**Cказка против страха и агрессии.**

Еще в древности считалось, что сказка лечит душу человека. А еще сказка учит жизни, и в сказочной форме свою проблему легче увидеть и принять (не так обидно, не так больно). Множество авторов-психологов придумали свои сказки и рассказы на все случаи жизни, а родителям остается лишь выбирать те, которые окажут помощь ребенку.

**Сказка против страхов.**

 Сталкиваясь с детскими страхами, тревожностью, агрессией родители бывают озадачены, как лучше помочь ребенку с ними справиться. Многие детские страхи являются возрастными и имеют временный характер. Например, для годовалых малышей страшно отпустить маму, рядом с ней он чувствует себя в полной безопасности. Если вы хотите подготовить ребенка к посещению детского сада, лучше постепенно знакомить его с детским коллективом и читать тематические книги. Например, «Зайка идет в садик» Ольги Громовой, она предназначена для детей 2-4 лет. В 3-5 лет у ребенка могут возникнуть ночные кошмары, страх темноты, животных, насекомых, сказочных персонажей. Родителям не стоит высмеивать эти страхи, лучше познакомить с ними ребенка. Например, зайти вместе в темную комнату и присмотреться, прислушаться к ней, посветить фонариком, что дети и так любят делать в этом возрасте. При страхе темноты полезно читать такие книги:«Кто живет в темноте» – это сборник стихов про вечер, ночь, темноту, которые описывают красоту ночного леса, тихого дома и звездного неба. Книга подходит для детей от рождения до 6 лет.«Почему ты не спишь» ирландского писателя Уодделла Мартина. Добрая сказка о страхе темноты для самых маленьких слушателей (для детей 1-4 лет).«Тося-Бося и темнота» (для детей 3-6 лет).

   **При страхе животных и насекомых** ребенка стоит лучше познакомить с природой, рассказать, чем отличаются животные, какие из них опасные, а какие – нет. С некоторыми животными можно познакомиться ближе, рассмотреть их, взять на руки, если ребенок готов. От опасных животных научить защищаться: не подходить близко, не дразнить, использовать маски. Информация рассеивает страхи, и не только у детей. Кроме этого можно почитать забавные книги, как например:«Как полюбить паучка» Дианы Амфт .(для детей 3-6 лет).«Мурахи»Алехандро Альгара (3-6 лет).

   **Когда ребенок боится чудовищ.** Обратите внимание, возможно, кто-то из ваших родственников запугивает ребенка чудовищем: «Если этого не сделаешь, к тебе придет страшный Бабай!». Намеренно запугивать малыша не стоит, ищите другие способы договариваться с ним.Если ребенок боится монстров, поиграйте с ним в театр, пусть малыш побудет в роли чудовища и в свое удовольствие попугает родителей, а потом поменяйтесь. Изображайте страшного монстра, который хочет догнать и всего лишь крепко обнять малыша. Кривляйтесь, стройте рожицы, веселитесь вместе с ребенком! Рекомендованы следующие книги:

   «Там, где живут чудовища» Мориса Сендака (для детей 3-6 лет). Знаменитая книга «Груффало» писательницы Джулии Дональдсон. Это рассказ о маленьком мышонке, который идет через дремучий лес и, чтобы спастись от лисы, совы и змеи, выдумывает страшного зверя Груффало (для детей 2-6 лет).

   Где-то в 5-6 лет у детей появляются **страхи публичных выступлений**, нового коллектива, любых изменений в жизни, а также несчастных случаев.

    Что касается **несчастных случаев** (пожара, потопа, аварий, травм), то ребенка следует успокоить посредством информации. Познакомить с правилами безопасности и объяснить, как нужно реагировать во время несчастного случая. В этом возрасте дети должны знать на память телефоны родителей, скорой помощи, милиции, пожарной, а также адрес своего проживания.

    Со страхом публичных выступлений ребенка можно познакомить в таких забавных книгах:«Один на сцене». (3+), «Котенок Шмяк, пой, не бойся!» Роба Скоттона. Котенок Шмяк очень волнуется перед выступлением, со страхом ему помогают справится учительница, друзья и его маленький друг мышонок. (3+)

  Отдельно стоит сказать о книгах известных психологов, где читатель может познакомиться со всем разнообразием детских страхов:«Целебная боюська: сказки-раскраски для детей 3-6 лет» . Каждая сказка в этой книге посвящена конкретному страху. Кроме сказок авторы-психологи рекомендуют упражнения для закрепления результатов и терапевтические раскраски для детей.Книга «Что делать, если»  психолога Людмилы Петрановской . Автор в увлекательной форме рассказывает ребёнку, как правильно поступать в сложных ситуациях, с которыми сталкивается ребенок на своем жизненном пути (6+).

**СКАЗКИ ДЛЯ АГРЕССИВНЫХ ДЕТЕЙ**

Довольно часто к психологам обращаются мамы и папы агрессивных детей. Одни родители жалуются на то, что их ребенок дерется со сверстниками, другие на то, что их сын (или дочь) издевается над домашними животными, третьи называют свое чадо «разрушителем» или «варваром», громящим все вокруг, и т.п.

Одни ученые считают, что агрессивность – врожденная черта и ее корни находятся в биологической природе человека (анатомических, физиологических и биохимических свойствах индивида). Другие утверждают, что агрессивные тенденции обусловлены привычками, приобретенными в результате общения с другими людьми (родителями, учителями, друзьями) или под воздействием фильмов и телепередач, демонстрирующих насилие. Компромиссной точкой зрения является мнение, что врожденное и приобретенное присутствует в каждом нашем действии.

Поведенческие психологи выделяют ряд семейных факторов, которые влияют на формирование агрессивных тенденций в поведении ребенка. Среди них:

• недостаток тепла, ласки со стороны родителей;

• незаинтересованность, равнодушное отношение;

• непринятие, демонстрация плохого отношения;

• отсутствие контроля, безразличное отношение к проявлению агрессивного поведения;

• непоследовательность в использовании наказаний;

• применение физических наказаний.

Сказки, которые можно читать детям, которые часто дерутся:

Кузнецова Ю. «Сказка про ежа-драчуна».

Маниченко И. «Сказка про доброго Петю».

Цвирко Л. «Сказка про Колю и его друзей».

Сказки для застенчивых и тревожных детей:

Сертакова В.М. «Колючка». Холкина Т. «Как Андрюша гостей встречал».

Хухлаева О.В. «Как слоненок перестал стесняться». «Роза и ромашка»,«Храбрый крабик».

Приятного Вам чтения!

«Почему Сережа не боится засыпать сам?»

 Терапевтический эффект – **снижение у ребенка тревожности по поводу страха темноты.**

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!

Когда ребенок прослушает сказку, обсудите ее, поставьте следующие вопросы:

Почему Сережа не мог заснуть?

Кто прилетел на Сережину подушку?

Чему звезда научила Сережу?

Перестал ли Сережа бояться засыпать сам?

Как мальчик преодолел свой страх?

Предложите ребенку выучить стих и вспомнить его, когда вечером выключите свет.

**Мальчик и светлячок**

Сказка для детей 5-11 лет.

Рассматривает проблему: Страх темноты, общая боязливость.

Я хочу рассказать тебе интересную историю про одного Мальчика. Это замечательный Мальчик, но у него была одна страшная тайна, о которой он не мог никому рассказать. Он боялся темноты. Но не просто боялся, а совершенно жутко и ужасно. Когда Мальчик хотел войти в темную комнату, внутри у него все сжималось. Его охватывал страх, он цепенел и не мог сдвинуться с места. Ему мерещились всевозможные страшилища, ведьмы, монстры, невероятные привидения. Вечером и ночью в его комнате горел ночник, потому что он не мог заснуть в темноте – ему было очень страшно.

Он боялся приближения осени и зимы, так как дни становились короче, а темнота надвигалась быстро и долго оставалась вокруг него. Ему приходилось придумывать разные предлоги и поводы, как просить маму или папу, чтобы они сходили с ним в темную комнату, когда это было необходимо. Мальчик тратил на все это очень много времени и сил. Он утомился, потому что не мог свободно и легко ходить вечером по квартире. Он устал от своей тайны, но рассказать об этом кому-либо не мог, ему было стыдно.

И вот однажды вечером, когда он лег спать, ему приснился удивительный сон, похожий на сказку. Когда засыпаешь, то закрываешь глаза и погружаешься в темноту, и тут начинается самое интересное. Прошло несколько секунд после того как Мальчик заснул, и из темноты появилась светящаяся точка, которая стала постепенно увеличиваться в размерах и сиять очень нежным голубоватым светом. Внимательно разглядывая эту точку, Мальчик узнал в ней маленького Светлячка. Светлячок был очень забавный, у него была добрая, улыбающаяся мордочка. Он весь светился нежным и теплым светом. Светлячок излучал любовь и добро. Чем внимательнее Мальчик смотрел на Светлячка, тем он становился больше. И когда можно было разглядеть его крылышки, лапки, хоботок, Мальчик услышал его тихий, нежный голосок. Светлячок обращался к Мальчику, и вот что он сказал:

— Здравствуй, я прилетел, чтобы помочь тебе разгадать твою страшную тайну, которая отнимает у тебя столько времени и сил. Я уже помог многим мальчикам и девочкам разгадать их страшные тайны.

Представь себе, что ты смотришь на себя в зеркало и видишь там свое отражение. Когда начинаешь корчить страшные рожи, ты видишь в зеркале отражение уродливых и безобразных лиц, а если будешь смотреть в зеркало с улыбкой, любовью и добром, то увидишь там отражение ласкового и доброго мальчика.

Темнота – это то же зеркало. В темноту нужно идти с радостью и улыбкой, тогда все монстры и приведения превращаются в добрых гномов, ласковых фей, нежных забавных зверюшек, которые рады тебе и готовы с тобой дружить и играть. Надо только улыбнуться и сказать: “Я хочу с вами дружить!” И все сразу же преобразится. Если вначале тебе будет трудно это сделать, я подарю свой волшебный фонарик. Он осветит дорогу в темноту, и ты спокойно сможешь входить в любые темные комнаты. Волшебный фонарик будет всегда с тобой, и храниться он будет в твоем сердце. Днем он даст тебе тепло, а ночью осветит для тебя дорогу. Чтобы фонарик начал светить, приложи ладошки к груди и почувствуй, как в них передается тепло. Как только ладошки станут теплыми, это будет означать, что волшебный фонарик уже в твоих руках и ты можешь смело входить в любую темную комнату, которая превратится в забавный, веселый, сказочный мир добрых друзей.

Ой,- спохватился Светлячок,- уже светает и мне пора улетать. Когда светло, я превращаюсь в обыкновенного маленького жучка.

Это темнота делает меня таким красивым, сказочным, загадочным. Если тебе нужно будет со мной поговорить или что-то спросить, позови меня, и я приду к тебе, но только ночью, когда темно. Ты сразу сможешь меня узнать и ни с кем не перепутаешь. До свидания и запомни: с чем ты приходишь, то и получаешь. Если это добро и любовь, то взамен ты получишь добро и любовь, если это страх и злость, то взамен ты получишь страх и злость. Пусть с тобой всегда будет любовь и добро, – крикнул Светлячок уже издалека и растаял в наступающем утре.

Мальчик проснулся очень бодрым и веселым. Весь день он ждал, когда наступит вечер и станет темно. Ему хотелось попробовать сделать то, чему его научил Светлячок. Вечером, когда стемнело, он встал на пороге темной комнаты. Сначала он улыбнулся, потом прижал ладошки к груди и почувствовал, как оттуда в руки передается тепло, и когда ладошки стали очень теплыми, он глубоко вздохнул и вошел в комнату. Все получилось так, как говорил Светлячок. Комната преобразилась. Она была полна друзей, и все страшилища разбежались. Мальчик был очень рад и сказал вслух громко-громко: “Спасибо тебе, милый, добрый Светлячок!”

**Обсуждение:**

Как Светлячок помог Мальчику?

Что значит “темнота – это зеркало”?

Что значит “с чем приходишь – то и получаешь”?

Чему бы ты мог научиться у Мальчика и Светлячка?

**Крокодильчик**

*(Сюжет сказки для детей, проявляющих словесную агрессию)*

Может, в море, может, в речке, может, в озере лесном жил Крокодильчик. Больше всего на свете он любил вкусно поесть. Мог и рыбку, мог и жабку, мог и птичку прожевать, потому что у Крокодильчика были крепкие, красивые и здоровые зубы.

Но была у Крокодильчика плохая привычка, он часто ругался, говорил много злых и нехороших слов. Однажды Крокодильчик обидел доброго волшебника. Волшебник его заколдовал, и теперь после каждого плохого слова у Крокодильчика выпадал один зуб. Скоро у него совсем не осталось зубов, и он уже не мог вкусно поесть.

Грустно стало Крокодильчику. Начал он расспрашивать обитателей водоема, почему у него выпали все зубы. Мудрый Бегемот объяснил ему причину. Крокодильчик все понял, извинился перед волшебником, и у него начали расти новые зубы. С того времени Крокодильчик бережет свои зубы. Он не только чистит их вовремя, но и, самое главное, не говорит плохих слов.

Источники:

1. Ольга Калинина «Сказкотеррапия для агрессивных детей»
2. Сказкотеррапия для детей. https://skazkibasni.com