

«Сказка для детей — пособие для родителей. Книга 2: Эмпатия»

Роговая Алена Дмитриевна



Алена Роговая

**"Сказка для детей -
пособие для родителей"
Книга вторая. Эмпатия**

«Автор»

2026

Роговая А. Д.

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

Дорогие читатели!"Сказка для детей - пособие для родителей" Эмпатия, это вторая 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

Дорогие читатели!	5
«Квакиус и плачущий жучок»	6
Мораль сказки:	8
Напоминание для родителей:	10
Вопросы для обсуждения:	11
Практические задания:	12
Итог	14
«Лириан и уставшая мама»	15
Мораль сказки:	17
Напоминание для родителей:	19
Вопросы для обсуждения:	20
Практические задания:	21
Итог	23
«Бульбик и новый лягушонок»	24
Мораль сказки:	26
Напоминание для родителей:	28
Вопросы для обсуждения:	29
Практические задания:	30
Итог	32
«Квакша и сердитый ёжик»	33
Конец ознакомительного фрагмента.	35

"Сказка для детей - пособие для родителей" Книга вторая. Эмпатия

Дорогие читатели!

"Сказка для детей, пособие для родителей" Эмпатия, это вторая 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!

«Квакиус и плачущий жучок»



Солнечный день переливался в пруду всеми оттенками зелёного и золотого. Листья шептались на ветру, стрекозы рисовали в воздухе замысловатые узоры, а весёлый лягушонок Квакиус радостно прыгал по кочкам, напевая себе под нос:

«Кочка — раз, кочка — два,
Вот чудесная игра!
Веселюсь я целый день!
Прыгать мне совсем не лень!»

Он подпрыгивал особенно высоко, стараясь достать лапкой стрекозу, как вдруг замер на месте от доносящегося звука. Из-под большого лопуха донёсся тихий, звенящий плач, будто капелька дождя упала на лист и рассыпалась на тысячи крошечных всхлипов.

Квакиус осторожно подкрался, заглянул под лист и увидел маленького жучка. Тот сидел, закрыв лапками глаза, а по его блестящим усикам катились слёзы.

— Эй, — мягко произнёс Квакиус, присаживаясь рядом на краешек листа. — Что случилось?

Жучок вздрогнул, поднял глаза и попытался улыбнуться, но улыбка тут же растаяла в новом потоке слёз.

— Я... я потерял свой домик, — прошептал он дрожащим голосом. — Это была такая уютная щепочка, тёплая и мягкая... Ветер подхватил её и унёс куда-то далеко. Теперь мне негде спать, негде спрятаться от дождя... Я такой маленький, и у меня ничего нет...

Его голос сорвался, и он снова зарыдал, закрывшись лапками.

Квакиус не стал смеяться, не стал говорить: «Да ладно, это всего лишь щепочка!» и не побежал прочь по своим делам. Он просто сел рядом, подогнул лапки и тихо сказал:

— Я слушаю. Расскажи мне побольше о своём домике.

Жучок удивлённо поднял глаза. Никто ещё не просил его рассказать о домике. Обычно все просто говорили: «Не переживай, найдёшь другой!» — и уходили.

— Он был... такой тёплый, — начал жучок, и его голос понемногу становился ровнее. — Я нашёл его возле старого пня, он пах лесом и дождём. Я украсил его мхом и маленькими цветочками, которые нашёл на поляне. По вечерам я сидел у входа и смотрел, как зажигаются звёзды...

Он замолчал, и слёзы снова навернулись на глаза, но теперь это были уже не слёзы безысходности, а слёзы воспоминаний.

— Звучит очень красиво, — искренне сказал Квакиус. — Наверное, твой домик был самым уютным на свете.

Жучок кивнул, шмыгнул носом и вдруг улыбнулся, чуть-чуть, краешком рта.

— Да... был.

Они помолчали. Ветер ласково шелестел листьями, а где-то вдалеке стрекотал кузнечик.

— Знаешь, — сказал Квакиус через некоторое время, — мне кажется, ты очень здорово умеешь создавать уют. Даже если домик потерялся, ты всегда сможешь сделать новый таким же тёплым и красивым.

Жучок посмотрел на него с благодарностью.

— Спасибо, — прошептал он. — Спасибо, что ты меня услышал. Мне уже легче.

Квакиус улыбнулся.

— Тогда давай поищем тебе новый домик? Я знаю одно местечко, там много уютных и красивых раковин, такой домик не сдует ни один ветер.

Вместе они отправились в путь. Квакиус прыгал впереди, показывая дорогу, а жучок торопливо семенил следом, стараясь не отставать. По дороге они разговаривали: жучок рассказывал, какие цветочки он хотел бы посадить у нового домика, а Квакиус делился историями о своих приключениях.

Придя на место, возле большого лопуха, они действительно нашли прекрасную ракушку: уютную перламутро-зеленого цвета, с бархатистой поверхностью, будто специально созданной для маленького жучка.

— Вот это да! — воскликнул жучок, обойдя ракушку кругом. — Она даже лучше, чем мой старый домик!

Квакиус помог жучку отнести ракушку в красивое и безопасное место у старой ивы.

Вместе они принялись обустраивать новое жилище: принесли мох, нашли несколько ярких камешков для украшения и даже отыскали крошечный лепесток, чтобы постелить его перед входом в домик.

Когда солнце начало клониться к закату, жучок сидел у своего нового домика, довольный и счастливый.

— Спасибо, Квакиус, — сказал он, глядя на друга. — Ты не просто помог мне найти ракушку. Ты помог мне не чувствовать себя таким одиноким.

Квакиус подмигнул.

— Всегда рад помочь. А если вдруг снова понадобится друг, ты знаешь, где меня найти!

Он весело подпрыгнул и помчался дальше по кочкам, напевая:

«Кочка — раз, кочка — два,

Мы с тобой теперь друзья

Дружба наша на всегда,

Светом и добром полна!»

А жучок смотрел ему вслед, улыбался и думал: «Как хорошо, когда рядом есть тот, кто просто выслушает и поймёт».

Мораль сказки:

Сказка учит нас **простой, но глубокой истине**: порой самое ценное, что мы можем дать другому, это не совет, не подарок и не мгновенное решение проблемы, а **внимание и готовность выслушать**.

Основные смыслы:

Сила сочувственного слушания

Квакиус не отмахнулся, не посмеялся, не стал торопливо «исправлять» ситуацию. Он просто сел рядом и дал жучку возможность рассказать о своём горе. И уже это искреннее внимание стало первым шагом к исцелению. Когда человек (или жучок) чувствует, что его слышат, ему становится легче.

Уважение к чужим переживаниям

Жучок не просто потерял щепочку, он потерял уют, безопасность, кусочек своего мира. Квакиус не обесценил его боль («Да ладно, найдёшь другую!»), а признал её значимость. Так ребёнок учится видеть за «маленькой» проблемой большие чувства другого.

Поддержка как опора, а не как спасение

Квакиус не сделал всё за жучка: он поддержал, вдохновил и лишь потом предложил помощь. Так ребёнок понимает: я не один, но и я сам могу справиться. Это укрепляет уверенность в себе.

Дружба начинается с доброты

Дружба не требует громких поступков. Она рождается из маленьких актов доброты: остановиться, посмотреть, спросить, выслушать, побыть рядом. Именно так Квакиус стал для жучка настоящим другом.

Грусть не враг, а сигнал

Плач жучка не слабость, а просьба о поддержке. Сказка показывает: плакать нормально, просить о помощи нормально, чувствовать грусть нормально. Важно, чтобы рядом был тот, кто примет эти чувства без осуждения.

Итоговая мудрость:

«Иногда самое главное, что ты можешь сделать для другого, просто быть рядом и слушать. Это и есть настоящая доброта».

Эта мораль помогает ребёнку:

учиться замечать чужую грусть;
развивать эмпатию и бережное отношение к чувствам других;
понимать, что поддержка не всегда требует сложных действий, часто достаточно внимания и доброго слова.

Цель сказки:

Развитие эмпатии и навыков заботливого поведения у ребёнка через образное проживание ситуации: распознавание чужой грусти, умение выслушать, оказать поддержку без обесценивания чувств.

Ключевые терапевтические задачи:

идентификация с персонажами (ребёнок ставит себя на место жучка или Квакиуса);
моделирование безопасного примера поддержки;
нормализация эмоций (грусть, страх, одиночество — это нормально);

формирование у ребёнка алгоритма доброжелательного реагирования.

Напоминание для родителей:

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:

На понимание сюжета и эмоций:

Как ты думаешь, почему жучок так расстроился из-за потерянного домика?

Какие чувства испытывал жучок в начале истории? А в конце? Почему они изменились?

Как ты думаешь, что чувствовал Квакиус, когда услышал плач?

На развитие эмпатии:

Было ли у тебя, когда-нибудь такое, что ты очень расстроился(ась) из-за чего-то, что другим казалось «небольшим»? Как ты себя чувствовал(а)?

Как бы ты себя почувствовал(а), если бы кто-то сказал: «Да ладно, это ерунда!» — когда тебе грустно?

Что могло бы помочь тебе в такой момент?

На анализ поведения Квакиуса:

Почему Квакиус не стал смеяться или уходить?

Что именно он сделал, чтобы помочь жучку? (Перечислите с ребёнком шаги: прислушался, спросил, выслушал, поддержал словами, предложил помощь.)

Почему важно сначала выслушать, а потом предлагать решение?

На осмысление морали:

Как ты понимаешь фразу: «Иногда самое главное, просто быть рядом и слушать»?

Можешь ли ты вспомнить случай, когда кто-то просто выслушал тебя, и тебе стало легче?

Как ты можешь показать другу, что ты его слышишь и понимаешь?

На перенос в реальную жизнь:

Если ты увидишь, что твой друг грустит, что ты можешь сделать?

Что нельзя говорить человеку, когда ему грустно? Почему?

Как ты можешь позаботиться о ком-то, не делая всё за него?

Практические задания:

1. «Слушай и повторяй» (игровое групповое занятие)

Цель: отработать у ребёнка навык активного слушания.

Задание: Один ребёнок рассказывает о чём-то, что его расстроило (реальное или вымышленное), второй слушает и затем пересказывает: «Ты сказал, что... Тебе было... Ты чувствовал...».

Обсуждение: что было легче ребёнку — говорить или слушать? Что почувствовал ребёнок, когда его внимательно слушали?

2. «Что бы ты сказал?»

Цель: научиться подбирать поддерживающие слова.

Задание: Предложите ребёнку ситуации (например: «Друг потерял любимую игрушку», «Девочка расстроилась, что не попала в команду»), ребёнок говорит, что бы он(она) сказал(а) в ответ. Фиксируйте удачные фразы («Я вижу, тебе грустно», «Я с тобой», «Хочешь, я послушаю?»)

Обсуждение: почему некоторые слова могут ранить («Да ладно, не переживай!»).

3. «Строим домик»

Цель: символическое проживание процесса поддержки и совместного действия.

Задание: Из подручных материалов (бумага, ветки, камешки, листья) вместе с ребёнком постройте «домик» для игрушечного жучка. Кто-то «играет» жучка, другой — помощника.

Обсуждение: что было важно в процессе? Какие эмоции были у ребёнка, когда ему помогали?

4. «Карта добрых дел»

Цель: формирование у ребёнка привычки замечать чужие эмоции и реагировать.

Задание: ребёнок получает «карту» (лист с карманами или блокнот), куда в течение недели (с помощью родителей) записывает/рисует:

кого он(она) заметил(а) грустным или растерянным;

что он(она) сделал(а) (посмотрел(а) в глаза, спросил(а), послушал(а), предложил(а) помощь);

что почувствовал(а) сам(а).

В конце недели проведите обсуждение: что получилось у ребёнка, что ему было сложно.

5. «Ролевая игра: “Я слушаю”»

Цель: отработка у ребёнка алгоритма поддержки в безопасной ситуации.

Задание: Разыграть с ребёнком сценки по мотивам сказки (кто-то — жучок, другой — Квакиус). Важные правила:

говорить тихо и доброжелательно;

смотреть в глаза;

не перебивать;

сначала выслушать, потом предлагать помощь.

После каждой сценки провести обсуждение: что получилось у ребёнка, что можно улучшить.

6. «Дневник чувств»

Цель: осознание и вербализация у ребёнка собственных эмоций, развитие эмпатии через самопознание.

Задание: нарисуйте или напишите вместе с ребёнком:

что его(её) радует;

что его(её) огорчает;

кому он(она) может рассказать, когда ему(ей) грустно;

кто его(её) может выслушать.

Обсуждение: почему важно знать свои чувства и уметь о них говорить?

Итог

Что ребёнок усваивает:

Грусть и страх — нормальные чувства, их не нужно скрывать.

Важно замечать, когда кому-то плохо, и не проходить мимо.

Иногда самое ценное, что ты можешь дать, — это внимание и умение выслушать.

Поддержка не означает «решить всё за другого»: важно верить в силы человека и помогать ему самому находить выход.

Доброта начинается с маленьких шагов: остановиться, посмотреть, спросить, послушать.

Ожидаемые результаты:

повышение у ребёнка чувствительности к эмоциональному состоянию других;

формирование у ребёнка навыка эмпатического слушания;

снижение склонности к обесцениванию чужих переживаний;

развитие уверенности в том, что даже ребёнок может быть поддержкой для другого;

укрепление у ребёнка навыков конструктивного взаимодействия в группе.

Финальное послание:

«Быть добрым — это не сложно. Иногда достаточно просто сказать: “Я здесь. Я слушаю. Ты не один(а)”».

«Лилиан и уставшая мама»



В пруду, где кувшинки качались на лёгкой волне, а стрекозы рисовали в воздухе причудливые узоры, жила маленькая лягушонка Лилиан. Она обожала свою маму Лягусю — ту самую, что знала все самые вкусные места с сочными водорослями и умела рассказывать сказки так, что даже камыши замирали, прислушиваясь.

В одно солнечное утро Лилиан прыгала по кочкам, собирала росу в крошечные чашечки листьев и напевала весёлую песенку. Вдруг она заметила маму: Лягуся сидела на широком листе кувшинки, прислонившись к стеблю, и часто, часто зевала. Её обычно яркие глаза казались чуть тусклыми, а лапки безвольно лежали на листе.

Лилиан замерла. Она хотела крикнуть: «Мама, ты что, устала?», но слова застряли в гортле. Вместо этого она тихонько присела на соседнюю кочку и стала наблюдать.

«Может, ей жарко? — подумала Лилиан, прищурившись на солнце. — Она сидит прямо под лучами, а тень от камышей ещё не дотянулась до неё...»

Не сказав ни слова, Лилиан ловко спрыгнула с кочки и помчалась к зарослям больших лопухов. Она выбрала самый широкий лист, такой большой, что мог бы укрыть сразу трёх лягушат! С трудом, но всё же ухватив лист лапками, она подтащила его к маме и осторожно установила над её головой.

Тень тут же окутала Лягусю, и та слегка вздрогнула, а потом улыбнулась:

— Ох, как прохладно стало... Кто это устроил?

Лилиан тихонько выглянула из-за листа:

— Это я, мамочка!

Лягуся ласково посмотрела на дочку:

— Спасибо, солнышко. Ты такая внимательная! Как ты догадалась?

— Я увидела, что тебе жарко, — скромно ответила Лилиан, чуть покраснев. — Солнце так ярко светит, а тени рядом нет...

— Ты настоящая помощница! — вздохнула Лягуся с облегчением. — Спасибо тебе большое.

Но Лилиан уже снова куда-то прыгала. Она помнила, что мама любит сочные красные ягоды, которые растут у самого берега. Пробираясь сквозь густую траву, она нашла одну: крупную, блестящую, словно рубин. С гордостью принесла её маме и положила рядом на лист:

— Вот, мамочка. Это тебе. Я знаю, что ты их любишь!

Лягуся взяла ягоду, откусила кусочек и закрыла глаза от удовольствия:

— Ммм, какая вкусная! Спасибо, Лилиан. Ты даже не представляешь, как это приятно... А где ты её нашла?

— У самого берега, за большим камнем! — оживлённо рассказала Лилиан. — Там ещё несколько осталось. Если хочешь, я могу принести ещё!

— Не нужно, милая, этой вполне достаточно, — мягко остановила её Лягуся. — Ты и так сделала мой день намного лучше.

Она погладила дочку по головке, и её глаза снова засияли, как утренние росинки.

— Как приятно, когда о тебе помнят! — прошептала Лягуся. — Даже маленькие дела делают день светлее. Скажи, Лилиан, как ты поняла, что мне это нужно?

— Я просто смотрела и думала, что могло бы сделать тебя счастливее, — ответила Лилиан. — И мне захотелось помочь.

Лягуся улыбнулась ещё теплее:

— Ты удивительная дочка. Знаешь, забота — это не только слова. Это когда ты видишь, чувствуешь, что нужно близкому, и делаешь маленький шаг навстречу.

Лилиан прижалась к маме, чувствуя, как тепло разливается в её маленьком сердечке.

— Я просто хотела, чтобы ты улыбнулась, — тихо сказала она.

А Лягуся, глядя на свою заботливую дочку, подумала: «Какое счастье иметь такого внимательного малыша!»

И так, в тишине пруда, под шелест листьев и пение птиц, Лилиан поняла: заботиться можно без слов, просто замечая, что нужно другому.

Мораль сказки:

Эта сказка открывает перед нами тихую, но могучую силу **заботы через внимание**. Она учит нас тому, что настоящая доброта часто проявляется не в громких словах и масштабных поступках, а в маленьких, продуманных действиях — там, где мы просто *замечаем* другого человека (или лягушку!), понимаем его нужды и откликаемся от сердца.

Основные смыслы:

Внимание — начало заботы.

Лилиан не стала расспрашивать маму или требовать объяснений. Она *наблюдала* и *замечала*: тусклые глаза, зевки, положение на солнцепёке. Именно внимательное присутствие позволило ей увидеть, что маме нужно.

Забота — это действие, а не только сочувствие.

Увидев потребность, Лилиан не остановилась на мыслях, она *действовала*: принесла лист для тени, нашла ягодку. Так ребёнок понимает: забота рождается на стыке внимания и инициативы.

Маленькие дела имеют большой вес.

Тень над головой и одна сочная ягодка, казалось бы, мелочи. Но для уставшей мамы они стали источником радости и ощущения, что её *помнят* и *ценят*. Сказка показывает: не нужно ждать «большого случая», чтобы сделать чью-то жизнь светлее.

Забота укрепляет связь.

Через свои поступки Лилиан не просто помогла маме, она сказала без слов: «Я вижу тебя, я думаю о тебе, ты для меня важна». В ответ мама подарила ей тепло, благодарность и мудрое слово. Так растёт доверие и близость.

Заботиться можно в любом возрасте.

Лилиан ещё маленькая лягушка, но её забота оказалась по-настоящему взрослой. Сказка даёт ребёнку уверенность: даже ты, будучи маленьким, можешь поддержать близкого. Достаточно быть внимательным и добрым.

Итоговая мудрость:

«Заботиться — значит замечать. Видеть, чувствовать, что нужно другому, и делать маленький шаг на встречу. Даже маленькое действие, рождённое вниманием, может осветить чей-то день и согреть сердце».

Эта мораль помогает ребёнку:

учиться замечать состояние близких: усталость, грусть, дискомфорт;
развивать эмпатию и привычку откликаться на нужды других;
понимать, что забота не требует сложных усилий, часто достаточно простого, но искреннего поступка;
чувствовать радость от того, что ты можешь сделать кого-то счастливее.

Цель сказки:

Развитие эмпатии и навыков заботливого поведения у ребёнка.

Ключевые терапевтические задачи:

идентификация с героиней (Лилиан) — ребёнок «примеряет» на себя роль заботливого помощника;
моделирование безопасного примера заботы без давления и нравоучений;

акцент на *наблюдении* и *инициативе*, как основе эмпатии;
позитивное подкрепление: благодарность мамы усиливает мотивацию повторять такие действия в жизни.

Напоминание для родителей:

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:

На наблюдение и внимание:

Как Лилиан поняла, что мама устала? Какие признаки она заметила?

Бывало ли у тебя, что ты видел(а), что кому-то из близких плохо или неудобно? Что ты сделал(а)?

Что ещё можно заметить, чтобы понять: человеку нужна помощь? (усталый взгляд, молчание, медленные движения и т. п.)

На мотивы и чувства:

Почему Лилиан не сразу спросила маму вслух: «Ты устала?»? Как ты думаешь, что она почувствовала в этот момент?

Что ощущала Лилиан, когда мама улыбнулась и сказала «спасибо»?

Как ты думаешь, что почувствовала мама Лягуся? Почему её глаза «засияли, как росинки»?

На осмысление заботы:

Лилиан не ждала просьбы, она сама придумала, как помочь. Почему это важно?

Можно ли заботиться, не говоря слов? Приведи примеры.

Почему мама сказала: «Даже маленькие дела делают день светлее»? Придумай свои «маленькие дела», которые могут порадовать близкого.

На перенос в реальность:

Как ты можешь позаботиться о маме/папе/бабушке сегодня?

А если человек не просит о помощи, но тебе кажется, что ему тяжело, можно ли предложить помощь? Как это сделать вежливо?

Бывает ли, что тебе самому(ой) нужна забота? Как ты можешь об этом сказать?

Практические задания:

1. «Карта заботы»

Цель: научить ребёнка замечать потребности близких и планировать маленькие добрые дела.

Задание: вместе с ребёнком нарисуйте «карту» дома (кухня, комната, ванная и т. п.). В каждом месте отметьте:

кто чаще бывает здесь;

что может утомлять или доставлять дискомфорт (жарко, шумно, неудобно);

какое маленькое дело может помочь (принести воду, приглушить свет, убрать вещь на место).

Итог: выберите вместе 1–2 пункта для выполнения в ближайшие дни.

2. «Ящик добрых дел»

Цель: сформировать у ребёнка привычку инициировать заботу.

Задание: сделайте вместе с ребёнком коробочку и напишите на ней «Добрые дела». Каждый день кладите в неё записку с описанием маленького поступка, который сделал ребёнок (например, «подал маме тапочки», «положил папе газету на столик»).

В конце недели перечитайте вместе с ребёнком записки и обсудите:

что было приятно делать;

как отреагировали близкие;

что хотелось бы повторить.

3. «Ролевая игра: заметь и помоги»

Цель: отработать у ребёнка навыки эмпатического наблюдения и деликатной помощи.

Задание: разыграйте с ребёнком сценарии:

мама несёт тяжёлые пакеты;

дедушка зевает и трёт глаза;

сестра сидит молча и смотрит в одну точку.

Задача ребёнка — не спрашивать «что случилось?», а самому придумать действие (предложить донести, принести плед, спросить «тебе хочется побыть одному или поговорить?»).

Обсуждение: какие слова и жесты делают помощь уютной, а не навязчивой.

4. «Дневник тёплых моментов»

Цель: усилить у ребёнка осознание ценности заботы и её взаимности.

Задание: в течение недели записывайте (или рисуйте) с ребёнком 1–2 случая, когда:

кто-то позаботился о ребёнке;

ребёнок позаботился о другом.

В конце недели обсудите с ребёнком:

что ты чувствовал(а), когда о тебе позаботились?

что ты почувствовал(а), когда помог(ла) сам(а)?

что было сложнее: принять заботу или проявить её?

5. «Волшебный лист»

Цель: символическое закрепление у ребёнка идеи «маленькая забота — большая поддержка».

Задание: вырежьте вместе с ребёнком из бумаги большой лист (как у лопуха из сказки). На нём напишите или нарисуйте:

что может утомить близкого (усталость, жара, грусть);

что может помочь (вода, тень, улыбка, объятие).

Повесьте лист на видное место как напоминание: «Я могу заметить и помочь».

Итог

Что ребёнок усваивает:

Забота начинается с внимания: нужно смотреть, слушать, замечать мелочи.

Помогать можно без слов — действиями, которые говорят: «Я вижу тебя, ты важен(а)».

Даже маленькое дело (принести воду, накрыть тенью, подарить ягоду) способно согреть сердце и укрепить связь.

Заботиться — это не «должен», а желание сделать чей-то день светлее.

Как закрепить результат:

Регулярно отмечайте и хвалите реальные проявления заботы со стороны ребёнка («Ты заметил(а), что я устал(а), и предложил(а) помочь — это так по-доброму!»).

Моделируйте заботу в семье: взрослые тоже могут говорить вслух о своих потребностях («Мне жарко, пойду в тень») и благодарить за помощь.

Перечитывайте с ребёнком сказку перед сном, обсуждая: «А как бы Лилиан еще могла поступить в этой ситуации?»

Финальное послание: «Заботиться это очень просто. Надо лишь захотеть увидеть, почувствовать, что нужно другому и сделать хотя бы «маленькое» дело.»

«Бульбик и новый лягушонок»



В самом сердце зелёной долины раскинулся чудесный пруд: уютный, переливающийся на солнце, словно россыпь изумрудов. Здесь всегда царило веселье: лягушата прыгали с кочки на кочку, водомерки скользили по глади воды, а мудрая черепаха Изумрудка неспешно наблюдала за происходящим, время от времени давая добрые советы.

В один прекрасный утренний час на краю пруда появился новый обитатель. Это был маленький лягушонок с огромными, удивленными глазами. Он робко прижался к широкому листу кувшинки, оглядываясь по сторонам. Его лапки слегка дрожали, а сердце билось так часто, будто пыталось выскочить из груди.

— Ой... Тут так много всех... — прошептал он, втягивая голову в плечи. — А вдруг они не захотят со мной играть?..

Тем временем Бульбик — весёлый, энергичный лягушонок с дружелюбной улыбкой — скакал по кочкам, напевая забавную песенку. Вдруг его взгляд упал на одинокую фигурку у кувшинки. Бульбик замер на мгновение, а потом его лицо озарилось тёплой улыбкой.

— Эй! — звонко крикнул он, подпрыгивая ближе. — Привет! Я Бульбик!

Новый лягушонок вздрогнул и ещё сильнее вжался в лист.

— Я... я... — пролепетал он, не зная, куда деться от смущения.

Бульбик не отступил. Он мягко опустился рядом, стараясь не напугать новичка.

— Ты новенький, да? — спросил он дружелюбно. — Я сразу понял. У нас тут всегда шумно и весело, но, наверное, сначала может быть немножко страшно.

Лягушонок кивнул, не решаясь поднять глаза.

— Я... боюсь... — тихо признался он. — Все такие весёлые, а я... я не знаю, как с ними...

Бульбик широко улыбнулся и протянул лапку.

— Знаешь, я тоже иногда боюсь. Но потом вспоминаю: если не попробовать, никогда не узнаешь, как здорово может быть! Хочешь узнать, как мы играем в «музыкальную ряску»? Это очень весело!

Лягушонок осторожно поднял глаза. В глазах Бульбика светилась такая искренняя доброта, что сердце чуть-чуть оттаяло.

— А... а ты правда хочешь меня научить? — прошептал он.

— Конечно! — воскликнул Бульбик. — Это наша самая любимая игра. Мы собираем ряску, а потом мастерим из неё музыкальный инструмент! Кто-то стучит лапками, кто-то поёт, а кто-то придумывает ритмы. Получается настоящая лягушачья симфония!

Он взял новичка за лапку — ту самую, которая ещё недавно дрожала от страха.

— Пойдём! Я познакомлю тебя с остальными. Они очень добрые, честно, честно!

Новый лягушонок глубоко вздохнул, собрал всю свою храбрость и кивнул.

— Хорошо... Я попробую.

Бульбик радостно подпрыгнул и повёл его к весёлой компании.

— Ребята! — закричал он. — Это наш новый друг! Он хочет поиграть с нами в «музыкальную ряску»!

Лягушата обернулись, улыбнулись и дружно закивали.

— Здорово! — воскликнула Лилиан. — У нас как раз не хватает одного музыканта!

— Не стесняйся, покажи, что умеешь! — подбодрил Квакиус.

Новый лягушонок всё ещё чувствовал волнение, но теперь оно смешивалось с любопытством и робкой радостью. Он осторожно присоединился к игре. Сначала он просто наблюдал, потом попробовал постучать лапкой по ряске. Звук получился тихий, но очень приятный.

— Ой, как здорово! — восхитилась Квакша. — А можешь повторить?

Он повторил, уже увереннее. А потом... он вдруг услышал в голове мелодию: лёгкую, весёлую, словно журчание ручейка. Не задумываясь, он начал напевать, сопровождая пение ритмичными ударами.

Все замерли на мгновение, а потом разразились аплодисментами.

— Это твоя мелодия?! — восхищённо спросил Бульбик. — Она потрясающая!

— Да... — смущённо улыбнулся новый лягушонок. — Я просто... услышал её.

— Тогда давай сыграем её вместе! — предложила Росинка.

И вот уже вся компания весело играла новую мелодию, а новый лягушонок, теперь уже не одинокий и робкий, а полный радости и уверенности, смеялся вместе со всеми.

Когда игра закончилась, он обернулся к Бульбику и прошептал:

— Спасибо... Если бы не ты, я бы так и сидел там, у кувшинки.

Бульбик обнял его.

— Не за что! Теперь ты часть нашей компании. И знаешь что? Ты принёс нам новую мелодию! Это здорово!

Новый лягушонок посмотрел на своих новых друзей, на сверкающую воду пруда, на яркое солнце, и почувствовал, как внутри разливается тёплое, уютное чувство.

— Теперь я не один! — радостно сказал он, и его голос звенел, как самая весёлая нота в их лягушачьей симфонии.

Мораль сказки:

Эта сказка открывает нам простую, но невероятно важную истину: чтобы подарить кому-то радость и помочь преодолеть страх, порой достаточно просто заметить его, подойти и сказать: «Я здесь, я хочу быть с тобой».

Основные смыслы:

Внимание — это первый шаг к дружбе.

Бульбик не прошёл мимо робкого лягушонка, не отмахнулся от его смущения. Он остановился, посмотрел, заговорил, и этим дал новичку почувствовать: «Ты важен, тебя видят». Именно так рождается доверие.

Доброта начинается с малого.

Бульбик не совершал «подвигов»: он просто улыбнулся, протянул лапку, объяснил правила игры. Но эти маленькие поступки стали мостом между одиночеством и радостью, между страхом и уверенностью.

Поддержка даёт смелость быть собой.

Когда новый лягушонок почувствовал, что его принимают, он смог раскрыться и даже придумал собственную мелодию! Это напоминает: вера окружающих помогает поверить в себя.

Каждый может стать «проводником» в мир дружбы.

Бульбик показал, что не нужно быть «самым умным» или «самым смелым», чтобы помочь другому. Достаточно искреннего желания: «Я хочу, чтобы ты был с нами».

Страх отступает, когда есть кто-то рядом.

Робкий лягушонок боялся сделать первый шаг, но, почувствовав поддержку, он смог преодолеть тревогу. Это учит: иногда человеку (или лягушонку!) просто нужно, чтобы кто-то взял его за лапку и сказал: «Пойдём вместе».

Разнообразие обогащает общее дело.

Новая мелодия, придуманная новичком, сделала игру ещё веселее. Так сказка напоминает: каждый приносит в коллектив что-то уникальное, и именно это делает дружбу такой яркой.

Итоговая мудрость:

«Дружба начинается с простого „Я вижу тебя“. Когда ты замечаешь того, кто одинок, когда ты говоришь: „Ты можешь быть с нами“, ты даришь не просто компанию, а возможность почувствовать себя частью чего-то доброго и радостного».

Эта мораль помогает ребёнку:

учиться замечать тех, кто чувствует себя одиноко;
понимать, что даже маленький акт доброты может изменить чей-то день;
развивать эмпатию — умение видеть чужие переживания и откликаться на них;
осознавать: быть другом — это не сложно, это начинается с искреннего желания быть рядом.

Цель сказки:

Сформировать у ребёнка способность замечать одиночество другого, развивать эмпатию, уверенность в том, что даже маленький акт доброты способен изменить ситуацию; научить включаться в группу и поддерживать тех, кто испытывает тревогу.

Ключевые терапевтические задачи:

Идентификация - ребёнок может отождествить себя как с робким новичком, так и с активным Бульбиком.

Моделирование позитивного поведения - пример Бульбика показывает, как можно помочь другому.

Эмоциональная разрядка - радостный финал снимает тревогу, связанную с темой одиночества.

Укрепление самооценки - новый лягушонок находит своё место и проявляет талант.

Напоминание для родителей:

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:

На понимание сюжета и эмоций:

Как чувствовал себя новый лягушонок, когда только пришёл к пруду? Почему ему было страшно?

Что почувствовал Бульбик, когда увидел одинокого лягушонка? Как ты догадался(ась)?

Почему новый лягушонок сначала не решался присоединиться к игре?

Как изменилось его настроение к концу истории? Что этому помогло?

На развитие эмпатии:

Бывало ли с тобой такое, что ты оказался(ась) в новом месте и боялся(ась) заговорить с другими? Что ты чувствовал(а)?

Как ты думаешь, что было бы, если бы Бульбик не подошёл к новому лягушонку?

Как можно понять, что кто-то чувствует себя одиноко? Какие знаки (жесты, слова, молчание) об этом говорят?

Что ты можешь сказать или сделать, чтобы человек (или лягушонок) почувствовал: «Меня заметили, мне рады»?

На осмысление поступков и мотивов:

Почему Бульбик решил подойти? Что им двигало?

Что именно Бульбик сделал, чтобы помочь новичку? Перечисли шаги.

Почему важно не просто сказать «не бойся», а действительно включить человека в общее дело?

Как отреагировали другие лягушата? Почему их поддержка тоже была важна?

На обобщение и перенос в жизнь:

В каких ситуациях в твоей жизни можно поступить, как Бульбик?

Что ты можешь сделать, если увидишь, что кто-то стоит в стороне и не решается присоединиться?

Почему новая мелодия сделала игру ещё лучше? Что это говорит о значении каждого в коллективе?

Как ты понимаешь фразу: «Дружба начинается с простого „Я вижу тебя“»?

Практические задания:

1. «Я вижу тебя» (игровое групповое занятие) (тренировка внимания и вербализации)

Цель: научить ребёнка замечать и озвучивать присутствие другого.

Задание: Дети по очереди говорят: «Я вижу [имя], он(она) [что делает/как выглядит/какое у него(неё) настроение]». Например: «Я вижу Машу, она улыбается и держит книжку».

Обсуждение: Как чувствует себя человек, когда его замечают? Что меняется?

2. «Мост дружбы» (игровое групповое занятие)

Цель: отработать с ребёнком шаги включения новичка в группу.

Задание:

Один ребёнок — «новичок», остальные — «компания».

Задача «компании»: придумать, как пригласить новичка, не заставляя, а поддерживая.

«Новичок» может сначала отказываться, потом соглашаться.

После игры обсудить с детьми: что сработало? Что было неприятно?

Варианты: Можно менять сценарии (новая группа, новая игра, новое помещение).

3. «Моя мелодия» (игровое групповое занятие) (творческое самовыражение)

Цель: помочь ребёнку осознать свою уникальность и ценность вклада в общее дело.

Задание:

Дети садятся в круг.

Каждый придумывает короткий ритм (хлопки, стук по коленям) или мотив (напевает без слов).

Затем все вместе «играют» коллективную композицию, включая каждый индивидуальный элемент.

Обсуждение: Как звучит коллектив, когда каждый добавляет своё? Что было бы, если бы кто-то не решился показать свою мелодию?

4. «Что я могу сказать/сделать?» (банк добрых поступков)

Цель: сформировать у ребёнка репертуар конкретных действий поддержки.

Задание:

Нарисуйте на доске или листе бумаги картинку с одиноким персонажем (например, ребёнок на площадке).

Ребёнок предлагает: «Я могу сказать...», «Я могу сделать...». Записывайте идеи (например: «Подойду и спрошу, как его зовут», «Предложу поиграть вместе», «Скажу: „Ты можешь быть с нами“»).

Обсуждение: какие слова и действия самые тёплые и безопасные.

5. «Дневник добрых дел» (рефлексия и перенос в жизнь)

Цель: закрепить у ребёнка навык замечать и поддерживать других.

Задание: В течение недели ребёнок (с помощью взрослых) записывает/рисует:

Кого он(она) заметил(а), кто чувствовал себя одиноким.

Что он(она) сказал(а) или сделал(а).

Как это повлияло на другого и на него(неё) самого (саму)

В конце недели общее обсуждение: что было легко? Что было сложно? Что удивило?

6. «Письмо новичку» (эмпатическое письмо)

Цель: научиться выражать поддержку словами.

Задание: Ребёнок пишет (или диктует) письмо от имени Бульбика новому лягушонку до того, как он присоединился к игре. Задача: включить слова поддержки, приглашения, признания его чувств.

Пример: «Привет! Я Бульбик. Я вижу, что тебе немного страшно. Это нормально. У нас весело, и мы будем рады, если ты попробуешь поиграть с нами. Можешь просто посмотреть сначала, а потом присоединиться, когда будешь готов».

Итог

Что ребёнок усваивает:

Одиночество и страх — нормальные чувства, но они отступают, когда рядом кто-то внимательный и добрый.

Дружба начинается не с громких слов, а с маленьких действий: заметить, подойти, спросить, включить.

Каждый человек (и лягушонок!) приносит в коллектив что-то уникальное — свою «мелодию», свой взгляд, свой талант.

Поддержка других не требует суперспособностей: достаточно искреннего желания быть рядом.

Ожидаемые результаты:

Ребёнок становится внимательнее к тем, кто стоит в стороне.

Появляется готовность сделать первый шаг к включению новичка.

Растёт уверенность в том, что их собственный вклад ценен.

Формируется привычка выражать поддержку словами и действиями, а не отмахиваться от чужих переживаний.

Финальное послание:

«Ты можешь стать чьим-то Бульбиком. Просто заметь, подойди и скажи: „Ты можешь быть с нами“».

«Квакша и сердитый ёжик»



Тёплый солнечный день разливался над прудом, словно золотистый мёд. Кувшинки покачивались на воде, стрекозы сверкали крылышками, а лягушата весело перекликались, перепрыгивая с кочки на кочку. Вдруг тишину нарушил громкий топот и сердитое фырканье.

По берегу, растопырив иголки и хмуро глядя перед собой, топал ёжик. Он то и дело останавливался, размахивал лапками и выкрикивал:

— Всё не так! Всё очень плохо! Ничего не получается!

Звери, завидев его, тут же отходили в сторону. Белка юркнула на дерево, зайчата прижались друг к другу, и даже отважный большой жук осторожно отошёл по дальше. Все знали: когда ёжик в таком настроении, лучше не мешать и не приближаться.

Но Квакша, маленькая любознательная лягушонка, не испугалась. Она на мгновение замерла, внимательно посмотрела на ёжика, а потом тихонько спрыгнула с листка кувшинки и медленно подошла ближе. Не вплотную, чтобы не напугать, а так, чтобы ёжик её заметил, но не почувствовал угрозы.

Квакша села неподалёку, сложила лапки на коленках и мягко, без тени насмешки, спросила:

— Что тебя рассердило?

Ёжик резко обернулся, нахмурился ещё сильнее, и немного зарычал:

— А тебе то что?! Всё плохо, вот что! И не лезь!

Квакша не вздрогнула и не отпрянула. Она лишь чуть наклонила головку и тихо сказала:

— Я не лезу. Я просто спросила. Может, тебе станет легче, если ты расскажешь.

Ёжик замер. Он хотел было рявкнуть ещё громче, но вдруг заметил, что в глазах Квакши нет ни страха, ни насмешки, только искреннее участие. Он шумно выдохнул, опустил лапки и пробормотал:

— Я... я потерял любимую шишку. Ту самую, с которой я сплю. Она такая гладкая, тёплая... Я её каждый вечер обнимаю, и мне спокойно. А теперь её нет! Я везде искал, а она пропала!

Голос ёжика дрогнул, и Квакша вдруг поняла: за его гневом прячется не злость, а боль и страх, страх остаться без того, что даёт ему уют и безопасность.

— Ох, — тихо сказала она. — Это правда очень обидно. Потерять то, что тебе так дорого...

Ёжик удивлённо посмотрел на неё. Никто раньше не говорил ему таких слов. Все только пугались или отмахивались. А Квакша... она словно увидела его настоящего.

— Хочешь, я помогу тебе поискать? — предложила Квакша. — Вместе мы точно найдём!

Ёжик на мгновение задумался, потом кивнул:

— Ладно. Только... не смейся, если она покажется тебе обычной.

— Ни за что! — серьёзно ответила Квакша. — Для тебя она особенная, а это самое главное.

Они обошли берег пруда, заглянули под каждый кустик, осторожно раздвинули травинки. Квакша внимательно осматривала землю, а ёжик то и дело вздыхал:

— Наверное, её унесло водой... Или её кто-то забрал...

— Не спеши расстраиваться, — успокаивала его Квакша. — Мы ещё не всё проверили.

И вот, когда они уже почти обошли весь берег, Квакша заметила, что-то коричневое под кустом шиповника.

— Смотри! — воскликнула она, осторожно доставая шишку. — Это она?

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.