

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребенка – детский сад № 15 «Юсишка» города Ставрополя

Терапевтические сказки для преодоления страхов у детей дошкольного возраста

(взяты из открытых источников)

*Педагог-психолог
Сидоренко Е.М*

Сказка «Почему Серёжа не боится засыпать сам» -

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 Серезину 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 Серезиной 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!

«О вирусах и прививках»

Случилось это очень давно. В большом теплом болоте поселилось Чудовище. Не было от него людям покоя. Пошли люди к Ивану-богатырю просить помощи. И пошел Иван-богатырь, и сражался с чудовищем. Три дня и три ночи они дрались. Наконец Иван-богатырь победил.

Чтобы отомстить людям, Чудовище, умирая, выплюнуло целые полчища маленьких, сгорбленных, агрессивных пришельцев – вирусов. Они расползлись по всему миру, проникли в организмы взрослых, детей, животных и вызвали очень тяжелое и опасное заболевание - грипп.

Многие люди и животные тяжело болели от гриппа, поскольку не знали, как себя защитить, как уберечься. Это случилось в древности, но, к сожалению, эти злые вирусы очень устойчивы и живучи.

Живут они и сейчас - в организме больных людей, на книгах, игрушках, посуде и других вещах, которыми пользовался больной.

Со слюной микробы попадают на тротуар или на землю. Когда слюна высыхает, вирусы становятся легкими как перышки, поднимаются с пылью в воздух и проникают в организм человека при дыхании.

Поселяются вирусы чаще всего в легких, там им тепло и уютно. Они начинают усиленно питаться и размножаться. Эти злые вирусы желают, чтобы все заболели.

Но хочу тебя успокоить, болеют не все! Те, кто заботится о своем здоровье и всегда соблюдает правила гигиены, а в особенности, всегда моет руки, могут не бояться - грипп им не страшен.

А люди придумали для лечения этих страшных вирусов лекарство-прививку, которую делают врачи. Эта прививка убивает все эти полчища злых вирусов и люди перестают болеть от гриппа.

«В темной норке»

Два друга, Цыпленок и Утенок, пошли гулять в лес. По дороге они встретили Лисичку. Она пригласила друзей к себе в гости, в свою нору, пообещав угостить их вкусными сладостями. Когда малыши пришли к Лисичке, она открыла дверцу в свою норку и предложила им зайти первыми.

Только переступили порог Цыпленок и Утенок, как Лисичка быстро закрыла дверь на замок и засмеялась: «Ха-ха-ха! Как ловко я вас обманула. Побегу я теперь за дровами, разожгу огонь, нагреею воды и брошу в нее вас, малышей. Вот уже вкусный супчик у меня будет».

Цыпленок и Утенок, оказавшись в темноте и услышав насмешки Лисички, поняли, что попались. Цыпленок расплакался и стал громко звать свою маму, ведь ему было очень страшно в темноте.

А Утенок, хотя тоже очень боялся темноты, не плакал, он думал. И вот, наконец, придумал! Утенок предложил цыпленку вырыть подземный ход.

Они начали со всех сил разгребать лапками землю. Вскоре в небольшую щель проник лучик света, щель становилась все больше, и вот друзья уже были на свободе.

- Вот видишь, Цыпленок, - сказал маленький Утенок. - Если бы мы сидели и просто плакали от того, что нам страшно сидеть в темноте - Лисичка бы нас уже съела. Надо всегда помнить, что мы сильнее и умнее наших страхов, а потому легко сможем с ними справиться! Цыпленок и Утенок обнялись и радостные побежали домой.

Пришла Лисичка с дровами, открыла дверь, заглянула в норку и замерла на месте от удивления ... В норке никого не было.

«Страшный страх»

В темном лесу жил маленький Страх Страшный. И такой он был интересный - боялся всего сам. Треснет где ветвь, а он, аж подпрыгивает. Но каждую ночь он должен был ходить в город и пугать детей - работа у него такая была, и он ее вежливо выполнял. Пока добирался, весь потел и дрожал, как лист на ветру, так ему было страшно.

Других пугал Страх для того, чтобы не испугали его. Но он не знал, что другие и не собирались его пугать. Поэтому продолжал свое дело, ответственно относился к работе. Побеждая пугливость, страх каждый вечер ходил в город.

В городе высились большие, высокие здания, в каждом из которых было по 100 квартир. И каждую квартиру, где жили дети, надо было обойти и напугать малышей воем, мерцанием света или просто черной темнотой. Все детки начинали бояться. Прятались под одеялом, бежали друг к другу в кровати, включали свет или просили родителей с ними спать. Представляли себе различные ужасы, монстров, чудовищ, людоедов.

В одной из квартир жила смелая девочка Аня. Ей надоело бояться и скрываться от страха. Хотя Аня и была смелой, но все же ей было не по себе. И решила она однажды узнать, что это за страх такой всех пугает. Взяла с собой фонарик и палку, чтобы проучить того, кто всем детям по вечерам не дает покоя. Оделась в темный плащ, в сапожки и вышла в подъезд. Через некоторое время увидела странного человечка. А может и не человечка, а гномика. Тот стоял посреди двора так, чтобы было удобно работать и захватить побольше окон детских комнат.

Аня заметила, что Страх выглядел странно, весь дрожал и постоянно бормотал что-то себе под нос. У него были короткие и сухенькие ручки, кривоватые ножки, на голове большая меховая шапка, хотя на улице была весна. Такой вид вызвал у Ани сожаление к этому старому дедушке, а не страх или ужас. Даже захотелось познакомиться со стариком.

Аня, как воспитанная девочка, сделала шаг из темноты навстречу и поздоровалась:

- Добрый вечер, дедушка!

-Здравствуйте - испуганно ответил Страх Страшный и сел на землю, ноги отказались его держать.

- А что вы здесь делаете в такое позднее время? - спросила Аня.

- Я ... я ... я ... работаю ... - запинаясь, ответил Страх.

- Давайте познакомимся, - смело продолжила Аня.

У Страху в голове мелькнула мысль о том, что, наконец, у него появится друг или просто человек, с которым можно будет поговорить и поделиться своими мыслями. Говорили они весь вечер, пили чай с печеньем дома у Ани. Страх Страшный рассказал о своей нелегкой жизни, работе.

Аня внимательно слушала и думала:

- Надо же как, если бы я продолжала бояться и не осмелилась бы на отчаянный шаг, то до сих пор дрожала бы в своей кроватке под одеялом. А так я встретила Страх, познакомилась с ним и подружилась. Узнала, что сам Страх не такой уж и страшный, а даже приятный.

А сколько он знает интересных историй о лесных жителях!

В ту ночь и много ночей спустя дети спали спокойно. Страх Страшный теперь работал сказочником. Ему очень нравилась его работа. Детки ждали его и внимательно слушали истории о приключениях, а потом спокойно засыпали.

А страхи живут рядом с тобой?

Попробуй познакомиться с ними.