, но у него не было много друзей. Однажды его мама дала ему волшебную книгу с загадочным названием "Как Заводить Друзей".

Петя открыл первую страницу и прочитал: "Шаг 1: Улыбка – это ключ к сердцу". На следующий день в школе Петя решил попробовать. Он улыбнулся одноклассникам и заметил, что они ответили ему тем же. Улыбка разогнала все тучи недопонимания, и Петя почувствовал тепло дружбы.

Следующая страница советовала: "Шаг 2: Слушай и задавай вопросы". Петя решил, что это интересно. Во время перемены он подошел к девочке по имени Маша, которая рассказывала о своем новом щенке. Петя внимательно слушал и задавал вопросы. Маша была рада поделиться, и вскоре они стали вместе играть.

Далее книга подсказала: "Шаг 3: Делись радостью". В следующий раз, когда Петя принес в школу печенье, испеченное мамой, он угостил всех одноклассников. Делая это, он заметил, как их глаза светятся, и понял, как приятно делиться счастьем.

На последней странице было написано: "Шаг 4: Будь собой и цените других". Петя осознал, что не нужно стараться быть кем-то другим, чтобы завести друзей. Петя понял, как важно быть искренним и уважать уникальность других.

Вскоре у Пети было много друзей, и он больше не чувствовал себя одиноким. Он понял, что дружба – это несложно, если быть открытым, добрым и внимательным к окружающим. Волшебная книга помогла ему понять простые, но важные вещи, которые сделали его жизнь веселее и ярче.

Так, Петя и стал самым счастливым мальчиком, окруженным друзьями, а его улыбка грела всех вокруг. И жили они долго и счастливо, ведь дружба – это настоящее волшебство.

Рекомендации родителям

Позволяйте ребёнку приводить друзей домой. Так, вы увидите контингент окружения сына или дочери. Посиделки дома также улучшат социальный интеллект, ведь в общении рождается истина, как говорил Сократ. Ребёнку важно научиться общаться, ведь без этого навыка никуда. Умение общаться нужно и на учёбе, и на будущей работе.

Глава 3 Сказка о том, как быть храбрым

«Саша, а что такое храбрость?», – спросил малыш Вася. «Храбрость – это когда ты смелые поступки делаешь, а не убегаешь. Вот я боялся учительницу по математике, и страхи заставляли меня прогулять, но я пошёл на её урок и попросился к доске отвечать. Это храбрость. Понял меня?», – спросил Саша.

«Это как? Это вот если я боюсь бабочек, то я им цветочки дарю, а не убегаю», – удивился Вася. «Да. Это так. Давай сегодня вместе страхи побеждать. Вот ты чего боишься?», – воскликнул Саша. «Боюсь пауков, привидений и бабочек, а ещё жуков», – ответил Вася.

Собрали мальчики свои рюкзаки и пошли в соседний огород, на заброшенный участок. Там много жуков бегают. Подбежали мальчики к кустам, смотрят, а там пауки и жучки коричневые ползут, лапками землю перебирают.

Взял Вася жука в ручку, смотрит, а жук ползает по руке. Испугался Вася и закричал. Успокоил его Саша, обнял друга, вытащил из рюкзака сушки. «Покорми жуков сушками, меньше бояться их станешь», – посоветовал Саша. «Я попробую», – обещал Вася.

Мальчик сжал ладошку и поломал сушку на маленькие кусочки. Встал он над жуками и начал сыпать им крошки от сушки. Жучки положили крошки на свой панцирь и понесли подарки в свои домики. «Я больше их не боюсь, какие они забавные с сушками на панцире. А как лапки перебирают, малыши», – восторженно тараторил Вася. «Ну вот, теперь ты знаешь, где обитает храбрость», – заметил Саша. «Она обитает в большом добром сердце!», – ответил Вася.

«Теперь моя очередь побеждать страх», – отметил Саша. «А чего ты боишься?», – спросил Вася. «Привидений», – прошептал Саша. «А я придумал. Давай мы переоденемся в привидений!», – предложил Вася. «Нарисуем глаза на занавесках и будем танцевать призрачный танец», – развеселился Саша. Так они и сделали. Мальчики сняли занавески и нарисовали на них два круга, сделали прорезы для глаз, и маму с папой позвали сыграть в привидений. Те разрешили порезать занавески, так как давно хотели сменить их.

Папа был самым высоким привидением, Вася – самым низким, мама самым тонким, Саша – самым толстым. Папа выключил свет, мама включила музыку и со звуком «ууу» вся компания начала танцевать. Вдруг раздался звонок в дверь. Мама побежала открывать. «Ах», – соседка упала в обморок, испугалась вида матери семейства. «Это она ещё меня не видела и вас. Аахха», – воскликнул папа. «Давайте её лечить», – воскликнул Вася и принёс аптечку. Соседка очнулась и засмеялась. «Это что за вечер привидений у вас такой? Ну ж вы креативщики», – произнесла соседка.

«Так что ещё такое храбрость, Саша?», – спросил Вася. «Это помогать другим и умение смеяться страхам в лицо», – поделился Саша.

Рекомендации родителям

1. Когда ваши дети делают свои смелые поступки, преодолевают страх, поддерживайте и давайте им признание их усилий.

Пример. Костя, ты молодец, что проплыл целый круг. Я знаю, как ты боишься моря и бассейнов, тебе было нелегко.

2. Показывайте на своём примере каково это – преодолевать страхи. Как можно быть храбрым, несмотря на то, что ладошки потеют и зубы скрипят.

Глава 4 Сказка о том, как важно доверять близким

Жил-был мальчик по имени Алексей. В небольшой деревушке, окруженной густыми лесами и цветущими лугами, он находил особое очарование. Но более всего он дорожил своими родными – заботливым отцом, доброй матерью и младшей сестрой Настенькой.

Алексей славился в деревне своей любознательностью. Он часто гулял по окрестностям, исследуя новые места. Однажды, гуляя по лесу, Алексей заметил тропинку, по которой раньше не ходил. Она вела вглубь леса, и, конечно же, Алексей не смог устоять перед искушением исследовать её.

Тропинка оказалась извилистой и вскоре вывела его к старому замшелому колодцу. Встав на цыпочки, мальчик заглянул вглубь и увидел, как на дне что-то сверкнуло. Любопытство затмило осторожность, и Алексей решил спуститься вниз.

Тем временем его родители начали волноваться. Уже начало смеркаться, а Алексей всё не возвращался домой. Они отправились на поиски и вскоре встретили Настеньку. Девочка тоже переживала за брата, но верила, что ему удастся найти дорогу домой. Вместе они пошли к лесу и вскоре услышали слабый голос Алексея.

Следуя за голосом, семья нашла колодец. Отец быстро спустился вниз и помог сыну выбраться наружу. Алексей был цел и невредим, но в его глазах светилось раскаяние и понимание: не стоило идти в неизведанное место одному.

На обратном пути домой Алексей признался отцу и матери, что теперь он понял, как важно доверять своим родным и рассказывать им о своих планах. Родители, в свою очередь, похвалили его за смелость признаться в ошибке и пообещали всегда поддерживать и помогать ему.

Эта история стала уроком не только для Алексея, но и для всей семьи: доверие и поддержка близких – это самые ценные сокровища в жизни, способные уберечь от множества бед и испытаний.

С тех пор Алексей всегда делился с родными своими мыслями и планами, и они вместе преодолевали все трудности, став ещё более дружной и крепкой семьёй.

Рекомендации для родителей

1. Как выстроить доверительные отношения в семье?

Для этого нужно поддерживать друг друга, быть вежливыми и уважительными перед друг другом, быть милосердными друг к другу и уметь смеяться над собой.

2. Игры на доверие «я тебя ловлю»

Каждый из членов семьи падает спиной назад, а остальные члены семьи ловят, так по очереди.

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.