

Сказка для детей – пособие
для родителей. Книга 1: Страхи
Роговая Алена Дмитриевна



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

*<https://litres.ru/74199373>
SelfPub; 2026*

Аннотация

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!

Содержание

Предисловие	5
«Лягушата и тёмная заводь»	7
Мораль сказки	13
Напоминание для взрослых	14
Вопросы для обсуждения	15
Практические задания	16
«Квакиус и громкий гром»	20
Мораль сказки:	25
Напоминание для взрослых:	26
Вопросы для обсуждения.	27
Практические задания.	28
Итог:	36
«Лилиан и высокая кувшинка»	37
Мораль сказки.	43
Напоминание для взрослых:	44
Вопросы для обсуждения.	45
Практические задания.	46
Итог:	54
«Бульбик и таинственный шорох»	55
Мораль сказки.	60
Напоминание для взрослых:	61
Конец ознакомительного фрагмента.	62

"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 за-

плывали, — 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 слиш-

ком 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 заводии 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 преодолеть 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 ли-

стья, 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 наполнили 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, развить 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 страши-

но? 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 переливал-

ся 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 перели-

вался 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 восхище-

НИЮ.

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 вперёд, 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, добавьте 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: вперед, 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 вперед на стену, окно, дерево за окном. Старается сосредоточиться на деталях: цвет, форма, запах. Делает несколько глубоких вдохов и выдохов, глядя вперед. Повторить 3–5 раз, отмечая, как меняется состояние ребенка.

Обсуждение: Что ты ощущал(а), когда смотрел(а) вниз? А когда смотрел(а) вперед? Почему взгляд вперед помогает успокоиться? В каких ситуациях ты можешь использовать «взгляд вперед, 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) услы-
шать 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 ребен-
ком 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 бо-

ится 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 донёлся 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 страш-

но.

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.