

АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СИБИРСКИЙ ИНСТИТУТ ПРАКТИЧЕСКОЙ ПСИХОЛОГИИ, ПЕДАГОГИКИ И СОЦИАЛЬНОЙ РАБОТЫ»

# **ВОСЕМЬ СКАЗОК**

**ИЛИ ВОЛШЕБНОЕ СРЕДСТВО ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 3 ЛЕТ**

Методическое пособие для специалистов и родителей по использованию и составлению психотерапевтических сказок

Новосибирск  
2020

УДК 616.89+159.9  
ББК 57.33+88.41+88.7  
DOI 10.38163/978-5-6043858-8-3

Рекомендовано  
научно-методическим советом  
АНО ДПО «СИППИСПР»

Б95

Рецензенты:

Сорокина Елена Львовна, канд. пед. наук, доцент

Чухрова Марина Геннадьевна, доктор медицинских наук

**Быкова Елизавета Викторовна**

Б95

Восемь сказок или волшебное средство для детей от 3 лет: Методическое пособие для специалистов и родителей по использованию и составлению психотерапевтических сказок / Е.В. Быкова – Новосибирск: Изд-во АНО ДПО «СИППИСПР», 2020. – 83 с.

ISBN 978-5-6043858-8-3

В книге представлены 8 авторских психотерапевтических сказок, которые могут быть использованы как специалистами при работе с клиентами, так и родителями для самостоятельного решения некоторых детских проблем. Каждая сказка содержит целый комплекс подсказок, рекомендаций, рецептов по работе со страхами, застенчивостью, компульсивностью, перфекционизмом, энурезом и т.п.

Методическая составляющая книги содержит теорию вопроса о сказкотерапии и рекомендации по использованию готовых сказок. Для реализации индивидуального подхода к каждому ребенку и к каждой семье, разработана особая форма подачи текста сказок, которая предусматривает возможность его редактирования под индивидуальную ситуацию и условия.

УДК 616.89+159.9  
ББК 57.33+88.41+88.7  
DOI 10.38163/978-5-6043858-8-3  
ISBN 978-5-6043858-8-3

© АНО ДПО «СИППИСПР», 2020  
© Быкова Е.В., 2020

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>НОРМАЛЬНЫЕ ГЕРОИ ВСЕГДА ИДУТ В ОБХОД</b> (вместо предисловия)	4
<b>ЧТО ПРОИСХОДИТ ЗА ДВЕРЬЮ КАБИНЕТА ДЕТСКОГО ПСИХОЛОГА?</b> (и можно ли обойтись без похода к нему)	6
<b>ЧТО ТАКОЕ СКАЗКОТЕРАПИЯ И ЕЁ ПРИВЛЕКАТЕЛЬНОСТЬ ДЛЯ СПЕЦИАЛИСТОВ И РОДИТЕЛЕЙ</b> (теория для тех, кто хочет узнать больше, остальным можно пропустить)	7
<b>ПОЧЕМУ СКАЗКОТЕРАПИЯ РАБОТАЕТ?</b> (минимум теория для тех, кто не любит, когда её много)	13
<b>ПРАВИЛА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ГОТОВЫХ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКИХ СКАЗОК</b> (обязательно для изучения, как ПДД при получении водительских прав)	15
<b>ЕЩЕ ОСТАЛИСЬ ОПАСЕНИЯ И ВОЗРАЖЕНИЯ?</b>	17
<b>СКАЗКА О ТОМ, КАК МАЛЬЧИК СВОИ «БОЯШКАМИ» ПОМОГ БОЛЬНЫМ ДЕТЯМ, СЕБЕ И МНОГИМ ДРУГИМ</b> (для тех, у кого есть любые страхи)	18
<b>СКАЗКА О ТОМ, КАК ЛЮДИ НЕ ЛЮБИЛИ ТЕМНОТУ</b> (для тех, кто боится темноты)	24
<b>СКАЗКА О ТОМ, КАК ОБИДЕЛИСЬ ЧУДИЩА И МОНСТРЫ</b> (для тех, кто боится чудищ и монстров)	31
<b>СКАЗКА О ТОМ, КАК КАРЛСОН УЧИЛ МАЛЫША ОБЩАТЬСЯ</b> (для застенчивых мальчиков и девочек)	37
<b>СКАЗКА О СПОРТЗАЛЕ ДЛЯ МОЧЕВОГО ПУЗЫРЯ</b> (для решения проблемы энуреза)	42
<b>СКАЗКА О ТОМ, КАК ОТУЧИТЬ ДРУГИХ ДРАЗНИТЬСЯ</b> (для детей, которых дразнят)	53
<b>СКАЗКА ОБ ИДЕАЛЬНОМ ЦАРСТВЕ</b> (для маленьких перфекционистов и тех, кто компульсивен)	63
<b>СКАЗКА О ТОМ, КАК БРАТЬЯ СЛОМАЛИ КОМПЬЮТЕР НА КОСМИЧЕСКОЙ СТАНЦИИ</b> (для братьев и сестер, которые ссорятся).	72
<b>РЕКОМЕНДАЦИИ ПО САМОСТОЯТЕЛЬНОМУ СОСТАВЛЕНИЮ СКАЗОК</b>	81

## НОРМАЛЬНЫЕ ГЕРОИ ВСЕГДА ИДУТ В ОБХОД

(вместо предисловия)

Приветствую вас!

Кто бы Вы ни были... Специалист в области психологии или просто родитель, когда то Вы точно были ребенком. А значит, бывало, что чувствовали себя беспомощным или незащищенным, растерянным или испуганным, а, может быть, даже уродливым или тупицей. Даже в счастливом детстве на пути к взрослению встречаются преграды и проблемы...

...Например, темнота...

Давайте будем честны, и признаемся себе в том, что, уже даже будучи взрослыми, в большей или меньшей степени, продолжаем бояться темноты. Кто-то – только сразу после просмотра очередного фильма ужасов. А кто-то испытывает это неприятное чувство каждый день при возвращении вечером с работы в темную квартиру...

И что мы в этом случае делаем? Большой частью – сразу включаем свет! Особенно смелые, начинают играть и шутить! Встречаются взрослые мужчины, которые после просмотра «ужастика», передвигаясь ночью по темному коридору к холодильнику, размахивают воображаемым мечом джедая и издают звуки сражения, знакомые с детства. Жаль, что эту картинку не видят дети, они бы точно оценили!))) А, может быть, подражая, попробовали бы таким же образом справиться и со своими страшилками.

Есть взрослые пары, которые, после такого экстремального ночного просмотра, в темноте шутливо пугают друг друга, гоняются, дерутся какими-нибудь мягкими предметами, и при этом громко хохочут. Тоже отличный способ побороть страх!

К чему я это все? А к тому, что взрослые, при большом или малом собственном страхе темноты, как **нормальные герои** из известной песни, **всегда идут в обход!**

Так почему, когда темноты (или чего-то другого) боятся дети, взрослые встают на позицию родителей начинают сражение не со страхом, а с ребенком?

Любой психолог в своей практике встречается с мамами и папами, которые, горячо любя и переживая за детей, стараются убедить их, что «не бывает никаких чудовищ»... (Как это не бывает, если ребенок почти реально видит этих монстров каждую ночь?) Другие, тоже любя, заявляют «ты уже большой, привыкай спать в темноте». (Как бы ни засомневался ребенок, что он большой, если ему, такому большому, все равно страшно). Третьи тревожатся, что, из-за

того, что сын не может справиться со страхом, он вырастет недостаточно мужественным. Чувствуя свою беспомощность в этой ситуации, нередко папы начинают раздражаться, нервничать, а некоторые доходят и до крика...

В результате... начинается поиск специалистов, которые избавили бы наших больших или маленьких деток от раздражительности, агрессии, энуреза (недержание мочи), тиков (быстрое, стереотипное кратковременное произвольное элементарное движение, внешне напоминающее рефлекторное или целенаправленное), хейломании (сосание пальцев), онихофагии (грызение ногтей)...

Гораздо мудрее поступают те, кто способен вспомнить свои детские чувства в подобных и других сложных, пугающих, непонятных ситуациях и через это понять, что чувствует в этот момент ребенок, и что могло бы ему помочь. Например, **как нормальные герои, пойти в обход** и поиграть, пошутить, попревращать, попобеждать, а еще порисовать и посочинять сказки.

Вот про сказки и о том, как они помогают нормальным героям ходить в обход, и поговорим дальше.

## **ЧТО ПРОИСХОДИТ ЗА ДВЕРЬЮ КАБИНЕТА ДЕТСКОГО ПСИХОЛОГА? (и можно ли обойтись без похода к нему)**

Если вы бывали на приеме у психолога, то знаете, что, на начальном этапе работы психолог задает много вопросов, а клиент отвечает. Иногда вопросы помогают диагностировать ситуацию и состояние клиента, а иногда – вся терапия выстраивается по схеме «вопрос - ответ». В любом случае, разговоров бывает много. Но это если мы говорим о клиенте – взрослом. А что происходит на приеме у детского психолога? В этом случае приходится учитывать, что ребенок не может «вспомнить свое детство» или ответить на вопросы «что вы при этом чувствуете?», «когда это случилось первый раз?», «что этому предшествовало?» и т.п.

Всем понятно, если мы хотим объяснить что-то иностранцу, то, либо говорим на его языке, либо ищем переводчика. Если пробуем объяснить физический закон, то пользуемся терминологией физики, а не химии или биологии. Говоря с детьми, психологи используют их язык, который им понятен и на который они лучше отзываются – язык фантазии и воображения.

Поэтому, в кабинетах детских психологов дети играют, рисуют, лепят и сочиняют. А еще ломают, рвут, режут и топчут. Иногда залезают на стул, который стоит на столе, и разглядывают взрослый мир сверху, а потом громко (или не очень) заявляют о себе. Много приёмов используют психологи на своих консультациях. Одно из достойных мест среди большого количества интересных и эффективных методик, техник и приемов занимает сказкотерапия, которая работает по принципу «у одного моего друга случилось...»... (почти всем взрослым знаком этот прием))).

**Данная книга содержит 8 авторских психотерапевтических сказок, которые могут использовать как специалисты для работы с клиентами, так и родители, чтобы самостоятельно, без обращения к психологам помочь своим детям.**

Каждая сказка помогает решать конкретную детскую проблему:

1. *Сказка о том, как мальчик своими «бояшками» помог больным детям, себе и многим другим (для тех, у кого есть любые страхи).*
2. *Сказка о том, как люди не любили темноту (для тех, кто боится темноты).*
3. *Сказка о том, как обиделись чудища и монстры (для тех, кто боится чудищ и монстров).*
4. *Сказка о том, как Карлсон учил Малыша общаться (для застенчивых мальчиков и девочек).*
5. *Сказка о спортзале для мочевого пузыря (для решения проблемы энуреза).*

6. *Сказка о том, как отучить других дразниться (для детей, которых дразнят).*
7. *Сказка об идеальном царстве (для маленьких перфекционистов и тех, кто компульсивен).*
8. *Сказка о том, как братья сломали компьютер на космической станции (для братьев и сестер, которые ссорятся).*

В каждой из сказок уже показаны пути выхода из конкретных ситуаций. Вам остается только скорректировать сказку под ситуацию конкретного ребенка. О том, как это сделать читайте далее.

**ВЫ МОЖЕТЕ ВОСПОЛЬЗОВАТЬСЯ УСЛУГАМИ, КОТОРЫЕ МЫ ПРЕДЛАГАЕМ:**

- 1) Поможем отредактировать предложенные авторские сказки под Вашу ситуацию, для Вашего ребенка.
- 2) Делаем аудиозапись индивидуальных сказок для прослушивания.
- 3) Разработаем индивидуальные сказки по проблемам, не затронутым в этой книге.
- 4) Создадим красочный сборник индивидуальных сказок для Вашего ребенка.

**Заказать сказку можно e-mail: [science@sispp.ru](mailto:science@sispp.ru) или телефону 8(905) 953-68-86**

Методическое издание

**ВОСЕМЬ СКАЗОК  
ИЛИ ВОЛШЕБНОЕ СРЕДСТВО ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 3 ЛЕТ**

Методическое пособие для специалистов и родителей по использованию и составлению психотерапевтических сказок

Подписано в печать 17.08.2020

Бумага офсетная. Печать офсетная.

Формат 70x100 1/16. Гарнитура «TimesNewRoman». Усл. печ. л. 6,83

Тираж 500 экз. Заказ 2008/20.

Отпечатано: ООО «Союзник»

630005, г. Новосибирск, Демьяна Бедного, 55 оф. 115