

И. Терентьева • А. Скорикова

НЕКТАР ДЛЯ ДУШИ

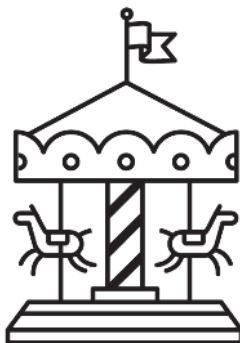
НЕВЫДУМАННЫЕ
ИСТОРИИ ДЛЯ ДЕТЕЙ

5-7
ЛЕТ



«МАЛЫШ»

УДК 821.161.1-053.2
ББК 84(2Рос=Рус)6
Т35



Терентьева И.

Т35 Нектар для души. Невыдуманные истории для детей 5–7 лет / Ирина Терентьева, Алёна Скорикова. — М. : Издательство АСТ, 2020. — 255, [1] с. : ил. — (Нектар для души).

ISBN 978-5-17-107848-5.

Как непросто найти «ключик» к ребёнку, научить правильно вести себя в сложных жизненных ситуациях! В этой книге собраны реальные истории из практики психологов. Они помогут детям 5-7 лет лучше понять себя и окружающих, выработать эффективные модели поведения. Как победить свои страхи? Как найти друзей и научиться общаться? Что делать, если кошки на душе скребут? Как пережить развод родителей? Почему важно верить в мечту? На эти и многие другие важные вопросы отвечают сами дети, которые смогли преодолеть проблемы взросления. Читайте и обсуждайте простые, искренние истории, заполняйте дневничок настроения, делитесь с ребёнком своими рецептами живительного «нектара для души»!

Для дошкольного возраста.

УДК 821.161.1-053.2
ББК 84(2Рос=Рус)6

АСТ

ISBN 978-5-17-107848-5

© Терентьева И. А., 2020
© Скорикова А. С., 2020
© ООО «Издательство АСТ», 2020

В книге использованы материалы, предоставленные
фотобанком Shutterstock.Inc, Shutterstock.com;
FOTODOM

Содержание



Волшебная сила доброго слова.....7

КАК СТАТЬ СМЕЛЫМ

Прививка.....13

Летающие валенки18

Я напугала страх.....21

Настоящий герой.....24

Монстр в темноте.....28

Мой любимый волк.....32

Вода — моя стихия.....37

Вечер при свечах.....40

Как я потерялся.....43

ДАВАЙТЕ ЖИТЬ ДРУЖНО!

Поцелуй для мамы.....	49
Не смогли договориться.....	52
Чужая божья коровка.....	55
Друзья-воры.....	59
Невкусный суп.....	63
Горький обман.....	68
Побег отменяется!.....	72
Комплимент.....	76
Весёлая уборка.....	79
Чудной старичок.....	86

МЕЧТЫ СБЫВАЮТСЯ

Как я сам купил игрушку.....	93
Непростая победа.....	97
Хитрый Дед Мороз.....	100
Вторая попытка.....	104
Сила воображения.....	107
Волшебная скрипка.....	112
Вкусный пирог.....	116

Я НЕ ОДИН

День семьи.....	121
Доброе утро!.....	126
Сломанная нога.....	130
Лучший подарок.....	134
Про дружбу.....	137
Схватка с крокодилами.....	141
Моя портретная галерея.....	146
Две стороны медали.....	150
Старший брат.....	153
Плохой пример.....	158
Хорошая Ксюша.....	162

СПЕШУ НА ПОМОЩЬ!

Мамина поддержка.....	167
Необычные карандаши.....	171
Не такая, как все.....	176
Особенный мальчик.....	180
Случай в аэропорту.....	184
Велосипедная история.....	188

Оставьте Джека!.....	192
Обязательно буду врачом!.....	197
Окна.....	202

МИР ПРЕКРАСЕН

Настоящий футбол.....	207
Гусеница.....	211
Кляксы и блёстки.....	214
Кошки на душе скребут.....	219
Исследователь.....	224
Всё будет хорошо!.....	228

ДНЕВНИЧОК НАСТРОЕНИЯ.....	234
---------------------------	-----



Волшебная сила доброго слова



Как часто то, что взрослым кажется чепухой, очень важно для детей, долго не даёт им успокоиться. Порой их маленькие победы являются мощным толчком в развитии, а мелкие на первый взгляд неприятности сильно ранят и мешают идти вперёд. Как известно,





чужая душа — потёмки. Очень сложно бывает подобрать нужные слова, чтобы поддержать сына или дочь, вселить веру в свои силы.



В этой книге мы собрали реальные истории из своей психологической практики. Конечно же, мы заменили имена и расставили смысловые акценты, чтобы вы не пропустили главное. Но суть осталась прежней. Здесь вы найдёте ответы на самые важные вопросы, которые волнуют старших дошкольников и младших школьников, то есть детей пяти-семи лет. Как победить свои страхи? Как найти друзей и научиться общаться? Что делать, если кошки на душе скребут? Как пережить развод родителей? Почему важно верить в мечту? И многие другие.

Искренние и незатейливые рассказы детей, которые нашли в себе силы справиться со сложными жизненными ситуациями, дают повод поразмышлять на важные темы: о любви и дружбе,



о том, что такое семья, и что все люди разные.

Истории для детей и о детях — это возможность посмотреть на мир другими глазами. Понять, что ты не одинок. Вокруг тебя такие же дети, как и ты, с такими же радостями и проблемами. А бояться волка, которого ты придумал, — вполне нормально! Так бывает! Из любой даже самой сложной ситуации всегда есть выход!



«Нектар для души» может стать поводом для очень нужной ребёнку откровенной беседы. Всегда легче обсудить чужую ситуацию, учиться на чужом опыте. Не настаивайте, если ребёнок не сразу идёт на контакт, не хочет всё вам рассказать. Проявите терпение и такт. Просто читайте вместе и обсуждайте. Вы увидите, как малыш сам раскроется и поделится своими самыми сокровенными мыслями и переживаниями. Тогда нектар вашего доброго и своевременного слова начнёт своё живительное действие.



Нектар для души

В конце книги мы добавили дневничок настроения. Это своеобразное домашнее задание для закрепления полученного при чтении книги опыта. Ведь очень важно понимать свои эмоции и состояние окружающих.



Желаем вам приятных минут семейного чтения и общения! Уверены, они изменят вашу жизнь к лучшему!

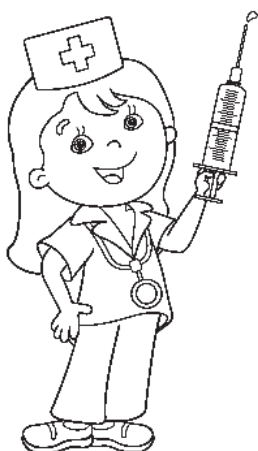
*И. Терентьева,
психолог, сказкотерапевт*

*А. Скорикова,
педагог, сказкотерапевт*

Как стать смелым



Истории о том, что любой страх можно легко победить, если понять его причину. Одно из самых действенных средств для избавления — превратить страшное в смешное. При этом важно не отрицать, что страх есть.



Прививка

•••••

Все знают, как пахнет лекарствами в медицинском кабинете. Ужас! Этот запах напоминает мне о прививках. А я очень боюсь врачей и прививок. В больнице все врачи одеты в одинаковые белые халаты и вокруг всё белое и некрасивое. Но больше всего меня пугают инструменты!





Однажды мы с мамой пошли в поликлинику на очередную прививку. С самого утра у меня было плохое настроение. Мы шагали по коридору поликлиники, как на казнь. Чем ближе подходили к кабинету, тем сильнее меня охватывал страх. Мы вошли в кабинет. Врач строго посмотрела на меня поверх очков, затем стала перебирать какие-то бумажки на своём столе. От волнения внутри у меня всё сжалось, руки и ноги задрожали. Врач даже не могла меня как следует послушать своей трубкой и сделала замечание:



— Какая трусливая девочка. Дрожит, как осиновый лист.

Она выписала направление, и мы пошли в процедурный кабинет. Мама оставила меня ждать за дверью. И тут у меня из глаз брызнули слёзы то ли от страха, то ли от обидных слов врача. Я сидела на лавочке и ревела, как маленькая. Мимо прошла уборщица, гремя ведром, и проворчала себе под нос:



— Такая большая девочка, а плачет. Стыд-то какой! И чего всё плачешь?

Уборщица с такой силой тёрла пол, будто хотела протереть в нём дыру. Мне не хотелось ей ничего рассказывать.

Рядом со мной сел дедушка и открыл журнал. Казалось, он не обращал на меня никакого внимания. Но через несколько минут отложил журнал и спокойным голосом спросил:

— Почему такая милая девочка так горько плачет?

— Я боюсь прививки, — проямлила я, горько всхлипывая.

— Да, прививка — это не очень приятно. Но очень нужно и важно. Хочешь, я поделюсь с тобой одним секретом? Секретом смелости. Мне его рассказал мой внук. А я, так и быть, раскрою его тебе.



Я удивлённо кивнула.

— Так вот, — продолжил дедушка, — когда мой внук чего-то боится, сильно волнуется, он вспоминает что-нибудь