## *Терапевтические сказки. Сказкотерапия для детей.*

У психологов существует много способов для лечения детских комплексов и страхов, но один из самых любимых форм работы является сказкотерапия. Именно при помощи сказки дети в игровой манере могут избавиться от страхов, побороть боязнь, стать уверенным и самостоятельным.
Решить проблемы и справиться с возникшими жизненными трудностями помогут терапевтические сказки. Они гораздо результативнее всяческих уговоров взрослых. Хорошая сказка на самом деле творит настоящее чудо.
Так откуда же появляются детские страхи? Может, вылезают темной ночью из ящика с игрушками или из стенного шкафа? Дети часто фантазируют и придумывают их подобным образом. В темной детской комнате страх может притаиться везде. И под одеялом, и под кроваткой, и за батареей. Существует много способов борьбы со страхами, но сегодня мы рассмотрим те сказки, которые каждый педагог или родитель может прочитать или рассказать малышам.

## *Сказка о подсолнечном семечке — терапевтическая сказка.*

**Возраст:** 3-5 лет.
**Направленность:** Тревога и беспокойство, связанные с отрывом от матери и вхождением в детский коллектив (детский сад). Страх самостоятельности, общая боязливость.
**Ключевая фраза:** «Не уходи. Я боюсь!»

В огороде на высоком подсолнухе жила большая семья семечек. Они жили дружно и весело.
Однажды — дело было в конце лета — их разбудили странные звуки. Это был голос Ветра. Он шелестел все громче и громче. «Пора! Пора!! Пора!!!»— звал Ветер.
Семечки вдруг поняли, что им действительно пора покидать корзинку родного подсолнуха. Они заторопились и стали прощаться друг с другом.
Одних забирали птицы, другие улетали вместе с ветром, а самые нетерпеливые сами выпрыгивали из корзинки. Те, кто остался, с увлечением обсуждали предстоящее путешествие и то неизвестное, что ожидало их. Они знали, что их ждет какое-то необычайное превращение.
Только одно семечко грустило. Ему не хотелось покидать родную корзинку, которую все лето грело солнышко и в которой было так уютно.
«Куда вы торопитесь? Вы никогда раньше не покидали дома и не знаете, что там, снаружи! Я никуда не собираюсь уходить! Я останусь здесь!»— говорило оно.
Братья и сестры смеялись над семечком, говорили: «Ты трус! Как можно отказаться от такого путешествия?». И с каждым днем в корзинке их оставалось все меньше и меньше.
И вот, наконец, пришел день, когда семечко осталось в корзинке одно-одинешенько. Никто над ним больше не смеялся, никто не называл его трусом, но и никто не звал его больше с собой. Семечку вдруг стало так одиноко! Ах! Ну почему оно не покинуло корзинку со своими братьями и сестрами! «Может я и правда трус?»—думало семечко.
Пошел дождь. А тут еще и похолодало, и ветер стал злым и уже не шептал, а свистел: «Торопис-с-с-с-с-сь!». Подсолнух гнулся до земли под порывами ветра. Семечку стало страшно оставаться в корзинке, которая, казалось, вот-вот оторвется от стебля и покатится неизвестно куда.
«Что будет со мной? Куда унесет меня Ветер? Неужели я больше никогда не увижу своих братьев и сестер? — спрашивало оно себя.— Я хочу быть вместе с ними. Я не хочу оставаться здесь один. Неужели я не смогу преодолеть свой страх?».
И тут семечко решилось. «Будь, что будет!»—»и, собравшись с силами, прыгнуло вниз.
Ветер подхватил его, чтобы оно не ушиблось, и бережно опустил на мягкую землю. Земля была теплой, где-то наверху Ветер уже завывал, но отсюда его шум казался колыбельной песней. Здесь было безопасно. Здесь было так же уютно, как когда-то в корзине подсолнуха, и семечко, утомленное и измученное, незаметно для себя уснуло.
Проснулось семечко ранней весной. Проснулось и не узнало самого себя. Теперь это было уже не семечко, а нежный зеленый росток, который тянулся к ласковому солнцу. А вокруг было множество таких же ростков, в которые превратив лись его братья и сестры-семечки.
Они все были рады встретиться снова, а особенно они радон вались нашему семечку. И теперь уже никто не называл его трусом. Все говорили ему: «Ты молодец! Ты оказался таким смелым! Ведь ты остался один, и некому было тебя поддержать». Все гордились им.
И семечко было очень счастливо.
**Вопросы для обсуждения**
Чего боялось семечко? Что решило сделать семечко? Правильно ли оно поступило или нет? Чтобы произошло, если бы семечко продолжало бояться?

## *Белочка-Припевочка — терапевтическая сказка.*

**Возраст**: 3-6 лет.
**Направленность:** Несамостоятельность.
**Ключевая фраза**: «Помогите, я сама не умею!»

В одном самом обыкновенном лесу, на одной из зеленых елей жила-была самая обычная беличья семья: мама, папа и дочка — Белочка-Припевочка. На соседних елях тоже жили белки. Ночью все спали, а днем собирали орехи, потому что очень их любили.
Мама и папа учили Белочку-Припевочку, как доставать орешки из еловых шишек. Но каждый раз Белочка просила помочь ей: «Мамочка, я никак не могу справиться с этой шишкой. Помоги мне, пожалуйста!». Мама доставала орешки, Белочка ела их, благодарила маму и прыгала дальше. «Папочка, у меня никак не получается достать орешки из этой шишки!». «Белочка!— говорил ей папа,— ты уже не маленькая и должна делать все сама». «Но у меня не получается!»— плакала Белочка. И папа помогал ей. Так Припевочка прыгала, веселилась, а когда ей хотелось съесть орешек, она звала на помощь маму, папу, тетю, дядю, бабушку или еще кого-нибудь.
Проходило время. Белочка росла. Все ее друзья уже хорошо собирали орехи и даже умели делать запасы на зиму. А Белочка всегда нуждалась в помощи. Она боялась сделать что-то сама, ей казалось, что она ничего не умеет. У взрослых уже не было достаточно времени, чтобы помогать Белочке. Друзья стали звать ее неумехой. Все бельчата веселились и играли, а Припевочка стала печальной и задумчивой. «Я ничего не умею и ничегошеньки не могу сделать сама»,— грустила она.
Однажды пришли дровосеки и срубили зеленый ельник. Пришлось всем белкам и бельчатам отправиться на поиски нового Дома. Они разошлись в разные стороны и договорились встретиться вечером и рассказать друг другу о своих находках. И Белочка-Припевочка тоже отправилась в дальний путь. Страшно и непривычно было ей прыгать по веткам в одиночестве. Потом стало весело, и Белочка была очень довольна, пока совсем не устала и не захотела есть. Но как же ей достать орехи? Никого нет рядом, не от кого ждать помощи.
Прыгает Белочка, ищет орехи — нет их и нет. День уже близится к концу, наступает вечер. Села Белочка на ветку и горько плачет. Вдруг смотрит, а на веточке шишка. Сорвала ее Припевочка. Вспомнила, как ее учили орешки доставать. Попробовала — не получается. Еще раз — опять неудача. Но Белочка не отступала. Она перестала плакать. Подумала немножко: «Попробую-ка я свой способ орешки доставать!».
Сказано — сделано. Поддалась шишка. Достала Белочка орешки. Поела, развеселилась/Огляделась, а вокруг большой ельник. На еловых лапах шишек видимо-невидимо. Перепрыгнула Белочка на другую елку, сорвала шишку — там орешки, другую сорвала — и та полная. Обрадовалась Белочка, собрала немного орешков в узелок, запомнила место и поспешила на назначенную встречу с ветки на ветку, с ветки на ветку. Прибежала, видит ее родные и друзья сидят грустные. Не нашли они орешки, устали, проголодались. Рассказала им Припевочка про ельник. Достала орешки из узелка, накормила. Обрадовались мама и папа, улыбнулись друзья и родные, стали Белочку хвалить: «Как же мы тебя неумехой звали — всех обогнала, всем силы придала и новый дом нашла! Ай, да Белочка! Ай, да Припевочка!».
На следующее утро белки пришли на то место, о котором рассказала Припевочка. И действительно, орехов там оказалось очень много. Устроили праздник-новоселье. Орешки ели, да Белочку-Припевочку хвалили, песни пели и хоровод водили.
**Вопросы для обсуждения**
Почему так получилось, что Припевочку стали звать неумехой? Что помогло Припевочке достать орешки из шишки?

***О Темноте-Темноте — терапевтическая сказка.***

**Возраст детей:** 3-5 лет
**Терапевтический эффект**: снижение у ребенка страха темноты.

Жила-была Темнота-Темнота. Когда солнышко садилось, и вечерело, выходила она из домика, раскрывала свой черный плащ, и становилось вокруг темно. Люди сердились на темноту и говорили: «Ах, уже стемнело. А мы работу закончить не успели. Совсем ничего не видно стало». Они зажигали фонари. Но плащ у Темноты был такой черный, что света фонарей не хватало, чтобы осветить все вокруг. Поэтому людям приходилось идти в свои дома и ложиться спать.
А Темнота радовалась: «Вот какая я сильная, вот какая я мощная. Захочу — и ни у кого ничего не получится. И никто на улицу не выйдет». Гуляла Темнота по лесам, по лугам, по дорожкам городским. И только когда утром снова вставало солнышко, шла она спать.
Вот однажды, когда вечер уже наступил, вышла Темнота на прогулку и слышит — плачет кто-то. Видит: сидит маленькая девочка и горько плачет. Темнота у нее спрашивает: «Ты кто такая и чего плачешь?»
А девочка ей отвечает: «Я — Варя. Пошли мы с бабушкой моей за ягодой морошкой. Собирали, да только я от бабушки отстала, а в темноте тропы не видно. Как я теперь домой попаду?»
«Вот, — думает Тьма, — какая я! Самая главная на свете! Все от меня зависит! И никто кроме меня, помочь не может».
Вдруг слышит девочка: «Угу! Угу!» Испугалась она, под дерево спряталась, стоит, дрожит.
Видит — два желтых глаза в темноте светятся.
«Здравствуй, Варя! Это я, филин. Я тебе помогу. Мне Темнота не страшна. Я днем сплю, а ночью всегда летаю и в темноте все вижу. Иди за мной, я тебя из леса выведу».
Вскоре они из леса вышли, вдалеке домики показались. Сказала девочка филину спасибо, и он в лес улетел. А Варя уже по дорожке сама домой прибежала. Вот бабушка двери открыла, а там свет в комнате, Темнота-Темнота испугалась света и осталась за дверью. Тут уж петухи запели, небо посветлело. Это солнышко проснулось. Пришлось Темноте в свой домик быстро бежать, потому что она самая большая трусиха — она всего на свете боится: и света и смелых людей.
А Варя с тех пор Темноту бояться перестала!

***Как щенок нашел друга — терапевтическая сказка. Сказкотерапия для детей***

**Возраст детей:** 3-5 лет
**Терапевтический эффект**: снижение у ребенка страха домашних животных, собак.

Жил-был на свете маленький рыжий щенок. Он был очень озорной и веселый. Когда щенок родился, его 1мама, большая собака с хорошими-предобрыми глазами, облизала его своим языком и сказала: «Здравствуй, малыш!»
Щенку так хорошо было с мамой. Ночью он спал, свернувшись клубочком с маминым животом, а днем бегал по квартире. Мама его учила всяким собачьим премудростям: где можно спать, как есть, как лаять на чужих.
Жил щенок и рос потихоньку. Как-то днем, когда мама задремала, щенок выбежал в коридор и увидел, что дверь на улицу открыта. Очень интересно ему стало, а что же там за дверью? Туда он еще ни разу не ходил.
Вышел щенок в подъезд, спустился по лестнице и попал на улицу. А там … автомобили мчатся, люди куда-то спешат, вороны кричат на дереве … Щенок испугался, дрогнул и хотел было пуститься наутек, обратно к маме. Но дверь подъезда захлопнулась, и щенок остался один на улице. Тогда он решил: «Я буду сидеть у дверей и ждать, когда придет хозяин и поведет маму гулять. И меня найдут». Но никто не выходил из подъезда. Целый день бродил рыжий щенок по улицам. Он очень устал и хотел есть.
Из магазина вышел мальчик. Его за руку держала мама. Малыш протянул руку, чтобы погладить собачку. Щенок сначала очень обрадовался и даже завилял хвостом. Но тут он вспомнил: «Ведь мама меня учила! Есть хозяин. Он хороший. А есть другие люди. На них обязательно нужно громко лаять!». И щенок залаял. А малыш испугался. И мама его тоже испугалась. Загрустил щенок. Он не хотел напугать малыша. Ну разве он виноват, что нужно лаять, пока с кем-нибудь поближе не познакомишься. И щенок снова завилял хвостом. Очень ему хотелось с мальчиком подружиться. Но мальчика мама повела за руку и строго сказала: «Нельзя гладить незнакомых собак. Они могут укусить», а щенок подумал, что кусать он бы, конечно, никого не стал.
Совсем загрустил щенок. Есть хочется, мамы нет, а на улице вскоре ночь наступит. И тут он услышал знакомый лай. Это мама его нашла. Щенок и мама были очень рады.
Прошло время, щенок вырос. Однажды к хозяину пришел человек с маленькой девочкой. Девочка увидела щенка и захлопала в ладоши от радости. «Папа, — закричала она, — давай возьмем к себе домой эту замечательную собачку. Щенок хотел залаять, как учила его мама, но передумал. Очень ему девочка понравилась. С тех пор девочка и щенок подружились. Девочка кормила его, гуляла с ним два раза в день и очень любила. Поэтому щенок никогда не рычал и не лаял на свою хозяйку.

## *Случай в лесу — терапевтическая сказка.*

**Возраст:** 3-6 лет.
**Направленность:** Неуверенность в себе. Тревожность. Страх самостоятельных действий.
**Ключевая фраза:** «У меня не выйдет!»

В одном лесу жил маленький Зайчонок. Больше всего на свете ему хотелось быть сильным, смелым и сделать что-нибудь до рое, полезное для окружающих. Но на деле у него никогда ничего не получалось. Он всего боялся и не верил в себя. Поэтому все в лесу прозвали его «Зайчишка-трусишка». От этого ему становилось грустно, обидно, и он часто плакал, когда оставался один. Был у него один-единственный друг — Барсучонок.
И вот, как-то раз они вдвоем отправились играть к реке. Больше всего им нравилось догонять друг друга, бегая через небольшой деревянный мостик. Первым догонял Зайчонок. Не когда Барсучонок пробегал по мосту, одна доска вдруг сломалась и он упал в реку. Барсучонок не умел плавать и стал барахтаться в воде, прося о помощи. А Зайчонок, хотя и умел немного плавать, но очень испугался. Он бегал по берегу звал на помощь, надеясь, что кто-нибудь услышит и спасет Барсучонка. Но никого поблизости не было. И тогда Зайчонок понял, что только он может спасти своего друга. Он сказал себе: «Я ничего не боюсь, я умею плавать и спасу Барсучонка!» Не думая об опасности, он бросился в воду и поплыл, а потом , вытащил своего друга на берег. Барсучонок был спасен!
Когда они вернулись домой и рассказали про случай на реке, никто сначала не мог поверить, что Зайчонок спас своего друга. Когда же звери убедились в этом, то стали хвалить Зайчонка, говорить, какой он смелый и добрый, а потом устроили большой веселый праздник в его честь. Этот день для Зайчонка стал самым счастливым. Все гордились им и он сам гордился собой, потому что поверил в свои силы, в то, что способен делать доброе и полезное. Он на всю жизнь запомнил одно очень важное и полезное правило: «Верь в себя и всегда и во всем полагайся только на свои силы!» И с тех пор больше никто и никогда не дразнил его трусишкой!
**Вопросы для обсуждения**Почему Зайчонку было плохо и грустно? Какое правило запомнил Зайчонок? Согласен ли ты с ним?

## *Маленький медвежонок — терапевтическая сказка.*

**Возраст**: 3-6 лет.
**Направленность**: Нарушение общения со сверстниками.
Повышенная агрессивность.
**Ключевая фраза:** «Я ударю его, чтобы он меня не обидел»

Это случилось в одном детском саду, в который ходили разные лесные зверушки. Каждое утро лес просыпался от теплых лучей солнышка, согревающих землю, а песни птиц будили лесных зверушек, и родители вели их в лесной детский садик.
Недалеко от этого детского сада жил Медвежонок. Никто из зверей с ним не дружил, потому что он со всеми дрался. «Все хотят меня обидеть, сделать мне плохо. Мне надо защищаться, потому что если я не буду драться, другие зверята будут меня обижать»,— так думал Медвежонок.
Ему было грустно всегда быть одному, и вот однажды он отправился погулять. Ходил он, ходил и пришел к детскому садику, где играли зверята.
— Смотрите, к нам идет Медвежонок. Может, он будет нашим новым другом,— сказала Белочка.
— Но посмотрите,— закричал Зайчик,— он сжал кулаки и собирается с нами драться!
Медвежонок не слышал разговора зверят и, все сильнее сжимая кулаки, думал: «Они договариваются о том, чтобы начать меня обижать, и мне придется защищаться».
— Мы хотим с ним дружить, а он хочет с нами драться,— закричали зверята.— Мы будем защищать себя!
И они побежали к Медвежонку. Медвежонок, увидев подбегающих зверят, очень испугался. Он еще сильнее сжал свои кулаки и приготовился драться.
— Эх ты! Мы хотели с тобой дружить, а ты хочешь с нами драться,— сказали зверята.— Мы думали, ты наш новый друг, а ты!..— закричали они.
— Мы не будем с тобой дружить!
И они оставили Медвежонка одного. Медвежонок почувствовал, что ему стало очень стыдно за то, что он хотел драться с этими зверятами. Грусть переполнила сердце Медвежонка, и он заплакал. Ему стало очень плохо от того, что его все боялись и у него не было друзей. «Что же мне делать, как подружиться со зверушками?»— думал Медвежонок. И вдруг увидел, что кулаки у него до сих пор сжаты и на них капают слезы.
«Я понял, мне надо разжать кулаки, ведь, наверное, из-за них зверята подумали, что я буду с ними драться!»— решил Медвежонок.
На следующий день Медвежонок пришел к зверятам в детский садик и не стал сжимать свои кулаки. Зверята увидели, что он не хочет драться, и решили с ним дружить. Медвежонок и зверята стали вместе играть в разные веселые игры, петь песни и танцевать. Они смеялись и рассказывали друг другу интересные истории. А Медвежонок, играя со зверушками, думал: «Я больше никогда не буду без причины сжимать свои кулаки и драться, потому что другие зверята и не думали обижать меня. Как хорошо, что я разжал свои кулаки и понял сам, что плохо быть драчуном!». И от этой мысли Медвежонок почувствовал себя отлично.
**Вопросы для обсуждения**
Почему Медвежонок думал, что все его хотят обидеть? Так ли это было на самом деле? Почему дети в детском саду сказали Медвежонку, что они не будут с ним дружить? Из-за чего они так подумали? Что помогло Медвежонку подружиться со зверятами? Что бы ты еще ему посоветовал сам?