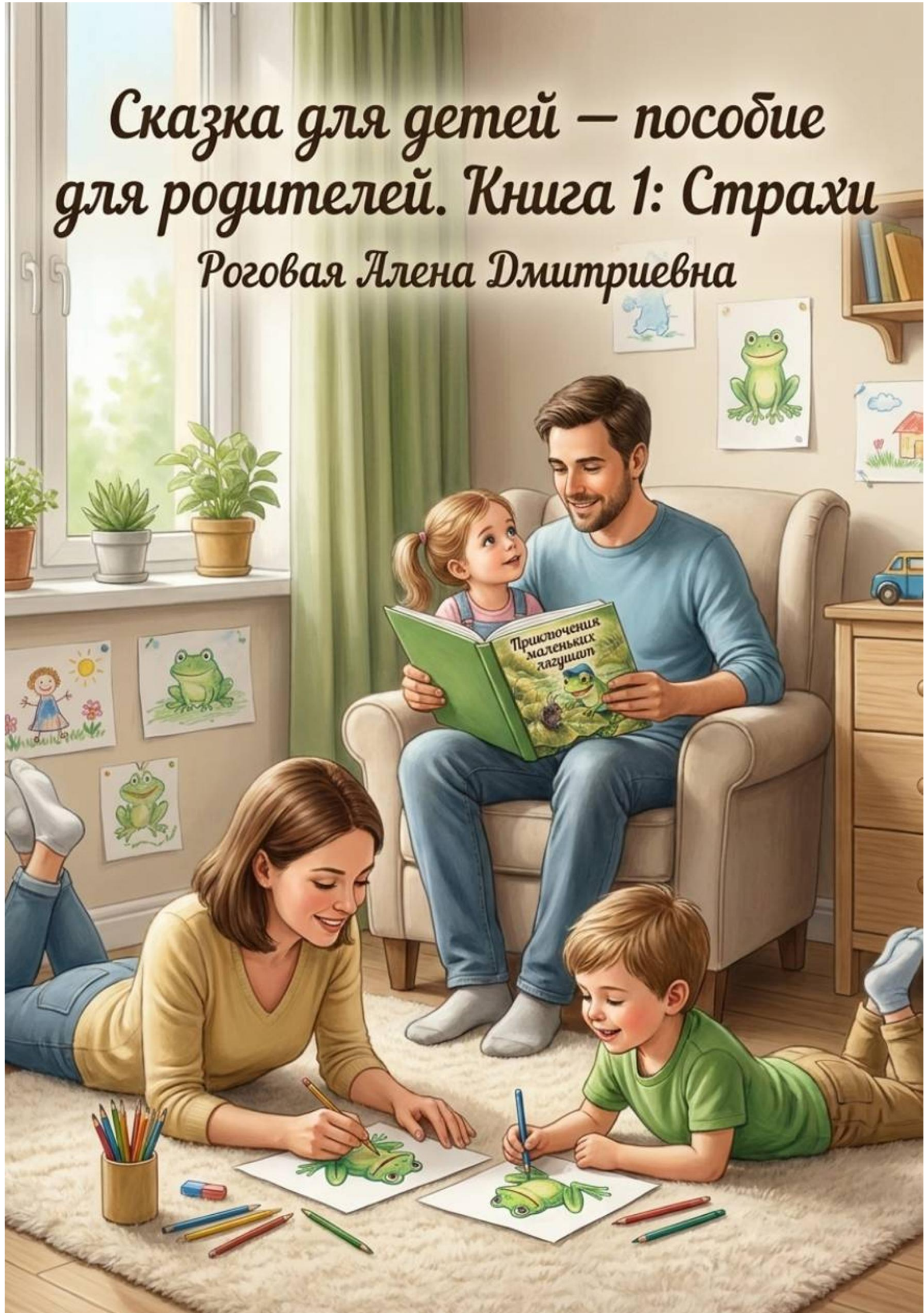


Сказка для детей – пособие для родителей. Книга 1: Страхи

Роговая Алена Дмитриевна



Алена Роговая

**"Сказка для детей - пособие для
родителей". Книга первая. Страхи**

«Автор»

2026

Роговая А. Д.

"Сказка для детей - пособие для родителей". Книга первая. Страхи
/ А. Д. Роговая — «Автор», 2026

Дорогие читатели!"Сказка для детей - пособие для родителей" Страхи, это первая книга из цикла терапевтических сказок проекта «Сказкотерапия», созданных для того, чтобы помочь детям и родителям вместе проживать эмоции, обсуждать важные темы и находить внутренние ресурсы через волшебство историй. Важно: эта книга не является учебным пособием или профессиональным психологическим пособием. Упражнения и задания к сказкам предлагаются как идея для вдохновения, вы можете адаптировать их под возраст и потребности ребёнка, его настроение и особенности вашей семьи. Не стремитесь выполнять всё строго по инструкции, ведь самое главное – это теплое общение и радость от совместного времяпрепровождения. При разработке вопросов и практических заданий автор опирался на консультации практикующего детского педагога психолога, что позволило сделать упражнения безопасными и полезными для детско-родительского взаимодействия. Приятного чтения и тёплых бесед!

© Роговая А. Д., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Предисловие	5
«Лягушата и тёмная заводь»	6
Мораль сказки	9
Напоминание для взрослых	10
Вопросы для обсуждения	11
Практические задания	12
«Квакиус и громкий гром»	14
Мораль сказки:	17
Напоминание для взрослых:	18
Вопросы для обсуждения.	19
Практические задания.	20
Итог:	23
«Лилиан и высокая кувшинка»	24
Мораль сказки.	27
Напоминание для взрослых:	28
Вопросы для обсуждения.	29
Практические задания.	30
Итог:	33
«Бульбик и таинственный шорох»	34
Мораль сказки.	37
Напоминание для взрослых:	38
Конец ознакомительного фрагмента.	39

"Сказка для детей - пособие для родителей". Книга первая. Страхи

Предисловие

Дорогие читатели!

"Сказка для детей - пособие для родителей" Страхи, это первая книга из цикла терапевтических сказок проекта «Сказкотерапия», созданные для того, чтобы помочь детям и родителям вместе проживать эмоции, обсуждать важные темы и находить внутренние ресурсы через волшебство историй.

Важно: эта книга не является учебным пособием или профессиональным психологическим пособием. Упражнения и задания к сказкам предлагаются как идея для вдохновения, вы можете адаптировать их под возраст и потребности ребёнка, его настроение и особенности вашей семьи. Не стремитесь выполнять всё строго по инструкции, ведь самое главное – это теплое общение и радость от совместного времяпрепровождения.

При разработке вопросов и практических заданий автор опирался на консультации практикующего детского педагога психолога, что позволило сделать упражнения безопасными и полезными для детско-родительского взаимодействия.

Приятного чтения и тёплых бесед!

«Лягушата и тёмная заводь»



В зелёной долине, где солнце ласково касалось листьев, а ветер напевал тихие песенки, раскинулся пруд — дом для весёлых лягушат. Бульбик, Лилиан, Квакиус, Квакша и Росинка каждый день находили новые приключения: играли в догонялки среди кувшинок, устраивали концерты на большом листе лотоса, исследовали укромные уголки пруда.

Но был в пруду один уголок, куда лягушата никогда не заплывали, — тёмная заводь. Она пряталась за густыми зарослями, и вода в ней казалась непроницаемой, словно ночное небо.

— Я туда ни за что не поплыву! — тряс лапкой Бульбик, указывая на тёмную гладь. — Там наверняка живут страшные чудовища!

— Да-да, — подхватила Росинка, прижимая к груди маленький мячик. — Я слышала, что там водятся гигантские осьминоги с десятью щупальцами!

— Или огромные сомы, которые глотают всех подряд! — добавил Квакиус, невольно делая шаг назад.

Лилиан задумчиво посмотрела на заводь:

— А вдруг там просто... темно? Может, ничего страшного там и нет?

— Нет-нет-нет! — затрясла головой Квакша. — Тёмное — значит опасное. Я не пойду.

И всё же любопытство охватывало лягушат. Каждый раз, проплывая мимо, они бросали взгляды на таинственную заводь, гадая, что же скрывается в её глубинах.

Первый шаг

Однажды вечером, когда солнце уже касалось края горизонта, а небо расцветало розово-золотыми красками, Лилиан решила:

— Я пойду туда. Просто посмотрю, что там.

— Лилиан, не надо! — вскрикнула Росинка. — Это слишком опасно!

— Я не буду заплывать далеко, — улыбнулась Лилиан. — Просто загляну. Если что, сразу вернусь.

Она сделала глубокий вдох и медленно поплыла к зарослям. Остальные лягушата, затаив дыхание, следили за ней.

— Лилиан! — прошептал Бульбик. — Мы здесь! Если что, зови!

Лилиан кивнула и скрылась за густой зеленью. Сердце её колотилось, лапы слегка дрожали, но она упорно продвигалась вперёд. Вода становилась всё темнее, и вскоре она почти ничего не видела.

— Тут... совсем темно, — прошептала Лилиан, чувствуя, как страх сжимает её горло. — Может, вернуться?..

И тут она заметила... крошечные огоньки. Они мерцали в глубине, словно звёзды на ночном небе. Лилиан замерла, а потом осторожно подплыла ближе.

Встреча со светлячками

Перед ней раскрылся удивительный мир: в тёмной заводи плавали рыбки-светлячки. Они излучали мягкий, тёплый свет — голубой, зелёный, золотистый. Они кружились в танце, создавая причудливые узоры в воде.

— Ой! — воскликнула Лилиан. — Вы... вы такие красивые!

Одна из рыбок, с ярко-зелёным свечением, подплыла ближе:

— Привет! Ты новенькая? Мы тут живём и не видели тебя раньше.

— Я Лилиан, — представилась лягушонка, всё ещё не веря своим глазам. — Я думала, тут страшно...

— Страшно? — удивилась рыбка. — Почему?

— Потому что тут темно, — объяснила Лилиан.

Рыбка рассмеялась, и засветилась ещё ярче:

— Темно — не значит страшно. Просто нужно увидеть красоту в темноте.

Другие рыбки подплыли ближе, окружая Лилиан. Они кружились вокруг неё, освещая путь, и лягушонка почувствовала, как страх уходит, сменяясь восхищением.

— Можно я позову своих друзей? — спросила она. — Они будут рады увидеть вас и подружиться.

— Конечно! — хором ответили рыбки-светлячки.

Возвращение и открытие

Лилиан выплыла из зарослей, сияя от радости.

— Ребята! Там не чудовища! Там рыбки-светлячки! Они такие красивые!

— Светлячки? — недоверчиво переспросил Бульбик. — Ты уверена?

— Абсолютно! — воскликнула Лилиан. — Они светятся, как звёзды! Пойдёмте, я покажу!

Сначала робко, потом всё смелее, лягушата один за другим заплывали в тёмную заводь. И их глаза раскрывались от восторга:

— Ого! — ахнул Квакиус. — Они как маленькие фонарики!

— Какие же они милые! — прошептала Росинка, протягивая лапку к мерцающей рыбке.

— Я и не думал, что тут так красиво, — признался Бульбик, улыбаясь.

Квакша, всё ещё немного настороженная, спросила у одной из рыбок.

— А вы не кусаетесь?

Рыбка рассмеялась.

— Мы только светимся! Любим танцевать и заводить новых друзей.

Новый обычай

С тех пор тёмная заводь стала любимым местом лягушат. Каждый вечер они приплывали туда, чтобы поиграть с рыбками-светлячками. Рыбки освещали воду, а лягушата пели песенки и рассказывали истории.

— Знаете, — сказала однажды Лилиан, глядя на мерцающие огоньки, — теперь я понимаю: темнота — это не страшно. Это просто другая сторона света.

— И в ней тоже есть друзья, — добавила Квакша, улыбаясь.

— И красота, — подхватила Росинка.

— И приключения! — воскликнул Бульбик, делая сальто в воде.

Квакиус задумчиво посмотрел на рыбок.

— А может, завтра мы устроим праздник света? Пригласим всех обитателей пруда!

— Отличная идея! — хором закричали лягушата и рыбки-светлячки.

И так, благодаря смелости одной маленькой лягушонки и доброте рыбок-светлячков, тёмная заводь превратилась в место, где рождались дружба и новые чудеса.

Мораль сказки

Страх часто рождается из неизвестности, из того, чего мы не видим и не понимаем. Но за гранью страха может скрываться нечто удивительное: красота, дружба, новые открытия.

Сказка учит:

не поддаваться панике, иногда «страшное» лишь кажется таковым;
проявлять смелость и любопытство, чтобы узнать правду;
делиться открытиями с друзьями, вместе легче преодолевать страхи;
видеть свет даже в темноте в буквальном и переносном смысле.

Напоминание для взрослых

Расположенные ниже вопросы и практические задания лишь идея для разговора или игры после чтения сказки.

Вы можете:

- изменить их под интересы ребёнка;
- выполнить частично;
- придумать свои варианты;
- пропустить, если сейчас не хочется выполнять задания.

Главное, сохранить лёгкость и радость общения!

Вопросы и практические задания составлены при участии практикующего детского педагога психолога, и соответствуют базовым принципам детской психологии и безопасности.

Вопросы для обсуждения

Почему лягушата боялись тёмной заводи? Какие страхи они себе придумали?

Что помогло Лилиан преодолеть страх и заплывать в заводь?

Как изменились чувства лягушат, когда они увидели рыбок-светлячков?

Почему рыбка сказала: «Темно — не значит страшно»?

Как ты понимаешь эти слова?

Как рыбки светлячки помогли лягушатам справиться со страхом?

Были ли в твоей жизни ситуации, когда ты боялся(ась), чего-то неизвестного?

Что помогло тебе успокоиться?

Как ты думаешь, почему важно рассказывать друзьям о своих страхах и открытиях?

Что бы ты посоветовал(а) тому, кто боится темноты или неизвестного?

Как можно объяснить другому человеку, что его страх, возможно, не имеет оснований?

Какие качества помогли лягушатам и рыбкам-светлячкам подружиться?

Практические задания

1. «Рисуем свет в темноте»

Цель: выразить эмоции от сказки через творчество.

Задание: нарисовать вместе с ребенком тёмную заводь и рыбок-светлячков. Используя яркие цвета для света (голубой, зелёный, золотой), а для темноты подойдут мягкие оттенки синего и фиолетового. Добавить лягушат, которые смотрят на огоньки с удивлением и радостью.

Обсуждение: ребенок рассказывает, что хотел(а) передать своим рисунком. Какие чувства вложил(а) в изображение света?

2. «Письмо рыбке-светлячку»

Цель: развить эмпатию и навыки письменного выражения мыслей.

Задание: напишите вместе с ребенком письмо от имени одного из лягушат рыбке-светлячку.

В письме:

поблагодарить за то, что рыбка-светлячок помогла преодолеть страх;

расскажите, что почувствовал(а) лягушонок(нка), когда впервые увидел(а) её свет;

задайте рыбке-светлячку один вопрос (например, «Как ты научилась светиться?»).

Обсуждение: прочитать вместе с ребенком письмо вслух. Как ты думаешь, что ответила бы рыбка-светлячок?

3. «Игра „Страх или приключение?“»

Цель: научиться различать реальные опасности и надуманные страхи.

Задание: взрослый называет ситуацию (например, «темная комната», «новый друг», «незнакомая игра»), а ребёнок решает и отвечает, это «страх» или «приключение».

Обсуждение: почему выбран тот или иной ответ.

Пример: «Темная комната» — страх (если боишься), но приключение (если взять фонарик и исследовать её). «Новый друг» — страх (если не знаешь, как начать разговор), но приключение (если попробовать познакомиться).

4. «Создаём свой „праздник света“»

Цель: закрепить идею, что совместные действия помогают преодолевать страхи.

Задание: придумайте вместе с ребенком и опишите праздник, который лягушата могли бы устроить для всех обитателей пруда.

Вопросы:

Как он будет называться?

Какие игры и развлечения будут на празднике?

Как рыбки-светлячки и лягушата будут работать вместе, чтобы всё получилось?

Дополнительно: нарисуйте вместе с ребенком афишу для праздника или сделайте поделку (например, бумажную рыбку-светлячка).

5. «Тренировка смелости»

Цель: научиться справляться со страхом через дыхательные техники и позитивные утверждения.

Задание: потренируйтесь вместе с ребенком делать «дыхание спокойствия»: медленный вдох через нос (считая до 4), задержка дыхания (на 2 счета), плавный выдох через рот (на 4 счета). Придумайте вместе с ребенком своё «слово пароль» (как в сказке «мы друзья»), которое

поможет ребенку успокоиться в момент страха (например, «я смелый», «всё получится», «я в безопасности»). Проговорите вместе с ребенком это слово вслух, делая дыхательные упражнения.

Обсуждение: как ты себя чувствуешь после тренировки? В каких ситуациях ты мог(ла) использовать «дыхание спокойствия»?

6. «История от лица рыбки-светлячка»

Цель: развить навык взгляда на ситуацию с другой точки зрения.

Задание: рассказать вместе с ребенком историю «Лягушата и тёмная заводь» от имени одной из рыбок-светлячков.

Вопросы:

Что ты чувствовал(а), когда впервые увидел(а) Лилиан?

Почему ты решил(а) ей помочь?

Что тебе больше всего понравилось в лягушатах?

Формат: устный рассказ, письменный текст или комикс из 4–6 картинок.

7. «Мост из страха в приключение»

Цель: визуализировать процесс преодоления страха.

Задание: нарисуйте вместе с ребенком мост, который соединяет два берега:

левый берег — «Страх» (изобразите его символами: тёмные тучи, закрытые глаза, вопросительные знаки);

правый берег — «Приключение» (изобразите его символами: солнце, улыбки, звёздочки).

На мосту напишите шаги, которые помогли лягушатам преодолеть страх (например, «любопытство», «смелость Лилиан», «дружба с рыбками-светлячками»).

Обсуждение: какие шаги ребенок мог бы добавить на свой «мост»?

«Квакиус и громкий гром»



В зелёной долине, где каждый кустик шептал утренние приветствия, а ручей напевал весёлые мелодии, жил был лягушонок по имени Квакиус. Он обожал придумывать игры, мастерить из травинки и листочки удивительные вещи и рассказывать друзьям захватывающие истории. Но была у Квакиуса одна тайна, он ужасно боялся грома.

Стоило небу нахмуриться, а первым каплям упасть на листья, как Квакиус тут же съёживался и торопился спрятаться.

Начало грозы

В тот день солнце сияло особенно ярко, и лягушата устроили весёлую эстафету среди кувшинок. Квакиус смеялся, прыгал и чувствовал себя самым счастливым на свете. Но вдруг...

— Бум! — прокатился по небу низкий раскат.

Квакиус замер. Его лапки задрожали, глаза расширились от страха.

— Гроза! — пискнул он и в мгновение ока юркнул под большой лопух, плотно прижав лапки к ушам.

— Квакиус! — окликнула его Лилиан, подплывая ближе. — Ты где?

— Я тут... — донёсся приглушённый голос из-под листа. — Прячьтесь скорее, там страшно!

Бульбик весело подпрыгнул рядом.

— Да это просто гром! Ничего страшного!

— Ничего страшного?! — Квакиус выглянул, его наполнялись слезами. — Он такой громкий! Я боюсь, что он меня услышит и..., и...

— И что? — мягко спросила Квакша.

— И заберёт меня в небо! — прошептал Квакиус.

Лилиан и Квакша переглянулись. Они поняли, их другу нужна помощь.

Друзья приходят на помощь

— Квакиус, — начала Лилиан, садясь рядом с ним под лист, — а ты знаешь, что гром — это просто музыка неба?

— Музыка? — недоверчиво переспросил Квакиус. — Но она такая громкая и страшная!

— Потому что ты не слышал её по-настоящему, — улыбнулась Квакша. — Давай попробуем послушать вместе.

— Но как? — вздрогнул Квакиус, когда новый раскат прокатился над долиной.

— Вот как, — сказала Лилиан. — Закрой глаза. Прислушайся. Не к страху, а к звуку. Попробуй найти в нём ритм.

Квакиус неуверенно закрыл глаза. Сначала он слышал только бешеный стук своего сердца. Но потом...

— Бум-бум-бум, — прокатился гром.

— Слышишь? — прошептала Квакша. — Это как барабан! Большой небесный барабан!

— Да... — медленно произнёс Квакиус. — Похоже на барабан...

— А теперь, давай представим, что это не страшно, а весело. — предложила Лилиан, — Представь, что небо играет для нас концерт!

Квакиус снова прислушался. И вдруг ему показалось, что гром действительно звучит как музыка — мощная, но не злая.

— Это... это правда похоже на музыку, — удивлённо сказал он.

Находим безопасное место

— Отлично! — обрадовалась Квакша. — Но, если тебе всё ещё страшно, давай найдём место, где ты будешь чувствовать себя в безопасности.

— У меня есть идея! — воскликнул Бульбик. — Давайте спрячемся в нашей секретной норке под корнями ивы! Там тихо и уютно, и мы сможем слушать «концерт неба» вместе.

Друзья дружно поплыли к укромному месту — небольшой пещерке под корнями старой ивы. Внутри было сухо, тепло и совсем не страшно. Все расселись по удобнее.

— Вот, — сказала Лилиан, устраиваясь рядом с Квакиусом. — Теперь ты в безопасности. А гром доносится сюда, как далёкая музыка.

Квакиус прижался к друзьям и снова прислушался. Гром звучал приглушённо, ритмично, почти завораживающе.

— Знаете, — сказал он через некоторое время, — это уже не так страшно. Даже... даже красиво.

— Вот видишь! — улыбнулась Квакша. — Страх уходит, когда ты понимаешь, что на самом деле происходит.

После грозы

Когда гроза утихла, а солнце снова выглянуло из-за туч, лягушата выбрались из норки. Воздух был свежим и чистым, а капли на листьях сверкали, как бриллианты.

— Спасибо вам, — тихо сказал Квакиус. — Я больше не буду прятаться один. Теперь я знаю: гром — это просто музыка неба. И когда страшно, можно найти безопасное место и послушать её вместе с друзьями.

— Именно так! — кивнул Бульбик. — И ещё можно придумать свои ритмы — например, стучать лапками по листу в такт грому!

— А ещё можно рисовать молнии на песке! — добавила Лилиан.

— Или считать секунды между молнией и громом! — подхватила Квакша.

Квакиус рассмеялся:

— Теперь гроза для меня — не страх, а приключение!

И с тех пор, когда небо начинало греметь, Квакиус больше не прятался в одиночестве. Он находил друзей, они вместе устраивались в безопасной норке и слушали «концерт неба», придумывая новые игры и истории.

Мораль сказки:

Страх часто рождается из неизвестности. Но если понять природу того, что пугает, и найти поддержку у друзей, страх отступает. Гром — не враг, а часть природы, которую можно воспринимать как удивительную «музыку неба».

В моменты тревоги важно:

найти безопасное место;

прислушаться к звукам и попытаться увидеть в них ритм и красоту;

быть рядом с теми, кто поддержит и поможет успокоиться.

Напоминание для взрослых:

Расположенные ниже вопросы и практические задания лишь идея для разговора или игры после чтения сказки.

Вы можете:

изменить их под интересы ребёнка;
выполнить частично;
придумать свои варианты;
пропустить, если сейчас не хочется выполнять задания.
Главное — сохранить лёгкость и радость общения!

Вопросы и практические задания составлены при участии практикующего детского педагога психолога, и соответствуют базовым принципам детской психологии и безопасности.

Вопросы для обсуждения.

- Почему Квакиус боялся грома?
- Какие мысли его пугали?
- Как друзья помогли Квакиусу справиться со страхом?
- Какие слова и действия были самыми важными?
- Почему Лилиан назвала гром «музыкой неба»?
- Как это изменило восприятие Квакиуса?
- Какие способы успокоения предложили друзья?
- Какой из них тебе кажется самым интересным?
- Были ли у тебя ситуации, когда ты боялся(ась) громких звуков?
- Что помогало тебе успокоиться?
- Как ты думаешь, почему важно делиться своими страхами с друзьями?
- Что можно сделать, чтобы помочь другу, который боится грозы или громких звуков?
- Как можно превратить страх в приключение? Приведи примеры из сказки и из жизни.
- Почему безопасное место помогает справиться со страхом?
- Какое место ты считаешь своим «убежищем»?
- Как ты понимаешь фразу: «Страх уходит, когда ты понимаешь, что на самом деле происходит»?

Практические задания.

1. «Рисуем музыку неба»

Цель: выразить эмоции от грозы через творчество.

Задание: нарисуйте вместе с ребенком грозу так, как её видит ребенок. Используйте яркие цвета для молний, тёмные для туч, а звуки грома изобразите волнистыми линиями или нотами. Добавьте лягушат, которые слушают «концерт неба».

Обсуждение: ребенок рассказывает, какие чувства вложил(а) в рисунок. Что ему(ей) больше всего нравится в изображении грозы?

2. «Создаём ритмы грома»

Цель: превратить пугающий звук в творческий процесс.

Задание: возьмите карандаш и лист бумаги или используйте подручные предметы (камушки, палочки, крышки и т.п.).

Попробуйте вместе с ребенком воспроизвести музыку грома:

стучите по поверхности в такт воображаемому грому;

придумайте вместе с ребенком свою «музыку грома» и запишите её символами на бумаге (например, «Бум!» — большой круг, «Тра-та-та» — маленькие точки).

Обсуждение: как изменилось твоё отношение к грому, когда ты стал(а) играть музыку грома?

3. «Моё безопасное место»

Цель: научиться находить опору в тревожные моменты.

Задание: нарисуйте вместе с ребенком или опишите «безопасное место», место, где ребенок чувствует себя защищённым и спокойным (это может быть комната, уголок в парке, воображаемое убежище).

Вопросы:

Что там есть? (предметы, цвета, звуки в безопасном месте).

Кто может быть рядом с тобой?

Что ты будешь делать, чтобы успокоиться?

Обсуждение: почему важно иметь своё «безопасное место»? Как ребенок может «посетить» его в мыслях, когда ему(ей) страшно?

4. «Игра „Страх или приключение?“»

Цель: научиться различать реальные опасности и надуманные страхи.

Задание: взрослый называет ситуацию (например, «громкий хлопок», «неожиданный звук в темноте», «шум стройки»), а ребёнок решает, это «страх» или «приключение».

Обсуждение: почему выбран тот или иной ответ.

Пример:

«Громкий хлопок» — страх (если не знаешь, откуда звук), но приключение (если представить, что это салют). «Неожиданный звук в темноте» — страх (если один), но приключение (если с другом и можно исследовать, откуда звук).

5. «Тренировка спокойствия»

Цель: освоить техники саморегуляции в момент тревоги, научиться возвращать чувство контроля.

Задание:

Дыхание «четыре, четыре, четыре».

Потренируйтесь вместе с ребенком:
медленный вдох через нос (считая до 4);
задержка дыхания (считая до 4);
плавный выдох через рот (считая до 4).

Повторяйте 3–5 циклов. Следите и отмечайте, как тело становится спокойнее, а мысли яснее.

Слово пароль.

Придумайте вместе с ребенком короткое утверждение, которое будет поддерживать ребенка:

«Я в безопасности», «Это просто звук», «Я справлюсь», «Друзья рядом».

Проговорите вместе с ребенком его вслух или про себя, делая дыхательные упражнения.

Точка опоры.

Выберите вместе с ребенком предмет или образ, на который ребенок сможет мысленно опереться, когда страшно:

любимая игрушка;
красивый или сказочный цветок;
картинка в книжке;
воображаемый щит или плащ.

Пусть ребенок представит его детально: цвет, форму, текстуру. Почувствует, как он даёт ему силу.

Обсуждение: Что ты ощущал(а) во время упражнения? Стало тебе легче? В каких ситуациях ты мог(ла) использовать то, чему научился? Почему дыхание и «слово пароль» помогают справиться со страхом?

6. «История от лица грома»

Цель: посмотреть на пугающее природное явление с неожиданной стороны, развить эмпатию и воображение.

Задание: расскажите вместе с ребенком историю от имени грома.

Вопросы:

Кто ты? (небесный музыкант, страж туч, голос ветра?)

Зачем ты звучишь? (чтобы предупредить, чтобы поиграть, чтобы разбудить землю?)

Что ты чувствуешь, когда кто-то тебя боится?

Что ты хотел(а) бы сказать тому, кто прячется от тебя?

Формат:

устный рассказ (1–2 минуты);
короткий текст (5–7 предложений);
комикс из 4 кадров (рисунок + реплики).

Обсуждение: Как изменилось твоё отношение к грому после того, как ты «стал(а)» им? Можно ли у любого страшного явления найти «добрую» сторону? Как её найти?

7. «Карта безопасных мест»

Цель: закрепить навык поиска опоры в тревожной ситуации, развить пространственное мышление.

Задание: Нарисуйте вместе с ребенком карту комнаты, двора или воображаемого пруда (как в сказке). Отметьте вместе с ребенком на ней 3–5 «безопасных мест» — мест, где ребенок чувствует себя спокойно и защищённо.

Подпишите каждое место и объясни, почему оно безопасное:

«Мой домик из подушек — там тихо и мягко»;

«Скамейка под большим деревом — там пахнет цветами и слышно пение птиц»;
«Уголок с любимыми книгами — можно обнять плюшевого зайчика и почитать».
Добавьте вместе с ребенком символы подсказки: сердечко, щит, солнышко.

Обсуждение: Почему важно знать свои «безопасные места»? Что ты можешь взять с собой в такое место, чтобы стало ещё спокойнее? (игрушку, плед, фонарик, книгу) Как ты можешь «перенести» ощущение безопасности с собой, даже если находишься не в своём безопасном месте?

8. «Игра „Громко — тихо“»

Цель: научиться контролировать реакцию на громкие звуки, развивать слуховое восприятие.

Задание: Взрослый издаёт звуки разной громкости (хлопает в ладоши, стучит палочками, включает запись дождя/грома на разной громкости).

Ребёнок реагирует:

если звук громкий, делает шаг назад и говорит: «Ого, громко!»;

если тихий, делает шаг вперёд и говорит: «Тихо, спокойно».

Потом поменяйтесь ролями: ребёнок создаёт звуки, взрослый реагирует.

Обсуждение: Было страшно, когда звук был громким? Почему? Как ты понял(а), что звук не опасен? Что помогло тебе оставаться спокойным(ой)?

9. «Письмо себе боящемуся»

Цель: развить самосознание и умение поддерживать себя в трудной ситуации.

Задание: напишите вместе с ребенком письмо от лица «взрослого Я» ребенка к «маленькому Я» ребенка, который боится грома.

В письме:

поздоровайтесь и скажите, что его понимаете;

объясните, почему гром не опасен (приведи 2–3 аргумента);

предложите 1–2 способа успокоиться (дыхание, безопасное место, друзья);

закончить письмо на доброй ноте: «Ты смелый(ая). Ты справишься. Я горжусь тобой».

Обсуждение: Что тебе было легче всего написать? Что было труднее? Как ты думаешь, помогло бы такое письмо тебе в момент страха? Почему? Какие слова поддержки ты бы добавил(а)?

10. «Создаём „щит спокойствия“»

Цель: материализовать чувство безопасности, развить творческие навыки.

Задание: Возьмите лист картона, фольгу, цветную бумагу или ткань.

Создайте вместе с ребенком «щит спокойствия»:

вырежьте форму щита;

украсьте его символами безопасности (солнце, сердце, звезда, домик);

напишите на нём своё «слово пароль» или девиз: «Я в порядке», «Гром — это музыка», «Я сильный».

Прикрепи вместе с ребенком к щиту ленту или палочку, чтобы его можно было держать в руках.

Обсуждение: Какие цвета и символы ты выбрал(а)? Почему? Как ты можешь использовать этот щит, когда страшно? Что ты чувствуешь, держа его в руках?

Итог:

Через эти задания ребёнок:

- учится распознавать и называть свои страхи;
- осваивает конкретные техники самопомощи (дыхание, «слово пароль», поиск безопасного места);
- развивает эмпатию и воображение (через ролевые игры и рассказы);
- получает инструменты для преодоления тревоги в реальной жизни.

Главная мысль: страх можно понять, а значит можно сделать его меньше. И всегда есть способы почувствовать себя в безопасности.

«Лилиан и высокая кувшинка»



В изумрудной долине, где солнечные лучи пробивались сквозь листву, словно золотые нити, раскинулся волшебный пруд. Здесь жили весёлые лягушата: любознательный Квакиус, смелая Квакша, добродушный Бульбик и мечтательная Лилиан.

Лилиан обожала рисовать. Она могла часами сидеть у кромки воды, перенося на лист бумаги переливы солнца в каплях росы и причудливые узоры кувшинок. Но была одна вещь, которая вызывала у неё страх и заставляла её сердце биться чаще, — высота.

Страх, который жил внутри.

В центре пруда возвышалась самая большая кувшинка, её листья тянулись почти до середины стебля, а вершина казалась недостижимой. Все лягушата любили забираться туда, чтобы полюбоваться видом. Оттуда открывалась панорама всего пруда, а вдалеке виднелись заросли камыша и лесная опушка.

— Лилиан, пойдём с нами! — звали друзья, ловко перепрыгивая с листа на лист.

— Я... я не могу, — шептала Лилиан, сжимая в лапках карандаш. — Там так высоко... А вдруг я упаду?

— Да ты что! — восклицал Бульбик. — Это же так просто! Смотри на нас!

Лилиан смотрела, как друзья легко взбираются наверх, и её охватывала дрожь. Ей так хотелось увидеть мир с высоты, но страх сковывал лапы.

День, когда всё изменилось.

Однажды утром Лилиан сидела у воды и рисовала отражение облаков. Вдруг она заметила, как на краю высокой кувшинки распустился невиданной красоты цветок — нежно розовый, с перламутровыми прожилками. Он переливался на солнце, словно крошечная радуга.

— Ох, какой чудесный! — ахнула Лилиан. — Если бы я могла его нарисовать... но как добраться?

В этот момент к ней подплыли друзья.

— Лилиан, ты видела этот цветок? — восторженно спросил Квакиус. — Он словно звезда, упавшая с неба!

— Я хочу его нарисовать, — призналась Лилиан, — но...

— Но ты боишься забраться наверх, — мягко сказала Квакша. — Мы понимаем.

Лилиан опустила глаза:

— Да... Мне страшно. Вдруг я не удержусь? Вдруг...

— А давай мы поможем? — предложил Бульбик. — Мы будем рядом, поддержим тебя.

— Каждый из нас пройдёт с тобой по одному листу, — добавила Квакша. — Ты не одна.

Лилиан посмотрела на друзей — в их глазах светилась искренняя забота. В груди зашевелилась робкая надежда.

Путь наверх.

— Ладно, — выдохнула она. — Попробую. Но... будьте рядом, пожалуйста.

— Конечно! — хором ответили лягушата.

Они подплыли к основанию кувшинки. Первый лист был невысоко — Лилиан осторожно поставила на него лапку.

— Всё хорошо? — спросил Квакиус, плавая рядом.

— Да... пока да, — кивнула Лилиан, делая ещё шаг.

Второй лист оказался чуть выше. Лилиан замерла, почувствовав, как сердце застучало быстрее.

— Смотри вперёд, а не вниз, — посоветовала Квакша. — Представь, что это дорожка из солнечных бликов.

— Да-да! — подхватил Бульбик. — Каждый лист — как ступенька к чудесам!

Лилиан глубоко вздохнула и сделала шаг. Потом ещё один. Друзья были рядом, подбадривая её:

— Ты молодец!

— Уже половина пути!

— Видишь, это не так страшно!

Когда они добрались до предпоследнего листа, Лилиан снова остановилась. Вершина кувшинки казалась невероятно далёкой.

— Я не смогу, — прошептала она. — Слишком высоко.

— Можешь, — твёрдо сказала Квакша. — Мы с тобой. Я поплыву прямо под тобой — если что, подхватчу.

— А я буду говорить тебе, куда ставить лапки, — добавил Квакиус.

— А я спою песенку, чтобы тебе было веселее! — пообещал Бульбик.

И Лилиан решилась. Она сделала последний шаг — и оказалась на вершине.

Вид, который стоит страха

— Ой... — выдохнула Лилиан, оглядываясь.

Перед ней раскрылась невероятная картина. Пруд переливался всеми оттенками зелёного и голубого, камыши шептались с ветром, а вдаль, на опушке леса, мерцали капельки утренней росы. Розовый цветок, ради которого она поднялась, казался ещё прекраснее, он словно парил в воздухе.

— Это... это волшебно! — прошептала Лилиан.

— Видишь? — улыбнулся Бульбик. — Страх остался внизу, а здесь только красота.

Лилиан достала карандаш и начала рисовать. Её рука дрожала сначала, но потом движения стали увереннее. Она переносила на бумагу то, что видела: игру света, изгибы листьев, нежность цветка.

— Ты справилась! — воскликнула Квакша, обнимая подругу.

— Я... я действительно справилась, — улыбнулась Лилиан. — И это было не так страшно, как я думала.

Возвращение и новые горизонты

Когда они спустились, Лилиан чувствовала себя по-новому. Ей больше не хотелось прятаться у кромки воды.

— Завтра я снова поднимусь, — сказала она. — Хочу нарисовать закат с этой кувшинки.

— Мы будем с тобой! — пообещали друзья.

С тех пор Лилиан часто забиралась на высокую кувшинку. Иногда ей всё ещё становилось немного страшно, но она вспоминала слова друзей: *«Ты не одна. Смотри вперёд, а не вниз»*. И страх отступал, уступая место радости и восхищению.

Мораль сказки.

Страх высоты, как и любой другой страх, часто рождается из неизвестности и ощущения одиночества.

Но:

поддержка друзей помогает сделать первый шаг;

постепенность и внимание к своим ощущениям снижают тревогу;

за страхом может скрываться нечто прекрасное, новый опыт, красивый вид, чувство гордости за себя.

Главное — не пытаться преодолеть страх в одиночку, а найти тех, кто поддержит и пойдёт рядом.

Напоминание для взрослых:

Расположенные ниже вопросы и практические задания лишь идея для разговора или игры после чтения сказки.

Вы можете:

изменить их под интересы ребёнка;
выполнить частично;
придумать свои варианты;
пропустить, если сейчас не хочется выполнять задания.
Главное — сохранить лёгкость и радость общения!

Вопросы и практические задания составлены при участии практикующего детского педагога психолога, и соответствуют базовым принципам детской психологии и безопасности.

Вопросы для обсуждения.

Почему Лилиан боялась забираться на кувшинку?

Какие мысли её пугали?

Как друзья помогли Лилиан преодолеть страх?

Какие слова и действия были самыми важными?

Что изменилось в ощущениях Лилиан, когда она оказалась на вершине? Почему?

Как ты думаешь, почему Квакша посоветовала смотреть вперёд, а не вниз? Как это помогает при страхе высоты?

Были у тебя ситуации, когда ты боялся(ась) сделать что-то из-за высоты? Что помогало тебе успокоиться?

Как ты можешь поддержать друга, который боится высоты?

Почему важно признавать свой страх, а не делать вид, что его нет?

Как можно превратить страх в приключение? Приведи примеры из сказки и из жизни.

Что значит фраза: «Страх остался внизу, а здесь, только красота»? Как ты её понимаешь?

Какие ещё страхи можно преодолеть с помощью друзей и постепенных шагов?

Практические задания.

1. «Карта смелости»

Цель: визуализировать процесс преодоления страха.

Задание: нарисуйте вместе с ребенком дорожку из листьев (как на кувшинке), ведущую к вершине. На каждом листе напишите шаг, который помогает преодолеть страх:

- «Я признаю, что боюсь»;
- «Я прошу о поддержке»;
- «Я делаю маленький шаг»;
- «Я смотрю вперед, а не вниз»;
- «Я горжусь собой».

Обсуждение: какие шаги тебе кажутся самыми сложными? Какие самыми простыми?

2. «Рисуем вид с высоты»

Цель: выразить эмоции от «покорения вершины» через творчество.

Задание: нарисуйте вместе с ребенком пейзаж, который ребенок хотел увидеть с высокой точки (крыши, дерева, горы). Используйте яркие цвета, добавляйте детали: облака, реки, домики.

Обсуждение: что тебе больше всего нравится в твоём рисунке? Как ты думаешь, что ты почувствуешь, когда увидишь такой вид в реальности?

3. «Тренировка уверенности»

Цель: научиться успокаивать себя в момент тревоги.

Задание: Потренируйтесь вместе с ребенком делать «дыхание спокойствия»: медленный вдох через нос (считая до 4), задержка дыхания (считая до 2), плавный выдох через рот (считая до 4). Придумайте вместе с ребенком своё «слово пароль» (например, «Я справлюсь», «Я на верном пути», «Я смелый»). Проговорите вместе с ребенком слово вслух, делая дыхательные упражнения.

Обсуждение: как ты себя чувствуешь после упражнения? В каких ситуациях ты мог(ла) бы использовать эти упражнения?

4. «История от лица кувшинки»

Цель: посмотреть на ситуацию с другой точки зрения, развить эмпатию.

Задание: расскажите вместе с ребенком историю от имени высокой кувшинки.

Вопросы:

Что ты чувствуешь, когда видишь, как Лилиан боится подняться к тебе?

Почему ты «хочешь», чтобы она забралась наверх?

Что ты могла бы ей сказать, чтобы поддержать?

Какие эмоции у тебя вызвало, когда она поднялась на твою вершину?

Формат:

устный рассказ (1–2 минуты);

короткий текст (5–7 предложений);

комикс из 4 кадров (рисунок + реплики кувшинки).

Пример начала:

«Я — высокая кувшинка, и я давно наблюдаю за Лилиан. Каждый день она сидит у воды и рисует, а я мечтаю показать ей свой цветок и вид, который открывается с моей вершины. Мне так хочется, чтобы она перестала бояться и сделала этот шаг...»

Обсуждение: Как изменилось твоё восприятие ситуации, когда ты «стал(а)» кувшинкой? Что нового ты понял(а) о страхе Лилиан и о её смелости? Как ты думаешь, почему важно уметь смотреть на мир глазами другого?

5. «Игра „Шаг за шагом“»

Цель: отработать навык постепенного преодоления страха, научиться разбивать сложную задачу на маленькие шаги.

Задание: Взрослый называет ситуацию, где нужно преодолеть страх высоты (например, «забраться на горку», «встать на стул», «подняться по лестнице на второй этаж»).

Ребёнок придумывает 3–5 маленьких шагов, которые помогут справиться:

Шаг 1: посмотреть наверх и сказать: «Я могу это сделать».

Шаг 2: сделать один шаг вверх и остановиться, чтобы привыкнуть.

Шаг 3: посмотреть вперёд, а не вниз.

Шаг 4: позвать друга или взрослого, чтобы они были рядом.

Шаг 5: сделать ещё шаг и похвалить себя.

Потом поменяйтесь ролями: ребёнок называет ситуацию, взрослый предлагает шаги.

Обсуждение: Какие шаги тебе кажутся самыми важными? Почему? Что может помочь не остановиться на полпути? Как ты можешь напомнить себе о своих шагах, когда станет страшно?

6. «Моё безопасное место наверху»

Цель: научиться находить опору и чувство защищённости даже в непривычной ситуации (на высоте).

Задание: Нарисуйте вместе с ребенком или опишите место, где ребенок чувствует себя в безопасности, даже если оно находится высоко (например, «домик на дереве», «балкон с мягкими подушками», «смотровая площадка с перилами»).

Вопросы:

Что там есть? (предметы, цвета, звуки).

Кто может быть рядом с тобой?

Что ты будешь делать, чтобы успокоиться? (дышать, смотреть вдаль, держать за руку друга).

Добавьте вместе с ребенком символы подсказки: сердечко, щит, солнышко.

Обсуждение: Почему важно иметь «безопасное место» даже на высоте? Как ты можешь «взять» это место с собой в мыслях, когда поднимаешься куда-то? Что ты можешь взять с собой физически (игрушку, брелок, фигурку, браслет), чтобы чувствовать себя увереннее?

7. «Тренировка взгляда: вперёд, а не вниз»

Цель: освоить технику концентрации внимания, которая помогает при страхе высоты.

Задание: Ребенок встает на невысокую ступеньку (или на коврик, представляя, что это «высота»). Смотрит вниз и проговаривает, что он чувствует (головокружение, тревогу, напряжение). Затем переводит взгляд вперёд на стену, окно, дерево за окном. Старается сосредоточиться на деталях: цвет, форма, запах. Делает несколько глубоких вдохов и выдохов, глядя вперёд. Повторить 3–5 раз, отмечая, как меняется состояние ребенка.

Обсуждение: Что ты ощущал(а), когда смотрел(а) вниз? А когда смотрел(а) вперёд? Почему взгляд вперёд помогает успокоиться? В каких ситуациях ты можешь использовать «взгляд вперёд, а не вниз»?

8. «Письмо Лилиан»

Цель: развить эмпатию и умение поддерживать другого, а также закрепить понимание процесса преодоления страха.

Задание: напишите вместе с ребенком письмо от имени ребенка к Лилиан, в котором: поблагодарите её за смелость; расскажите, что вдохновило в её истории; поделитесь опытом ребенка (если есть) или придумайте вместе с ребенком, как бы он поступил на её месте; напишите слова поддержки: «Ты молодец! Я верю, что ты сможешь...»

Формат:

короткое письмо (5–7 предложений);
открытка с рисунком и текстом;
аудиосообщение (если этот формат удобнее).

Обсуждение: Что тебе было легче всего написать? Что было труднее? Какие слова поддержки ты бы хотел(а) услышать сам(а), если бы боялся(ась) высоты? Как ты думаешь, почему важно говорить добрые слова другим?

9. «Создаём „щит смелости“»

Цель: материализовать чувство уверенности, развить творческие навыки.

Задание: Возьмите вместе с ребенком лист картона, фольгу, цветную бумагу или ткань. Создайте вместе с ребенком свой «щит смелости»:

вырежи форму щита;
украсьте вместе с ребенком его символами уверенности (солнце, звезда, сердце, лестница, ведущая вверх);
напишите вместе с ребенком на нём своё «слово пароль» или девиз: «Я справлюсь», «Шаг за шагом», «Я смелый(ая)».

Прикрепите вместе с ребенком к щиту ленту или палочку, чтобы его можно было держать в руках.

Обсуждение: Какие цвета и символы ты выбрал(а)? Почему? Как ты можешь использовать этот щит, когда страшно? Что ты чувствуешь, держа его в руках?

10. «История моего маленького подвига»

Цель: закрепить опыт преодоления страха, развить навык рефлексии и уверенности в себе.

Задание: расскажите вместе с ребенком историю о том, как ребенок, или кто-то из знакомых, преодолел небольшой страх, связанный с высотой.

Вопросы:

Что именно тебя пугало?
Почему ты решил(а) попробовать?
Кто или что тебе помогло?
Что ты почувствовал(а), когда справился(ась)?
Чему ты научился(ась)?

Формат:

устный рассказ (2–3 минуты);
короткий текст (7–10 предложений);
комикс из 5 кадров (рисунок + реплики).

Обсуждение: Что было самым сложным в твоём «подвиге»? Что ты можешь сказать себе в следующий раз, когда снова испугаешься? Как ты можешь поддержать другого, кто боится того же, что и ты когда-то?

Итог:

Через эти задания ребёнок:

- учится распознавать и называть свой страх;
- осваивает конкретные техники самопомощи (дыхание, концентрация взгляда, «слово пароль»);
- развивает эмпатию и умение поддерживать других (через письма, истории, игры);
- получает инструменты для постепенного преодоления тревоги (шаги, безопасное место, щит смелости);
- закрепляет опыт успеха через рефлекссию («история моего подвига»).

Главная мысль: страх можно преодолеть, если делать маленькие шаги, просить о поддержке и верить в себя. А за страхом часто скрывается что-то прекрасное: новый вид, новое умение.

«Бульбик и таинственный шорох»



Тёплой летней ночью пруд погружался в особую тишину — ту самую, в которой каждый звук становится отчётливым и будто бы наполняется тайной. Луна висела над водой, как серебряный фонарь, а камыши шептались с лёгким ветерком.

Бульбик, добродушный и немного пугливый лягушонок, устроился на своём любимом листе кувшинки. Он любил ночные посиделки: смотреть на звёзды, слушать стрекотание сверчков и мечтать о дальних странствиях. Но сегодня что-то было не так.

Таинственный шорох

Вдруг из густых камышей донёсся тихий, но отчётливый звук «шур, шур, шур». Бульбик вздрогнул и втянул голову в плечи.

— Что это?! — прошептал он, оглядываясь. — Неужели... чудовище?

В воображении тут же возник образ: огромные светящиеся глаза, острые когти, длинный хвост, который хлещет по воде. Бульбик вздрогнул.

— Надо предупредить остальных! — решил он и, забыв про осторожность, плюхнулся в воду.

Через минуту он уже стучал лапкой в дверь в комнату Квакиуса.

— Квакиус! Просыпайся! Там в камышах чудовище! — затараторил Бульбик, едва сдерживая дрожь.

Квакиус, сонно потирая глаза, выглянул наружу:

— Чудовище? Ты уверен? Может, это просто ветер?

— Нет, нет! Я слышал! *Шур, шур, шур!* Оно там, в камышах, и, наверное, готовится напасть! — Бульбик прижался к стене домика, будто пытаясь найти защиту.

— Ладно, — вздохнул Квакиус. — Пойдём посмотрим. Но сначала позовём Квакшу и Лилиан. Вместе не так страшно.

В поисках чудовища

Вскоре вся компания, Бульбик, Квакиус, Квакша и Лилиан, осторожно подкрадывалась к камышам. Луна освещала путь, а сердце Бульбика колотилось так громко, что, казалось, его слышно на весь пруд.

— Слышите? — прошептал Бульбик, останавливаясь. — Опять! *Шур, шур, шур!*

Квакша, самая смелая из них, сделала шаг вперёд:

— Давайте не будем гадать. Подойдём ближе и посмотрим.

— А если оно нас схватит? — пискнул Бульбик, прячась за Квакиуса.

— Если оно нас схватит, мы все вместе его перехитрим, — уверенно сказала Лилиан.
— Мы же друзья!

Они медленно продвигались вперёд, раздвигая камыши. Звук становился всё отчётливее. Наконец, они увидели...

Разгадка

...маленького ёжика, который деловито собирал ягоды. Он переворачивал листья, обнюхивал стебли и время от времени издавал тот самый звук «*шур, шур, шур*».

— Ёжик?! — удивлённо воскликнул Бульбик.

Ёжик вздрогнул и обернулся. Увидев лягушат, он слегка смутился:

— Ой, простите, если напугал. Я просто собирал ягоды на зиму. Не хотел мешать.

— Ты... ты не чудовище? — с облегчением выдохнул Бульбик.

— Чудовище? — ёжик рассмеялся. — Нет, конечно! Я просто ёжик Федя. А вы кто?

— Мы — лягушата из пруда! Я — Бульбик, это Квакиус, Квакша и Лилиан, — представил всех Бульбик, чувствуя, как страх уходит, а на его место приходит стыд. — Прости, что мы подумали... ну, про чудовище.

— Ничего страшного, — добродушно ответил ёжик. — Ночью всё кажется страшнее, чем есть на самом деле.

Новый друг и новые знания

Ёжик угостил лягушат ягодами, и они долго сидели вместе, разговаривая о ночных звуках. Федя рассказал, что:

шелест листьев — это ветер;

плеск воды — это рыба;

стрекотание — это сверчки и цикады.

— Каждый звук имеет своё объяснение, — сказал он. — Не надо бояться того, чего не понимаешь. Лучше подойти и разобраться.

Бульбик кивнул. Ему было немного неловко за свой страх, но в то же время он чувствовал гордость, он не убежал, а пошёл разбираться!

— Спасибо, Федя, — сказал он ёжику. — Теперь я знаю, что ночные звуки — это не страшно.

— И что друзья всегда помогут, — добавила Квакша, подмигивая Бульбику.

— И что ягоды ночью такие же вкусные, как днём! — засмеялся Бульбик, отправляя в рот очередную ягодку.

Возвращение домой

Когда лягушата вернулись к пруду, ночь уже не казалась такой пугающей. Звёзды по-прежнему сияли, камыши шептались, а где-то вдали слышалось стрекотание сверчков.

— Теперь я буду слушать эти звуки и вспоминать наш разговор с Федей, — сказал Бульбик. — И если снова услышу «*шур, шур, шур*», то подумаю: «Это, наверное, кто-то собирает ягоды!»

— Или просто ветер, — улыбнулся Квакиус.

— Или рыба плещется, — добавила Лилиан.

— Главное — не бояться, а разбираться, — подытожила Квакша.

Бульбик посмотрел на друзей и почувствовал, как внутри разливается тепло. Он больше не боялся ночи. Он знал: даже если что-то кажется страшным, всегда можно найти объяснение, и всегда есть те, кто поддержит.

Мораль сказки.

Страх перед неизвестным (в данном случае — перед ночными звуками) часто рождается из недостатка знаний и воображения, которое рисует пугающие картины.

Но:

большинство «страшных» звуков имеют простое объяснение;

вместе с друзьями легче преодолеть страх и найти правду;

любопытство и желание разобраться могут превратить страх в интерес и даже радость.

Главное — не убегать от страха, а подойти ближе, посмотреть, послушать и понять, что на самом деле происходит.

Напоминание для взрослых:

Расположенные ниже вопросы и практические задания лишь идея для разговора или игры после чтения сказки.

Вы можете:

изменить их под интересы ребёнка;

выполнить частично;

придумать свои варианты;

пропустить, если сейчас не хочется выполнять задания.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.