

An artistic illustration of a woman with brown hair in a bun, wearing a blue top and a red earring, leaning over a young child with brown hair. They are both looking down at an open book. The scene is set against a dark background with a patterned curtain on the left. The lighting is warm and focused on the book and the faces of the woman and child.

Воронова Алена

**ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ
СКАЗКИ ДЛЯ ДЕТЕЙ**

Алена Воронова

Терапевтические сказки для детей

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=71862625

SelfPub; 2025

Аннотация

Это сборник волшебных терапевтических сказок, созданных специально для детей, чтобы помочь им разобраться в сложных чувствах и научиться справляться с жизненными трудностями.

Эта книга – ваш помощник, если ваш ребенок:

Часто расстраивается и злится.

Стесняется и боится новых ситуаций.

Чувствует грусть или одиночество.

Ревнует или завидует друзьям.

Испытывает трудности в общении со сверстниками.

Внутри вы найдете мудрые истории, наполненные теплом и пониманием.

Простые и эффективные стратегии для управления эмоциями.

Захватывающие приключения, которые помогут вашему ребенку почувствовать себя сильным и храбрым.

Полезные советы для родителей, которые помогут вам обсуждать сказки с ребенком и поддерживать его на пути к эмоциональному здоровью.

Для кого эта книга:

Для детей в возрасте от 0 до 10 лет.

Для родителей, которые хотят помочь своим детям лучше понимать свои чувства и строить здоровые отношения.

Для педагогов и психологов, использующих сказкотерапию в своей работе.

Алена Воронова

Терапевтические сказки для детей

Полезные Советы для родителей от Мудрой Совы
Дорогие родители!

Эта книга была создана, чтобы помочь вашим детям разобраться в своих чувствах и эмоциях, научиться справляться с ними и стать более уверенными в себе. Вот несколько советов, которые помогут вам максимально эффективно использовать эти сказки:

После чтения каждой сказки задавайте вопросы. Не бойтесь начинать разговор. Например:

“Что тебе больше всего понравилось в этой сказке?”

“Как ты думаешь, почему [имя персонажа] чувствовал себя так?”

“Что бы ты сделал(а) на месте [имя персонажа]?”

Поощряйте ребенка высказывать свое мнение. Нет правильных или неправильных ответов. Главное – дать ребенку возможность выразить свои мысли и чувства. Связывайте сказку с реальной жизнью. Спросите: “Было ли у тебя когда-нибудь похожее чувство?” или “Знаешь ли ты кого-нибудь, кто испытывал нечто подобное?”

Создайте безопасную и поддерживающую обстановку. Ребенок должен чувствовать, что может говорить с вами о чем угодно, не боясь осуждения. Не торопитесь с советами. Иногда ребенку просто нужно, чтобы его выслушали и поняли.

Будьте примером. Делитесь своими чувствами. Рассказывайте ребенку о том, как вы справляетесь с трудными ситуациями. Не ждите мгновенных результатов. Изменения требуют времени и усилий.

Повторяйте сказки по мере необходимости. Ребенок может возвращаться к одним и тем же историям, когда ему нужно больше поддержки.

Главный Совет от Мудрой Совы: Помните, что ваша любовь и поддержка – это самое важное, что вы можете дать своему ребенку. Вместе вы сможете преодолеть любые трудности и вырастить счастливое и уверенное в себе поколение!

Сказка о дракончике, который выдыхал огонь гнева

(Как управлять гневом и не обжигать окружающих)

Жил-был маленький дракончик по имени Дракоша. Он жил в уютной пещере на вершине горы вместе со своей мамой-драконихой. Дракоша был очень милым и любознатель-

ным дракончиком, но у него была одна большая проблема: он совсем не умел справляться со своим гневом.

Стоило Дракоше рассердиться, как он начинал выдыхать настоящий огонь! И не просто маленькую струйку, а целое пламя, которое обжигало все вокруг. Если кто-то отбирал у него любимую игрушку, – ФУХ! – и игрушка превращалась в пепел. Если его дразнили другие дракончики, – БУМ! – и все вокруг покрывалось копотью.

Однажды Дракоша играл со своими друзьями в лесу. Они строили высокую башню из веток и шишек. Дракоша старался изо всех сил, но башня никак не хотела держаться. Ветки постоянно падали, а шишки разлетались в разные стороны.

-У меня ничего не получается! – закричал Дракоша, и от злости его щеки покраснели. Он почувствовал, как внутри него начинает подниматься жар. Друзья испуганно отступили.

-Дракоша, не злись! – пропищала маленькая белочка. – Мы же просто играем!

Но Дракоша уже не мог себя контролировать. От обиды и разочарования он выдохнул огромное пламя, которое сожгло всю башню дотла!

Друзья в ужасе разбежались, а Дракоша остался один посреди обгорелой поляны. Он почувствовал себя ужасно виноватым и одиноким. Ему было стыдно за свой гнев, который все портил.

Вечером Дракоша рассказал обо всем своей маме. Мама-дракониха выслушала его с сочувствием.

-Дракоша, я понимаю, как тебе тяжело, – сказала она, – но огонь гнева можно научиться контролировать. Это как с дыханием: ты можешь выдыхать огонь, а можешь просто дышать спокойно и ровно.

Мама рассказала Дракоше о волшебном упражнении. Когда он чувствует, что начинает злиться, он должен остановиться, закрыть глаза и сделать три глубоких вдоха и выдоха.

Представляй, что ты выдыхаешь не огонь, а прохладный ветерок, – посоветовала мама. Представляй, как этот ветерок успокаивает тебя и помогает тебе оставаться спокойным.

Дракоша решил попробовать. На следующий день, когда один из дракончиков толкнул его во время игры, он почувствовал, как внутри него поднимается знакомый жар. Но вместо того, чтобы выдохнуть огонь, он остановился, закрыл глаза и сделал три глубоких вдоха и выдоха.

Он представил, как выдыхает прохладный ветерок, который нежно касается его лица. И, о чудо! Жар внутри него начал утихать. Он почувствовал, как гнев отступает.

Тогда Дракоша открыл глаза и сказал дракончику:

-Мне не понравилось, что ты меня толкнул. Будь, пожалуйста, осторожнее.

Дракончик извинился, и они продолжили играть как ни в чем не бывало.

С тех пор Дракоша всегда использовал волшебное упражнение, когда чувствовал, что начинает злиться. Иногда ему все еще было трудно сдерживать свой гнев, но с каждым разом у него получалось все лучше и лучше.

Он научился не обжигать окружающих своим огнем, а направлять свою энергию в полезные дела. Он помогал маме разжигать костер для ужина, а иногда даже устраивал небольшие огненные представления для своих друзей.

Дракоша понял, что гнев – это нормальное чувство, но важно научиться управлять им, чтобы не причинять вреда ни себе, ни другим. И с тех пор он стал самым спокойным и дружелюбным дракончиком во всем Волшебном Лесу.

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.