

ИСЦЕЛЯЮЩИЕ ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ СКАЗКИ.



Ребенок заболел... Что делать, как действовать?

- ✚ 1. Начать с себя. Успокоиться, набраться сил и ресурса. *Не передавать ребёнку свою тревогу.*
- ✚ 2. *Честно рассказывать*, что его ждёт, правда и только правда. Без ужасов и страшилок, по возрасту, но честно.
- ✚ 3. *Игры во доктора*. Через игру ребёнок проживает стрессы, игра помогает прокрутить ситуацию столько раз, сколько нужно для того, чтобы психика с ней справилась.
- ✚ 4. В течение всей болезни напоминать, *как замечательно быть здоровым*. Можно гулять, прыгать, бегать и скакать, покончить с лекарствами, пойти в любимое место - в игровую комнату / в лес / в гости и т.д.
- ✚ 5. А в *День выздоровления* - *отметить* его именно так, как рассказывали! Чтобы в сознании закрепилось: здоровым быть круто и весело. Тогда вы сразу сформируете защиту от многих психосоматических факторов и в будущем облегчите и ускорите процесс выздоровления !
- ✚ 6. И, конечно же , читать ***терапевтические сказки***.

ИСЦЕЛЯЮЩИЕ ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ СКАЗКИ.

«Сказка про Звонкую речку радость»— для часто болеющих детей.
Помогает создать нужный психологический настрой для скорейшего выздоровления.

Жила-была речка. Звали ее Радость. Она была очень доброй, жизнерадостной речкой. На ее берегах всегда росло много разных трав и цветов, к ней каждый день прибегали поиграть белочки и прилетали красивые бабочки и стрекозы. В ее чистой журчащей воде плескались золотые рыбки и маленькие розовые крабики.

И так они все и жили весело и игриво, пока однажды к ним случайно неизвестно откуда появилась ряска и грязь. Она заполонила постепенно всю речку. И от этой ряски и грязи ручейку стало труднее бежать. Все меньше свежей чистой водички попадало в нашу речку, и все сложнее ручейку было дышать. Речка перестала бежать так звонко и весело. Вода в ней заполнялась илом и водорослями, а рыбки вообще уплыли, т.к. им стало нечего есть. Речка загрустила... И хоть ручеек не сдавался, и работал день и ночь, он не мог сам победить это болото.

Белочки и бабочки побежали просить о помощи всех лесных жителей, может, кто-то знает, как помочь нашей Речке и вернуть ей былую свежесть и радость, помочь ручейку дышать легко и полно снова.

И вот, наконец, Мудрая сова сказала им, что надо делать.

Только Ветер может победить эту ряску. Надо раздуть весь ил, грязь и щепки, и тогда ручеек смоет это и Речка снова сможет наполняться свежей водой.

Услыхал это ветер и сразу примчался на помощь, ведь они с Радостью были хорошими друзьями. Не раз он прилетал поиграть сюда в прятки или пошелестеть листвой. И вот он сразу принялся за работу. Он дул, и дул, и дул.. все сильнее и сильнее, потом набирался сил и снова дул, что есть мочи. Так провел он целый день, дуя как можно сильнее, как можно дольше — и ряска уходила, ил рассеивался, щепки уплывали далеко-далеко. И в конце концов, вода так расчистилась, что ручеек смог сдвинуть эту грязь со своего горла, и потекла снова чистая свежая водичка!

Речка очистилась и снова зажурчала всеми звуками музыки, вода стала прозрачной, прохладной, звонкой. И сразу же вернулись домой золотые рыбки и розовые крабики, засверкали своими крылышками стрекозы и бабочки, и все стало как прежде. Речка Радость снова могла веселиться с друзьями, течь куда ей захочется. Ей стало легко и свободно.

Только речка помнила, как тяжело ей было болеть и быть болотом, стоять без движения, полной ила. Поэтому она попросила своего друга Ветра навещать ее каждый день утром и вечером, дуть хотя бы 15 минуточек, так, на всякий случай, чтоб больше никакая грязь и ряска не смогли помешать ручейку свободно дышать и делиться водичкой с нашей речкой Радостью. И так ветер дул, а речка радушно благодарила его своим звонким журчанием, и ил больше никогда не появлялся рядом с ней.

Сказка «Фея Здоровья»

Жила-была фея, звали её Фея Здоровья.

Она заботилась о детях и помогала им меньше болеть. Она колдовала своей волшебной палочкой и посыпала волшебной пылью детей, когда они спали.

Но однажды во время своего колдовства она встретила злую колдунью, которая насылала на детей болезни.

Колдунья превратила фею Здоровья в елочную игрушку-балерину со сломанной ногой из-за того, что она ей помешала. Волшебница наложила заклятье: « Пока тебя не полюбит ребенок и не починит ногу, ты будешь игрушкой». И злая колдунья отправила балерину в ящик со старыми игрушками.

И вот однажды в канун Нового года ее нашла девочка Лиза, когда наряжали елку. Она сжалилась над игрушкой, отнесла её к себе в комнату и стала её чинить. А когда её починила, повесила на ёлку и стала ею любоваться. Ночью балерина превратилась назад в фею. За своё спасение Фея подарила Лизе амулет здоровья.

«Путешествие в Страну Здоровья»

Жил-был на свете один веселый и активный мальчик. Он любил играть с друзьями, много гулять, читать интересные книги и каждый день учиться чему-то новому. Мальчик был очень любознательным и активным. Поэтому, когда однажды он простудился, то очень расстроился из-за того, что был вынужден много времени проводить в постели.

— Не расстраивайся, скоро ты снова будешь здоров! — вдруг услышал мальчик голос своего Иммунитета.

— Почему ты так уверен в этом? — удивился наш герой.

— Потому что вместе мы обязательно победим твою простуду! — уверенно ответил Иммунитет. — Закрой глазки и настройся на исцеление.

Только мальчик закрыл глаза, как очутился... в Стране Здоровья.

— Сейчас тебе предстоит важное путешествие, но, уверяю, когда ты вернешься домой, то снова будешь здоров, — заявил Иммунитет.

— Надеюсь, — с некоторым недоверием произнес наш герой.

Сначала он долго любовался красотой окружающей его природы. Перед взором мальчика предстала по-настоящему удивительная картина: живописный водопад, рядом с которым простирался чудесный зеленый луг, пели птички, летали красивые бабочки, а на кристально чистом голубом небе светило яркое приятное солнышко.

— Возьми и съешь их, это поможет тебе быстрее выздороветь, — сказал Иммунитет, протягивая мальчику яблоки, бананы, апельсины и даже ананас.

— Спасибо, — ответил наш герой и принялся с аппетитом поглощать полезные дары природы.

— Запомни: фрукты содержат важные для твоего организма витамины, которые помогают ему быстрее справиться с болезнью. А теперь можешь вдоволь порезвиться здесь, потому что сейчас тебя, кроме меня, никто не видит и не поругает за шалости. От души повеселись, побегай, попрыгай и даже покричи, если хочешь! Потому что двигательная активность и освобождение скопившихся в твоём теле эмоций помогут быстрее выздороветь.

Прыгая и бегая столько, сколько ему хотелось, мальчик вдруг почувствовал себя значительно лучше. Ай да путешествие, ай да Страна Здоровья!

— А теперь что ты хочешь? — поинтересовался Иммунитет.

— А теперь я хочу заняться творчеством, — ответил мальчик.

— Отлично! Тогда вот тебе листок бумаги, нарисуй на нем свою простуду — так, как ты ее себе представляешь. А после скомкай и порви этот листок.

— А можно я из своего рисунка самолетик сделаю и запущу далеко-далеко, чтобы болезнь больше не приходила ко мне?

— Конечно, это очень оригинальная идея! — поддержал его Иммунитет.

Мальчик от души повеселился, изображая на листе бумаги коварную простуду.

А потом «превратил» ее в самолетик и отправил в далекое невозвратное путешествие.

— Молодец! Ты почти победил свою болезнь, — с гордостью заявил Иммунитет. — Осталось только очистить свое тело, искупавшись в волшебном водопаде.

К удивлению нашего героя, вода в нем была теплой и приятной. От удовольствия мальчик зажмурил глаза и... снова оказался дома. Как же хорошо, легко и весело ему теперь было! Мальчик понял, что вместе с Иммунитетом он победил простуду, а значит, снова можно было возвращаться к привычной и активной жизни.

— Страна Здоровья, я буду по тебе скучать, — мысленно произнес наш герой.

— Чтобы в нее снова попасть, тебе вовсе не стоит больше болеть, — ответил ему Иммунитет. — Перед сном ты можешь представлять в своей голове эту чудесную страну, вспоминать, как там было хорошо, тепло и здорово, а затем представлять, как водопад смывает с тебя любые болезни и грусть. Ну и, конечно, сладких тебе снов после такого мысленного путешествия в Страну Здоровья!

— Спасибо! — ответил мальчик, погружаясь в приятный сон.

Вопросы к исцеляющей сказке для развития эмоционального интеллекта ребенка:

1. Какие эмоции испытывал мальчик, когда заболел?
2. Какие эмоции испытал наш герой, когда оказался в Стране Здоровья?
3. Перечисли все, что помогло мальчику быстрее выздороветь.
4. А как бы ты изобразил свою простуду? Нарисуй на листочке и сделай с ним все, что хочешь.
5. Как можно попасть в Страну Здоровья, если ты здоров? Скорее поправляйся!



«Как львенок научился выздоравливать».

Жил-был маленький львенок. У львенка были мама и папа. Львенок любил играть в машинки, мячики и ракету (выберите те игры и игрушки, которыми играет ваш ребенок). Мама и папа, которые его очень любили, читали ему книжки и ходили с ним гулять в большой-пребольшой лес. Однажды маленький львенок заболел. Ему сразу расхотелось играть, и он только лежал, иногда тихонько всхлипывая. Мама и папа не отходили от него ни на шаг. Маленькому львенку очень не нравилось болеть, поэтому он очень хотел скорее выздороветь, чтобы снова играть со своими мамой и папой в свои любимые игрушки.

Маленькому львенку очень хотелось спать. Вот как-то раз он заснул и ему приснился сон про то, что ему нравилось больше всего на свете, - гулять по лесу. Вокруг стояли деревья, под ногами шуршала трава, где-то пели птички – был теплый солнечный день. Львенок во сне чувствовал себя хорошо. Он вдруг подумал, что было бы здорово найти какую-нибудь целебную травку или листики с целебного дерева, а может быть даже целебный ручей. И тогда бы он скушал травку, откусил листик, попил из ручейка – и выздоровел. Но маленький львенок не знал, какую ему скушать травку или листики с целебного дерева и из какого ручья попить, так как он был еще маленький. Львенок очень расстроился во сне и очень-очень захотел, чтобы нашелся кто-нибудь, кто научит его выбирать целебные травы, листики и ручейки. Тут он вышел на большую поляну и увидел, что в самом ее центре стоял большой старый пенёк. Пеньёк был такой огромный, что львенку захотелось рассмотреть его поближе. Он подбежал к пню, обошел вокруг него и, прыг-прыг, запрыгнул наверх. Сверху старый пенёк был очень ровным. Львенку понравилось бегать от края до края большого круглого пня. Когда он набегался, то лег посерединке, свернулся калачиком, чтобы отдохнуть. Светило теплое солнышко, и львенку было тепло и уютно. И тут он почувствовал... Именно почувствовал, а не услышал, как его кто-то завет:

- Львенок! Львенок.

- Кто это завет меня? - спросил львенок.

- Это я, старый пенёк, хочу немного поболтать с тобой.

Львенок ничуть не испугался – он был смелым и храбрым – и согласился поболтать со старым пнем. И вот, что старый пенёк рассказал львенку:

- Я живу очень давно, львенок. Так давно, что время для меня уже не важно. Я был первым деревом этого леса. Когда-то здесь было широкое-преширокое поле, на котором росла только трава. А потом ветер принес в середину этого поля маленькое зернышко: меня. Сначала я пророс маленькими листочками, которых было совсем незаметно в траве. Потом я рос все выше и выше и стал небольшим деревцем, которое одиноко стояло посреди широкого поля. Расти вверх порой было совсем непросто, львенок. Меня поливали ливни, дул сильный ветер, но я держался своими корнями и все рос и рос вверх, набираясь сил от солнца и земли. Потом, семена, которые часто носит в себе ветер, стали задерживаться в моей листве и падать рядом. Они прорастали маленькими листиками. Я смотрел на них сверху и радовался. Мои корни переплетались с их корешками – так мы знакомились, разговаривали и дружили. Постепенно вокруг меня стало прорастать много маленьких деревьев, а я, как мог, оберегал и защищал их. Скоро в нашем маленьком лесочке поселились зверьки, которые рыли свои норки среди моих корней, и я знал, как и чем они живут, разговаривал с ними. Вот так и вырос этот лес, в котором ты живешь, львенок. Мои корни – корни самого первого дерева – протянулись подо всем этим лесом. Я помню каждое дерево, каждый листик, каждую травинку, которые росли в нем. И знаю всех его обитателей, которые часто разговаривали со мной, делились своими радостями и секретами, а я рассказывал им то, что они хотели узнать. Белочке я рассказывал, где растут

самые вкусные орешки, птичке говорил, где можно взять крепких веточек для гнезда. Я помню и люблю их всех, ведь я был первым деревом в этом лесу.

- А однажды я заметил, продолжал старый пенёк - что стал таким огромным, что деревья, растущие подо мной, не могут получить достаточно света. Вокруг меня образовалась огромная поляна, на которой ничего не могло расти, кроме зеленой травы. Мне стало очень жаль, что моя тень мешает моему лесу. И тогда я решил поговорить с ветром, который когда-то принес меня сюда. Я спросил у него о том, что же мне сделать, чтобы не заграживать солнце от своего любимого леса. Ветер пришел и сказал мне: « Я помню тебя. Я живу очень давно, маленькое зернышко. Так давно, что время для меня уже не важно». Не знаю, как долго мы разговаривали, но я вдруг понял что-то важнее всего самого важного, когда перестал понимать, ветер ли шевелит мои листья, или мои листья движут воздухом, создавая то, что я считал ветром.

И в один замечательный день я попросил зверят принести мне столько разных семян, сколько они найдут. А потом просто взял и превратился в ветер, унеся с собой много семян, чтобы положить их там, где может получиться новый лес. А на поляне, где раньше я стоял, остался этот большой, мудрый пенёк, который сейчас рассказывает тебе эту историю, мой маленький левенок...

Левенок притих, и они немного помолчали, слушая тихий шум леса вокруг. А потом левенок спросил:

- Уважаемый старый пенёк, а ты знаешь, какие лечебные травы растут в лесу, какие листики нужно откусить, чтобы выздороветь, и из каких ручейков нужно отпить, чтобы поправиться?

- Конечно, знаю, - ответил старый пенёк. – Любая травка полезна, любой листик лечит, и любой ручеек поможет выздороветь. Только нужно знать, когда кушать какую травку, когда откусывать каких листиков, когда пить из каких ручейков. Вот как мы сделаем, мой маленький левенок. Ложись-ка ты животиком на меня прямо в середине и подожди. Я послушаю, как стучит твое сердечко, как дышит твой животик, и узнаю, что тебе посоветовать, хорошо?

- Хорошо», - сказал левенок и лег на животик посередине старого пня. Он лежал так какое-то время, прислушиваясь к своему дыханию и к тому, как бьется его сердечко, а иногда забывал прислушиваться и думал о чем-то своем или просто ни о чем не думал. Через какое-то время левенок почувствовал, что старый пенёк говорит:

- Я рассказал о тебе всем травкам, всем листикам и всем ручейкам в лесу. Ты теперь просто беги и смотри внимательно – нужная травка сама покажет тебе себя, а еще ты внимательно слушай – нужные листочки прошепелят тебе о себе, а нужный ручеек прожурчит тебе, и ты поймешь, что именно он тебе нужен.

-Спасибо старый пенёк! – закричал маленький левенок и скорее побежал, но вдруг остановился.

- Как мне потом отблагодарить тебя, старый пенёк?

- Ты просто выздоравливай, малыш. Если ты станешь здоровым, мне тоже станет хорошо. Ведь я так сроднился с этим лесом, что чувствую всех его обитателей. Мне радостно, когда они радуются и грустно, когда грустят.

Выздоровливай, маленький львенок, и расти большим, умным, смелым, справедливым и добрым. Тогда я буду очень, очень, очень рад. И передавай привет своим маме и папе: когда-то я им тоже приснился во сне и научил тому, чему они просили меня.

- Спасибо, старый пень! – крикнул львенок и убежал в лес.

Маленький львенок бежал по лесу и вдруг заметил какую-то очень-очень красивую травку. Он не знал, как она называется, но ему показалось, что она должна быть очень-очень вкусной и полезной. И львенок скушал столько этой травки, сколько захотел. Он побежал дальше и вдруг услышал какой-то особенный шелест листьев. Он подбежал к дереву, на котором росли эти листочки, и понял, что именно такие листочки ему нужно сейчас откусить – так они сладко шелестели над ним. Львенок подпрыгнул и откусил столько листочков, сколько захотел. А потом он побежал в сторону, где текли ручейки. И опять один из них журчал звонче и веселее остальных. Маленький львенок попробовал: вода из этого ручейка была очень-очень вкусной, и львенок попил столько водички, сколько захотел. Львенок был уверен, что он всегда теперь сможет найти в лесу все, что ему нужно.

И еще теперь он знал, что в этом мире все-все очень правильно.

А потом он побежал домой, и как только увидел свою пещеру, тотчас же проснулся в ней. Мама и папа были рядом. Львенок рассказал им свой сон. Мама и папа улыбнулись и сказали ему, что теперь маленький львенок не такой маленький, как вчера, потому что он встретился во сне со старым, мудрым пнем, который научил его искать в лесу полезные травы, листики ручейки. Когда-то давно, когда мама и папа были маленькие, им тоже приснился старый пень, и этот сон они помнят всю жизнь. В этом сне они познакомились с большим лесом, научились в нем жить, узнали, что в лесу можно найти много всего полезного, а для этого нужно только хорошенько смотреть-присматриваться, слушать-прислушиваться. Львенок обрадовался, потому что чувствовал себя уже лучше и потому что мама с папой были рядом, когда он передал привет от старого пня.

Вот такая история случилась с маленьким львенком в большом-пребольшом лесу.



«Сказка о больном дракончике»

Жил-был дракончик. Звали его Климошка. Это был совсем ещё маленький дракончик, который даже и огонь пока извергать не умел. Жил Климошка с родителями, которые его очень любили и заботились, как любые другие родители.

Как-то раз дракончик Климошка заболел. У него поднялась высокая-превысокая температура. Мама-дракон очень испугалась. Она сразу же приготовила для Климошки микстуру из каменной пыли, стала поить настоем из змеиных шкурок, но ничего не помогало. Температура не спадала целый день. Мама волновалась всё больше и больше.

А тут как раз и папа вернулся с работы. Он, кстати, работал в кузнечном цехе, помогал зажигать огонь в домнах и поддерживать правильную температуру. Вот какая важная работа! Но дома-то он был обыкновенным папой, который стал очень беспокоиться. Он места себе не находил и метался туда-сюда по их большой и уютной пещере. Так бы он и метался, если бы мама не отправила папу за врачом.

И папа быстро побежал, вернее, полетел за врачом. Драконы ведь летают. Вскоре папа привёл с собой врача, который сразу же направился к больному. Врач попросил дракончика Климошку открыть пасть, заглянул туда, измерил температуру, послушал дракончика стетоскопом. А затем покачал головой и улыбнулся.

— Что с ним, доктор? – встревожено спросила мама-дракон. – Целый день у малыша температура. Ни чем не могу ему помочь!

— Ваш малыш вырастет, — ответил врач, а затем объяснил: — Дело в том, что у Климошки внутри появился огонь. Это значит, что он постепенно становится взрослым драконом. Просто он ещё не знает, как извергать его. Вот огонь и копится внутри, а температура тела от этого повышается. Вам просто надо научить малыша, вернее уже вовсе и не малыша, как извергать огонь.

Папа и мамы драконы очень обрадовались, стали благодарить врача. Мама-дракон сразу же пригласила его выпить чаю с круасанами, а папа с Климошкой вышли на улицу. Там папа-дракон подробно объяснил своему сыну, как надо открывать пасть, как правильно дышать, чтобы огонь выходил наружу. А ещё папа рассказал Климошке, что никогда нельзя использовать огонь в плохих целях, только, чтобы помогать другим.

Климошка был умным дракончиком, и очень скоро он научился извергать огонь почти также хорошо, как и его папа. Когда они вернулись в пещеру, температура у дракончика уже понизилась. Он был весел и здоров.

Всё семейство огнедышащих драконов было ужасно счастливо и не перестало благодарить доброго и догадливого доктора.



«Лес здоровья»

Жил-был на свете маленький ежик, который часто болел. Особенно, когда наступали холода, на улице была слякоть, наш герой почти не переставал шмыгать носом и кашлять. Да еще и маску приходилось носить, в которой было тяжело дышать. Чтобы других не заражать.

Как же ежик хотел быть все время здоровым! Ведь простуда очень мешала ему играть с друзьями, веселиться на улице и радоваться свежему воздуху. — Тебе нужно укреплять иммунитет, — однажды сообщил ежику его друг мышонок.

— А что это такое? — удивился ежик.

— Это то, что защищает наш организм от разных болезней и вредных микробов.

— Здорово! И как же мне укрепить иммунитет?

— Неподалеку от твоего домика есть волшебный лес здоровья. Каждый день лесные жители собираются там, чтобы сделать специальную гимнастику, подышать свежим воздухом и пообщаться с природой. Говорят, что все, кто каждый день ходит в этот лес оздоравливаться, никогда не болеют простудами и гриппом.

— Думаешь, и мне поможет? — с надеждой произнес ежик.

— Конечно! Этот лес всех исцеляет, — ответил мышонок.

На следующий день наш герой по совету своего друга отправился в волшебный лес. Там он увидел, как звери выстраивались в круг и делали специальные упражнения. Ежик, недолго думая, тоже присоединился к ним. Сначала все, словно зайки, весело и дружно прыгали на месте в течение двух минут. Затем они поднимали лапы вверх и делали десять медленных наклонов, касаясь лапами земли. А после этого выполняли важное дыхательное упражнение: глубокий вдох животом — задержка дыхания на пару секунд — медленный выдох с втягиванием живота — снова задержка дыхания — повтор цикла еще 8-9 раз.

После такой простой гимнастики каждый лесной житель подходил к любимому дереву и обнимал его. Это придавало им еще больше сил и бодрости духа. Ежик выполнял все, что делали другие звери, после чего чувствовал себя значительно лучше.

С тех пор наш герой стал ходить в лес здоровья каждый день. Ежик делал там три волшебных упражнения, дышал свежим воздухом, обнимался с любимым деревом и отныне был здоров. Теперь холода и слякоть были ему ни по чем!

Вопросы к сказке для здоровья для развития эмоционального интеллекта ребенка:

Нравилось ли ежику болеть? Почему?

Что посоветовал ежику мышонок?

Какие упражнения нужно делать для укрепления иммунитета? Покажи.

Почему важно гулять на свежем воздухе и общаться с природой?

Придумай и расскажи, как ты будешь укреплять свой иммунитет на прогулке.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ:

