

## Терапевтические психологические сказки для успешной адаптации детей к детскому саду

Подготовила: педагог-психолог  
Завалеева Инна Михайловна



**Терапевтическая сказка** — это такая разновидность сказочной истории, которая с помощью главного героя и специально выстроенного сюжета помогает ребенку избавиться от каких-то страхов и комплексов. Это достигается за счет того, что ребенок слушает, как главный герой встречается с определенной проблемой, близкой маленькому читателю, лицом к лицу и успешно решает ее.

Такие сказки хороши тем, что ребенок не только учится понимать, что любая проблема решаема, но и усваивает то, как можно ее решить (победить страхи и/или комплексы). Кстати, поучительные сказочные истории, обладающие лечебным эффектом, можно сочинять самим или вместе со своими непоседами.

Посещение детского сада играет важную роль в развитии ребёнка и его социализации. В детском саду малыш получает свой первый опыт общения с детьми и посторонними взрослыми, толчок для развития познавательной и речевой сферы. Но, к сожалению, не всегда первое знакомство ребенка с детским садом бывает приятным. Зачастую малыш, который впервые отлучается от мамы тяжело переживает разлуку и знакомство с большим количеством новых людей. Адаптация к новому коллективу проходит по-разному, в основном до 3-5 месяцев. Для того, чтобы облегчить адаптацию малыша, можно использовать терапевтические сказки.

Используя сказкотерапию, как метод адаптации, решается одновременно ряд задач:

- снятие эмоционального и мышечного напряжения;
- снижение импульсивности, тревоги;
- развитие навыков взаимодействия детей друг с другом;
- развития внимания, восприятия, речи, воображения и т.д.



А главное – ребенок в процессе чтения сказок проводит время с самым главным для него человеком, мамой, что само по себе несет положительный эффект.

## Подборка терапевтических сказок для адаптации к детскому саду

### СКАЗКА №1 «Печалька»

Жила-была девочка Аня. Сначала она была совсем малышкой, а потом росла-росла и подросла. Да так подросла, что можно теперь ей было в садик идти с ребятами играть. Мама и папа так обрадовались, что Аня большая. Устроили праздник. Мама торт испекла, и Аня даже сама свечки задувала.

На следующий день Аня в первый раз в садик пошла, и так ей там понравилось, что даже уходить не хотела. Играла с игрушками, ела кашу-вкусняшу. А еще у неё там друг появился — Ваня, такой весёлый мальчишка. Целыми днями они вместе играли. Ваня садился на одном конце комнаты и толкал Ане большую машину. Аня ловила её, нагружала в кузов кубики и отправляла к Ване, а он строил большой замок. Весело им было вместе. Даже засыпать было нескучно, потому что кровати стояли рядышком, и они вместе закрывали глазки и спали.

И вот в один осенний дождливый день, когда листья стали совсем жёлтыми, ветер принёс в детский садик Печальку. Она была такая маленькая, серенькая, как микробик, влетела в форточку и спряталась в кармашек к Ане. И тут Аню как подменили. Она почему-то расстроилась, маму потеряла и давай плакать. Все ребята и воспитательница её успокаивали, успокаивали... А слёзки сами собой всё равно капаят, так кап-кап-кап... И всё Аня знает, что мама скоро придёт, просто сходит на работу, потом купит вкусный йогурт и прибежит за Аней. Знает это Аня, а всё равно почему-то грустно — хочется, чтобы мама прямо сейчас пришла.



А это всё грустная Печалька сидит в кармашке и Аню расстраивает, плакать заставляет. Ваня пытался Аню развеселить: и в каравай предлагал поиграть, куклу ей в коляске прикатил — а Аня всё равно грустная. И тут Ваня увидел, что у Ани глазки совсем мокрые. И решил ей помочь: — Дай, — говорит, — я твой платочек достану, и слёзки вытрем, не плачь! Вытащил Ваня Анин платочек, вместе с ним Печалька из кармашка и вытряхнулась, и опять в форточку улетела. А Аня тут же улыбнулась, а потом засмеялась и стала снова весёлая. А Ваня и другие ребята, конечно, очень обрадовались, что Печалька совсем улетела, и все вместе побежали мультики смотреть.

С тех пор Аня всегда свой кармашек проверяет, не застряла ли там Печалька, и никогда в садике больше не расстраивается.

## СКАЗКА №2 «Сказка про то, как Алла полюбила в садик ходить»

Прежде чем рассказать ребенку сказку, ненавязчиво узнайте у него, в какую игрушку он любит больше всего играть в детском саду. Затем замените на нее кубики, а вместо девочки Инны подставьте имя любой малышки из группы вашего ребенка. Если вы рассказываете сказку мальчику, то героев сказки тоже сделайте лицами мужского пола.

— Мама, ну мама!!!! Я больше не хочу ходить в детский садик, — упрашивала маму Алла.

— Давай останемся дома! Ну давай!

— Хорошо, — ответила мама.

И с этого момента Алла перестала ходить в детский сад. Так прошло две недели. Однажды Аллочка с мамой пошли вместе в магазин за продуктами.

— Алла, Алла, привет! — донеслось где-то сбоку.

Девочка огляделась и увидела Инну.

— А ты почему в детский сад теперь не ходишь? — спросила Аллу Инна.  
— Мы, все ребята, так тебя ждем! А еще у нас беда случилась! Помнишь кубики, в которые ты любила играть? Они вчера пропали. Мы уже все обыскали, нигде их нет!

— Как пропали? — всполошилась Алла. — Где же они могут быть?

— Не знаю, — грустно ответила Инна. — Ну так что? Ты завтра придешь?

— Приду, обязательно приду, — задумчиво сказала девочка

На следующее утро Алла сама проснулась очень рано и попросила маму отвести ее в садик. Пришла, поздоровалась с воспитательницей и ребятами и сразу пошла любимые кубики искать. В шкафу их нет, под шкафом тоже...

— Кубики, ну, где же вы? — грустно спросила Алла.

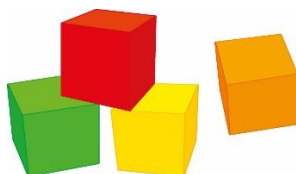
Но они так и не появились. Вечером мама пришла забирать дочку домой. Аллочка оделась и они пошли. Идут через парк, дождик моросит.

Вдруг Алла видит, что ее любимые кубики на мокрой и холодной лавке лежат.

— Мама, смотри! — воскликнула девочка. — Там кубики из нашего детского садика лежат! У тебя нет пакета? Я хочу их забрать и завтра обратно в садик отнести.

Мама дала дочке большой пакет и, девочка сразу же бросилась собирать с лавочки разноцветные кубики.

— Эх, кубики! Как же вы здесь оказались? Кто вас сюда принес?





— Привет, Алла! Обрадовались игрушки! Мы так рады тебя видеть! Нас сюда никто не приносил! Мы тебя ждали-ждали, а ты все к нам в гости в садик так и не приходила. Мы очень расстроились и пошли тебя искать, но потерялись.

— Вот оно что! — засмеялась девочка! — А я вас сегодня весь день в группе искала! Вы больше не убегайте! Я теперь обязательно в садик буду ходить!

А ночью Алле приснился сон, как она вместе с воспитательницей и другими ребятами разучивала песню для мамы на праздник 8 марта, как на Новый Год им дарили подарки, как весело она играла с ребятами, как построила большую крепость из кубиков и многое-многое другое.

Утром, проснувшись и собираясь в садик, девочка подумала:

— А в садике хорошо!

И, взяв пакет с кубиками, радостно побежала догонять маму.

### СКАЗКА №3 «Лесной детский сад»

В одном доме жила семья медведей: папа-медведь, мама-медведица, медвежонок Мишутка. В другом доме жили зайцы: мама-зайчиха, папа-заяц, старенькая бабушка Зая и маленький зайчонок. А в третьем доме жили лисы: папа, мама и дочка-лисичка. А ещё жили в лесу Волчица с Волчонком, Мышка с Мышонком и многие другие звери, большие и маленькие.

Пока малыши не подросли, они играли каждый возле своего домишка, у своей норки или у своего логова. Но вот стали они постарше, и родители решили, что пора детям друг с другом познакомиться, чтобы было им веселее играть. И устроили в лесу детский сад для зверят! В воспитатели позвали мудрую тетушку Сову, чтобы она научила детишек дружить.



Нашли звери в лесу подходящую полянку, где малыши могли бы вместе играть, сделали загородку, поставили кровати и столики, принесли побольше игрушек и привели туда своих малышей. Одни зверята, как только увидели новые игрушки, с мамами попрощались и побежали играть. А Зайчишка маленький испугался, прижался к мамочке и отойти от неё боится. Малышей много, все бегают, играют, а маленький Зайка все стоит и стоит возле мамы.

Увидела это тетушка Сова, но не стала Зайчю ругать, а разрешила ему в первый день побыть в садике вместе с мамой. Зайчишка к маме на ручки залез и оттуда смотрел, чем другие занимаются. Тут Мышонок захотел в мячик поиграть, а как одному-то?

Стал Мышонок Зайнчке мячик катать, а Зайнчка взял мячик и Мышонку покатил. Видит мама-зайчиха, что подружились детки, играют вместе, мячик катают и смеются. «Ну, малыш, пора уходить!» — через какое-то время сказала мама-зайчиха. «Нет, мам, я лучше здесь поиграю, а потом ты за мной придешь».



Договорились, что в первый день мамы заберут малышей после обеда. Вот зверята поиграли, погуляли и сели за стол обедать. Зайка быстро свой обед схрумкал, а медвежонок сидит и ждет, кто его с ложечки покормит. Подошла к нему тетушка Сова, показала, как ложку держать, и стал Мишутка потихоньку сам кашу есть. Лапки у него неловкие, но старается медвежонок, пыхтит! «Я, — говорит, — теперь и дома буду сам есть! Ведь я уже большой!».

После обеда малыши отнесли посуду и стали собираться домой. За Зайнчкой бабушка пришла, за Лисенком — папа, за Мишуткой — мама-Медведица. Все детишки разошлись очень довольные. Некоторые даже уходить не хотели, но тетушка Сова сказала, что на ночь детский сад закрывается, и сейчас каждый пойдёт к себе домой, а завтра утром они снова встретятся и будут вместе играть.

С тех пор в лесу так и повелось: самые маленькие сидели по норкам с мамами, а те, кто постарше, приходили к тетушке Сове в детский садик. У каждого малыша там был свой шкафчик для одежды и своя кроватка, где кроха спал после обеда. По вечерам мамы забирали детишек домой, а садик на ночь закрывался.



*Как работать со сказкой:*

Сыграть в эту сказку с игрушками.

Рассказать, как сами ходили в детский сад (чем любили заниматься в детском саду, любимые игры и занятия в детском саду, с кем дружили).

Рассмотреть с ребенком свои детские фотографии, в детском саду.



## СКАЗКА №4 «Котёнок идёт в детский сад»

Жил-был котёнок Кузя. Он был серенький, только ушки у него были беленькие. И была у Кузьки мама, большая полосатая кошка Мурка.

Как-то раз мама сказала Кузе:

— Завтра ты в первый раз пойдёшь в детский сад для котят.

— Детский сад?! А что это такое? — немного испугавшись, спросил котёнок.

— Детский сад это такое замечательное место, где все котята вместе играют, кушают и спят - улыбнулась мама-кошка.

— Мамочка, а мой друг Дружок тоже там будет?

— Нет, Кузя. Дружок будет ходить в детский сад для щенков. А по вечерам и в выходные вы будите встречаться и рассказывать друг другу, как вы хорошо провели время в садике, что нового узнали, в какие игры играли, — объяснила мама Кузе.

— Мамочка, мне грустно будет без Дружка. А ты со мной будешь? — спросил малыш-котёнок.

— Нет, любимый мой, я тебя отведу в садик, а затем уйду домой. Ты там будешь играть с другими котятами и воспитательницами, пить молочко, спать. Не заметишь, как время пролетит, и я приду за тобой.

Кузька внимательно выслушал маму, всё понял, но всё равно, ему не очень хотелось идти в садик. Он не мог представить себе, что столько времени будет один, без мамы. Тем более, что Дружка там с ним не будет. Котёнок долго не мог заснуть, ворочался в кроватке, всё думал и думал про детский сад.

— Кузенька, просыпайся, вставай, пей молочко, чисть зубки, и идём в садик! - услышал котёнок с утра мамин голос. Вставать с постели совсем не хотелось, но и маму расстраивать не хотелось.

На самом деле, Кузя надеялся, что мама передумает и, вместо того, чтобы идти в этот самый детский сад, они вместе пойдут на прогулку. По дороге котёнок молчал, а мама рассказывала ему о том, что он найдёт в садике новых друзей.

— Мамочка, но ведь у меня уже есть Дружок! Зачем мне другие друзья?! — сказал он кошке.

— Так ведь это совсем не плохо — иметь много друзей! Это ведь не значит, что ты Дружка забудешь! — рассмеялась мама.





В этот момент они подошли к детскому саду. Навстречу им вышла пушистая серая кошка.

— Я твоя воспитательница, а зовут меня Маша, — произнесла она. — А вон там другие котята, с которыми ты сможешь играть в разные игры.

— Привет, я Мурзик! Пошли играть в догонялки! — один чёрненький котёнок подбежал к Кузе и потянул его за собой.



Мама помахала своему сыночку на прощание и вышла. Кузе стало немного грустно, но Мурзик торопил его начать игру. Сначала они поиграли в догонялки, затем в прятки и в мячик, потом тётя Муся прочитала им сказку «Кто сказал мяу», затем они выпили молочко и легли отдыхать. После сна игры продолжились. Кузя познакомился с другими котятами, было так интересно и весело, что он не заметил, как пришло время, чтобы идти домой.

— Мама, это было так здорово! — сказал он своей маме по дороге домой. — Как мне хочется всё-всё рассказать Дружку!

— Я думаю, что и ему есть чем с тобой поделиться, — ответила Кузина мама.

Действительно, Дружок уже ждал котёнка около дома, чтобы рассказать о своём дне, а также поиграть со своим лучшим другом. Они играли до самого вечера, но постарались пораньше лечь спать, чтобы не проспять и не опоздать в садик.

На следующее утро Кузя встал раньше мамы и помчался пить молоко и чистить зубы. Он знал, что его ждёт ещё один замечательный день в детском саду.

### **СКАЗКА № 5 «Как Славик пошёл в детский сад»**

*Сказкатерапия для детей, переживающих период адаптации к детскому саду, поможет справиться со стрессом. Поэтому прочитайте ребенку сказку про мальчика Славика, который не хотел ходить в детский садик. Дети идентифицируют себя с главными героями сказок, поэтому слушая истории о ребятах, похожих на них, им легче бороться со своими страхами и переживаниями. Поэтому если Вы читаете сказку дочке, то замените главного героя на девочку (например, Соню), а железную дорогу на домик для кукол.*

Жил-был маленький мальчик Славик. Славик жил с мамой и папой. Мама и папа его очень любили, играли с ним, кормили его, читали ему книжки и рассказывали сказки. Больше всего на свете Славик любил играть в игрушки! У него были машинки, кубики, мячики и даже цветная бумага, и пластилин! Но Славик всегда хотел иметь железную дорогу. Такую, по которой ездят поезда. Только Славик был маленький и не знал, как рассказать родителям про железную

дорогу. Приходилось играть в машинки и кубики! И Славик это с удовольствием делал. Однажды утром, Славика разбудил папа и позвал его на кухню. На кухне мама готовила завтрак. У Славика в тарелке лежала каша (которую он не очень-то любил) и ягоды из варенья (которым он очень даже любил лакомиться). Славик начал возить по тарелке ложкой — получались красивые разводы. Но родители не дали Славiku полюбоваться на получающуюся красоту. «Сегодня нужно поторопиться», — сказала мама. «Ты сегодня идешь в детский сад!», — объявил торжественно папа. Славик не хотел идти в детский сад. Во-первых, он не знал, что это такое... Во-вторых, сегодня его ждали его игрушки. Он хотел построить домик из кубиков, покатать все свои игрушки на машинках, раскрасить картинку, которую он начал рисовать на обоях рядом с батареей. Но родители не хотели ничего слушать: «Нам надо на работу! Не останешься же ты дома один?».



Славика причесали и одели. Хотя Славик и так умел сам одеваться. Было обидно. Неужели его теперь всегда будут одевать взрослые? По дороге в садик папа объяснял Славiku, что в садике будет тетя-воспитательница, а также другие ребята и много игрушек. В детском саду Славiku не понравилось. Комнатка была маленькая, в ней стояли шкафчики с картинками, детей не было, и игрушек тоже! Однако на встречу вышла воспитательница: «Здравствуй, Славик! Меня зовут Ирина Ивановна. Я тебя ждала. Вот твой шкафчик, раздевайся скорее!».

Мама раздела Славика. Славик опять удивился: он же может это делать САМ! Потом мама сказала: «Ну, все, Славик! Теперь мы с папой уходим на работу, а ты останешься здесь. Мы за тобой вернемся вечером. Не скучай!». Тут Славик понял, что он не хочет оставаться без мамы и папы в детском саду. Кроме того, он не хочет оставаться здесь до самого вечера с Ириной Ивановной. Что он будет делать? Все его игрушки остались дома! Славик понял, что он будет очень-очень скучать, и решил дать понять это родителям. Славик заплакал! Ну, да! Мальчики не плачут. Но в таких ситуациях кто угодно заплакал бы! Мама и папа испугались. Славик посмотрел на них и увидел, что, если он заплачет громче, они его заберут домой. Славик набрал полную грудь воздуха и приготовился выдать «Ааа!!! Не пойдууу!!! Не хочууу!!! Мамааа!!! Хочу к тебеееее!!!». Но тут в комнатку вбежали девочка и мальчик. Они играли в большой красный мяч. Славик заглянул в комнату, из которой они выбежали, и увидел там еще ребят. И еще он увидел много игрушек.

Славiku стало интересно. Он забыл на время про маму и папу и пошел исследовать новую комнату. Там были столики, стульчики, кубики, книжки,



куклы, мягкие мишки и зайки, а посередине комнаты... Посередине комнаты стояла большая железная дорога. И мальчики возили по ней паровозики! Славик подбежал к мальчикам. А Ирина Ивановна дала ему маленький паровозик и предложила поиграть с ребятами. Конечно, Славик с радостью согласился! Ту-ту! Паровозик едет! Едет в дальние края! А за ним — паровозик Максимки и паровозик Юры. Славик нашел себе новых друзей! Они поиграли в паровозики, потом поели опять кашу, потом пошли гулять и на прогулке построили из песка гараж! А когда за Славиком пришли мама и папа, Ирина Ивановна читала всем ребятам интересную историю про маленького мальчика, который не хотел идти в детский сад. И этого мальчика тоже звали Славиком!



*Обсудите с ребенком, что ему запомнилось из сказки. Что ему понравилось? Что не понравилось? Пусть малыш придумает, как разворачивались события на следующий день. Хотел ли Славик в детский сад? Что он там делал?*

Таким образом, можно сказать, что детям, которые тяжело привыкают к садику, на помощь может прийти сказка. Чтобы адаптация вашего ребенка прошла успешно, необходимо сформировать у малыша положительную установку на детский сад. А сказка позволит ребёнку пережить, «проиграть» сложную ситуацию, найти выход из нее и стать более уверенными в себе.

#### **Источники:**

1. Терапевтические сказки для адаптации к детскому саду <https://psiholog12.ru/roditeli/%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BF%D0%B5%D0%B2%D1%82%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B5-%D1%81%D0%BA%D0%B0%D0%B7%D0%BA%D0%B8-%D0%B4%D0%BB%D1%8F-%D0%B0%D0%B4%D0%B0%D0%BF%D1%82%D0%B0%D1%86%D0%B8/>
2. Сказки для адаптации <https://t378498.dou.obrazovanie33.ru/skazki-dlya-adaptatsii/>
3. Терапевтические сказки <https://skazochka.online/chitat-skazki/terapevticheskie>