

А. В. Руденко

Ігри  
і Казки,  
які лікують

# ЗМІСТ

<b>ВІД РЕДАКТОРА</b> .....	2
<b>ВІД АВТОРА</b> .....	3
Вступ, або навіщо написано цю книгу .....	3
<b>АГРЕСІЯ</b> .....	4
Гра «День навпаки».....	4
Як це перевірити?.....	5
Висновок психолога.....	7
Рекомендації батькам, що допоможуть знизити агресивність дитини .....	7
Дзеркало.....	8
Зворотний бік медалі, або про користь агресії.....	8
Про зарядку і розрядку, або трохи про фізичні навантаження і розвантаження, які допомагають упоратися з агресією.....	9
Казки, ігри, психотерапевтичні прийоми й технології.....	10
Історія про те, що можна любити занадто (психотерапевтична казка для батьків).....	10
Чорний капітан — Білий капітан (казка для малюка про взаємодопомогу і про те, як погано бути злим).....	12
Важливе зауваження про те, що дитину слід навчати розуміти свої почуття.....	16
Гра «Подарунок і урок».....	17
Прийомчики, які замінюють «батьківське бурчання».....	17
Технологія створення антиагресивного навколишнього простору «Мій маленький світ».....	18
Гра «Відбивання злої подушки» SOS! (спеціальна технологія екстреної допомоги).....	19
Гра «Усю увагу потерпілому» (хитрий прийом) .....	20
Ігри-уроки.....	20
Вчимо дитину знаходити вихід із конфліктної ситуації.....	20
Дуже доброзичливе цуценя (казка для малюка) .....	22
Про господаря лісу (казка для малюка).....	24
«Був "руйнівником", а став «дослідником»» (прийом-перевтілення) .....	26
«Трансформація агресії» (прийом).....	27
Домашнє завдання для закріплення вивченого .....	27
<b>ХВОРОБЛИВА ПРИВ'ЯЗАНІСТЬ ДО МАМИ</b> .....	28
Основні причини хворобливої прив'язаності до мами.....	28
Висновок психолога.....	30
Дзеркало.....	31
Казки, ігри, психотерапевтичні прийоми й технології.....	31
Тоненька ниточка, яка зв'яже малюка й маму (казка для малюка).....	31
Гра «Подаруй зорю» .....	33
«Пальчикова гімнастика для мами» (вправи для батьків, щоб упоратися з почуттям провини).....	33
Ігри дорогою (до дитячого садка чи ще кудись).....	34
Гра «А чому?».....	34
Гра «Що було б, якби...» .....	34
Гра «Пори року» .....	35
Гра «Погоня» .....	35
«З піснею весело крокувати».....	36
Гра «Що це?».....	36
Гра «Закінчи слово» .....	37
Гра «Різні кроки» .....	37
«Гра на відстані» (можна грати з дітьми від трьох років) .....	37
«Як іти на роботу й залишатися вдома» (хитрий прийом для розумних мам).....	38
Гра «Доньки-матері».....	39
«Керівництво до побудови сімейного гнізда» (психотерапевтична казка тільки для дорослих!).....	39
«Якщо мама йде на роботу» (тактичні прийоми).....	40
Як показати дитині, що ви її любите?.....	41
Технологія створення розумних і повчальних казок для своєї дитини .....	42

<b>КАПРИЗИ</b> .....	43
Висновок психолога.....	43
Дзеркало.....	44
Казки, ігри, психотерапевтичні прийоми і технології.....	44
Пастка для вередування (казка для малюка).....	44
«Мова жестів для малюків» (супертехнологія з подолання капризів).....	47
Кілька прийомів від нудьги, які допоможуть впоратися з вередливістю.....	48
Батьківські хитрощі.....	49
«Я тебе бачу» (хитрий батьківський прийом).....	49
SOS! (прийом для виходу із безвихідної ситуації).....	50
Ода режиму, або Переконливі аргументи для запевнення батьків (повторювати як вправу для повного заучування).....	51
«Як правильно організувати режим дня вередливої дитини» (технологія).....	51
«Вередлива мама» (рольова гра).....	52
Прийоми — перемикалки.....	52
<b>УПЕРТИСТЬ</b> .....	54
Найпоширеніші помилки батьків.....	54
Висновок психолога.....	55
Дзеркало.....	55
Зворотний бік медалі, або про користь впертості.....	55
Казки, ігри, психотерапевтичні прийоми і технології.....	55
Грамотна педагогічна технологія правильного вироблення системи обмежень.....	55
Про те, як можна діяти по-своєму (казка для малюка).....	56
«Скажи по-іншому» (прийом).....	58
Батьківські хитрощі.....	59
Про маленького сірого ослика з рожевими вушками (казка для малюка).....	60
Гра «Два баранчики».....	62
Гра «Наказую тобі».....	62
Гра «Тимчасова вередливість».....	62
«Діть за інтересом» (прийом).....	63
«Правильний вибір» (прийом).....	63
<b>ДИТИНА ГРИЗЕ НІГТИ</b> .....	64
Висновок психолога.....	64
Дзеркало.....	65
Казки, ігри, психотерапевтичні прийоми й технології.....	65
Казки для дівчаток і хлопчиків (інструкція).....	66
«Чарівна каблучка» (для дівчаток).....	67
«Людина в залізній рукавичці» (казка для хлопчиків).....	68
«Ручні технології», які допоможуть батькам позбавити дитину шкідливих звичок.....	69
«Рецепти творчості».....	69
«Равлик».....	70
«Гусінь».....	70
Рецепт солоного тіста.....	70
Рецепт дитячого пластиліну.....	71
<b>ЖОРСТОКІСТЬ ЩОДО ТВАРИН І ПРИРОДИ</b> .....	72
Основні причини того, що дитина мучить тварин.....	72
Висновок психолога.....	72
Дзеркало.....	73
Казки, ігри, психотерапевтичні прийоми й технології.....	73
Як страшний сон (казка для малюка).....	73
Ігри з котом.....	75
«Котяче сімейство» (рольова гра).....	75
«Диво природи» (виховна технологія).....	76
«Потрібні книжки» (виховна технологія).....	76
«Я тебе жалію» (прийом).....	76
<b>СОРОМ'ЯЗЛИВІСТЬ</b> .....	77
Тест для батьків.....	77
Висновок психолога.....	79
Дзеркало.....	79
Зворотний бік медалі, або про користь сором'язливості.....	79

Казки, ігри, психотерапевтичні прийоми й технології.....	80
Марійка й мишачий голосок (казка для малюка).....	80
У коробці (казка для малюка).....	83
Про kota і капелюх (казка для малюка).....	84
Корисні ігри і прийоми.....	86
Про інтровертів і екстравертів.....	86
«Я в будиночку!» (прийом).....	87
«Сімейний хор» (прийом).....	88
«Як приручити відлуння» (гра).....	88
«Хвіст трубою» (вправа).....	88
«Гордий павич» (вправа).....	89
«Внутрішній стрижень» (прийом).....	89
«Краще в тобі» (гра).....	90
«Творилки-малювалки» (виховна технологія).....	90
Рольові ігри.....	90
Гра «Доброго дня! Скажіть, будь ласка...».....	90
Гра «Знайомий заєць».....	91
«Якого кольору в тебе очі?» (прийом).....	92
Гра «Спостерігач».....	92
Дві ідеї для творчості.....	92
Гра «Мікрофон».....	93

<b>НЕСАМОСТІЙНІСТЬ</b> .....	94
Причини несамоствореності.....	94
Висновок психолога.....	95
Казки, ігри, психотерапевтичні технології.....	95
Історія про те, як Діма все-таки навчився зав'язувати шнурки (психотерапевтична казка для дорослих).....	95
«Самостійний підхід» (казка для малюка).....	96
«Правий — лівий» (хитра гра).....	100
Гра «Весела шнурівка».....	101
«Мишачі хвостики» (гра, яка полегшує зав'язування шнурків).....	101
«Навчи мене» (прийом).....	102
«Наочні нагадування» (прийом).....	102
Рольові ігри.....	102

<b>БЕЗСОННЯ (ПОГАНІЙ СОН)</b> .....	103
Що може заважати дитині добре виспатися.....	103
Про користь маминого співу.....	104
Висновок психолога.....	104
Дзеркало.....	105
Казки, ігри, психотерапевтичні прийоми й технології.....	105
Інструкція до «Казок старої подушки».....	105
Про сніговий полюс.....	107
Про Маленький дощик, Зливу і старий віз.....	108
Польоти уві сні від безсоння.....	110
Казка про країну снів.....	112
Сни для хлопчиків (як скласти казку про країну снів для хлопчиків).....	113
«Сонний ритуал» (прийоми для покращення засинання).....	113
«Маленький оператор» (гра, яка допомагає впоратися з емоціями прожитого дня).....	114
«Що буде завтра?» (прийом).....	114

<b>СТРАХИ</b> .....	115
Які причини виникнення страхів у дітей?.....	115
Висновок психолога.....	117
Основні ліки від страху.....	118
Дзеркало.....	118
Зворотний бік медалі, або про користь страху.....	118
Казки, ігри, психотерапевтичні прийоми й технології.....	118
Амулет для хоробрості (казка для малюка).....	119
Гра «Страшний і кусючий шампунь» (як мити голову без сліз).....	121
Гра «Що там на стелі?».....	121
«Свято мильних бульбашок» (хитрий прийом, який використовують у ванній).....	122
«Захисник» (старий перевірений прийом).....	123

Гра «Я — веселе й жахливе...» (граємо в привида).....	123
«Чарівна зброя» (прийом).....	124
«Сто кроків до хороброї» (технологія роботи зі страхами).....	125
Гра «Коли заплюєш очі».....	125
«Посиденьки біля вікна» (терапевтичний прийом із подолання страху темряви).....	126
«Арт-терапія» (прийом, який допомагає подолати страхи).....	126
«Повити жучка вухами» (прийом, який дозволяє не боятися галасу).....	127
«Якщо ти забував, то...» (прийоми для тих, хто боїться загубитися).....	127
<b>ЖАДІБНІСТЬ</b> .....	128
Висновок психолога.....	128
Дзеркало.....	129
Зворотний бік медалі.....	129
Казки, ігри, психотерапевтичні прийоми й технології.....	129
Інструкція до казок.....	129
Нерозмінний пиріг (казка для малюка).....	130
Кому краще? (казка для малюка).....	131
Повний мішок (казка для малюка).....	132
«Передай іншому» (гра-ділилка).....	133
«Я — не жаднюга!» (рольові ігри).....	134
<b>ВЕЛИКИЙ СЕКРЕТ ДЛЯ МАЛЕНЬКОЇ КОМПАНІЇ, АБО СІМЕЙНІ СПРАВИ</b> .....	135
Прийоми, ідеї, секрети і традиції, які зроблять вашу сім'ю міцнішою.....	135
Секрети великої сім'ї.....	136
Листи (добра й ніжна сімейна традиція).....	137
Плани на майбутнє.....	137
Малюємо разом.....	137
Пишемо казки.....	137
Створюйте свої свята і традиції.....	138
Сімейна рада (щоденна традиція).....	138
Корисні і смачні традиції.....	138
<b>НЕСТАНДАРТНИЙ БАТЬКІВСЬКИЙ ПІДХІД ДО ВИХОВАННЯ ДИТИНИ</b> .....	139
Мультитерапія для виховання сміливців.....	139
Переглядаємо мультфільми.....	139
<b>ЗДОРОВ'Я ФІЗИЧНЕ</b> .....	140
Корисне харчування.....	140
Корисна річ.....	141
Інструкція до корисних історій.....	141
Лист-інструкція.....	142
Рецепт чарівного снігу.....	143
«Сильний, безстрашний і смачний Геркулес».....	143
«Конкурс сніжинок» (секретний прийом, застосовують, якщо малюк погано їсть).....	144
Експеримент для сміливих і розумних батьків.....	144
Загартування.....	145
«Холодна пляма» (загартувальний прийом).....	145
«Пошук скарбів» (гра для наймолодших).....	145
Ще ігри з водою.....	145
Спорт і рух.....	146
Що трапляється, якщо дуже чогось захотіти і ніколи не здаватися, або з допомогою тренувань можна досягти неможливого (казка).....	146
«Зарядка для хвоста».....	149
Ігри для тренування зору.....	151
«Далеко — близько» (вправа-гра).....	151
Гра «Шпигуни в укритті».....	151
Гра «Допоможи метеликові зібрати нектар».....	152
Якщо в дитини температура.....	152
Кращий друг — вітер.....	153
Гра «Маленький лікар».....	154
Гра «Каляки-маляки».....	155
Коли дитина одужує.....	155
<b>ПІСЛЯМОВА</b> .....	155

# ПЕРЕДМОВА

- Чому всі довкола розповідають про труднощі виховання?
- Жінки взагалі схильні перебільшувати.
- А що ти робитимеш, якщо твоїй на горщик сідати не захоче?
- Ну, в Інтернеті почитаю. Там можна знайти безліч порад!
- А якщо не допоможуть поради?
- Шоді покажу приклад.
- А якщо приклад не спрацює?
- Ну, а мама тоді на що?

*(З розмови двох татусів,  
які прогулюються з колясками.)*

## ШАНОВНІ ЧИТАЧІ!

Точніше, дорогі мої колеги, матусі й татусі, дідусі й бабусі, учителі й вихователі, няні та психологи! Ви тримаєте в руках незвичайну книгу — ВЕЛИКИЙ ДОВІДНИК ПРО ВИХОВАННЯ. У ній ідеться начебто про те, що дітей виховувати непросто. Але так здається лише на перший погляд. Складно робити те, що не подобається, що робиш без душі й бажання. А виховуємо ми з любов'ю, ніжністю, ласкою, розумінням. Тому це робити не важко, а цікаво. Не нудно, а весело! Так, але це тільки один бік батьківства. Насправді бувають періоди, коли здається, що не виходить узагалі нічого. Ось у такі хвилини в мене і виникла ідея написати цю книгу. Я переглянула телепередачу, у якій дорослі люди, психологи і лікарі говорили про те, як за просто можна виховувати дітей, як абсолютно спокійно можна виходити зі скрутних ситуацій. І коли я вимкнула

телевізор, то мені здалося, що я абсолютно нікчемна мама, що в мене ось так запросто ніколи не вийде, що я взагалі не розумію своїх дітей і не вмію правильно їх виховувати. Але ж я практично все життя тільки й роблю, що виховую дітей. Перша дочка народилася, коли мені виповнився двадцять один рік, синочок приспів до тридцятидвохліття, а найменша дочка народилася до сорокарічного ювілею. Та й робота в мене така ж — виховую, розповідаю, допомагаю.

І мені захотілося розповісти мамам і татусям, що все-таки виховання — завдання складне. Іноді здається, що все не так, нічого не виходить і не вийде ніколи. Але минає трохи часу, ти бачиш результати своєї праці, які тебе радують, і вже з'являється впевненість, що ти хороша мама або хороший татусь і все просто чудесно.

А ще мені захотілося поділитися досвідом зі своїми дітьми, щоб допомогти їм виховувати своїх дітей. Ні, бабусею я доки не стала, але ж ця подія не за горами, і ось тоді така книжка обов'язково згодиться моему синові й дочкам, щоб вони не розгубилися і могли в будь-якій ситуації бути мислячими батьками, які несуть відповідальність за свої вчинки і почуваються щасливими.

Одного разу до мене на консультацію прийшла мама п'ятирічного малюка. І начебто ситуація в цієї мами була не дуже критичною, але жінка плакала від того, що почувалася безпорадною і не розуміла того, що відбувається з її дитиною. «Він вимагає, не слухається, влаштовує істерики», — говорила мені вона, витираючи очі хусточкою. І марно було б заспокоювати її розповідями про вікові кризи або про те, що в інших батьків трапляється й гірше. Тому найголовніше, що я можу зробити для батьків — це допомогти їм зрозуміти те, що вони не самотні у своїх педагогічних і психологічних пошуках, що їм цілком під силу з'ясувати, чому з їхньою дитиною відбувається «щось жахливе», і що саме вони можуть придумати найкращі та найгеніальніші шляхи виходу з будь-якої проблемної ситуації. А на довідник книга перетворилася для того, щоб усім було зручно, швидко і просто знайти відповідь на запитання, що цікавить.

---

## *Як працювати з книгою?*


Звичайно, ви можете читати всі статті по черзі. І навіть якщо більшість проблем не стосуються вашого малюка сьогодні, можливо, корисні поради допоможуть вам завтра «не набити собі шишок» у багатьох питаннях.

---

## *Як влаштована книга?*

Як справжній довідник. У рубрикуаторі або в алфавітному покажчику ви відшукаєте проблему або питання, яке вас турбує, і отримаєте на нього відповідь. Причому варіанти розв'язків будуть різними — від найпростіших, тривіальних, до таких, які досить складно застосувати на практиці, зате ефект може перевершити всі ваші сподівання.

Перед кожною статтею наведені запитання — «батьківська історія». І ці запитання не мають стовідсотково збігатися з вашими. Оскільки всі діти і сім'ї відрізняються одна від одної, ваша ситуація не обов'язково має бути точним відбиттям чийось проблем. Але в описі причин, у загальному підході ви напевно знайдете необхідну вам інформацію і зумієте її використати на благо своєї дитини.





# ЗМІСТ

Передмова .....	3
Шановні читачі! .....	3
Дитина дивиться забагато мультфільмів .....	6
Дитина не хоче одягатися, щоб іти на прогулянку .....	10
Дитина не хоче вилазити з ванни .....	14
Дитина довго не починає говорити .....	18
Дитина не хоче залишатися в дитячому садку .....	22
Дитина ніяк не звикне до горщика .....	26
Дитина не хоче ні з ким залишатися, окрім мами .....	29
Дитина не вимовляє деяких звуків .....	33
Дитина обманює дорослих .....	36
Дитина боїться лікарів .....	40
Дитина гризе нігті .....	44
Дитині сняться кошмари .....	48
Дитина не хоче йти з прогулянки .....	51
Дитина боїться ліфта .....	54
Дитина ніяк не навчиться зав'язувати шнурки .....	58
Дитина не вміє гратися сама .....	61
Дитина не хоче виступати на ранку .....	64
Дитина переживає розлучення батьків .....	68
Дитина дивиться телевізор надто багато часу .....	72
Дитина не ділиться секретами .....	75
Дитина ставить забагато запитань .....	79
Дитина найнижча в класі .....	82
Дитина вдається до наклепів .....	86
Дитині важко прокидатися вранці .....	89
Дитина висмикує на собі волосся .....	93
Дитина мучить тварин .....	97
Дитина весь час скиглить .....	102
Дитина не хоче братика або сестричку .....	105
Дитина ніколи не просить пробачення .....	109
Дитина йде з кутка .....	112
Дитина дратує батьків .....	116
Дитина незграбна .....	119
Дитина не ходить у туалет у дитячому садку .....	123
Дитина вимагає нові іграшки .....	127
Дитина не сприймає няню .....	131
Дитина часто плаче .....	134
Дитина малює монстрів .....	138
Дитина їде відпочивати з батьками .....	142
Дитина не запам'ятовує інформацію .....	146

Дитина майже не розмовляє і мало спілкується	150
Дитина розгублюється на спортивних змаганнях	153
Дитина постійно здійснює погані вчинки	157
Дитина не хоче допомагати батькам	161
Дитина не піклується про тварину	164
Дитина говорить, що «не любить маму»	167
Дитина запитує, звідки беруться діти	171
Дитина не виявляє цікавості до занять	174
Дитина приходиться щоночі в батьківське ліжко	178
Дитина кусається	182
Дитина не хоче стояти в кутку	185
Дитина боїться вчительки (виховательки)	188
Дитина не розлучається з іграшкою	192
Старша дитина кривдить меншу	196
Дитина дізналася, що її усиновили	200
Дитина вередує	203
Дитина часто сумує	207
Дитина погрожує піти з дому	210
Дитина закохалася	214
Дитина дуже погано їсть	218
Дитина пише лівою рукою	222
Дитина вважає себе Людиною-Павуком	226
Дитина бере чужі речі	230
Дитина постійно отримує травми	234
Дитина дуже повільна	238
Дитина зайшла до кімнати батьків у неслухний момент	242
Дитина боїться померти	246
Дитина не грає іграшками	250
Дитина постійно хворіє	254
Дитина часто ображається	257
Дитина придумує собі уявних друзів	261
Дитина говорить погані слова	265
Дитина сварить сама себе	268
З дитиною ніхто не хоче дружити	272
Дитина боїться темряви	275
Дитина псує іграшки і книги	279
Один тест для батьків	282
Шановні батьки!	285
Декілька корисних книг для батьків	286