**Консультация для родителей**

**«Сохранение и укрепление психологического здоровья детей**

**дошкольного возраста посредством сказок»**

Не менее важный аспект, чем физическое здоровье – это психологическое состояние ребёнка (психологическое здоровье).

Психологическое здоровье является необходимым условием полноценного развития ребенка в процессе его жизнедеятельности.

Когда к ребёнку доброжелательно относятся, уделяют ему внимание, он испытывает чувство уверенности, защищенности. Обычно в этих условиях у ребенка преобладает бодрое, жизнерадостное настроение. Эмоциональное благополучие способствует нормальному развитию личности ребенка, выработке у него положительных качеств, доброжелательного отношения к людям – растет психологически здоровый человек.

Чтение сказок благотворно влияет на психологическое здоровье детей. Это один из эффективных методов по сохранению и укреплению психологического здоровья.

**Мини – консультация**

**«Путешествуйте в сказку вместе с ребенком»**

**Стоит ли читать ребёнку**

**сказки перед сном?**

Сказка является одним из распространенных ритуалов перед сном. Это особое время, когда наступает тишина, спокойствие и умиротворение. Возможно, наши сказки перед сном напомнят нам себя и свое поведение днем, помогут разобраться в чем-то. Например, чтобы что-то получилось – [нужно тренироваться](http://http:/knigidetkam.in.ua/skazki/kak-pridumat-skazku.html). А возможно она погрузит нас в мир волшебства и тогда так приятно во сне увидеть героев такой сказки.

Когда папа или мама читают ребенку сказки, то между ними создается особая атмосфера доверия и проникновенности. Она одновременно объединяет родителей с детьми и несет в себе скрытый воспитательный смысл. Сказка — наилучшее средство для успокоения, развития памяти и воображения ребёнка.

**Зачем человеку нужны сказки?**

Ответ прост - сказка учит жить!

К сожалению,  в наше время очень многим детям родители не читают сказки. А ведь это так важно! В сказках дети находят частички своей души, отголоски своей жизни. Кроме того сказки вселяют в ребенка надежду.

Дети, как и взрослые, сталкиваются в своей жизни с какими-нибудь проблемами, но, к сожалению, родители не всегда могут им помочь их решить. И куда же девать накопившуюся печаль, раздражение, гнев или радость, которые уже переполняют ребенка? В таких ситуациях вам на помощь придёт сказка. Она может в увлекательной форме и доступными для понимания словами показать окружающую жизнь, людей, их поступки и судьбы, в самое короткое время показать, к чему приводит тот или иной поступок героя, дает возможность ребенку  примерить на себя и пережить чужую судьбу, чужие чувства, радости и горести. Это уникальная возможность пережить, «проиграть» жизненные ситуации без ущерба для собственной жизни и судьбы ставит сказку в ряд с самыми эффективными способами воспитательно - образовательной работы с детьми. Пользуясь зашифрованным в сказке опытом прошлых поколений, ребенок и взрослый могут проникнуть в мир бессознательного и на ином, внутреннем, уровне разглядеть собственный мир чувств и переживаний. Да и где еще можно почувствовать себя вдали от житейской суеты и трудностей, как не в хорошей сказке? Слушая сказку, ребёнок, с одной стороны, отождествляет себя с героем, с другой — не забывает о том, что герой сказки — это выдуманный персонаж. Сказки позволяют ребёнку почувствовать, что он не одинок в своих переживаниях, что другие люди испытывают те же эмоции, попадая в похожие ситуации. Это оказывает успокаивающее воздействие. Ребёнок понимает, что он такой не один. Такое успокоение укрепляет в нём уверенность в себе и помогает строить отношения с окружающими людьми. Герои сказок зачастую проходят различные испытания, и их действия не всегда дают положительный результат, и это дает возможность ребенку прожить вместе  с ними  эти ситуации. Ребенок может пытаться занять позицию героя сказки, и будет стараться преодолевать трудности. Легко учится понимать внутренний мир героев, сопереживать им, верить в силы добра, обретает уверенность в них и себе.Ребенок приобретает новый опыт через сказку. Он начинает строить новые модели внешнего мира после прослушивания, прочтения или драматизации сказки. Благодаря сказке ребенок приобретает качества, которые пригодятся ему для решения трудных задач. Сказки показывают, что безвыходных ситуаций не существует, выход всегда есть - надо только его поискать - "нужно искать силы для преодоления трудностей в себе самом". Через сказку легче всего объяснить ребёнку первые и главные понятия нравственности: что такое "хорошо" и что такое "плохо". Сказочные герои всегда либо хорошие, либо плохие. Это очень важно для определения симпатий ребенка, для разграничения добра и зла. Ребенок отождествляет себя с положительным героем. Таким образом, сказка детям прививает добро. Нравственные понятия, ярко представленные в образах героев, закрепляются в реальной жизни и взаимоотношениях с близкими людьми. Ведь если злодеи в сказках всегда бывают наказаны, то единственный способ избежать наказания - не быть злодеем. Понятие о добре предстается в сказке не в виде законов и правил, а в виде образов сильных и храбрых богатырей, рыцарей, принцев, в виде доброй волшебницы или феи, всегда готовой прийти на помощь. А ещё "походы" в сказочный мир оказывают воздействие на умственное и эстетическое развитие ребенка. Сказки играют большую роль и в воспитании детей, так как они развивают воображение и мышление ребенка, а также  обогащают его эмоциями,  учат  понимать и слушать. Из сказок ребенок черпает прекрасные образцы русского литературного языка.Поэтому не стоит сказки рассматривать только как интересное времяпрепровождение, как приятное, доступное ребенку занятие, они очень существенный механизм развития в ребенке тонкого понимания внутреннего мира людей, способ снятия тревоги и воспитания уверенности в своем будущем. С помощью сказок можно метафорично воспитывать ребенка, помогать преодолеть негативные стороны его формирующейся личности. Например, жадному, эгоистичному ребенку полезно послушать сказку «О рыбаке и рыбке», «О трех жадных медвежатах»; пугливому и робкому – «О трусливом зайце»; шаловливому и доверчивому помогут «Приключения Буратино», капризуле «Принцесса на горошине», активному и подвижному непоседе – «Кот в сапогах», сказки о храбрых богатырях и рыцарях, посвятивших жизнь подвигам во имя людей и т.д.

Почувствуйте и догадайтесь об эмоциональной проблеме вашего малыша: почему он тревожен, агрессивен, капризен – и сочините сказку, где герои, их приключения и подвиги будут помогать решать ребенку его существенную проблему (страх, одиночество, неуверенность, грубость и т.д.). Придумайте фантастическое существо, слегка внешне (глазами, ушами, волосами) и характером (робкий, драчун и т. д.) похожее на ребенка, у которого по сказочному сюжету появляется много возможностей и выборов для преодоления препятствий. Ваш ребенок сам почувствует помощь и найдет выход из травмирующей его ситуации. Рассказывая ребенку сказку, обязательно ее закончите сразу, старайтесь говорить ее своим обычным голосом и языком, доступным ребенку, усвоенным им в реальном общении с родителями.

**Каждому возрасту - свою сказку**

Выбирая сказку для своего малыша, обязательно учтите, что в силу особенностей психо-эмоционального развития, необходимо знать, в каком возрасте данная сказка будет ребенку полезна, безразлична или даже вредна. Остановлюсь только на двух наиболее популярных сказках:

1. «Курочка Ряба»

Все наверно помнят сюжет этой сказки. Это очень милая, распевная, убаюкивающая сказка. Давайте посмотрим, какова же ее функция в плане психо-эмоционального развития ребенка. Для 1–1,5-годовалого малыша смысл сказки пока еще совершенно не ясен. Однако ее плавность, чуть-чуть знакомые слова: «дед», «баба», «мышка», «курочка» – делают сказку для малыша приятной, успокаивающей перед сном, убаюкивающей. А вот 2-годовалому ребенку уже знакомы слова «бил», «плачет», «упало», «разбилось». Внутренний негативный смысл этих слов, связанный уже с личным опытом малыша, делает сказку подсознательно тревожной, неосознанно напрягающей эмоциональное восприятие ребенка. Обратите внимание, с каким грустным выражением лица 2 – 2,5-летний ребенок дослушивает эту сказку. И даже, казалось бы, оптимистичное обещание курочки снести другое яичко не радует ребенка. Что же он чувствует, откуда такое интуитивно-осторожное восприятие безобидной сказки? А вот 3-летний ребенок и более старший слушает эту сказку с полным безразличием. А теперь давайте разберемся, в чем же на самом деле смысл этой древней, по-настоящему мудрой и эмоционально насыщенной сказки. Во-первых, эта сказка была предназначена взрослым и, являясь частью богатого русского народного взрослого фольклора, в первоначальном варианте звучит и толкуется немного иначе. В Древней Руси даже дети знали и понимали ее символический смысл. Золотое яйцо – символ смерти, получали его старые люди, когда им приходило время умирать. Пестрая курица – посредник между небом и землей обозначала возможность выборов и времен. И поэтому те, кому удавалось разбить золотое яйцо, оставались жить, а простое яичко символ новой жизни. Сказка как бы успокаивала взрослых, давала им возможность не горевать из-за неизбежной старости, символизируя победу жизни над смертью, продолжение ее в детях. Теперь вам понятна тревожность 2-летнего ребенка. А почему же она не воспринимается эмоционально 3-летним? Да потому, что в восприятии современного малыша она дезинформатична. Он, уже научившись усваивать элементы причинно-следственных связей, не в состоянии увидеть в ней, не зная истинного ее смысла, логики происходящего и эмоциональные переживания героев. Ребенок ещё может допустит, что курочка снесла золотое яичко. Но ему не совсем понятно, почему же дед и баба стали его бить. Они – сильные – не разбили, а маленькой мышке с хилым хвостиком это удалось. А дальше совсем непонятно. Почему же они плачут, ведь сами же его били-били, они же хотели этого? Ребенок окончательно запутывается в ходе событий и не понимает, что ему делать – сочувствовать или радоваться. Именно поэтому данная сказка 3-летнему ребенку не только не полезна, но и вредна. Она не позволяет ему прочувствовать эмоциональное состояние героев, не оставляет в душе ребенка никакого следа.

1. «Колобок»

В самом раннем возрасте он безобиден, потому что рассказываемый нараспев мамой или бабушкой успокаивает своей плавностью, от него хочется спать.

В 2,5 года что-то в этой сказке настораживает. В 3 года ребенок может заплакать оттого, что хитрая лиса съела колобка. В этом возрасте подсознательно улавливается ребенком негативный предостерегающий смысл сказки. Некоторые психоаналитики толкуют её так - «Долго жили дед и баба без детей. И вот захотелось деду сыночка. Где-то что-то они поскребли, нагребли и сделали колобка. Нет бы на него сидеть и любоваться, так они его в одиночестве оставили на окне, да и забыли про него напрочь, до конца сказки. Скучал-скучал бедный колобок, спрыгнул он с подоконника и покатился один-одинешенек в лес полный тайн, страхов и неожиданностей. Все ему по дороге угрожали, но колобок, как мог, пытался сохранить свою жизнь. Однако мал был еще и неопытен, естественно, что его мудрая взрослая лиса и съела. Вот так и закончилось грустное одинокое детство нелюбимого сына колобка». Весело ли вам от такой сказки? Вот и малышу тревожно.

**В заключении**

Понимая символический смысл сказок, вы научитесь выбирать их соответственно возрасту и эмоциональному состоянию вашего ребенка. Старайтесь рассказывать ребенку добрые волшебные сказки с хорошим началом, смыслом и концом.

Поэтому мудро выбирайте в богатой сказочной стране и сочиняйте те сказки, которые близки и полезны именно вашему ребенку.