



*ПОДСКАЗКИ
от
доброй
сказки*

Анна Воробьева

0+

Анна Воробьева

Подсказки от доброй сказки

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=67081704

SelfPub; 2022

Аннотация

Сборник терапевтических сказок. В первой главе вас ждут хорошие и полезные сказки для деток от 3 до 5 лет. Сказки объединяют общие герои – все они написаны о зайке Марте и её братике, зайчике Ване. Сказки направлены на решение распространённых проблем в воспитании детей. Таких как: ребёнок поздно засыпает, не хочет убирать игрушки, заправлять постель, боится темноты, не уверен в себе, ревнует другого ребёнка к родителям. В приложении вы найдёте варианты игр и упражнений, усиливающие положительный эффект от сказок. Во второй главе сказки ждут мам. Терапевтические истории, медитативные сказки. Цель таких сказок – довольная, наполненная радостью и гармонией мама. Сказки написаны об отношениях с родными, о встрече с внутренним ребёнком, о ресурсных состояниях своей души.

Содержание

О сказкотерапии	5
О книге	7
Сказка-введение	8
О зайке, которая поздно засыпала	13
Неубранные игрушки	17
Обиженная постель	21
Зайчик Ваня и темнота	26
Рисунок Марты	32
Зайчик-ревновайчик	37
Снеговичок	42
Один день с внутренним ребенком	47
Белая роза и садовник	50
Ласточка	55
Ветер	58
Дары феи-крестной	61
Варвара-девица	65
Задания и упражнения к сказкам для детей	72
Письменные ресурсные практики к сказкам для мам	79

Анна Воробьева

Подсказки от доброй сказки

Сказки для детей от 3 до 5 лет и ресурсные истории для прекрасных мам

О сказкотерапии

Сказкотерапия («лечение сказкой») – признанный терапевтический метод, который используют в работе с детьми и взрослыми профессиональные психологи, педагоги, а также любящие мамы и бабушки в воспитании детей. Терапевтическая сказка предназначена с помощью точной метафоры оказать положительное действие на ее адресата.

Сказкотерапия – терапевтическая и развивающая методика одновременно. С помощью правильно подобранной сказки можно проиграть жизненную проблему и подсказать выход из проблемной ситуации. Развивающая сказкотерапия рассказывает о мире и жизни, прививает нормы морали, учит разбираться в людях и взаимодействовать с ними.

Терапевтическая сказка помогает родителям в воспитании детей. Нотации, нравоучения и родительские ворчания заменяет увлекательная история, которая не вызывает у ребенка внутреннего сопротивления. Сказка не утомляет, а развлекает; не раздражает, а увлекает.

Благодаря главному герою сказки, ребенок видит себя, свою проблему как будто со стороны. Он также видит со стороны и последствия своего поведения. Через сказку можно скорректировать проблемное поведение, показав ребенку альтернативу, передать новые знания, повысить познавательный интерес. Сказка помогает успокоить, расслабить ре-

бенка, дает ему ресурсы самоподдержки.

Также сказка развивает фантазию, помогает ребенку вспомнить о своих сильных качествах. В сказке для ребенка создается комфортное и безопасное пространство. Сказкотерапия не зря считается одним из самых мягких методов воспитания, который позволяет детско-родительские отношения сделать более доверительными и снизить количество конфликтов между родителями и ребенком.

Сказкотерапия помогает взрослым осознать свои внутренние ресурсы, посмотреть на свою жизнь через отражение в сказке. Читая терапевтические сказки, взрослая девочка, погруженная в материнство, быт, карьеру, может вспомнить о себе настоящей. Это позволяет подумать о своих настоящих ценностях, целях. Терапевтическая сказка позволяет услышать свой внутренний мир, свои желания.

Медитативные сказки, как особый вид в сказкотерапии, создаются для отдыха и расслабления. Такие сказки заряжают ресурсами, вдохновением, положительным настроением.

О книге

В первой главе вас ждут добрые и полезные сказки для деток от 3 до 5 лет, которые помогут им стать более самостоятельными, воспитанными и смелыми.

Сказки объединяют общие герои – все они написаны о зайке Марте и ее братике, зайчике Ване.

А темы сказок разнообразны. Они направлены на решение распространенных проблем в воспитании детей. Таких как: ребенок поздно засыпает, не хочет убирать игрушки, заправлять постель, боится темноты, не уверен в себе, ревнует другого ребенка к родителям.

После прочтения обсудите сюжеты сказок с ребенком. Также маленькому слушателю можно предложить нарисовать иллюстрацию или слепить персонажа из пластилина. Еще деткам нравится разыгрывать сказки, примерять на себя роль понравившегося персонажа. А в приложении вы найдете варианты игр и упражнений, усиливающие положительный эффект от сказок.

Во второй главе сказки ждут мам. Терапевтические истории, медитативные сказки. Цель таких сказок – довольная, наполненная радостью и гармонией мама. Сказки написаны об отношениях с родными, о встрече с внутренним ребенком, о ресурсных состояниях своей души.

Сказка-введение

Леса бывают разными. Березовыми, сосновыми. В некоторых лесах живут лисы, медведи. А в других, сказочных и необычных, живут сказочные и необычные зверята.

В одном таком лесу живут герои историй, которые ждут тебя на страницах этой книги.

В глубине леса находится заячья деревня. Там стоят красивые деревянные домики-избушки.

Заячьи семьи живут дружно, не ссорясь между собой. Зайцы отзывчивые, любят помогать другим и часто ходят в гости друг к другу.

С одной семьей мы сейчас познакомимся поближе. В этой семье живут папа-заяц, мама-зайчиха и их детки: зайнышка Марта и зайчонок Ваня.

Мама-зайчиха добрая и заботливая, она любит вкусно готовить, играть с зайчатами. Папа-заяц настоящий хозяин. Он умеет все ремонтировать, делает деревянные игрушки и не отказывает, когда к нему обращаются за помощью.

Марта – веселая, активная зайка. Она обожает бегать, прыгать и играть с друзьями и младшим братиком Ваней. Зайка ходит в лесной сад. А ее любимое угощение – это сладкий морковный пирог, который мама-зайчиха готовит лучше всех.

Ваня – самый младший в семье и самый шустрый. Он зай-

чонок любопытный и любознательный, дружелюбный и вежливый.

Вот такая семья живет в сказках, которые ждут тебя в этой книге.



ГЛАВА 1.

Сказки о зайке Мар зайчике Ване



О зайке, которая поздно засыпала

Однажды мама-зайчиха укладывала дочку спать, но зайка Марта никак не могла успокоиться, все разговаривала обо всем на свете. Все куколки уже спали, а часики на стене тикали: «Тик-так – спать пора, тик-так – завтра нужно рано встать, тик-так – глазки зайка закрывай».

Мама-зайчиха говорила Марте, что, если вовремя засыпать, то она будет видеть интересные, яркие сны, и утром будет просыпаться бодрой и в хорошем настроении. Но Марта уснула поздно.

Утром она проснулась сонной, ей хотелось спать в мягкой постельке. Марта даже не тянулась к любимым куколкам, а розовое платице никак не надевалось. И погода за окном была пасмурной, как будто грустила вместе с зайницей.

У невыспавшейся Марты было мало сил и неважное настроение. Днем, когда погода наладилась, друзья позвали её посоревноваться в беге. Очень любопытно им было узнать, кто среди зайчат и зайчек самый быстрый и выносливый. Марта не захотела даже поучаствовать.

Она была вялой, ведь накануне так мало поспала. Марта была расстроена, она любила бегать и прыгать с друзьями. А другие зайчата и зайники были выспавшимися, веселыми и бодрыми.

В другой раз, когда день прошёл и наступил вечер, Марта

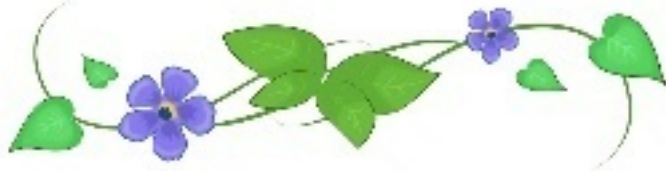
почистила зубки, услышала, как тикают часы: «Тик-так спать пора, тик-так – завтра нужно рано встать, тик-так – глазки зайка закрывай», зайка уснула вовремя. Ночью она видела добрый, чудесный сон.

На следующее утро она проснулась в прекрасном настроении. За окном светило солнышко и улыбалось Марте. А птички пели весёлые песенки.



Ночью зайнышка хорошо проспала и поэтому с утра у неё было много сил. Зайчики и зайнышки решили устроить новое соревнование. На этот раз Марта с удовольствием побегала. А потом они все вместе покушали вкусную и полезную морковку. Морковка у зайчат – самое любимое лакомство. Марта была очень рада и счастлива.

С той поры, по вечерам, Марта в нужное время укладывала куколок спать, желала спокойной ночи родителям и брату, затем прижималась мордочкой к любимой подушечке и засыпала.



Неубранные игрушки

Младший братик Марты, зайчик Ваня, очень любит играть. У него есть много машинок, конструктор, роботы, мягкие плюшевые зверята. Ваня любит играть с мамой, папой и сестренкой. Время с семьей, машинками и веселыми гонками проходит увлекательно, интересно.

К Ване часто приходит в гости его лучший друг – зайчонок Тима. Несколько часов они вместе играют в детской комнате Вани. За это время они успевают поиграть со всеми игрушками, которые только есть у маленького зайчонка.

Вот такой Ваня любитель поиграть! Но убирать игрушки, расставлять их по местам зайчик не любил. Он каждый раз просил маму-зайчиху помочь ему.

Однажды мама-зайчиха очень устала и легла спать раньше обычного. Зайчику Ване нужно было разобрать игрушки самому. Но он подумал: «А зачем игрушки надо убирать? Все равно я завтра буду с ними играть, все опять придется доставать, зря только время потрачу». Оставил Ваня все как есть и лег спать в кроватку.

И приснился зайчику необычный сон. Ему снилась его комната и оставленные на полу игрушки. Во сне Ваня захотел поиграть с красной машинкой, которую ему мама с папой на день рождения подарили. Эта машинка у него любимая. Но ее нигде не было видно. Зайчик, не смотря под ноги, стал

искать машинку и случайно наступил на робота. Ване показалось, что робот как будто с обидой посмотрел на него. В углу комнаты Ваня увидел то, что искал.

«Ура, машинка нашлась», – подумал во сне зайчик и стал придумывать, как с ней поиграть. Захотелось ему построить гараж из конструктора. Но теперь конструктора не было на своем месте, на верхней полке комода с игрушками. Так и не поиграл, как хотел.

А теперь Ваня увидел, что игрушки ожили. Они были недовольны. Им не нравилось валяться на полу. Все машинки, роботы, самолетики, мячики хотели лежать на местах, на своих полках и в своих коробках. Вперед вышла красная машинка и сказала Ване, что им обидно быть разбросанными:

– Мы же твои игрушки. Неужели ты не хочешь о нас позаботиться?

Зайчонок растерялся и не нашел слов, чтобы ответить.

В этот момент Ваня проснулся. Сон озадачил его. Зайчик задумался о своих игрушках. «Машинки, паровозики, роботы, конструкторы приносят мне много радости. Я не хочу, чтобы мои игрушки терялись или ломались».

Ваня переоделся, заправил кровать, почистил зубки, покусал полезную морковку и вернулся в свою комнату. Он сам разложил все игрушки по местам. Даже у мамы помощи не стал просить. Конструктор вернулся на свою полку в комод, машинки в ряд выстроились на парковке, а мячики снова оказались в коробке.

Когда все игрушки на своих местах, они никогда не потеряются. Настроение Вани улучшилось. «Я очень люблю свои игрушки и буду бережно к ним относиться» – думал зайчонок.

С тех пор Ваня всегда убирал игрушки по своим местам, а его родители и сестренка радовались тому, каким самостоятельным стал самый младший член семьи.



Обиженная постель

Зайка Марта, когда научилась засыпать вовремя, каждое утро просыпалась в хорошем настроении. Сразу спрыгивала с кровати, шла чистить зубки, завтракать. А потом она играла с братиком, с друзьями.

Только про одно важное дело Марта часто забывала. Ее любимая кроватка оставалась не заправленной. Простынь становилась мятой, одеяло лежало скомкано и неаккуратно. А с подушки съехала наволочка. И так продолжалось до тех пор, пока не случилось нечто удивительное. Ты же помнишь, что семья Марты живет в сказке, а в сказке возможно любое, даже самое невероятное событие.

Однажды, как только Марта проснулась и не стала заправлять постель, подушка с наволочкой превратились в лужицу, а одеяло с простыней в серую тучку. Зайка спрыгнула с тучки на пол и подумала, что спит. Она тут же потеряла глазки, ущипнула себя за лапку. Но, ничего не изменилось. Это был совсем не сон. «Что же делать? – думала Марта, – как вернуть свою теплую, мягкую, уютную постель?»

Зайка Марта позвала маму-зайчиху. Мама посмотрела на то, что случилось и не удивилась, сказав дочери:

– Марта, ты не раз забывала заправлять постель. Вот она и обиделась, превратилась в тучу и лужу. Но я уверена, что все можно исправить. Вспомни, как я тебя учила заправлять

постель.

– Мама, я помню. Ты для меня стишок сочинила, чтобы я лучше запомнила, что нужно сделать. Но, я его забыла – ответила зайка.

– Заинька, вспомни. Я думаю, когда ты вспомнишь стишок и пообещаешь постельке не забывать вовремя ее заправлять, то все будет как прежде, – посоветовала мама-зайчиха.

– Кажется, вспомнила, – радостно сказала Марта.

Раз, два, три, четыре, пять,
Постельку нужно заправлять.
Сначала простынь отряхну,
Затем красиво подтяну.

Раз, два, три, четыре, пять,
Пора одеяло поправлять.
Пополам его сложу
И аккуратно застелю.

Раз, два, три, четыре, пять,
Подушку нужно повзбивать.
Теперь как утром я проснусь
Постель заправить я примусь.

– Любимая моя постелька, вернись, пожалуйста! Я больше не буду забывать по утрам аккуратно тебя заправлять, – Мар-

та говорила искренне и с надеждой, что снова будет спать, укрывшись мягким одеялом.



В этот миг тучка и лужица исчезли. А на кровати снова были простынь, одеяло, наволочка и подушка.

Проснувшись следующим утром, зайка Марта вспомнила стишок и принялась заправлять постель. У нее все хорошо получилось.

И теперь каждое утро зайка Марта начинала с того, что улыбалась и заправляла постель.



Зайчик Ваня и темнота

В заячьей семье наступало радостное событие – завтра день рождения Марты. Ваня задумал сделать для сестры подарок. Зайчик нарисовал открытку, на которой Марта улыбается и держит в руках оранжевый воздушный шарик.

Ване очень хотелось порадовать сестру. Устроить настоящий сюрприз. Марта удивится, если утром на ее столике появится открытка. Значит зайчику нужно будет ночью оставить открытку в комнате сестры.

Но ночью так темно. Везде тени. Тени кажутся неприветливыми. В темноте все вокруг выглядит не так, как при свете. Зайчик Ваня темноту не любит.

Ваня подумал, подумал и понял, что его желание порадовать сестру сильнее боязни темноты. Зайчик даже придумал для себя волшебные слова: «Я уже большой и смелый, не пугают меня тени!»

Когда наступил вечер, мама, папа, Марта и Ваня пожелали друг другу: «Спокойной ночи» и легли в свои кровати. А Ваня лег, притаился и стал ждать, когда в доме все уснут и наступит полная тишина.

Во всем доме стало тихо и темно. Темнота опустила тени, которые скрыли все цвета, очертания предметов и мебели.

Зайчик тихо-тихо встал с кровати, взял открытку, повторил про себя волшебные слова: «Я уже большой и смелый,

не пугают меня тени». Вышел на цыпочках из своей комнаты. Ему нужно пройти коридор, пройти мимо спальни родителей, войти в комнату Марты, оставить открытку на столе и вернуться обратно.

Ваня как настоящий смельчак осмотрелся в темном коридоре. Его глазки привыкли к темноте, и он понял, что коридор ночью такой же, как и днем. Он шел тихо, не издавал ни звука, никто в доме его не услышал и не проснулся. Зайчик вошел в комнату Марты и увидел кое-что странное. На подоконнике сидели какие-то странные существа с усиками и как будто махали длинными ручками Ване. Зайчик сначала немного испугался от неожиданности, но не произнес ни звука. Он решил всмотреться внимательнее. Ведь не могли же инопланетяне в гости прилететь. Ваня присмотрелся и все понял. Это просто от света луны такие забавные тени получились от цветка, который рос в горшке.

Зайчик Ваня был рад своему открытию и снова повторил волшебные слова: «Я уже большой и смелый, не пугают меня тени!»

Ваня подошел к столику, оставил открытку и тихо пошел обратно в свою комнату. Зайчик понял, что теперь совсем не боится темноты и теней. В темноте хорошо засыпается, а тени могут быть смешными и напоминать инопланетян с усиками. Ваня вернулся в свою комнату, лег в кровать и очень быстро уснул.

В свой день рождения Марта проснулась радостной. Она

заправила кровать, сняла пижаму и надела нарядное розовое платье в белый горошек.



Зайка увидела открытку, на которой она была нарисована с оранжевым воздушным шариком в руках.

А еще в ней было написано: «Марте от Вани».

Марта очень удивилась. Ей очень приятно, что младший брат сам нарисовал открытку к ее дню рождения. А как же открытка очутилась здесь, на ее столе? Когда Ваня ее принес? Никак Марта этого не могла понять. Ведь вечером открытки не было, а потом все легли спать.

В это время в комнату Марты вошли родители и братик. Они все вместе спели для Марты песенку. А Ваня рассказал, что подготовил сюрприз для Марты ночью и перестал бояться темноты.

– Темнота и тени на самом деле хорошие, а я ведь большой и смелый, – с улыбкой сказал зайчик Ваня.

– Ты и правда уже большой. Настоящий смельчак и выдумщик, – сказал папа.

Мама, папа, Марта и Ваня посмеялись, обнялись и отправились есть праздничный завтрак.

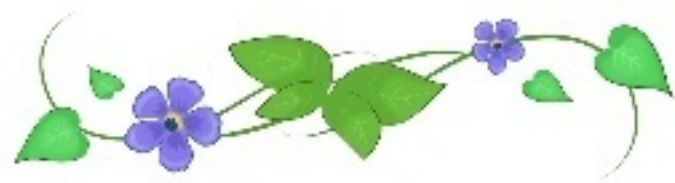


Рисунок Марты

Утром Марта с мамой шли в лесной детский сад для маленьких зверят. Зайчики, ежата, лисята, медвежата здесь вместе играли, кушали, изучали много нового. Воспитательницей была мудрая медведица. Когда пришло время заниматься рисованием медведица приготовила для маленьких зверят все необходимое. Медведица разложила на столиках листы белой бумаги, простые карандаши, краски, кисточки и стаканчики с водой.

Зверьятам нужно было нарисовать необыкновенных животных. Таких, которые бывают только в фантазии и в сказках. Марта нарисовала трех животных разных цветов – желтого, голубого и зеленого. Еще зайка придумала им необычные имена: Зубрик, Рослик и Фуршик. Они получились забавными и улыбались тем, кто на них смотрит.

Рисунки у зверят получились разными. Ведь у каждого есть своя особенная фантазия.

Марта стала немного грустной. Ей показалось, что у других зверят рисунки получились лучше. Она подумала, что ее необычные животные получились неяркими, не очень красивыми.

Днем зайка с мамой вернулись домой. Мама-зайчиха заметила, что настроение у Марты не такое веселое как обычно.

– Марта, что тебя расстроило? – спросила зайчиха.

– Мама, мы сегодня в садике рисовали животных, которых сами придумывали. Мне кажется другие рисуют лучше, чем я. – Марта рассказала о своей печали.

– Зайка, я понимаю тебя. И знаю, что поможет тебе поверить в себя и свои умения рисовать. Я сейчас выйду из твоей комнаты, а ты внимательно смотри на свой рисунок, – посоветовала заботливая мама.

– И что случится, если посмотреть на рисунок? – спросила Марта, удивившись странной маминой просьбе.

– Сделай как я прошу, и сама все узнаешь – ответила зайчиха спокойным и теплым голосом.

Когда зайчиха вышла, Марта села на ковер в центре комнаты и внимательно всматривалась в рисунок.

Вдруг все завертелось, закружилось. Марта от неожиданности закрыла глаза.

Когда зайка решилась открыть глаза, она заметила, что оказалась в необычном месте. А рядом с ней стояли выдуманные ей самой животные. Она попала в свой рисунок.

Зубрик, Рослик и Фуршик приветливо улыбались зайке Марте.

Зубрик, нарисованный желтым цветом, начал разговор:

– Марта, мы с друзьями рады, что ты нас придумала и нарисовала. Мы такие забавные. Нам хочется с тобой дружить.



– Вам правда нравится, как я вас придумала? А я подумала, что не очень хорошо рисую. Что у других зверят рисунки получились лучше, – сказала Марта, которой было приятно узнать, что придуманные животные рады с ней познакомиться и подружиться.

Рослик, нарисованный голубым цветом, сказал зайке очень важные слова:

– Зайка, все зверята разные. Не нужно сравнивать себя с другими. Каждый хорош по-своему. Так и рисунки у всех получаются разными.

Зеленый Фуршик задал неожиданный вопрос:

– Марта, ты любишь есть овощи, фрукты?

Зайка удивилась такому вопросу, но ответила сразу:

– Да, мне нравится кушать морковку, капусту, яблоки.

Фуршик продолжил:

– Морковь, капуста, яблоки вкусные. И разные. Ты любишь их всех и не сравниваешь между собой.

Зубрик добавил:

– Марта, ты и нас сделала разными. Это не значит, что кто-то из нас лучше или хуже. Каждый на свете имеет свою ценность. Даже каждый цвет важен и ценен. Голубым цветом раскрашено небо, зеленым – трава, а желтым цветом – солнце. Каждый цвет украшает мир и делает его красивее.

– Я теперь верю, что у меня получился хороший рисунок. И вы такие добрые. Я так и фантазировала, чтобы нарисовать

вас забавными и добрыми.

Тут же снова все завертелось и закружилось. Марта оказалась в своей комнате.

Радостная, верящая в себя зайка взяла свой рисунок и пошла к маме попросить, чтобы его вставили в рамку.

Зайчик-ревновайчик

Зайчик Ваня поиграл в своей комнате, захотел попить и пошел на кухню. Там в это время были мама и Марта. Мама-зайчиха сидела на стуле, а Марта на ее коленях. Они обнялись и улыбались друг другу.

Ваня, когда увидел маму и сестру, которые обнимались, ощутил какое-то новое чувство. Ему стало обидно, завидно, грустно. Он подумал, что вдруг Марту родители любят больше. Вдруг Марта любит только маму и папу. Ваня почувствовал ревность.

Когда зайчик попил воды, Марта ушла на улицу погулять около дома и посмотреть на насекомых. Ваня с мамой остались на кухне. Зайчик спросил:

– Мама, а вы с папой кого больше любите, меня или Марту?

Зайчиха нежно посмотрела на своего сынишку и сказала:

– Зайчик мой, мы с папой любим вас одинаково. Вы – наши любимые зайчата. Мы с папой очень рады, что вы у нас появились.

– А Марта меня любит?

– Я думаю, что она очень любит тебя, своего братика. Марта сейчас недалеко от дома наблюдает за насекомыми. Хочешь погулять вместе с ней?

– Да, пойду погуляю, – ответил Ваня и отправился на ули-

цу.

На лужайке около дома Марта рассказывала Ване о бабочках, комарах, пчелах, она любит читать про насекомых, у зайки есть о них целая энциклопедия.

На одуванчик, который был рядом с зайчатами, сел толстый шмель. Он стал громко жужжать. Первой его заметила Марта. Зайка тихо сказала братику:

– Ваня, посмотри, на одуванчик сел шмель. Про шмелей я вчера читала в книге. Они не дружелюбные. Не подходи к нему.



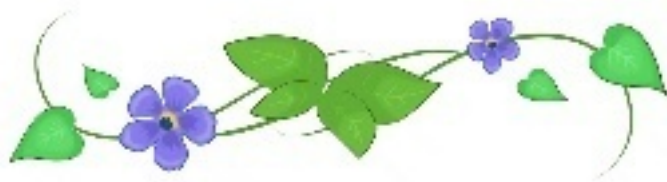
– Почему? Что такой маленький шмель может мне сделать? – недоверчиво спросил зайчик.

– Ваня, шмель может очень больно ужалить. Я тебя люблю и не хочу, чтобы тебе было больно. Поэтому предупреждаю. Давай отойдем подальше.

Зайчата скрылись от шмеля и после прогулки вернулись домой. Ване было очень приятно, что сестра его любит, заботится о нем.

Чувство ревности ушло. Ваня сказал родителям и сестре:

– Как хорошо, что в семье все любят друг друга одинаково, друг друга понимают и защищают от вредных толстых шмелей.



ГЛАВА 2.

Сказки для мам



Снеговичок

В канун Нового года семья Ковалевых ожидала гостей: бабушку Надю и дедушку Мишу – родителей мамы Оли. К слову, дедушка Миша умел на работе быть Михаилом Владимировичем, а дома просто Мишей, а вот бабушка Надя в жизни – Надежда Павловна, главный бухгалтер, большой начальник в своем отделе на работе. Настолько привыкла бабушка Надя всегда быть Надеждой Павловной, что и в семье своей временами хотела быть большой начальницей. Из-за этого она часто не могла найти общий язык со своей дочерью. Любила ей советы давать, когда дочь и не просила. А у Оли уже и муж, и своя дочка пяти лет есть, Ниночка.

Ниночка девочка милая, общительная, резвая и очень смышленная. Новый Год для нее – любимый праздник. Он ведь самый волшебный, полный чудес и неожиданных сюрпризов. Ниночка очень ждала прихода бабушки и дедушки. Надежда Павловна всегда играла с любимой внучкой и угощала девочку любимыми вкусностями. Жалко, что бабушка и дедушка с папиной стороны редко приезжали в гости, они жили очень далеко.

Наконец, Надежда Павловна с дедушкой Мишей пришли в гости к своей дочери Оле, зятю Диме и внучке. В большой комнате их ждал накрытый стол, полный вкусной еды. Выделялись мандарины, лежащие во фруктошнице. От них шел

сладкий аромат, от которого как будто становилось тепло.

А около окна стояла елка, еще не наряженная. Рядом была коробка с елочными игрушками, мишурой и гирляндами. В глубине коробки, практически на самом дне, лежала и ждала своего появления на елке особенная игрушка. Старая. Новой она была в Олином детстве. Тогда Оля была в точности такой девчушкой, какая Ниночка есть сейчас. Эта игрушка помнила счастливые юные годы Оли.

Всей семьей стали елочку наряжать. Когда Ниночка доставала игрушки, все о них рассказывала Надежде Павловне:

– Вот эту гирлянду мы в магазине недавно купили, а этот красный шарик нам друзья подарили.

Надежда Павловна слушала внучку, доставала украшения, и вдруг увидела особенную игрушку. Она держала в руках старого, стеклянного, местами с растрескавшейся краской Снеговичка. У Снеговичка было настолько милое личико и добрые голубые глазки и улыбка, что Надежда Павловна перенеслась с воспоминаниями в прошлое. Эта игрушка как будто создана напоминать о чем-то важном и светлом. Она душой вернулась именно в тот день, когда Снеговичок в первый раз попал на новогоднюю елку.

Это было ровно 25 лет назад, в канун Нового года. В тот день, пока мама Надя еще не вернулась из магазина, пятилетняя Оленька все скакала в большой комнате около елочки, которую ей хотелось нарядить. В семье была такая традиция – украшать елку за день до наступления главного зим-

него праздника.

– Папа, когда уже мама придет? Так не терпится начать елочные игрушки развешивать – говорила тогда Оля.

– Оленька, потерпи. Мама скоро вернется. И мы все вместе нарядим елку, – отвечал папа Миша.

Прошло немного времени, и папа с Оленькой услышали шум от открывающейся двери. Они вышли в коридор встречать маму. А Надя была в удивительно радостном настроении.

– Вы не поверите, я увидела в магазине особенную елочную игрушку. Когда я на нее смотрю, мне хочется улыбаться. Не могла ее не купить. Сейчас покупки разберу и покажу вам, – поделилась своей радостью Надя. Чуть позже в большой комнате Надя открыла белую коробочку с надписью: «С Новым годом и Рождеством!».

– Вы только посмотрите, это самый милый Снеговичок на свете! У него самые красивые голубые глазки, – с восторгом говорила Надя.

– Вау, какой хорошенький. Mamочка, папочка, давайте его повесим на самое видное место? – сказала Оленька и хлопала в ладоши.

– Конечно, – ответили Надя и Миша хором с улыбкой на лице.

Еще долго Надя с Оленькой беззаботно и с большим удовольствием придумывали истории про Снеговичка. Одна была про его родную волшебную страну Снегоград, другая

о его дружбе со Снегурочкой и Дедом Морозом. Фантазия у мамы с дочкой была хорошей, и истории у них рождались интересные.

Все это бабушка Надя вспомнила. И на ее душе стало так легко. Пришли к ней такие мысли:

– Пусть на работе нужно все контролировать, проверять, привыкла уже. Но, семья – это не работа. Это те, кто меня любят, и кого я люблю. Как прекрасно, что у меня есть Миша, Оля, Дима и дорогая внученька Ниночка. Не нужно в семье у дочери хотеть быть начальницей.

С этими мыслями бабушка Надя подошла к Оленьке и сказала с тем же блеском в глазах и восторгом в голосе, что и 25 лет назад:

– Мне кажется, что это самый милый Снеговичок на свете! У него самые красивые голубые глазки!

– Давайте повесим его на самое видное место, – вспомнила Оленька свою детскую просьбу и то, как маленький симпатичный Снеговичок появился у нее дома.

Вся семья провела вечер за накрытым столом, душевными беседами и искренними пожеланиями, и поздравлениями.

Дедушка Миша внимательно посмотрел на Снеговичка и подметил про себя:

– Ведь и правда особенная игрушка. Увел Снеговичок строгую Надежду Павловну и вернул в семью жизнерадостную бабушку Надю.



Один день с внутренним ребенком

Доброе утро, моя милая девочка! Давай проведём этот прекрасный день вместе, только вдвоем?

Куда ты хочешь отправиться? В парк аттракционов? Скатиться со всех горок, попрыгать на батуте, потом сидеть на лавочке и есть мороженое? Запросто, пойдём туда!

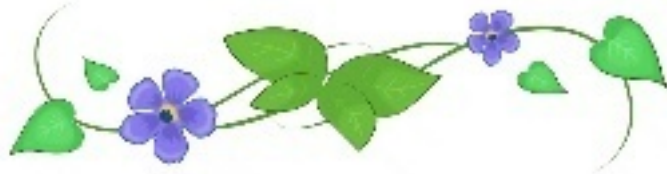
Ух, с горок так забавно скатываться вдвоем. А ты перепачкалась клубничным мороженым! Ты такая смешная и немного чумазая! Мне так нравится с тобой быть рядом. Хочу тебя обнять и расцеловать в щёчку.

Ты у меня замечательная! Хорошая, милая, девочка! Добрая, открытая этому миру! Запомни мои слова, пусть они помогут тебе верить в себя.



Не грусти! Помнишь, ты грустила, знай, теперь все хорошо! И те проблемы, и невзгоды ушли, ты со всем справи-лась! Ты – умница! Давай устраивать такие дни чаще? Это будут только наши дни, для нас. Куда отправимся в следую-щий раз? В кафе, есть блины с шоколадом? Или может мы побудем феями и будем пить нектар цветов на полдник? А вообще мне хочется побыть с тобой двумя птицами и лететь над полями, лесами. Чтобы любоваться красотой природы, ее неповторимым очарованием.

Мир прекрасен, в нем столько чудесного, удивительного. Мы с тобой можем стать путешественниками и отправиться куда захотим. Это так здорово! Тебе наверняка понравится в Дисней Лэнде. Ты же обожаешь парки аттракционов! Совсем как я.



Белая роза и садовник

Представьте себе огромный сад, отдаленный от городской суеты. Вдоль узких тропинок цветут кустарники роз самых различных сортов. За цветами ухаживают лучи солнца, освежают капельки дождя.

Наш рассказ пойдет о Белой Розе, которая жила в этом саду. Впервые она распустила свой бутон прохладным утром. Вскоре наивную молодую Розу заметил такой же юный, но очень горделивый Соловей.

Соловей начал ухаживать за Розой. Он прилетал к ней, любовался нежной белизной ее бутона, затуманивал ее душу комплиментами, которые звучали красиво, но были пусты.

А наивная Роза, не распознала переменчивую и ветреную натуру Соловья. Она верила ему, привыкла и привязалась к нему. Волнение первой влюбленности ощущалось в ее неопытном сознании. Они много друг с другом разговаривали, много шутили, много говорили обо всем и ни о чем.

Соловей не был способен надолго привязываться к кому-то. Он считал себя слишком молодым, чтобы ограничить свою безграничную свободу долгой дружбой с Белой Розой. Он еще не знал самого себя, поэтому не мог осознать глубину чувств других живых существ.

Настал день, когда Соловей рассказал Розе все стихи, которые знал. Она ему нравилась, но из-за своей гордости

он стремился найти непостижимый идеал. Ветреная птица спрашивала себя: «А ведь на Земле столько красивых Роз, может быть есть кто-то лучше Белой Розы?» И Соловей покинул большой сад. Что-то наговорил Розе и спешно улетел в другие края в поисках новых симпатий.



Белая Роза не ожидала, что отношение к ней Соловья окажется таким несерьезным, поверхностным. Она стала все грустнее с каждым днем. Ее не радовали лучи солнца, роса. Другие Розы, ее подруги, не понимали ее печали.

А Белая Роза тихонько стала увядать. Ей стало казаться, что она совсем некрасива. В ее душе было много грусти и обиды.

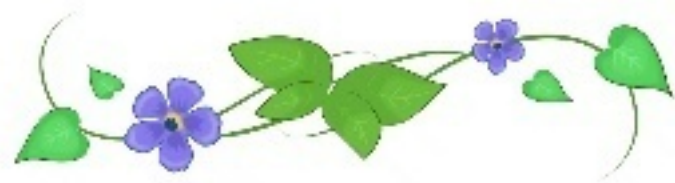
Прошло время. В размеренной жизни сада наступила перемена. За цветами стал присматривать Садовник.

Садовник среди всех заметил Белую Розу. Его удивило, с какой ранимостью и грустью смотрел ее бутон на окружающий мир.

Садовник имел доброе сердце, искреннее и любящее жизнь. Он ценил такие качества и в сердцах других. А в Белой Розе он нашел то родное, то близкое, что описывают поэты и писатели, когда принимаются за описание возникающей любви.

Карие глаза Садовника излучали свет, исцеливший женственность и нежную душу Белой Розы. Ее листья, стебель, бутон вновь обрели былую силу жизнелюбия.

Садовник и Белая Роза нашли друг друга и союз их был настоящим и крепким.



Ласточка

В голове у ласточки было много мыслей. Все они были повседневными, бытовыми. Нужно навести порядок в гнезде, запастись пищей, запланировать дела на неделю вперед. Без плана ничего не делалось. Дела терялись в памяти, откладывались или совсем забывались.

Несмотря на поддержку родных ласточек, птица была взволнована, беспокойна. Она поняла в этот момент, что нуждается в отдыхе, свободном полете. Ласточке необходим полет наедине с собой.

Ласточка взмахнула своими небольшими крылышками и вылетела из своего домика. Она решила расширить границы полета, увидеть новые места, надышаться полной грудью воздухом спокойствия и безмятежности. Птица стремилась ощутить себя в моменте, ощутить себя здесь и сейчас, ощутить себя уверенной в будущем счастье.

Она пролетела над рекой. Ее мягкие перышки трепетали в такт порыву доброго ветра. До нее доносился свежий запах речной воды. На пути она встретила веселых чаек, которые приветствовали Ласточку и желали ей благополучного исхода дня.

Солнце начало садиться, миром теперь стал править умиротворенный закат. Нежно розовые краски заката подарили Ласточке спокойствие. Она стала уверенной, радостной.

Тревоги покинули ее душу. Своим сердечком она предсказывала будущую встречу с самым огромным счастьем в ее существовании.

Ласточка вернулась в гнездо наполненная внутренней силой, благостными мыслями и гармонией.

А спустя несколько дней у ласточки появилось яичко. Птица мечтала об этом чуде вместе со своим мужем. Будущая мама высидывала его необходимый срок, пока тонкая скорлупка не начала трескаться. В этот момент в мире появился крохотный птенчик. Самое дорогое и любимое существо для Ласточки.



Ветер

В нашем мире, в самом начале лета, у вершин лесов родился ветер. Лёгкий и спокойный, своим прикосновением дарящий мягкую теплоту всему, до чего дотронется. Юный ветер созидательно наблюдал первозданную прелесть природы, научился замечать красоту в любой мелочи, даже в солнечных зайчиках, с которыми играли деревенские ребяташки. Ветер видел красоту в березах, дубах, соснах. Ветер восхищался, когда жаркие речные песчинки скользили по его порыву.

Ветер любил свободу. Он летал над соленым морским простором, над могучей горной вершиной. Дух ветра захватывало от необъятности моря, от величия гор. Он впитывал в себя аромат полевых ромашек, хвойного леса и самого солнца.



Ветер любил гармонию. Он содержал в себе журчание ручья с чистой прохладной водой, щебетания воробьев, которые ждали хлебных крох. Он знал в себе мелодию утренней прохлады, шум дневного зноя, шепот вечернего променада и тишину молчания ночи.

Ветер любил. Просто любил. Природную красу, богато одарившую весь мир своими благами. Людей, со своими подвигами и грехами.

Ветер любил силу, сотворившую и сопровождающую его на всем пути существования. Ветер любил самого себя. Он принимал самого себя и свои слабости, особенности и отличия от других ветров. В мире существуют миллионы ветров. Но, каждый из них неповторим и нужен миру, природе, людям.



Дары феи-крестной

Однажды в тридевятом королевстве у короля и королевы родилась дочь, принцесса Агата. Как и полагается, поздравить правителей съехались вельможи, государи из соседних стран и даже волшебные существа. Много подарков было преподнесено Агате. Теперь сделать свой дар должна Фея-крестная. Она приготовила для малышки 3 подарка – 3 волшебных камешка, гладких на ощупь. Но один из них был похищен завистливой феей. Фее-крестной пришлось одарить принцессу двумя дарами – красой, внешней и внутренней и удачей. Эти качества были спрятаны в камешках желтого и бирюзового цвета. А в третьем, красном, хранилась вера в себя. Завистливая фея, ослепленная злобой, не могла постичь силы украденного камешка.

Принцесса росла, узнавала жизнь. Она, конечно же, была красива внешне и красива душой. Она стала доброй, милой и приветливой. Ее характер был мягким, словно пушинка или облачко. Ее любили родители, подданные, звери, птицы. Даже цветы распускали свои бутоны охотнее, когда принцесса сама их поливала. И удача ходила рядом с Агатой, сопровождая ее первые шаги, обучение в королевской школе.

Но счастье принцессы как будто находилось во сне. В жизни принцессы чего-то не хватало. Чего-то очень важного. Агата не верила, что красиво поет, в то, что она станет до-

стойной королевой своей страны. Она не верила, что ее можно любить просто так. Ей казалось, что любовь других людей нужно оправдать и заслужить. Твердым было это убеждение, которое мешало пробудиться счастью. Принцесса не верила в себя.

Однажды в тридевятое королевство прибыли с визитом король, королева и принц из одной заморской страны. Они хотели укрепить торговые, и дружеские связи между двумя государствами.

Принц Адам познакомился с принцессой, и она сразу ему понравилась. Агата отличалась от других принцесс. Она не была жеманной и меркантильной. Визит гостей продолжался несколько месяцев. Ведь решение государственных вопросов занимает много времени.

Адам искренне полюбил Агату. Он чувствовал, что симпатичен принцессе. Но между двумя влюбленными было какое-то невидимое препятствие. В один из вечеров Адам, задумавшись, гулял по королевскому саду. Вдруг около него появилась та самая Фея-крестная. Она рассказала Адаму о завистливой фее, ее злом поступке. А еще принц узнал о том даре, которого лишилась его возлюбленная.

Адам не был трусливым и малодушным. Он отправился к завистливой фее, чтобы вернуть Агате волшебный камешек красного цвета. Владения завистливой феи охраняли тролли, у которых были шершавые, мозолистые ладони и тяжелые булавы для защиты своей госпожи. Принц видел их силу

и численное превосходство. Но он был умен и смекалист. С помощью хитрости он перессорил троллей между собой, и они сами угодили в свои сети и темницы.

Адам вошел в дом завистливой феи. Незванный гость потребовал немедленно отдать украденный много лет назад камешек красного цвета. Принц был решителен и грозен. А фея была не только завистливой, но и безмерно трусливой. Испугавшись расплаты она отдала волшебный камешек принцу.

Принц Адам вернулся во дворец. Он подошел к Агате и отдал ей потерянный подарок от Феи-крестной. Камешек с верой в себя засиял, его сила заполнила внутренний мир Агаты.

Любовь помогла вере найти свое место, а вместе с удачей и красотой они пробудили счастье в сердце прекрасной принцессы Агаты.



Варвара-девица

В тридевятom царстве, в тридесятom государстве жила-была Варвара-девица. Жила она с родителями в отчем доме и с двумя младшими сестрами. Дом у них был богатый, в хозяйстве все ладилось.

Варвара была девушкой молодой, доброй, нравом обладала не жестким. Но было большое в ее жизни переживание за сестер. Были в характерах у них такие черты, которые Варвару и расстраивали, и раздражали. Барышня боялась, что из-за этих недостатков сестры несчастливymi будут всю жизнь. Не понимала девушка родителей, которые не видели очевидного: младшим сестрам необходимо измениться и свои недостатки в характере искоренить.

Варвара слышала, что на окраине густого дремучего леса, в одиноко стоящей избушке живет мудрая, много видевшая Баба-Яга. И решила девушка отправиться в путь-дорогу, чтобы найти способ сестер от несчастливой судьбы спасти.

Ранним утром Варвара собрала немного вещей, еды с собой, завязала все в тугий узел и отправилась искать жилище Бабы-Яги. Много дорог пришлось девице пройти. Когда дошла она до дремучего леса, солнце уже начало садиться. Стало прохладно. Темно становилось в лесу. Но делать нечего, нужно идти. Смелая Варвара пробралась сквозь густую траву и кустарники, тесно стоящие деревья и, наконец, уви-

дела избушку, которую долго искала.

Девушка тихонько постучала в дверь. Баба-Яга отозвалась хриплым, но доброжелательным голосом:

– Заходи, гостя незваная. Отдохни с дальней дороги, теплого ужина отведай и рассказывай, зачем ко мне пожаловала.

Варвара поблагодарила старуху за ужин. Согревшись, она собралась с духом, пригладила волосы рукой и начала свой рассказ:

– Бабушка, со своей бедой к тебе пришла. Несчастье с сестрами моими младшими. Пропадут без твоей помощи, ей Богу пропадут. Сама не могу с ними сладить. В характере у обеих сестер такие сорняки выросли, что точно их счастья лишат. Вот только представьте себе, средняя сестра, Настасья, только о красоте своей думает. Все рядится да рядится. Аж противно смотреть. Фифа, а не барская дочь. А младшая, Василиска, так еще хуже. Дела по дому делает, страшно сказать-то, когда сама захочет. Говорит, вот сейчас хочу отдохнуть, потом все сделаю. Потом, конечно, все делает, и убирает, и вышивает. Где это видано, чтобы приличная девушка делами занималась, когда хочется, да еще и лениться себе разрешала. Стыдоба же, бабушка. Помоги мне сестер изменить! – Сразу, как на духу, Варвара все о своих печалях Бабе-Яге поведала.

Баба-Яга слушала внимательно, лежа на кровати, всматриваясь в лицо девушки. Глаза ее были старыми, но видели главное. То, что многие молодые и заметить не могли.

Взгляд мудрой старухи был проникновенным. Варвара как будто увидела в нем понимание, сочувствие и желание помочь.

Баба-Яга присела, сунула сморщенные ступни ног в теплые тапки, встала и молча открыла сундук, в котором хранились много таинственных и волшебных предметов. Она взяла белое фарфоровое блюдце и клубок красных ниток.

– Возьми, девица, блюдце и клубок. Клубок по блюдцу вокруг покрути и смотри внимательно, в центр блюдца. Увидишь там ответы на все свои вопросы.

Варвара все сделала, как Яга велела. И увидела она то, что увидеть совершенно не ожидала. Свое детство. Не часто слышала маленькая Варя приятные слова о своей красоте. Не понимала, красивая она или нет. А со временем стала внешнюю красоту считать совершенно неважной частью себя. Посмотрела девица на маленькую Варю и глаза ее заблестели от капелек слез. Поняла она, что на Настасью злится и раздражается, потому что самой не хватает сестринского задора, радости от красоты своей внешней.

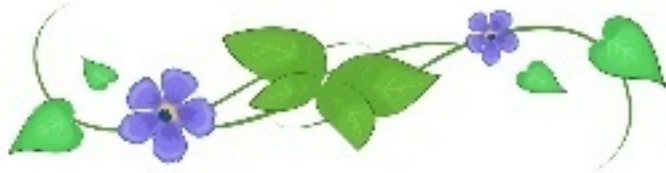
Завертелся клубочек на блюдечке еще раз, и увидела Варвара о себе еще одну историю. Всегда девушка делами занималась, все просьбы сразу же выполняла. Не говорила, что на самом деле другого хочет. Хотелось ей иногда просто полениться, не думать ни о чем, никуда не спешить. Поняла теперь Варвара и то, что лень-то в ней самой есть, но не хочет она ее внутри себя признавать.



Клубочек еще раз покрутился по блюдечку, и все вернулось как было. Блюдечко снова стало простым, белым и фарфоровым. А Варвара, опомнившись от удивительных открытий произнесла:

– Благодарю тебя, бабушка! Открыла ты мне глаза. Не нужно сестрам меняться. И ничего у них в характере нет ужасного, не ждет их несчастливая судьба. Все у них в жизни будет благополучно. Это мне нужно измениться и саму себя найти, себя настоящую!

Прошло время. Вернулась Варвара домой, обняла своих сестриц, и дала им свой наказ: «Не терять себя».



An illustration featuring two children's heads in the bottom right corner. One child has reddish-brown hair, and the other has blonde hair with bangs. The background is white with a decorative border on the left side consisting of several white daisies with yellow centers. The word 'ПРИЛОЖ' is written in a dark blue, cursive font across the middle of the page.

ПРИЛОЖ

Задания и упражнения к сказкам для детей

К каждой детской сказке предлагается вариант развивающей игры или занятия, усиливающей ее эффект и пользу.

1. «О зайке, которая поздно засыпала»

Рекомендуется за 2 ч до сна прекратить все подвижные игры. В это время можно увлечь ребенка спокойными играми. Они помогут успокоить ребенка, усмирить капризулей.

Варианты спокойных игр перед сном:

1. «Запомни игрушку»

Мама раскладывает игрушки перед ребенком. Ребенок запоминает, затем отворачивается или закрывает глаза. Мама убирает одну из игрушек. Ребенок должен угадать, какая из игрушек исчезла.

2. «Почемучка»

Мама задает ребенку вопрос, а он придумывает на него фантастический (неправдоподобный) ответ.

3. «Обнимашки»

Мама обнимает ребенка и говорит ему 10 приятных слов. Потом мама и ребенок меняются местами, и мама слушает приятные слова о себе.

2. «Неубранные игрушки»

Игровой процесс поможет рутинную уборку игрушек превратить в увлекательное занятие.

Варианты игр во время уборки игрушек:

1. «Час икс»

Понадобится будильник, или песочные часы (на 3-5 мин).
Условие игры: победит тот, кто за это время уберет больше игрушек. Награда за победу назначается заранее (что-то не материальное, не сладкое). Например, еще одна сказка перед сном.

2. «Объект обнаружен»

Нужно поделить уборку на сегменты. Потом ставим цели. Например, сначала убираем фигурки животных, они отправляются спать в зоопарк. Затем убираем конструктор. Конструктор – это кирпичики, которые нужно приготовить для строителей и т.д. с др. игрушками. Побольше фантазии!

3. «Дайте мне музыку»

Предложите ребенку, пока звучит его любимая песня убраться игрушки, которые разбросаны на ковре. Можно раз-

делиться, взять каждому свой фронт работ.

3. «Обиженная постель»

Для успешного внедрения новых привычек, таких как заправление кровати и др. можно использовать трекары. Они помогают быстрее перейти от слов к делу. Что же такое трекары привычек? Это таблица, состоящая из мини-шагов, которые ребенок выполняет ежедневно. При выполнении ячейки по одной закрашиваются или зарисовываются смайликами. Здесь пример трекара рассчитанный на 7 дней. Затем можно самостоятельно сделать новый трекары или распечатать примерно такой же из интернета.

Почистить зубы утром					
Сделать зарядку					
Заправить кровать					
Поиграть					
Убрать иг- рушки					
Помочь маме с домашними делами					
Почистить зубы вечером					

4. «Зайчик Ваня и темнота»

Упражнение «Смываем страх» с использованием техники песочной терапии.

Материалы: песок (или манная крупа), тарелка или поднос, вода, фигурки, подручный материал, спокойная музыка.

Мама предлагает ребенку на поверхности песка нарисо-

вать свой страх. Затем нужно поливать рисунок до тех пор, пока нарисованное не исчезнет (не «смоется»). Поверхность вновь ровная и чистая, страх исчез. На том месте, где был страх, ребенок создает «веселую картинку» из фигурок и подручного материала, которые ребенок выбрал. По завершении работы мама предлагает ребенку вымыть руки. Музыка затихает.

Можно поговорить с ребенком. Спросите, какое у него настроение? Что он чувствует?

Попросите ребенка повторить вместе с вами: «Я теперь спокоен, «страх» убежал и не вернется. Я очень смелый и храбрый».

5. «Рисунок Марты»

Упражнение с использованием техники изотерапии «Рисование себя».

Предложите ребенку нарисовать себя в виде растения или животного. Можно схематично.

Через такой рисунок раскрывается образ «Я».

Попросите ребенка поделиться своими впечатлениями о работе, ощущениями.

6. «Зайчик-ревновайчик»

Упражнение «Солнышко».

Это упражнение помогает повысить самооценку ребенка, положительно влияет на гармонизацию внутрисемейных от-

ношений и посредством этого помогает справиться с ревностью к брату/сестре.

Приготовьте для работы альбомный лист, карандаши, фломастеры или восковые мелки.

На листах бумаги рисуете желтые круги и раскрашиваете их красками, карандашами, фломастерами, мелками (лучше пусть это сделают дети, аккуратность не имеет значения) ... Для каждого ребенка нужно сделать свое солнышко. Рисуете желтые лучики, штук 7-9. В центр желательно наклеить фото ребенка, или можно просто подписать имя.

Спросите у каждого ребенка:

– Какой ты? Что в тебе есть хорошего? Что в тебе ценят окружающие?

Все названные ребенком качества подписываются вдоль лучиков. Довольно часто дети затрудняются, поэтому мы называем качества по очереди, одно мама, затем ребенок, потом снова мама.

Позвольте ребенку проявить фантазию, пусть он пишет те качества, которые хотел бы иметь и которые в данный момент у него не развиты или совсем отсутствуют.

Внимательно прислушайтесь к таким фантазиям ребенка – это то, что ребенок считает своими достижениями или очень хочет соответствовать этому. Запишите все, что захочет ребенок.

ВАЖНО

В данном упражнении мы работаем на позитиве. Родите-

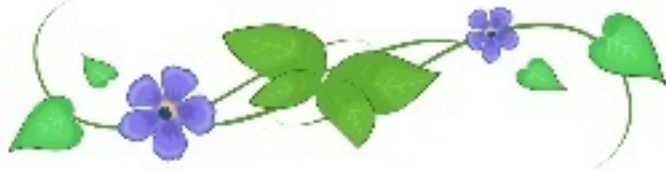
лям запрещаются комментарии типа: «Да, это делается, когда тебе десять раз скажешь...» и т.п. Если вдруг у вас произошел конфликт с ребенком, никогда не напоминайте и не указывайте на солнышко ребенка, какие бы аргументы не приходили вам в голову. Одна фраза типа «Ты же солнышко, а так поступаешь...» способна разрушить весь эффект упражнения.

После упражнения, вы можете повесить солнышко на видное место, чтобы рисунок вызывал у ребенка положительные эмоции и служил ресурсным состоянием.

Можно добавлять лучики каждый раз, когда ребенка нужно подбодрить и мотивировать.

Дети тоже могут добавлять лучики для своих солнышек.

Когда солнышки всех детей будут готовы, можно сделать тоже самое для мамы и для папы.



Письменные ресурсные практики к сказкам для мам

Запишите в своем блокноте ответы на вопросы к сказочным историям.

Снеговичок

Есть ли у вас такие драгоценные вещи, которые хранят важные и счастливые моменты вашей семьи?

Что из них могло бы стать реликвией?

Как вы думаете, какую из историй этих вещей важно передать вашим детям? Напишите ее.

Один день с внутренним ребенком

Время стремительно бежит, мы взрослеем. Но детство навсегда остаётся в наших сердцах, даря тепло и силы, вдохновляя жить!

Продолжите следующие фразы, и вы почувствуете поддержку вашей маленькой девочки:

Мое самое яркое счастливое воспоминание из детства – это _____

Когда я это вспоминаю, я _____

Мое детство научило меня быть _____

Чувствую себя счастливой как ребенок, когда я _____

И это состояние даёт мне _____

Белая Роза и Садовник

Кого или что вы можете назвать "садовниками своей души"? _____

Ветер

Представьте, что этот ветер влетел в ваше открытое окно. Что вы почувствовали тогда? Как изменилось ваше настроение, мысли, действия?

Ласточка

О чем для вас метафора сказки "свободный полет"?

Дары Феи-крестной

Принцесса получила 3 волшебных дара. А сколько "даров Феи" получили вы?

Какие это дары?

Все ли из них вы смогли взрастить, не забыли ли о каком-то из ваших драгоценных камней?

Как они помогают вам в жизни?

Варвара – девица

Хотели ли вы когда-нибудь изменить кого-то другого?

Как вы думаете, какие из ваших скрытых, запретных черт

характера отражались тогда в этих людях?

Если бы у вас в руках оказалось такое волшебное блюдечко, какой вопрос бы вы ему задали?

Как думаете, что бы оно вам показало?

Вот и завершилось наше путешествие по сказочным мирам этой книги. Но впереди что-то еще более удивительное – ваша сказка!

1.

1.1. Вы прочли 7 сказок для мам. Какие чувства вызвала у вас каждая из этих сказок?

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

1.2. Какая из сказок вызвала самые сильные отрицательные, тяжелые чувства? Какие ваши мысли и воспоминания напомнила вам эта сказка? Что бы вы переписали или добавили в этой сказке, чтобы преодолеть эти сложные чувства?

1.3. Какая из сказок вызвала самые сильные положительные эмоции? Как вы думаете, почему? Что в ней вам понравилось, согрело, поддержало?

Есть ли что-то в вашей реальной жизни, что также вас ра-

дует и поддерживает?

2.

В сказках у каждого героя свой уникальный характер и путь.

2.1. Какие герои вам понравились, запомнились больше всего? Напишите пожалуйста их имена.

2.2. Как вы думаете, есть ли в образах этих героев что-то общее, объединяющее? Какая-то особенность, черта характера, качество или поведение? Обозначьте это пожалуйста словом или словосочетанием
« _____ »

О чем для вас это качество, особенность? Какую роль в вашей жизни оно играет?

В чем вы видите ваш ресурс, поддержку в этой особенности?

3.

Давайте представим, что все из понравившихся вами героев встретились в одной сказке. О чем получится эта сказка?

Кто будет главным героем? Где они встретятся? Что с ними произойдет? И как они смогут преодолеть трудности? Каков будет их счастливый финал? Напишите всё, что считаете важным и нужным.

А теперь перечитайте получившуюся сказку. Она вам нравится? Что в ней вам нравится больше всего? Какие чувства

вызывают герои?

И какие грани вашей личности могут символически отражать герои этой сказки?





Дорогие читатели!

**Благодарю Вас за любовь к сказкам
и интерес к этой книге.**

**Пусть «Подсказки от доброй сказки»
подарят вам улыбку
и самые добрые эмоции!**

