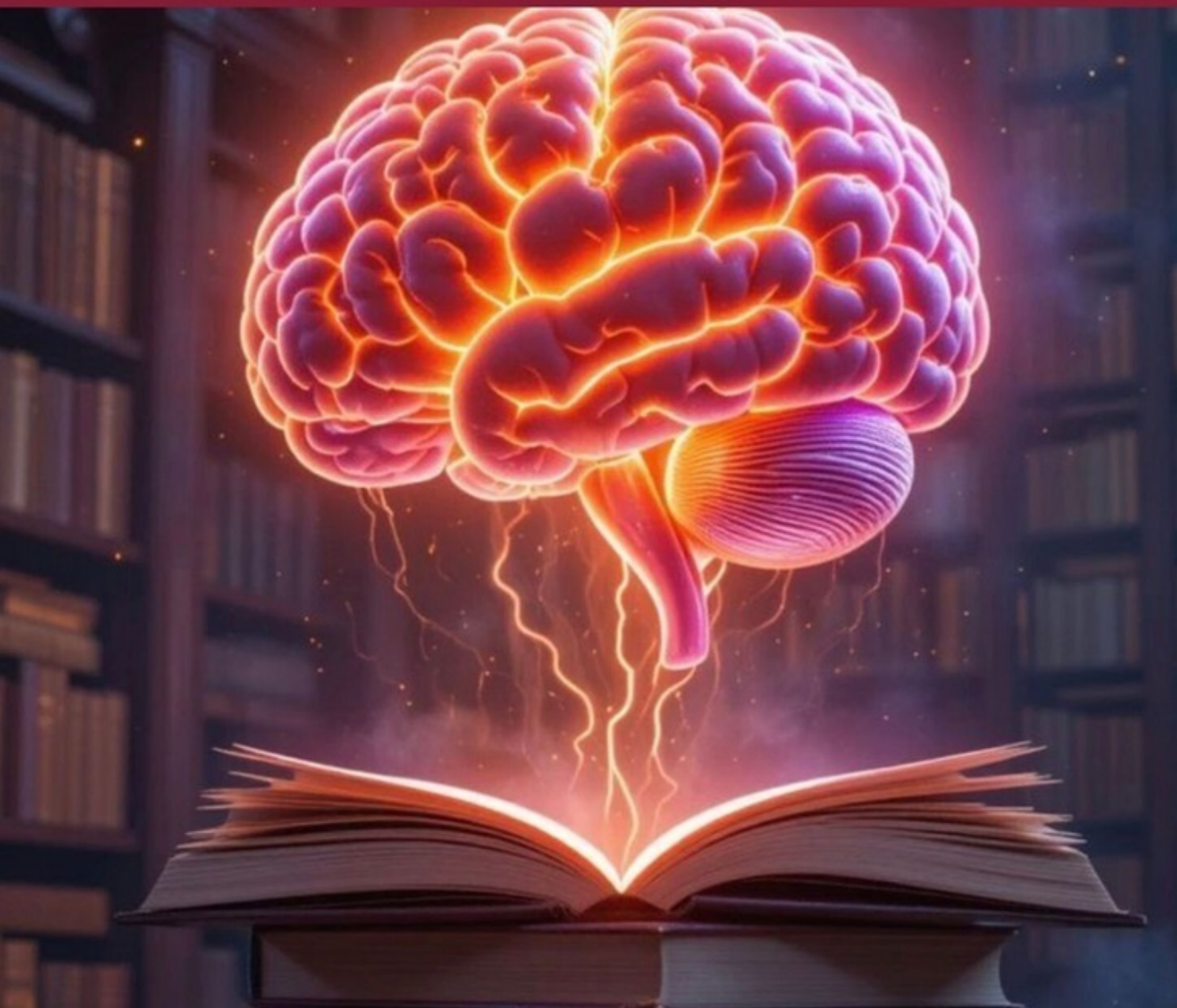


Екатерина Владимировна
Шершнёва

*Терапевтические сказки для
детей с нуля.
Эмоциональное развитие*

Сказки для маленьких сердечек: волшебство, которое исцеляет



Екатерина Шершнёва

**Терапевтические сказки для детей
с нуля. Эмоциональное развитие.
Сказки для маленьких сердечек:
волшебство, которое исцеляет**

«Издательские решения»

Шершнёва Е. В.

Терапевтические сказки для детей с нуля. Эмоциональное развитие. Сказки для маленьких сердечек: волшебство, которое исцеляет / Е. В. Шершнёва — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-691863-4

Вас ждёт удивительное путешествие в мир волшебства и эмоций с книгой. Откройте мир волшебства с книгой «Терапевтические сказки 0+». Этот сборник поможет маленьким читателям и их родителям справляться с переживаниями и развивать эмоциональный интеллект через увлекательные истории. Каждая сказка учит преодолевать страхи, находить друзей и выражать чувства, создавая атмосферу поддержки и понимания для вашего ребёнка.

ISBN 978-5-00-691863-4

© Шершнёва Е. В.
© Издательские решения

Содержание

Введение к книге «Терапевтические сказки для детей»	6
Как работать с терапевтическими сказками по возрастам (0—11 лет)	8
Глава 1. Для детей 0—1 год (мягкие сенсорные образы, ритмика, интонации)	10
«Тёплый комочек»	11
«Солнышко просыпается»	13
«Мамины руки»	15
«Шёпот ветра»	17
«Капельки дождя»	19
Глава 2. Для детей 2—3 года	21
«Мишка потерял улыбку»	21
«Зайка боится темноты»	24
«Две подружки-игрушки»	26
«Почему плачет малыш?»	28
Конец ознакомительного фрагмента.	30

**Терапевтические сказки для детей
с нуля. Эмоциональное развитие
Сказки для маленьких сердечек:
волшебство, которое исцеляет**

Екатерина Владимировна Шершнёва

© Екатерина Владимировна Шершнёва, 2026

ISBN 978-5-0069-1863-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение к книге «Терапевтические сказки для детей»

Здравствуйтесь, дорогие читатели!

Меня зовут Екатерина, и я детский психолог, специализирующийся на социальной адаптации несовершеннолетних. Я работаю с детьми и их семьями, помогая преодолевать трудности, связанные с эмоциональными состояниями и процессом адаптации (и не только) в нашем быстро меняющемся мире.

В своей практике я использую различные методы, такие как арт-терапия и гипнотерапия, которые позволяют детям лучше понять свои эмоции, научиться их регулировать и выражать. Эти подходы помогают не только в решении конкретных проблем, но и в формировании основ для здоровой эмоциональной жизни в будущем.

Эмоциональный интеллект: ключ к успешной адаптации

Эмоциональный интеллект (ЭИ) – это важнейший аспект нашего существования. Он включает в себя способность распознавать и понимать свои эмоции, а также чувства окружающих. Для детей это особенно актуально, так как они находятся на этапе формирования социальных навыков и самоидентификации.

Дети с высоким уровнем эмоционального интеллекта способны:

- Эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми.
- Успешно справляться со стрессом и трудными ситуациями.
- Проявлять эмпатию, что способствует созданию крепких межличностных связей.

Однако не все дети обладают развитыми навыками эмоционального интеллекта от природы. Здесь на помощь приходят терапевтические методы, которые могут помочь им научиться управлять своими чувствами и понимать эмоции других.

Арт-терапия и гипнотерапия как инструменты развития ЭИ

В этой книге я предлагаю вам уникальный подход к развитию эмоционального интеллекта через сказки. Терапевтические сказки – это не просто увлекательные истории. Они являются мощным инструментом для работы с внутренним миром ребёнка, позволяя ему:

- Исследовать свои чувства в безопасной и непринужденной обстановке.
- Находить решения для собственных проблем через идентификацию с героями.
- Развивать эмпатию, сопереживая персонажам и их переживаниям.

Арт-терапия в сочетании с гипнотерапией помогает углубить этот процесс. Дети могут создавать свои собственные художественные произведения, отражающие их внутренние переживания, или погружаться в расслабляющее состояние, где они могут исследовать свои эмоции на более глубоком уровне.

В этой книге вы найдёте ряд терапевтических сказок, каждая из которых направлена на развитие определённых аспектов эмоционального интеллекта. Я надеюсь, что эти истории станут не только источником вдохновения для вас и ваших детей, но и помогут в преодолении трудностей, связанных с адаптацией и эмоциональным состоянием.

Спасибо, что присоединились ко мне в этом путешествии. Давайте вместе откроем мир эмоций и возможностей для наших детей!

**С уважением,
Шершнёва Екатерина Владимировна**

Терапевтические сказки – это мощный инструмент в воспитании детей, который помогает им исследовать свои эмоции и преодолевать трудности. Эти сказки создают безопасное пространство для обсуждения страхов, тревог и социальных взаимодействий, способствуя развитию эмоционального интеллекта.

В данной книге мы рассмотрим, как интегрировать терапевтические сказки в воспитательный процесс, предложу практические рекомендации по их выбору и интерпретации, а также методы работы с ними в семье и образовательной среде. Наша цель – укрепить связь между взрослыми и детьми, создавая атмосферу доверия и поддержки. Надеюсь, что эта книга станет полезным пособием для родителей и педагогов в понимании и поддержке детей на их пути к самопознанию и развитию.

Как работать с терапевтическими сказками по возрастам (0—11 лет)

Общие принципы для всех возрастов:

1. Читайте эмоционально, с живой интонацией – ребёнок должен «прожить» историю;
2. Избегайте длинных пауз – сохраняйте внимание слушателя;
3. Не давите и не поучайте: сказка действует мягко, через образы и метафоры;
4. Обсуждайте сказку после чтения (возрастные нюансы ниже);
5. Повторяйте любимые сказки – повторение укрепляет эффект;
6. Поддерживайте творческую реакцию: рисование, пересказ, игру по мотивам.

0—1 год

Форма: короткие ритмические тексты, колыбельные сказки, звуковые игры («тук-тук», «кап-кап»). **Как читать:** тихо, плавно, с повторами и поглаживаниями; можно сопровождать движениями (покачивания, лёгкие массажи). **Цель:** ощущение безопасности, тактильный контакт, регуляция эмоций. **Время:** 2—5 минут. **После чтения:** объятия, тихое пение, продолжение ритуала сна.

2—3 года

Форма: простые сюжеты с понятными героями (животные, игрушки), повторяющиеся фразы, чёткое разделение «хорошо/плохо».

Как читать: активно, с жестами и звукоподражанием («мяу», «би-би»); задавайте простые вопросы: «Где зайчик?», «Кто испугался?». **Цель:** распознавание эмоций, первые навыки эмпатии, преодоление страхов. **Время:** 5—10 минут. **После чтения:** предложите показать, как ходит мишка, или нарисовать солнышко.

3—5 лет

Форма: сюжеты с конфликтом и решением, волшебные элементы, герои-дети.

Как читать: с интонационными акцентами на переживаниях героев; задавайте открытые вопросы: «Почему лисичка расстроилась?», «Как можно помочь?». **Цель:** осознание своих чувств, поиск способов справиться с тревогой, ревность, зависть. **Время:** 10—15 минут.

После чтения: обсудите, что понравилось/не понравилось; предложите придумать конец или нарисовать сцену.

6—7 лет

Форма: истории с моралью, социальные ситуации (школа, дружба, правила), герои, похожие на ребёнка.

Как читать: вовлекая в диалог: «А ты как думаешь, правильно ли поступил герой?», «Что бы ты сделал на его месте?».

Цель: развитие саморегуляции, ответственности, навыков общения, преодоление неуверенности.

Время: 15—20 минут.

После чтения: обсудите выводы, предложите написать «письмо герою» с советом или нарисовать «карту решений».

8—9 лет

Форма: сложные сюжеты с внутренними конфликтами, выбор между добром и злом, герои с недостатками. **Как читать:** с акцентом на мотивы поступков; задавайте рефлексивные вопросы: «Почему он солгал?», «Что он почувствовал, когда...?». **Цель:** работа с обидами, чувством вины, самооценкой, адаптацией к изменениям. **Время:** 20—25 минут.

После чтения: обсудите аналогии с реальной жизнью; предложите написать продолжение или мини-эссе «Мой совет герою».

10—11 лет

Форма: притчи, истории с подтекстом, герои, проходящие через кризисы (потеря, предательство, поиск себя).

Как читать: уважительно, без снисходительности; обсуждайте открыто: «Какие чувства вызвал этот поступок?», «Как бы ты поступил в такой ситуации?». **Цель:** саморефлексия, стрессоустойчивость, принятие ответственности, поиск внутренних ресурсов. **Время:** 25—30 минут. **После чтения:** проведите «круг размышлений» – каждый высказывает мнение; предложите создать «кодекс ценностей» на основе сказки или написать письмо себе в будущее.

Важные замечания:

Если ребёнок отказывается слушать – не настаивайте: вернитесь к сказке позже.

Выбирайте истории, соответствующие актуальным переживаниям (страх, ревность, переезд и т. п.).

Для усиления эффекта сочетайте чтение с творчеством: театр теней, лепка, сочинение своих сказок.

Помните: цель не в «исправлении», а в поддержке и создании безопасного пространства для эмоций.

Глава 1. Для детей 0—1 год (мягкие сенсорные образы, ритмика, интонации)

Кратко о мифах и реальности

Терапевтические сказки для детей 0—1 года основаны на мягких сенсорных образах, ритмике и интонациях, которые способствуют эмоциональному развитию. Миф о том, что такие истории не имеют значения для младенцев, опровергается научными исследованиями, показывающими, как звук и ритм могут успокаивать и развивать привязанность. Реальность заключается в том, что даже самые простые сказочные сюжеты помогают формировать базовые эмоциональные реакции, создавая безопасное пространство для исследования мира. Важно понимать, что каждое слово, каждая мелодия и каждая интонация играют ключевую роль в создании эмоциональной основы для будущих отношений и социализации.

«Тёплый комочек»

(Ощущение безопасности и любви)



В лесу, где светит яркое солнышко и поют птицы, жил-был маленький зайчонок по имени Пух.

Пух был очень любопытным зайчком. Он любил прыгать по зелёной травке, чувствовать, как она щекочет его лапки. Но иногда, когда ветер шептал в деревьях или когда вокруг становилось слишком шумно, Пух чувствовал себя одиноко.

Однажды, когда Пух прыгал по лесу, он увидел что-то мягкое и пушистое под кустом. Это был его любимый тёплый комочек! Он был такой мягкий, как облачко, и такой тёплый, как солнечный лучик.

Пух подошёл к комочку и обнял его своими маленькими лапками. Как же хорошо!

– Ты такой тёплый! – прошептал Пух. – Ты согреваешь меня!

Комочек ответил ему тихим голоском: – Я здесь, чтобы обнимать тебя! Когда ты грустишь или тебе страшно, просто обними меня крепко-крепко.

Пух закрыл глазки и представил, как комочек наполняет его теплом. Он чувствовал себя спокойно и уютно, словно мама-зайчиха рядом.

– Спасибо тебе, мой тёплый комочек! – сказал Пух. – Ты делаешь меня счастливым!

Каждый раз, когда Пух чувствовал себя одиноко или боялся, он искал свой тёплый комочек. Он обнимал его крепко-крепко, и страх уходил прочь.

С каждым объятием Пух чувствовал, как его сердце наполняется радостью и любовью.

И вот, в лесу, где светит яркое солнышко, маленький зайчонок Пух всегда знал: рядом с ним есть тёплый комочек, который дарит ему безопасность и нежность.

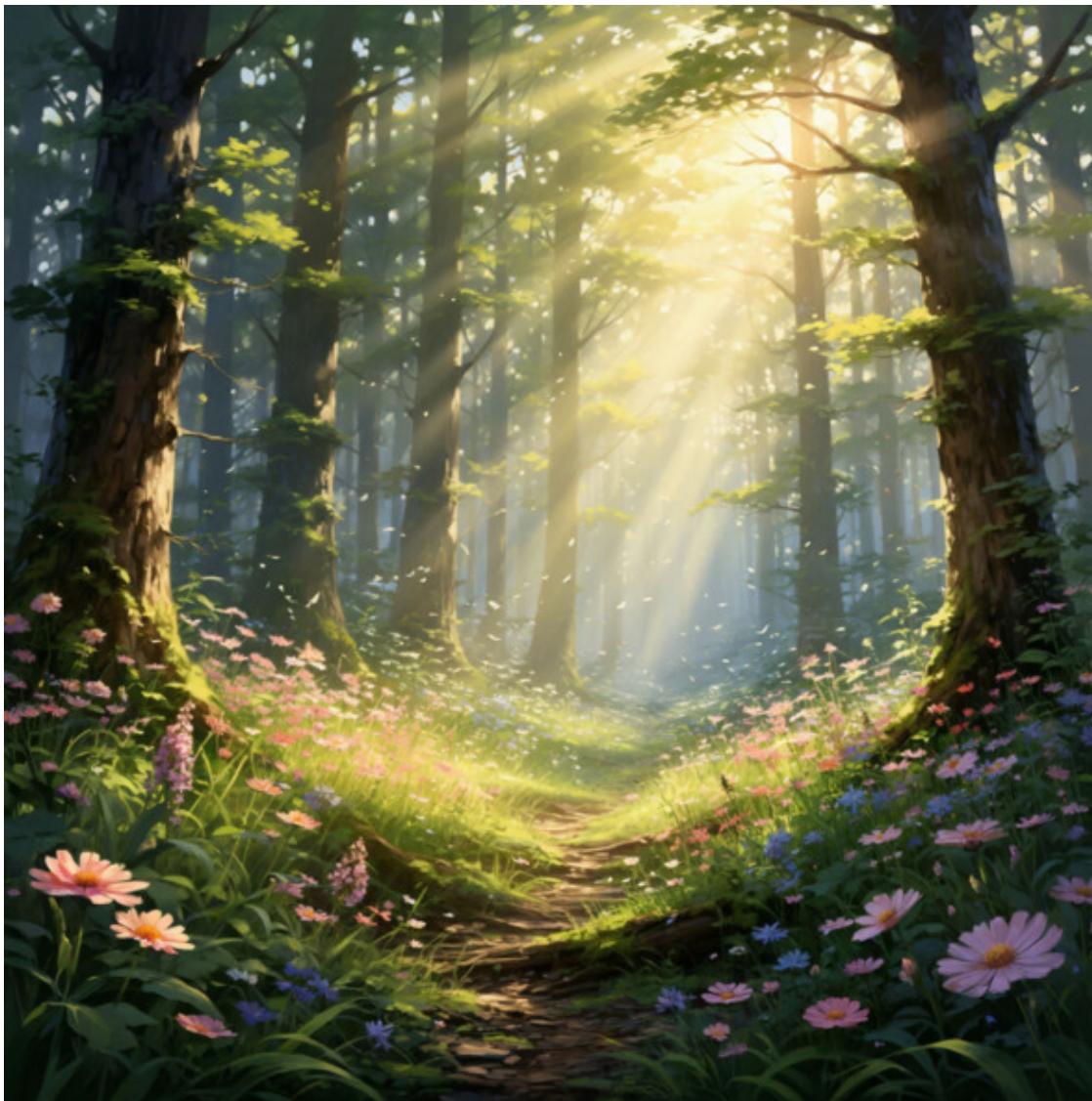
Конец.

Заключение

Эта сказка создаёт ощущение уюта и любви через мягкие образы и ритмичные фразы. Она помогает малышу почувствовать себя в безопасности и развивает эмоциональную связь с окружающим миром.

«Солнышко просыпается»

(Ритм дня, доверие к миру)



В тёплом и уютном лесу, где цветут яркие цветы и поют весёлые птички, каждое утро просыпается Солнышко.

Солнышко, Солнышко, где ты?

Скорей просыпайся, свет нам дари!

Солнышко потянулось, как большой, золотистый котик. Оно открывает свои лучики и начинает светить. Тепло, тепло! – шепчет лес.

– Доброе утро, лес! – говорит Солнышко.

– Я пришло, чтобы согреть вас!

Листья на деревьях начинают шевелиться.

Птички поют весёлые песни.

И даже цветы распускаются, радуясь свету.

– Смотрите, как я сияю! – говорит Солнышко.

– Я дарю вам тепло и радость!

Маленький зайчонок Пух проснулся в своём уютном домике. Он потянулся, как Солнышко, и улыбнулся.

– Солнышко, солнышко, я тебя вижу! – радостно закричал он.

– Ты делаешь меня счастливым!

Пух выглянул из своего домика и увидел, как всё вокруг наполняется светом. Тёплый ветерок щекочет его ушки.

– Как приятно! – сказал Пух и начал прыгать по зелёной травке.

Каждый раз, когда Пух прыгал, он чувствовал, как его сердце наполняется радостью.

Он любил, когда мир вокруг него был ярким и тёплым.

– Спасибо тебе, Солнышко! – воскликнул Пух.

– Ты даёшь мне силу и смелость!

Солнышко светило ярче и ярче, и весь лес наполнялся звуками счастья. Птички щебетали, цветы распускались, а зайчонок Пух танцевал на солнышке.

– Солнышко, солнышко, ты всегда со мной! – шептал Пух, обнимая лучики света.

– Я знаю, что каждый день будет радостным!

И так каждый день в лесу начинался с улыбки Солнышка и танца зайчонка Пуха. Они знали, что вместе могут преодолеть любые страхи и тревоги.

Конец.

Заключение

Эта сказка помогает создать у малыша ощущение безопасности и доверия к миру через мягкие образы и ритмичные фразы. Она способствует эмоциональному развитию и помогает наладить связь с окружающей средой.

«Мамины руки»

(Тактильный комфорт, привязанность.)



(Читать мягким, успокаивающим голосом, сопровождая лёгкими прикосновениями к ручкам, ножкам, животику малыша)

В уютной комнате, где светит мягкий свет, живёт маленький Мишка по имени Мишутка. Он очень любил свою маму, потому что её руки были самыми тёплыми и нежными на свете. Каждое утро, когда Мишутка просыпался, он чувствовал, как мама берёт его на руки. Его сердце наполнялось радостью!

«Мамины руки – это как облачко», – думал он.

– Доброе утро, мой маленький Мишутка! – шептала мама, обнимая его.

– Сегодня мы с тобой будем исследовать мир!

Мама аккуратно держала Мишутку на руках, и они вместе выходили на прогулку. Мишутка чувствовал, как мама берёт его крепко, и ему было очень спокойно.

Он знал, что с мамой ему ничего не страшно.

Они гуляли по зелёной травке, и мама показывала Мишутке всё вокруг:

– Смотри, как цветы улыбаются!

– И вот птичка поёт свою песенку!

Каждый раз, когда мама говорила, её руки нежно гладили Мишутку.

Он чувствовал, как её любовь окружает его, как тёплый плед.

– Когда я держу тебя на руках, ты всегда в безопасности, мой зайчонок, – говорила мама.

– Ты можешь быть смелым и исследовать мир!

Однажды они встретили пушистого зайца. Заяц посмотрел на Мишутку и сказал:

– Привет, маленький! Не бойся, я дружелюбный!

Но Мишутка немного испугался и прижался к маме.

– Не переживай, мой Мишутка, – сказала мама, обнимая его крепче. – Я здесь с тобой.

С этими словами Мишутка почувствовал, как его страх уходит. Он посмотрел на зайца и улыбнулся.

– Привет! Я Мишутка! – сказал он смело.

Заяц ответил:

– Привет, Мишутка! Давай играть вместе!

И вот, благодаря маминым рукам и её любви, Мишутка стал смелым и начал играть с зайцем. Они прыгали по траве и веселились.

Когда наступил вечер, мама снова взяла Мишутку на руки.

– Какой сегодня был чудесный день! – сказала она.

– Ты был таким смелым!

Мишутка улыбнулся и закрыл глазки. Он знал, что всегда может доверять маминым рукам.

Они были его самым надёжным местом на свете.

Конец.

Заключение

Эта сказка создаёт ощущение безопасности и привязанности через образ маминых рук, которые олицетворяют любовь и защиту. Она помогает малышу развивать эмоциональную связь с родителем и уверенность в себе в новом мире.

«Шёпот ветра»

(успокоение перед сном.)



В одном маленьком, уютном лесу, где деревья шептали друг другу свои секреты, жил-был нежный ветерок. Он был очень добрым и всегда заботился о своих лесных друзьях: о птичках, которые строили свои гнёзда, о белочках, которые собирали орехи, и о зайцах, которые прыгали по зелёной траве.

Каждый вечер, когда солнце начинало прятаться за горизонтом и небо окрашивалось в мягкие розовые и оранжевые цвета, ветерок собирался на свою важную миссию. Он знал, что пришло время успокаивать всех своих друзей перед сном.

«Ш-ш-ш», – тихо шептал ветерок, проходя мимо деревьев. Он нежно касался их листьев, и они начинали тихо шуршать в ответ. «Время отдыха, мои дорогие!» – говорил он. Птички

зевали и уютно устраивались в своих гнёздах, а белочки забирались повыше на ветки, чтобы укрыться от ночной прохлады.

Ветерок продолжал свой путь, и вскоре добрался до маленького озера. Вода в озере была спокойной и отражала звёзды, которые начали зажигаться на небесах. «Ш-ш-ш», – снова прошептал ветерок, и волны озера начали медленно покачиваться. Они словно танцевали под его нежные напевы.

«Спите спокойно, мои дорогие! Я здесь, чтобы охранять вас», – говорил ветерок. И все жители леса чувствовали себя в безопасности и уюте.

Скоро ветерок дошёл до последнего домика в лесу – к маленькому зайчонку по имени Луна. Она сидела у окна и смотрела на звёзды. Луна немного переживала, ведь ей было страшно засыпать одной. Но как только ветерок прошёл мимо её домика, он тихонько шепнул: «Не бойся, Луна. Я буду рядом с тобой, пока ты спишь».

Луна улыбнулась и закрыла глазки. Ветерок обнял её своим нежным дыханием и стал тихо шептать колыбельную: «Спи, моя зайчонка, спи. Я охраняю твой сон. Звёзды светят для тебя, и ночь будет тёплой».

Скоро весь лес погрузился в сладкий сон. Ветерок продолжал бережно охранять всех своих друзей, шепча им добрые слова и убаюкивая их до самого утра.

И вот так, каждый вечер ветерок приносил успокоение и нежность всем обитателям леса, чтобы они могли спокойно спать и видеть самые чудесные сны.

Конец.

«Капельки дождя»

(Восприятие звуков, расслабление.)

Можно включить фоновый звук лёгкого дождя (на минимальной громкости), чтобы усилить эффект.



Тихим-тихим голосом, в ритме падающих капель, расскажите малышу эту сказку:

Слушай, дружок... Представь себе высокое-высокое небо. В нём живёт большое пушистое облако – мягкое, как вата, и светлое, как утренний туман. В этом облаке живут маленькие капельки дождя. Они такие крошечные, такие нежные...

Одна капелька – самая любопытная – всё время смотрит вниз, на землю. Ей так хочется узнать: а что там, внизу? Какие звуки, какие запахи, какие чудеса?

И вот однажды... кап! – капелька решается и отправляется в путешествие. Она летит вниз, легко-легко, словно пушинка. По пути она встречает других капелек – они тоже летят, тихонько напевая: «кап-кап-кап...»

Слушай, как они поют... кап-кап-кап... Это их песенка – спокойная, ровная, убаюкивающая. Каждая капелька поёт свою ноту, и вместе получается нежная мелодия дождя.

Капелька опускается на тёплый листочек. Кап! – и она остаётся там, сияя, как крошечный бриллиантик. Она смотрит вокруг и видит: всё вокруг дышит, всё живёт. Листья шепчут, трава покачивается, ветер ласково гладит землю...

А капелька всё слушает... Слушает звуки дождя: кап-кап-кап... Слушает шёпот листьев... Слушает дыхание ветра... И ей так спокойно, так уютно...

И ты, малыш, слушай... Слушай эту песенку дождя: кап-кап-кап... Пусть она обнимает тебя, как мягкое облачко. Пусть она убаюкивает тебя, как самая нежная колыбельная.

Кап-кап-кап... – поют капельки. Кап-кап-кап... – шепчет листочек. Кап-кап-кап... – вторит ветер.

И ты, малыш, засыпай под эту тихую, ласковую песенку. Пусть она принесёт тебе покой, тепло и сладкие сны...

Кап-кап-кап...

Глава 2. Для детей 2—3 года

(простые сюжеты, базовые эмоции, первые социальные навыки)

«Мишка потерял улыбку»

(Распознавание грусти и радость от помощи)



В одном уютном лесу, где деревья шептались с ветром, а ручейки пели весёлые песенки, жил-был маленький медвежонок по имени Мишутка. Он был добрым, пушистым и очень весёлым – всегда улыбался, смеялся и радовался каждому новому дню.

Но однажды утром Мишутка проснулся... и понял, что улыбка куда-то пропала. Он посмотрел в зеркальце – а на мордочке вместо широкой улыбки только грустная складочка. Мишутка потрогал лапкой щёки – не получается улыбнуться!



– Ой-ой-ой! – заволновался медвежонок. – Где же моя улыбка? Я её потерял!
Он обошёл всю полянку возле дома, заглянул под кустики, поискал в траве – нет улыбки!
Потом побежал к ручейку, спросил у рыбок: – Вы не видели мою улыбку?
Рыбки только хвостиками махнули – не видели.
Мишутка совсем расстроился и сел под берёзой. Из глаз покатились слёзки...
Тут к нему подошла зайчиха с корзинкой морковок. – Что случилось, Мишутка? Почему ты плачешь? – Я потерял улыбку... – всхлипнул медвежонок. – Теперь я никогда не смогу радоваться... – Не печалься! – ласково сказала зайчиха. – Давай вместе поищем!
Они обошли всю поляну, заглянули под каждый листочек. И вдруг зайчиха заметила: на травинке блестит что-то золотое... – Смотри! Это же твоя улыбка!
Мишутка пригляделся – и правда! Его улыбка сверкала, как маленькое солнышко.
– Но как она тут оказалась? – удивился медвежонок. – Наверное, ты так сильно переживал, что она испугалась и спряталась, – улыбнулась зайчиха. – А теперь, когда ты не один, она вернулась!
Мишутка осторожно взял улыбку лапками, приложил к мордочке... и она тут же приклеилась обратно! Медвежонок улыбнулся – широко, радостно, по-настоящему.
– Спасибо тебе, зайчиха! – обрадовался он. – Теперь я знаю: когда грустно, нужно просто попросить помощи! – И ещё – не забывать, что друзья всегда рядом! – добавила зайчиха.

С тех пор Мишутка стал ещё внимательнее к своим чувствам. Если ему становилось грустно, он вспоминал:

Улыбка иногда прячется, но её можно найти.

Когда делишься грустью, становится легче.

Друзья всегда помогут вернуть радость.

И каждый день медвежонок улыбался – себе, друзьям и всему лесу!

КОНЕЦ.

Как использовать сказку

Читайте с эмоциональной окраской:

грустные моменты – тихим, сочувствующим голосом;

радостные – тёплым, оживлённым.

Добавьте жесты: покажите, как Мишутка ищет улыбку (озирается, заглядывает под листья);

Изобразите грустную мордочку, а потом широкую улыбку;

Возьмите ребёнка за руку, когда говорите о дружбе.

Обязательно обсудите после чтения:

«Как ты думаешь, почему улыбка спряталась?»

«Что помогло Мишутке её найти?»

«Кто может помочь тебе, когда грустно?»

Игра-повторение: предложите ребёнку «найти» улыбку на игрушечном медвежонке или нарисовать её на бумажке, а потом «приклеить» к лицу.

Закрепите урок: в моменты грусти напоминайте: «Помнишь, как Мишутка нашёл улыбку? Давай и мы её найдём!»

«Зайка боится темноты»

(Преодоление страха)



В уютном лесном домике жил-был маленький Зайка. Он любил играть, прыгать по лужайке и грызть вкусную морковку. Днём ему было весело и радостно – вокруг светило солнышко, пели птички, а друзья-зверята звали его гулять.

Но как только наступал вечер и в комнате становилось темно, Зайка начинал волноваться. Он забирался под одеяло, прижимал ушки и думал: «А вдруг в темноте кто-то есть? Вдруг там прячется что-то страшное?»

Однажды мама-зайчиха сказала: – Зайка, темнота – это не враг. Это просто время, когда все отдыхают. Давай я покажу тебе кое-что волшебное.

Она взяла маленький фонарик, включила его и направила луч на стену. На стене заиграли забавные тени: то зайчик прыгает, то птичка летит, то ёлочка растёт. – Видишь? – улыбнулась мама. – Темнота может быть доброй и весёлой. Это просто холст, на котором можно рисовать светом!

Зайка осторожно взял фонарик в лапки. Он направил луч на свою игрушку – и медвежонок вдруг «оживил» тень, замахал лапками. Зайка засмеялся: – Он танцует!

Мама предложила: – А теперь давай сделаем «светлячков».

Они вырезали из бумаги кружочки, наклеили на них блестящие звёздочки и развесили по комнате. Когда выключили свет, «светлячки» мягко засветились в темноте. – Это мои друзья, – прошептал Зайка. – Они будут охранять мой сон.

С тех пор Зайка перестал бояться темноты. Каждый вечер он:

включал фонарик и играл с тенями;

смотрел на мерцающих «светлячков»;

вспоминал мамины слова: «Темнота – это просто время для отдыха».

И засыпал спокойно, зная, что ничего страшного в темноте нет.

Конец.

Как использовать сказку

Читайте с тёплой интонацией, особенно в моментах, где мама успокаивает Зайку.

В «страшных» эпизодах говорите тише, но без нагнетания тревоги.

Добавьте интерактив: покажите ребёнку, как играть с тенями (руки, игрушки);

Сделайте вместе «светлячков» из бумаги и блёсток;

Дайте малышу подержать фонарик, чтобы он «прогнал» мнимых монстров.

Обсудите после чтения: «Почему Зайка боялся темноты?»

«Что помогло ему перестать бояться?»

«Как мы можем сделать темноту доброй?»

Закрепите ритуал: перед сном включайте ночник или «светлячков», напоминайте: «Помнишь, как Зайка играл с тенями? Давай и мы поиграем!»

Подчеркните ключевую мысль: «Страх становится меньше, когда мы узнаём правду. Темнота – не враг, а друг, который помогает нам отдыхать».

«Две подружки-игрушки»

(Дружба и деление)



В детской комнате на полке жили две подружки-игрушки: мягкая зайчиха с длинными ушами и яркая машинка с блестящими колёсами. Они очень любили друг друга и каждый день весело играли вместе.

Зайчиха любила прыгать и представлять, что она на лужайке, а машинка с радостью катала её по полу – то быстро, то медленно, то с весёлыми «би-би!».

Но однажды случилась беда: в комнату принесли новую куклу с длинными волосами и красивым платьем. Машинка сразу загорелась желанием поиграть с ней – ведь кукла могла сидеть в кабине и кататься!

– Давай поиграем с куклой! – радостно сказала машинка зайчихе. – Но... мы же всегда играли вдвоём, – тихо ответила зайчиха. В её глазках-бусинках заблестели слёзки. – Ты больше не хочешь быть моей подружкой?

Машинка остановилась и задумалась. Она увидела, как грустно стало зайчихе, и поняла: нельзя бросать старого друга из-за нового.

– Прости меня, – сказала машинка. – Я не хотела тебя обидеть. Давай играть все вместе! – Вместе? – удивилась зайчиха. – Конечно! Ты можешь быть кукле мамой, а я буду возить вас обеих на прогулки. Так даже веселее!

Зайчиха улыбнулась, и слёзки тут же высохли. Они позвали куклу, и та с радостью согласилась. Теперь каждый день был наполнен новыми играми:

зайчиха рассказывала кукле сказки;

машинка катала их по комнате с весёлым «би-би!»;

кукла учила всех танцевать.

С тех пор подружки поняли:

Дружба – это когда ты думаешь о чувствах другого.

Можно дружить не только вдвоём, но и втроём, и даже больше!

Если поделишься игрой – радости станет вдвое больше.

И жили они дружно, каждый день придумывая новые весёлые приключения.

Конец.

Обсудите после чтения:

«Почему зайчиха расстроилась?»

«Что поняла машинка?»

«Как можно поиграть вместе, если кто-то новый хочет присоединиться?»

Предложите игру-повторение: возьмите три игрушки (зайца, машинку, куклу) и проигрывайте сюжет;

Попросите ребёнка придумать, во что ещё могут поиграть подружки.

Закрепите урок: в ситуациях, когда ребёнок не хочет делиться игрушкой, напомните: «Помнишь, как машинка предложила играть всем вместе? Давай и мы попробуем!»

Хвалите за попытки включить другого ребёнка в игру: «Ты поступил как добрая машинка – поделился, и всем стало веселее!»

«Почему плачет малыш?»

(Эмпатия, забота.)



В светлой и уютной детской комнате жил-был плюшевый мишка по имени Топтыжка. Он очень любил своего маленького хозяина – мальчика Ваню. Каждый день они вместе играли, строили домики из кубиков и слушали сказки перед сном.

Однажды Ваня проснулся утром и... заплакал. Он не мог сказать, что случилось, только всхлипывал и тянул к маме ручки.

Топтыжка очень встревожился. Он сел рядом с Ваней и подумал: «Как же помочь малышу? Может, он голоден? Или у него что-то болит?»

Мишка «пошёл» спрашивать у других игрушек:

У куклы Маши: – Ваня плачет. Ты знаешь, почему? – Может, ему страшно? – предположила Маша. – Давай споём ему песенку!

Они запели тихую-тихую песенку, но Ваня всё равно плакал.

У деревянного зайчика: – Что случилось с Ваней? – Наверное, он устал, – сказал зайчик. – Давай покачаем его!

Мишка и зайчик «укачивали» Ваню, но слёзы не останавливались.

У мягкого котёнка: – Как нам помочь Ване? – Нужно просто быть рядом, – мурлыкнул котёнок. – Иногда достаточно, чтобы кто-то обнял и сказал: «Я с тобой».

Топтыжка вернулся к Ване, прижался к его щеке и прошептал (как умел шептать плюшевый мишка): – Ваня, я здесь. Я тебя люблю. Всё будет хорошо.

Ваня на мгновение затих, посмотрел на мишку... и перестал плакать. Он обнял Топтыжку, уткнулся в его мягкую шубку и улыбнулся.

А в этот момент в комнату вошла мама. Она взяла Ваню на руки, погладила по голове и сказала: – Вот и молодец! Ты просто хотел, чтобы тебя обняли, правда?

С тех пор Топтыжка знал:

Когда кто-то плачет – это знак, что ему нужна помощь.

Иногда не надо искать сложную причину – достаточно просто быть рядом.

Объятия и доброе слово могут остановить слёзы.

И каждый раз, когда Ваня грустил, мишка тут же приходил «на помощь» – обнимал, шептал ласковые слова и напоминал: «Я с тобой!»

Конец.

Обсудите после чтения: «Почему Ваня плакал?»

«Как игрушки пытались ему помочь?»

«Что в итоге успокоило Ваню?»

«Как ты можешь помочь тому, кто плачет?»

Предложите игру- повторение: возьмите плюшевого мишку и «поиграйте» в сказку: - пусть игрушка «помогает» плачущему кукле или зайчику;

– попросите ребёнка придумать, что ещё мог бы сделать Топтыжка, чтобы утешить Ваню.

Закрепите урок: в ситуациях, когда ребёнок плачет, напомните: «Помнишь, как Топтыжка обнял Ваню? Давай и мы обнимемся, и тебе станет легче!»

Хвалите за попытки утешить других: «Ты как добрый мишка – позаботился о друге!»

Создайте «ритуал утешения»: например, особую песенку или фразу («Я с тобой, всё будет хорошо!»), которую будете использовать в трудные моменты.

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.