Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №79

Невского района Санкт-Петербурга

Рекомендация для родителей группы раннего возраста на тему: »Сказкотерапия для детей 2-3 года»

Воспитатели:

Корнилова Наталья Сергеевна

Гизятулина Диана Маратовна

Санкт-Петербург

Сказкотерапия

Сказкотерапия – это метод психологической работы с детьми, который помогает скорректировать поведение, избавляет от страхов и способствует здоровому психо-эмоциональному развитию. Уникальность этого метода в том, что его могут использовать как сертифицированные детские психологи, так и обычные родители, хотя и в более простой форме.



Среди методов сказкотерапии для детей дошкольного возраста чаще всего используют рассказывание сказок, их совместное придумывание и разыгрывание. Можно использовать как известные народные или авторские истории, так и специально придуманные под ту или иную проблему сказки.

**Почему сказкотерапия для детей полезна?**

* мягкая коррекция поведения;
* устранение страхов, фобий, неврозов;
* проживание отрицательных эмоций;
* воспитание обще человеческих качеств и моральных норм;
* ненавязчивое обучение и развитие;
* накопление ситуационного опыта.

**Сказкотерапия для детей 2-3**

Особенность психологических сказок для детей до 3 лет заключается в их общей познавательности. Создавая придуманную историю о ситуации или проблеме, связанную с ребёнком, взрослый может мягко подсказать ему решение этой проблемы. Поскольку сказки не указывают или поучают, а действуют ненавязчиво, терапевтический эффект от их использования огромен. Так, например, [колыбельные сказки](https://dreamsong.ru/lullaby-tales) помогают преодолеть проблемы со сном у гиперактивных детей.

Кроме коррекционных вариантов существует также развивающая сказкотерапия для детей, описывающая ситуации и действия, не имеющие по реального воплощения в жизни, но которые могут расширить опыт ребёнка и, возможно, пригодиться в будущем.

Мы подобрали для вас примеры психологических историй для детей 2-3 лет. Для закрепления результата лучше использовать сразу несколько методов: чтение вслух, разыгрывание в лицах или игрушках, рисование по мотивам сказки.

1.    Сказка про Звонкую речку радость – для часто болеющих детей. Помогает создать нужный психологический настрой для скорейшего выздоровления.

Жила-была речка. Звали ее Радость. Она была очень доброй, жизнерадостной речкой. На ее берегах всегда росло много разных трав и цветов, к ней каждый день прибегали поиграть белочки и прилетали красивые бабочки и стрекозы. В ее чистой журчащей воде плескались золотые рыбки и маленькие розовые крабики.

И так они все и жили весело и игриво, пока однажды к ним случайно неизвестно откуда появилась ряска и грязь. Она заполонила постепенно всю речку. И от этой ряски и грязи ручейку стало труднее бежать. Все меньше свежей чистой водички попадало в нашу речку, и все сложнее ручейку было дышать. Речка перестала бежать так звонко и весело. Вода в ней заполнялась илом и водорослями, а рыбки вообще уплыли, т.к. им стало нечего есть. Речка загрустила… И хоть ручеек не сдавался, и работал день и ночь, он не мог сам победить это болото.

Белочки и бабочки побежали просить о помощи всех лесных жителей, может, кто-то знает, как помочь нашей Речке и вернуть ей былую свежесть и радость, помочь ручейку дышать легко и полно снова.

И вот, наконец, Мудрая сова сказала им, что надо делать.

Только Ветер может победить эту ряску. Надо раздуть весь ил, грязь и щепки, и тогда ручеек смоет это и Речка снова сможет наполняться свежей водой.

Услыхал это ветер и сразу примчался на помощь, ведь они с Радостью были хорошими друзьями. Не раз он прилетал поиграть сюда в прятки или пошелестеть листвой. И вот он сразу принялся за работу. Он дул, и дул, и дул.. все сильнее и сильнее, потом набирался сил и снова дул, что есть мочи. Так провел он целый день, дуя как можно сильнее, как можно дольше — и ряска уходила, ил рассеивался, щепки уплывали далеко-далеко. И в конце концов, вода так расчистилась, что ручеек смог сдвинуть эту грязь со своего горла, и потекла снова чистая свежая водичка!

Речка очистилась и снова зажурчала всеми звуками музыки, вода стала прозрачной, прохладной, звонкой. И сразу же вернулись домой золотые рыбки и розовые крабики, засверкали своими крылышками стрекозы и бабочки, и все стало как прежде. Речка Радость снова могла веселиться с друзьями, течь куда ей захочется. Ей стало легко и свободно.

Только речка помнила, как тяжело ей было болеть и быть болотом, стоять без движения, полной ила. Поэтому она попросила своего друга Ветра навещать ее каждый день утром и вечером, дуть хотя бы 15 минуточек, так, на всякий случай, чтоб больше никакая грязь и ряска не смогли помешать ручейку свободно дышать и делиться водичкой с нашей речкой Радостью. И так ветер дул, а речка радушно благодарила его своим звонким журчанием, и ил больше никогда не появлялся рядом с ней.

2.    Сказка о медвежонке, который не хотел ходить в садик – история от детского психолога Александры Бондаренко для детей, которым предстоит начать ходить в детский сад.

Жил-был медвежонок по имени Алирик. Были у него папа-медведь и мама-медведиха. Жили они дружно, весело. Мама-медведиха много играла с Алириком, кормила его, гуляла с ним. Папа-медведь строил с ним дома из кубиков и рассказывал разные интересные истории. Медвежонок Алирик всегда был с родителями, а они были с ним. Они чувствовали себя единым целым, как цветочек с его лепестками, стебельком и листиками.

Алирик рос, становился больше. Теперь он многое умел делать сам: кушать, возить машинку, одевать обувь. Тогда родители приняли решение, что Алирик уже достаточно взрослый, чтобы ходить на занятия к мудрой Сове.

И вот, в один прекрасный день, мама-медведиха повела Алирика к Сове на занятия. Идти туда было не долго, но весело, потому что мама рассказывала много интересного по дороге: где птички вьют гнезда, почему трава растет вверх, куда бегут муравьи.

Когда они пришли к Сове, Алирик понял, что теперь нужно будет расстаться с мамой. Пусть и не надолго, но ее рядом не будет. Алирику стало очень грустно. Но в это время он услышал смех в группе. Ему стало интересно: кто и почему так смеется? Смело Алирик взял за руку Сову и пошел к другим детям.

Вечером мама-медведиха вернулась, чтобы забрать Алирика. Он с радостью подбежал к маме и обнял ее. Ему так много хотелось рассказать ей: и как они играли, и как пели песни, и как Сова рассказывала про лесных жителей, и еще много чего интересного.

Теперь Алирику было весело расставаться с мамой и папой. Он знал, что они всегда вернутся и можно будет им рассказать о новых впечатлениях. Они же не ходят к мудрой Сове!

**«Сказочное» решение для кризиса 3 лет»**

Кризис трёхлетнего возраста можно (и нужно!) предупредить, и грамотно подобранная сказка станет прекрасным терапевтическим средством для вашего маленького капризули. Наверняка вы уже поняли, что именно в поведении ребёнка вам не нравится. Сын или дочка требует купить игрушку в магазине, обижает других детей, жадничает? На помощь придёт сказка про "малыша, похожего на тебя". У этого героя как раз тот каприз, который вас беспокоит. В результате этот герой видит негативную сторону своего поведения и понимает, как это расстраивало маму, а потому меняется в лучшую сторону. Ваш ребёнок при этом усваивает правильную модель поведения — сам, без нотаций и ссор. Ребёнок чего-то боится или стесняется, плохо общается с другими детьми? Расскажите ему сказку, где герой с таким же именем, как и у него, побеждает зло вместе с верными друзьями. Тогда малыш поймёт, как это здорово — дружить с другими детьми, справившись со своей стеснительностью.

Для трёхлетнего возраста сказки особенно актуальны, ведь это очень эффективный способ справиться с трудностями переходного периода у малыша.

Днём ребёнок капризничал? Перед сном обязательно расскажите ему сказку про то, как малыш с таким же именем поборол в себе этот каприз, и как все этому обрадовались. Пусть в сюжете присутствует завязка, которая познакомит с героем и его поведением (конечно, речь будет идти про дневной случай), а потом обязательно возникнет трудность, которую вызвало именно непослушание героя. В конце повествования персонаж понимает, что так поступать не надо, исправляется, и всё становится хорошо. Если в следующий раз ребёнок начинает капризничать, напомните ему эту историю. "Помнишь сказку про девочку Катю, похожую на тебя? Она тоже не хотела идти в детский садик, но потом узнала, как там здорово и интересно, подружилась в садике с детьми, и мама её похвалила". Если каприз повторяется несколько раз, можно рассказать несколько разных сказок на одну и ту же тему. Но во всех случаях герой сказки обязательно понимает, что вёл себя неправильно, справляется, и тогда всё становится хорошо.

Сказки можно придумывать самостоятельно, гармонично вплетая в них персонажей или предметы из реальной жизни малыша. В этом случае сюжет лучше набросать заранее, а детали придумывать прямо по ходу повествования. Обязательно наблюдайте за реакцией маленького слушателя — переживает ли он вместе с героями, радуется ли их успехам? Если кажется, что сказка "не пошла", то следующую историю нужно сделать другой. Например, добавить в неё волшебства или же, напротив, привязать к событиям из повседневного мира ребёнка.

Терапевтические сказки пишут детские педагоги и психологи. Написанные профессионалами сказки интересны и актуальны для современных детей, но при этом обязательно следуют классическому правилу "Добро побеждает зло".

Сказкотерапия эффективна для детей с 2 лет, поэтому кризис трёхлетнего возраста можно предупредить заранее. Хорошая, добрая сказка научит ребёнка правильному поведению, привьёт важные для успешной жизни качества и справится с детскими страхами. Характер — дело наживное, и в наших силах вырастить малыша добрым, умным, смелым и целеустремлённым, то есть, настоящим Человеком!

Тест: какие сказки нужны моему ребёнку?

Ответьте на вопросы этого простого теста и узнайте, какие качества поможет развить умная сказка у вашего малыша.Выберете один ответ, который наиболее типичен для вашего ребёнка в указанной ситуации.

1. По отношению к другим детям ваш ребёнок:

А) Порой бывает агрессивен — может ударить соседа по песочнице или отобрать понравившуюся игрушку. Б) Довольно стеснителен, никогда не знакомится с другими детьми сам. В) Не стесняется, но вообще не интересуется другими детьми, предпочитает общаться с уже знакомыми людьми. Г) Очень дружелюбен, но не всегда может постоять за себя (например, если в детской компании есть задира).

2. В гостях ваш малыш:

А) Ведёт себя очень уверенно — берёт без спроса чужие вещи или может потребовать в подарок понравившийся предмет. Б) Не отходит от мамы, стесняется общаться с хозяевами. В) Не знает, чем заняться в отсутствие привычных игрушек и игр. Г) Охотно принимается играть в предложенные игры, но бросает их при первых трудностях.

3. В магазине ребёнок:

А) Хватает все игрушки, которые видит, с криком "Купи!", не реагирует на фразы о том, что у мамы нет денег и что ему недавно покупали похожую машинку или куклу. Б) Не выбирает игрушки сам, берёт только то, что мама ему сама предлагает. В) Сразу подходит к тем игрушкам, аналоги которых у него уже есть дома (например, интересуется только машинками и отказывается от конструкторов, роботов, мячиков и других вещей). Г) Берёт любые игрушки, но не может объяснить, нужны ли они ему действительно, при первом же возражении или вопросе отказывается от выбранной игрушки в пользу другой.

4. В общении ваш малыш:

А) Может перебить собеседника или разозлиться, если чужое мнение не совпадает с его точкой зрения. Б) В основном, отвечает на вопросы, не задаёт их сам, зажат и стесняется. В) Затрудняется быстро ответить на вопрос, может не ответить сходу даже на то, что точно знает. Г) Может не закончить до конца мысль, постоянно переключается с одной темы на другую.

5. На прогулке (например, в парке или в зоопарке), ребёнок:

А) Бегает, куда захочет, не слушается родителей. Б) Не любит ходить сам, только за руку с мамой. В) Не говорит сам, куда хотелось бы пойти и что посмотреть. Г) Быстро устаёт от любых событий и зрелищ, начинает хотеть домой на полпути.

Больше ответов А: Ваш малыш очень активен и уверен в себе, но забывает делиться с другими, не любит уступать, часто не слушается родителей. Очень полезны для вас будут сказки про дружбу и сострадание, они помогут ребёнку стать отзывчивее и дружелюбнее к другим людям.

Больше ответов Б: Ребёнок стеснителен, не любит первым идти на контакт. Исправят ситуацию сказки про смелых и храбрых героев, которые смогли побороть свои страхи и получили за это награду.

Больше ответов В: Развить беглость мышления, научить малыша принимать оригинальные решения и стать наблюдательнее помогут сказки про смекалку. Истории, где герой в сложной ситуации находит неожиданный выход понравятся ребёнку, поощрят его любознательность.

Больше ответов Г: Умение доводить до конца начатое, не сдаваться перед трудностями и уверенно смотреть в будущее тоже можно (и нужно) развивать с самого детства. Для этого будут незаменимы сказки, где герой настойчив и целеустремлёнен, ведь эти волевые качества очень важны для вашего малыша.

**Сказкотерапия для детей 3 лет и старше**

В этом возрасте дети начинают ощущать себя как отдельную личность. У них могут появиться капризы, истерики, ночные страхи. Со всеми этими проблемами поможет справиться лечение сказками.

1.    Сказка о солнышке – для гиперактивных и капризных детей.

В далекой-далекой галактике, за много миллионов световых лет от нас живет семья Солнышек. Большое Солнышко - папа, меньшее Солнышко - мама, небольшое Солнышко - сынок и крошечное Солнышко - дочь. Все они живут дружной семьей. Вместе читают, придумывают странные истории.

Каждый из них с самого рождения имеет свою работу, которую выполняет постоянно без перерывов и отпусков - они освещают и греют планеты, которые вращаются вокруг каждого. И все бы ничего, да Солнышко-сынок славился своей капризностью: капризничает, говорит «не хочу», «не буду» ...

А у тебя такое бывает?

Мама с папой не знают, что делать, как растолковать сыну, что такое поведение не подобает Солнышку, потому что быть Солнышком - это большая честь, но в то же время и большая ответственность-ведь от тебя зависит жизнь на планетах. Там, где есть ответственность, нет места вредности.

Капризничал Солнышко-сынок и сегодня:

- Не хочу светить справа, не хочу стоять на одном месте так долго, не хочу так рано вставать ... Возьму и не буду светить на планету Кипрана, где обитают живые существа. Отвернусь!

И отвернулся Солнышко-сынок от кипрян, и стало там темно-темно. Все жители испугались. Что же с ними будет дальше? Если солнышко не светит, то не растут растения, овощи и фрукты, а когда нет урожая, то нечего и кушать. А без пищи, как известно всем, живое существо умирает. Начали плакать маленькие детки - кипряне, потому что, они очень боялись темноты-казалось, что на них нападут монстры или что-то страшное. Но они не знали, что на самом деле почти все монстры тоже боятся темноты.

Кипряне не стали ждать смерти, собрали всех на совещание и начали рассуждать о том, как им дальше жить и что делать, чтобы Солнышко-сынок снова светило на их планету. Странные существа эти кипряне. На подбородке у них были выпуклые глаза, нос дышал и нюхал на животе, а рот разговаривал и ел на спине. И решить проблему они думали так: надо снять на видеокамеру просьбу к Солнышку. Для этого взяли последние фонари, собрали детей и все вместе рассказали Солнышку-сыну, как им без него тяжело жить. Дети, плача, рассказали о своих страхах. Затем, самые смелые запустили ракету и полетели к Солнышку. Летели несколько дней, чтобы передать просьбу.

Солнышко-сынок просмотрел запись (он любил смотреть мультфильмы), но эта запись оказалась печальной. Солнышку стало стыдно за свое поведение и капризы. Он даже расплакался вместе с детьми - кипрянами, которые так боялись темноты.

С тех пор Солнышко-сынок светил на все планеты в своей системе и не капризничал, а слушался папу и маму.

Какой молодец Солнышко-сынок!

**А ты тоже не капризничаешь и слушаешься родителей?**

2.    Сказка о Тигрёнке – история от психолога Анны Кутявиной, которая поможет застенчивым детям найти друзей

В одном доме жил-был маленький, но очень веселый тигренок. Он любил играть и прыгать, бегать по двору вместе со своими друзьями-зверушками. А друзей у него было много: и лисичка, и волчок, и зайчонок серенький, и мишка-топтыжка, да еще и ежик колючий. Всех любил тигренок, всем с радостью рассказывал смешные истории, катал на своем трехколесном велосипеде и угощал сладкой ватой. И все бы хорошо, но только тигренок иногда мог заиграться и ударить друга или подружку, укусить или больно ущипнуть. Ему казалось, что это весело и забавно, а друзья почему-то обижались. Тогда, увидев их грустные лица, тигренок еще сильнее начинал их кусать и царапать – чтобы они развеселились и снова начали с ним дружить. Но, конечно, друзья только сильнее обижались на Тигренка и убегали от него прочь.

А однажды Тигренок, как обычно, вышел на площадку поиграть, и увидел, что никто из зверят к нему не подходит, даже не здоровается. Наоборот, все поспешили поскорее убежать с площадки. И Тигренок остался один.

— Не хочу быть один! – зарычал Тигренок. – Не хочу!

На небе как раз появилась молодая Луна. Она взглянула на Тигренка, пожалела его и сказала:

— Так иди ко мне! У меня тут есть компания для тебя – два моих сыночка.

Тигренок кивнул, Луна протянула к нему руки и забрала его высоко-высоко. Там, на Луне, Тигренку сразу стало холодно и очень темно. Он испугался и заплакал.

— Почему ты плачешь?- спросил чей-то голос из темноты.

— Потому что я один. Я никому не нужен, и никто не хочет со мной играть, — вздохнул Тигренок. И тут же встрепенулся. — А ты кто такой?

— А я Морфей, сын Луны. И со мной Орфей, мой младший брат.

Тигренок оглянулся и увидел два силуэта.

— А разве тебе кто-то нужен? – раздался голос младшего брата. – Мы вот сами по себе. И нам никакие друзья и даром не нужны.

— Да, мы тут самые главные. Можем наблюдать за вами и смеяться, как странно вы живете, — ухмыльнулся Морфей. – Самое главное – это ночь. Время, когда все спят, и мы правим Вселенной. Мы, сыновья великой Луны!

А друзья, по-моему, только мешают нашей великой миссии, — добавил Орфей.

– Я вот умею играть на арфе, и от моей музыки вы все засыпаете. И тогда я передаю власть над вами своему брату Морфею.

— Вы что, друзья – это здорово! – Тигренок аж подпрыгнул . – Без них – никак!

— Ха-ха-ха, — засмеялся Морфей. – И где же сейчас твои друзья?

Тигренок задумался. Тем временем братья пошли осматривать свои владения.

— Тигренок, я знаю, как тебе помочь! – пропищал тоненький голосок справа.

Тигренок повернулся и увидел мышку.

— Ты не смотри, что я такая маленькая. Мне под силу менять свой облик, — улыбнулась мышка. — Я дам тебе волшебную палочку, и ты с ее помощью сможешь вернуть своих друзей!

— Здорово! – оживился Тигренок. – Мне надо просто стукнуть их палочкой, и они снова будут со мной играть?

— Все не так просто, маленький Тигренок. Ты не сможешь изменить друзей. Но в твоих силах вернуть их доверие. А палочкой ты должен будешь каждый раз прикоснуться к своим ручкам, когда захочешь царапнуть или ударить друга.

— Хорошо, я попробую, — улыбнулся Тигренок и взял подарок. – Спасибо тебе, Мышка!

Через минуту Тигренок снова оказался на площадке в своем дворе. В руке у него светилась маленькая палочка.

«Чудеса!» — подумал Тигренок и пошел спать. Во сне он увидел Морфея и Орфея, таких одиноких и холодных… И ему так стало их жаль!

Наутро Тигренок первым выскочил на площадку. Постепенно стали приходить зверята. К каждому Тигренок подходил и просил прощения за прошлые обиды, обещая больше никогда не царапаться и не кусаться. Зверята сначала смотрели на него недоверчиво, а потом снова приняли его в свои игры.

С тех пор Тигренок всегда весело играет с друзьями. А когда вдруг ему хочется кого-то ущипнуть или ударить, он сразу достает волшебную палочку, и та напоминает ему о волшебном полете на Луну.

3.    Сказка «Почему Серёжа не боится засыпать сам» - терапевтическая сказка для преодоления ночных страхов

Маленький Сережа лежал под одеялом и весь дрожал. На улице было темно. И в комнате у Сережи тоже было темно. Мама положила его спать и сама спала в своей комнате. А Сережа никак не мог заснуть. Ему казалось, что в комнате кто-то есть. Мальчик казалось, что он слышал, как в углу что-то шуршит. И ему становилось еще страшнее и даже маму позвать он тоже боялся.
Вдруг прямо на Сережину подушку приземлилась яркая небесная звезда.

— Сережа, не дрожи, — шепотом сказала она.
— Я не могу не дрожать, мне страшно, — прошептал Сережа.
— А ты не бойся так — сказала звезда и осветила своим мерцанием всю комнату. — Смотри, ни в углу, ни под шкафом никого нет!
— А кто это шуршал?
— Никто не шуршал, это к тебе проник страх, но его очень легко прогнать.
— Как? Научи меня, — попросил яркую звезду мальчик.
— Есть одна песенка. Только становится тебе страшно, сразу же начинай ее петь! — Так сказала звезда и запела:

*Живет в лесу темном страшный маленький страх,
Живет он у болота в темных кустах.
И из леса не показывается страшный маленький страх,
Пугается страх света — сидит в своих кустах.
А еще боится смеха страшный маленький страх,
Как только рассмеешься ты, исчезает страх в кустах!*

Сначала Сережа слушал песенку звезды, а затем и сам спел с ней. Именно тогда страх исчез из Сережиной комнаты, и мальчик сладко заснул.

С тех пор Сережа не боится засыпать в комнате без мамы. А если вдруг к нему снова придет страх, поможет волшебная песенка!

4.    «Сказка о грустной тарелке» - история от Марии Шкуриной про проблемы с едой у дошкольников

Жила-была девочка Катя. Хорошая девочка была Катя: добрая, вежливая, заботливая. Только вот не любила Катя кушать. И чего ей только мама не готовила: и супчики, и кашку, и котлетки с макаронами – а у Кати на всё один ответ: «не хочу, не буду».

Как-то бабушка подарила девочке новую тарелочку. Красивую, розовенькую. Говорит: «Вот, Катенька, новая тарелочка для тебя, не обычная она. Любит, когда детки хорошо кушают». Катя бабушку поблагодарила за подарок, но вот лучше кушать так и не стала.

Один раз положила мама Кате на новую тарелочку картофельное пюре с куриной котлеткой, и сама вышла из кухни по делам. Катя сидит перед тарелочкой, не ест, а только развозит по ней вилкой картофельное пюре. Вдруг слышит девочка, кто-то плачет. Огляделась Катя по сторонам, а понять ничего не может. Даже испугалась немного, а потом осмелела и спрашивает:

— Кто это плачет?
— Это, я тарелочка. Я плачу.
— А почему ты плачешь? – спрашивает девочка.
— Я расстраиваюсь, что ты плохо кушаешь, и никогда моей улыбки не видишь, — отвечает тарелочка.
— А ты умеешь улыбаться? – удивилась Катя.
— Конечно, умею. Вот съешь всю еду до самого дня и сама увидишь, — ответила тарелочка.

Девочка сейчас же взялась за вилку и съела всю котлетку и картофельное пюре. И как только дно тарелочки стало пустым, Катя увидела, что та действительно улыбается, и больше не плачет.

С тех пор Катя всегда съедала то, что готовила её мама, а тарелочка ей за это всегда благодарно улыбалась.