



«МАСТЫЛ»



С. Маршак  
С. Козлов  
П. Синявский...

# СКАЗКИ ПЕРЕД СНОМ



«МАСТЫЦА»

Эта книга принадлежит  
самому любимому малышу, которого зовут



**!** Психологи утверждают, что, просто читая детям каждый день сказки, вы повышаете их IQ, пополняете словарный запас и формируете навыки чтения!

# СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ

## Что такое сказкотерапия?

Как сложно найти волшебный ключик к душе ребёнка! Без сказок тут не обойтись. Слушая их, представляя себя тем или иным персонажем, ребёнок раскрывается для общения, проживает различные бытовые ситуации и учится взаимодействовать с окружающим миром. В этом и заключается всемирно известный метод сказкотерапии.

Чтобы при помощи сказки что-то объяснить или решить психологическую проблему, нужно выбирать максимально приближенные к вашему ребёнку сюжет и персонажей (пол, возраст, особенности поведения). Важно, чтобы он действительно почувствовал себя главным героем. Без этого сказка не сработает!

Необязательно проигрывать всю сказку, достаточно обратить внимание на ключевые фрагменты. Остановитесь на описании проблемы и попросите ребёнка продолжить. Или поиграйте, например, сначала в зайчишку-трусишку, а потом в смелого зайца. Обсудите, как малышу больше понравилось поступать и почему. Затем предложите нарисовать знаковый для ребёнка положительный момент — как герой победил свой страх, стал чистюлей и т. п. Тем самым вы закрепите результат.

## Этапы занятия:

1. Вы читаете / рассказываете / проигрываете сказку.
2. Ребёнок представляет себя на месте героя.
3. В воображении он проходит сказочный путь вместе с героем.
4. Он видит ситуацию со стороны, что не может сделать в обычной жизни.
5. Он сам делает выводы, так как «прожил» весь сказочный сюжет.

## Полезные ритуалы перед сном

Стабильность — залог успеха в любом начинании. Это касается и подготовки ребёнка ко сну. Вечерние ритуалы изо дня в день помогают малышу плавно переключаться с игровой деятельности на отдых. И ещё они избавляют от тревоги и страхов, связанных с переходом в другое состояние. Но подготовка ко сну не должна растягиваться на несколько часов. Достаточно 20–30 минут. Обычно это наведение порядка в комнате, мыывание и чтение любимых книжек.

Минимум за час до сна прекратите шумные игры. Если малыш перед сном стоит на ушах, значит, вы минут на пятнадцать опоздали с укладыванием. Попробуйте начинать немного раньше в течение 4–5 дней, проанализируйте результат. Никогда не запугивайте, стараясь успокоить!

Не включайте в вечерние ритуалы то, что ребёнок терпеть не может, например, мытьё головы. Вы только больше выведете малыша из зоны комфорта, и он долго вас не отпустит.

Не позволяйте своему ангелочку манипулировать вами. Малыш требует то одну книгу, то другую, хочет видеть то маму, то папу и т. п. Всё кончается истерикой. Это свидетельствует о переутомлении и повышенной тревожности. Старайтесь не поддаваться на провокации и вовремя переключайте внимание сына или дочки.

### Как читать перед сном

1. Выбирайте книги с простым сюжетом.
2. Отдавайте предпочтение знакомым произведениям. Иначе включите не расслабление, а исследовательскую деятельность.
3. Говорите негромко и размеренно. Спокойная манера поведения действует на ребёнка усыпляюще.
4. Чтение на ночь прекрасно подходит для обнимашек.

*Ирина Терентьева, психолог, сказкотерапевт*