

## Примеры разработки терапевтических сказок и социальных историй для поведенческой коррекции через нейросеть.

У участников нашего марафона есть возможность бесплатно и безлимитно в течение трёх дней поработать с искусственным интеллектом – нейросетью педагога: [http://t.me/pedagogi\\_rus\\_bot](http://t.me/pedagogi_rus_bot)

Для активации бесплатной премиум-подписки активируйте промокод Marafon1317

ПРИМЕР ЗАПРОСА (ПРОМПТА)	ОТВЕТ НЕЙРОСЕТИ
<p><b>Ситуация: У ребёнка трудности с выражением своих эмоций</b></p> <p><b>Промпт:</b> <i>Напиши терапевтическую сказку для ребёнка 7 лет с трудностями в выражении эмоций. Главный герой — маленький дракончик, который пугается своих собственных огненных вспышек, но постепенно учится понимать свои чувства и управлять ими с помощью друзей в лесу. Добавь диалоги, которые помогут ребёнку ассоциировать себя с героем, и шаги, которые герой предпринимает, чтобы успокоиться.</i></p>	<p>Жил-был в далёком лесу маленький дракончик по имени Дракоша. Он был добрым и весёлым, но иногда, когда испытывал сильные эмоции, из его пасти неожиданно вырывались огненные вспышки. Это пугало не только его самого, но и обитателей леса.</p> <p>Однажды, после особенно сильной вспышки, Дракоша спрятался в своей пещере и горько заплакал. Ему было стыдно и страшно. В этот момент к нему подошла мудрая сова София.</p> <p>— Дракоша, почему ты плачешь? — мягко спросила она.</p> <p>— Я не хочу никого пугать, но не могу контролировать свои огненные вспышки, — всхлипывая, ответил Дракоша.</p> <p>София задумалась и предложила:</p> <p>— Давай вместе научимся понимать твои чувства и управлять ими. Когда ты чувствуешь, что внутри нарастает жар, попробуй сделать глубокий вдох и медленный выдох. Это поможет тебе успокоиться.</p> <p>На следующий день Дракоша встретил зайчонка Зиги, который играл у ручья. Вдруг Дракоша почувствовал, как внутри него поднимается волна тепла — он вспомнил о вчерашней вспышке и испугался, что снова не сможет сдержаться.</p> <p>— Привет, Дракоша! — радостно воскликнул Зиги. — Пойдём играть вместе!</p> <p>Дракоша почувствовал, как внутри него нарастает волнение. Он вспомнил совет Софии, сделал глубокий вдох и медленный выдох.</p> <p>— Привет, Зиги. Я с радостью поиграю, но сначала мне нужно</p>

	<p>немного успокоиться, — ответил он.</p> <p>Зиги удивился, но кивнул:</p> <p>— Конечно, я подожду.</p> <p>Дракоша повторил упражнение несколько раз, и почувствовал, как жар внутри него утихает.</p> <p>— Спасибо, что подождал, Зиги. Теперь я готов играть! — с улыбкой сказал Дракоша.</p> <p>Прошло время, и Дракоша всё лучше справлялся со своими эмоциями. Он научился не только контролировать огненные вспышки, но и понимать, что именно он чувствует: радость, грусть или волнение. София и Зиги всегда были рядом, поддерживая его и напоминая о том, как важно делиться своими чувствами с друзьями.</p> <p>Однажды, когда в лесу случился пожар, Дракоша смог использовать свой огонь, чтобы создать противопожарную полосу и спасти обитателей леса. Все были ему благодарны, а он понял, что его огонь может быть не только опасным, но и полезным, если уметь им управлять.</p> <p>С тех пор Дракоша больше не боялся своих эмоций и огненных вспышек. Он знал, что с помощью друзей и простых упражнений можно научиться понимать и контролировать свои чувства.</p> <p><b>Шаги, которые помогли Дракоше:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Признание эмоции:</b> Дракоша научился осознавать, когда внутри него нарастает жар, связанный с сильными чувствами.</li> <li>2. <b>Глубокое дыхание:</b> При ощущении приближающейся вспышки он делал глубокий вдох и медленный выдох, чтобы успокоиться.</li> <li>3. <b>Обсуждение с друзьями:</b> Дракоша делился своими переживаниями с Софией и Зиги, получая поддержку и советы.</li> <li>4. <b>Практика и терпение:</b> Он регулярно практиковал техники успокоения и постепенно научился управлять своими эмоциями.</li> </ol> <p>Эта история показывает, как важно понимать свои чувства и учиться ими управлять, особенно когда рядом есть друзья, готовые поддержать.</p>
<p><b>Ситуация: Ребёнок испытывает тревогу</b></p>	<p><b>История про мишку Тедди, который не боялся ходить к</b></p>

**перед посещением  
врача**

**Промпт:**

*Напиши социальную историю для ребёнка 6 лет с особенностями аутистического спектра, который боится посещать врача. История должна описывать шаги посещения (приход в клинику, ожидание, встреча с врачом), включать дружелюбного персонажа (например, плюшевого мишку), который объясняет, что происходит, и предлагает способы справиться с тревогой, такие как глубокое дыхание или игра.*

**врачу**

В одном уютном доме жил плюшевый мишка Тедди. Он был другом мальчика Артёма, который иногда тревожился перед походом к врачу. Однажды мама сказала:

— Артём, завтра мы пойдём в клинику. Врач проверит, как ты растёшь и развиваешься.

Артём нахмурился и прижал Тедди к себе.

— Я не хочу к врачу, — прошептал он.

Тедди улыбнулся и тихо сказал:

— Не бойся, я всегда с тобой. Давай я расскажу, как всё будет, чтобы ты знал, чего ожидать.

---

Шаг 1: Сборы перед походом

— Утром мы с тобой оденемся и возьмём меня с собой, — сказал Тедди. — Я буду рядом, чтобы напоминать тебе, что всё будет хорошо. А ещё мы можем взять твою любимую игрушку или книжку, чтобы было весело.

Артём улыбнулся:

— Хорошо, Тедди, ты пойдёшь со мной.

---

Шаг 2: Приход в клинику

Когда Артём и Тедди вошли в клинику, там было много людей. Кто-то разговаривал, кто-то сидел на стульях.

— Здесь немного шумно, — заметил Тедди. — Но давай сядем в уголок, где потише. Ты можешь держать меня за лапу и дышать, как я тебя учил: глубокий вдох носом и медленный выдох через рот. Это поможет тебе успокоиться.

Артём попробовал и почувствовал, что становится легче.

---

Шаг 3: Ожидание своей очереди

Тедди предложил:

— Пока мы ждём, давай поиграем. Мы можем посчитать все жёлтые предметы вокруг или угадать, какие игрушки есть у

других детей.

Артёму понравилась эта игра, и время пролетело быстро.

---

#### Шаг 4: Встреча с врачом

Когда пришла их очередь, мама и Артём вошли в кабинет. Там был добрый врач с улыбкой на лице.

— Привет, Артём! — сказал врач. — Это твой друг Тедди?

Артём кивнул и протянул мишку врачу.

— Да, это Тедди. Он помогает мне быть смелым.

Врач послушал дыхание Артёма, проверил его рост и вес. Всё это заняло совсем немного времени. Тедди шептал:

— Ты молодец, Артём! Всё идёт хорошо, и скоро мы пойдём домой.

---

#### Шаг 5: Уход из клиники

После осмотра врач сказал:

— Ты был очень храбрым. Молодец! Приходи ко мне снова, если понадобится.

Артём взял Тедди и улыбнулся. Они вышли из клиники, и мама сказала:

— Ты справился! Мы гордимся тобой.

---

#### Заключение

Когда Артём вернулся домой, он сказал Тедди:

— Теперь я знаю, что ходить к врачу не страшно. Главное — помнить, что ты всегда рядом.

Тедди ответил:

— Ты был храбрым, Артём. И теперь ты знаешь: с маленькими шагами и моей помощью ты справишься с любыми трудностями.

---

	<p><b>Техники, которые помогли Артёму:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Глубокое дыхание:</b> Артём научился дышать, чтобы успокоиться.</li> <li>2. <b>Игры и отвлечение:</b> Они с Тедди играли, чтобы занять время в ожидании.</li> <li>3. <b>Поддержка:</b> Тедди был рядом, чтобы напомнить, что всё будет хорошо.</li> <li>4. <b>Предсказуемость:</b> Артём знал, что будет происходить на каждом этапе.</li> </ol> <p>Теперь Артём знал: поход к врачу — это просто ещё одно приключение, в котором он справится благодаря своему другу Тедди.</p>
<p><b>Ситуация: Ребёнок избегает общения с одноклассниками</b></p> <p><b>Промпт:</b>  <i>Создай сказку для ребёнка 9 лет с социальными трудностями, который стесняется общаться с одноклассниками. Главный герой — робкий ежик, который находит магическую карту, ведущую к "Клубу Дружбы". На пути он учится спрашивать других животных об их интересах и рассказывать о себе. Добавь простые модели диалогов, чтобы ребёнок мог их повторить.</i></p>	<p><b>Сказка о Ежике и Клубе Дружбы</b></p> <p>В одном красивом лесу жил маленький ежик по имени Пушик. Он был добрым и умным, но очень робким. Когда другие зверята играли вместе, Пушик сидел в своей норке и смотрел издали. Он хотел подойти, но каждый раз думал: <i>“А вдруг я скажу что-то не то? А вдруг они меня не примут?”</i></p> <p>Однажды, убираясь в своей норке, Пушик нашел старую магическую карту. На карте было написано: <b>“Клуб Дружбы — здесь каждый найдёт друзей!”</b> Красная линия вела через весь лес.</p> <p>— Это шанс! — подумал Пушик. — Может быть, я смогу научиться дружить?</p> <p>Он взял карту и отправился в путь.</p> <hr/> <p>Первая остановка: Лесная Поляна</p> <p>На поляне Пушик встретил зайца по имени Зиги. Зиги прыгал и играл с мячиком.</p> <p>— Привет! — нерешительно сказал Пушик. — Я Пушик. А ты кто?</p> <p>— Я Зиги! — весело ответил заяц. — Хочешь поиграть в мяч?</p> <p>Пушик хотел отказаться, но карта вдруг засияла и написала: <b>“Спроси, что нравится твоему новому другу.”</b></p> <p>— А ты любишь играть в мяч? — спросил Пушик.</p>

— Очень люблю! — ответил Зиги. — А ты?

— Я никогда не пробовал, но хочу научиться.

Зиги обрадовался и стал учить Пушика играть. Они смеялись и весело проводили время.

---

Вторая остановка: Берег Ручья

Дальше по карте Пушик дошёл до ручья, где увидел белочку Лалу. Она ловко прыгала по камням.

— Привет! — робко сказал Пушик. — Меня зовут Пушик. А как тебя зовут?

— Я Лала, — ответила белочка. — Ты хочешь перепрыгнуть через ручей со мной?

Пушик почувствовал себя неуверенно, но карта снова написала: **“Расскажи немного о себе.”**

— Я не очень хорошо прыгаю, — признался он. — Но я умею находить самые вкусные ягоды. Могу показать тебе, если хочешь.

— Правда? — обрадовалась Лала. — Давай вместе искать ягоды!

Они нашли целую поляну с ягодами и стали друзьями.

---

Финал: Клуб Дружбы

Когда Пушик дошёл до конца пути, он увидел большую деревянную дверь с надписью **“Клуб Дружбы”**. Он постучал, и дверь открыли Зиги и Лала.

— Это ты! — закричали они. — Мы ждали тебя! Ты уже наш друг!

Внутри клуба Пушик встретил много других зверят. Теперь он знал, что нужно делать:

1. **Здороваться:** "Привет! Меня зовут Пушик. А тебя?"
2. **Спрашивать:** "Что тебе нравится делать?"
3. **Рассказывать о себе:** "Я люблю находить ягоды и путешествовать."

---

Мораль истории

	<p>С тех пор Пушик больше не боялся общаться. Он понял, что дружба начинается с простого "привет" и интереса к другому. А магическая карта? Она исчезла, но оставила Пушику самое ценное — уверенность в себе.</p>
<p><b>Ситуация: Ребёнок не понимает очередность действий</b></p> <p><b>Промпт:</b>  <i>Напиши социальную историю для ребёнка 5 лет с ЗПР (задержкой психического развития), который испытывает трудности с пониманием очередности действий. Используй простого героя, например, медвежонок, который учится готовить сэндвич. Опиши каждый шаг с яркими образами и поддержкой взрослого персонажа, чтобы ребёнок понял логику последовательности.</i></p>	<p><b>История о медвежонке Топтыжке, который научился готовить сэндвич</b></p> <p>Медвежонок Топтыжка жил в уютном домике на опушке леса. Он очень любил играть и смотреть, как мама готовит вкусные завтраки. Однажды он сказал:</p> <p>— Мама, я тоже хочу научиться готовить, как ты!</p> <p>— Отлично, Топтыжка! — улыбнулась мама. — Давай начнем с простого и сделаем сэндвич. Я покажу тебе шаги, и мы сделаем это вместе.</p> <hr/> <p>Шаг 1: Собираем всё, что нужно</p> <p>Мама взяла большую тарелку и поставила её перед Топтыжкой.</p> <p>— Сначала нам нужно собрать все ингредиенты, — сказала мама. — Нам понадобятся хлеб, масло, сыр и помидоры.</p> <p>Медвежонок пошёл к шкафчику и холодильнику и принёс всё на стол. Мама похвалила его:</p> <p>— Молодец! Ты сделал первый шаг.</p> <hr/> <p>Шаг 2: Намазываем масло</p> <p>— Теперь бери нож и аккуратно мажь масло на хлеб, — сказала мама, показывая, как это сделать.</p> <p>Топтыжка взял нож и медленно намазал масло на кусок хлеба. Он был очень сосредоточен.</p> <p>— Отлично, — сказала мама. — Мы сделали второй шаг.</p> <hr/> <p>Шаг 3: Кладём сыр</p> <p>— Теперь клади кусочек сыра на хлеб, — продолжила мама.</p> <p>Топтыжка положил сыр. Он улыбнулся, потому что его</p>

сэндвич начал выглядеть как настоящий.

— Ты умница! Это был третий шаг.

---

Шаг 4: Добавляем помидоры

— Возьми нарезанные помидоры и положи их на сыр, — подсказала мама.

Топтыжка аккуратно добавил помидоры. Он старался, чтобы они лежали ровно.

— Готово! Это четвёртый шаг.

---

Шаг 5: Закрываем сэндвич

— А теперь бери второй кусок хлеба и накрывай сверху, — сказала мама.

Топтыжка положил хлеб и посмотрел на маму.

— Вот теперь твой сэндвич готов! — сказала мама и похлопала его по лапе. — Ты прошёл все шаги.

---

Шаг 6: Приятного аппетита!

Топтыжка сел за стол и с удовольствием съел свой сэндвич. Он почувствовал себя настоящим поваром.

— Спасибо, мама! Теперь я знаю, как делать сэндвич.

---

Мораль истории

Мама повесила на холодильник картинку с шагами:

1. Собрать ингредиенты.
2. Намазать масло.
3. Положить сыр.
4. Добавить помидоры.
5. Накрыть вторым кусочком хлеба.

Топтыжка смотрел на неё каждый раз, когда хотел что-то приготовить. Он научился понимать, что всё нужно делать по порядку, шаг за шагом.

Теперь Топтыжка не только готовил сэндвичи, но и помогал маме с другими делами, следуя этой простой



	последовательности.
<p><b>Ситуация:</b> <b>Конфликты на игровой площадке</b></p> <p><b>Промпт:</b> <i>Напиши терапевтическую сказку для ребёнка 8 лет с поведенческими трудностями, который часто ссорится с другими детьми на игровой площадке. Главный герой — лисенок, который не умеет делиться игрушками. В сказке он сталкивается с ситуациями, где его игрушки не принимают других детей, и с помощью мудрой совы он учится менять своё поведение, чтобы играть стало весело для всех.</i></p>	<p><b>Сказка о лисёнке Рыжике и волшебной сове</b></p> <p>В одном солнечном лесу жила-была лисёнок по имени Рыжик. У него было много ярких игрушек: машинки, кубики, воздушные змеи. Рыжик любил играть с ними на поляне, но всегда, когда к нему подходили другие зверята, он прижимал игрушки к себе и сердито говорил:</p> <p>— Это моё! Не трогай!</p> <p>Зверята расстраивались и уходили, а Рыжик снова оставался один.</p> <hr/> <p>Ситуация 1: Машинка уехала</p> <p>Однажды к Рыжику подошёл зайчонок Зиги.</p> <p>— Привет, Рыжик! Можно поиграть твоей машинкой? — спросил Зиги.</p> <p>— Нет, это моя машинка! — отрезал Рыжик.</p> <p>Но вдруг машинка начала дрожать, и из неё раздался голос:</p> <p>— Рыжик, мне скучно! Я хочу кататься с другими игрушками и зверятами!</p> <p>Рыжик удивился, но всё равно сказал:</p> <p>— Нет! Ты моя!</p> <p>Зиги грустно ушёл, а машинка замолчала и перестала ездить.</p> <hr/> <p>Ситуация 2: Волшебная сова</p> <p>В тот вечер, сидя у своей норы, Рыжик заметил, как с дерева спустилась мудрая сова София.</p> <p>— Рыжик, почему ты такой грустный? — спросила София.</p> <p>— Мои игрушки больше не слушаются меня, — пожаловался Рыжик. — А зверята не хотят со мной играть.</p> <p>София улыбнулась и сказала:</p> <p>— Ты знаешь, Рыжик, игрушки и дружба работают одинаково: они становятся веселее, когда их делят с другими. Давай я</p>

научу тебя.

---

#### Шаг 1: Улыбка и приглашение

На следующий день Рыжик пришёл на поляну. София сказала ему:

— Когда кто-то хочет поиграть с тобой, попробуй улыбнуться и сказать: “Давай поиграем вместе”. Давай потренируемся.

Сначала Рыжик стеснялся, но потом улыбнулся и повторил:

— Давай поиграем вместе!

---

#### Шаг 2: Разделение игрушек

Зиги снова пришёл на поляну. Рыжик взял свою машинку, улыбнулся и сказал:

— Привет, Зиги! Хочешь покатать машинку вместе?

Зиги удивился, но радостно ответил:

— Конечно! Спасибо, Рыжик!

Играть вдвоём оказалось намного веселее, чем одному.

---

#### Шаг 3: Игровые правила

София напомнила Рыжику:

— Иногда зверята хотят поиграть другими игрушками. Попробуй договориться, кто будет играть первым, а кто подождёт.

Когда белочка Лала попросила воздушного змея, Рыжик сказал:

— Лала, ты можешь запустить змея первой, а потом я попробую.

Лала обрадовалась, и змей летал так высоко, как никогда раньше.

---

#### Финал: Радость дружбы

К концу дня вокруг Рыжика собрались зайцы, белочки и даже ёжики. Все смеялись, играли и делились игрушками. Рыжик

	<p>больше не чувствовал себя одиноким.</p> <p>— Спасибо, София, — сказал он. — Ты была права: делиться игрушками и дружбой — это так здорово!</p> <p>София улыбнулась:</p> <p>— Запомни, Рыжик, когда ты делишься, ты получаешь больше радости. Теперь ты знаешь секрет дружбы.</p> <hr/> <p>Мораль сказки</p> <p>С тех пор Рыжик больше не ссорился на поляне. Он научился улыбаться, делиться игрушками и договариваться с друзьями. И все зверята знали: с Рыжиком играть всегда весело.</p>
<p><b>Ситуация:</b> <b>Подготовка к смене обстановки (переезд)</b></p> <p><b>Промпт:</b> <i>Напиши социальную историю для ребёнка 10 лет с расстройством аутистического спектра, который готовится к переезду в новый дом. Используй персонажа, который также сталкивается с переменами, например, мышонка, который строит новое гнездо. Расскажи, как мышонки постепенно привыкают к новому месту, знакомятся с соседями и находят любимые уголки.</i></p>	<p><b>История о мышонке Мите и его новом гнезде</b></p> <p>Мышонок Митя жил в уютной норке под большим дубом. Ему нравилось, что всё вокруг было знакомым: тропинка к ручью, соседние кусты, где он собирал орешки, и мягкое гнездо, в котором он отдыхал. Но однажды мама сказала:</p> <p>— Митя, скоро мы переедем в новое место. Наш дуб стал старым, и нам нужно найти новый дом.</p> <p>Митя нахмурился. Он не хотел переезжать, потому что боялся, что в новом месте всё будет непривычным.</p> <p>— Не волнуйся, Митя, — успокоила его мама. — Переезд — это новое приключение, и я буду рядом с тобой, чтобы помочь.</p> <hr/> <p>Шаг 1: Сбор вещей</p> <p>Мама дала Мите небольшую корзинку.</p> <p>— Возьми с собой то, что тебе особенно дорого, — сказала она.</p> <p>Митя положил в корзинку свою любимую мягкую подушку, маленький камешек, который он нашёл у ручья, и книжку с историями.</p> <p>— Теперь у нас есть кусочек старого дома, который пойдёт с нами в новый, — сказала мама.</p> <hr/> <p>Шаг 2: Переезд</p>

Когда они прибыли в новое место, Митя сначала испугался. Всё было другим: высокие деревья, незнакомые запахи и звуки.

— Давай сначала осмотримся, — предложила мама. — Ты увидишь, что здесь есть много интересного.

Они пошли на прогулку, и Митя заметил красивые цветы и кусты с ягодами. Мама сказала:

— Эти ягоды будут рядом с нашим новым домом. У тебя будет свой любимый уголок для их сбора.

Митя немного улыбнулся. Он любил ягоды.

---

### Шаг 3: Обустройство гнезда

В новой норке Митя выложил свою подушку и поставил камешек на полочку.

— Теперь это место похоже на мой старый дом, — сказал он.  
— Здесь мне будет немного уютнее.

Мама похвалила его:

— Ты здорово справляешься, Митя. Чем больше ты сделаешь сам, тем быстрее ты привыкнешь.

---

### Шаг 4: Знакомство с соседями

На следующий день Митя увидел, как возле их нового дома скачут белки. Сначала он постеснялся подойти, но мама предложила:

— Давай скажем им "привет". Это поможет нам подружиться.

Митя подошёл и тихо сказал:

— Привет, я Митя. Я недавно переехал сюда.

Белки улыбнулись:

— Привет, Митя! Мы собираем орешки у ручья. Хочешь с нами?

Митя согласился, и вскоре они стали хорошими друзьями.

---

### Шаг 5: Поиск любимых мест

	<p>Через несколько дней Митя нашёл уголок с мягкой травой, где можно было полежать, и ветку, с которой открывался вид на закат.</p> <p>— Это место станет моим любимым, — сказал он маме. — Здесь я чувствую себя спокойно.</p> <hr/> <p>Мораль истории</p> <p>С каждым днём Мите становилось легче в новом доме. Он понял, что перемены могут быть не только пугающими, но и интересными. Теперь у него были новые друзья, любимые уголки и уютное гнездо, которое он обустроил сам.</p> <hr/> <p><b>Как Мите удалось привыкнуть к новому дому:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Собрал знакомые вещи, чтобы чувствовать себя уютнее.</li> <li>2. Изучил новое место, чтобы найти интересные уголки.</li> <li>3. Познакомился с соседями, чтобы завести новых друзей.</li> <li>4. Создал привычный уют, обустроив новое гнездо.</li> </ol> <p>Теперь Митя знал: даже если место меняется, дом можно создать там, где тебя окружают тепло и забота.</p>
<p><b>Ситуация:</b> <b>Трудности с гигиеной</b></p> <p><b>Промпт:</b> <i>Создай терапевтическую сказку для ребёнка 6 лет с трудностями в приучении к гигиене. Главный герой — зайчонок, который боится воды и мыла, но открывает волшебный "Ключ Чистоты", который делает мытьё рук и принятие ванны увлекательным приключением. Добавь рифмованные фразы, чтобы ребёнку было легче запомнить</i></p>	<p><b>Сказка о зайчонке Чистюше и Ключе Чистоты</b></p> <p>В далёком лесу жил зайчонок по имени Чистюша. Все в лесу звали его так, потому что мама каждый день говорила:</p> <p>— Ты, Чистюша, будь опрятным, Будь зайчком аккуратным!</p> <p>Но Чистюша совсем не любил воду. Когда мама звала его умываться или купаться, он убегал и прятался.</p> <p>— Мама, я не хочу мыть лапки, это скучно! — говорил он.</p> <p>Мама вздыхала:</p> <p>— Ну как же, Чистюша, ты не можешь жить с грязными лапками.</p> <hr/> <p>Неожиданная находка</p> <p>Однажды, гуляя по лесу, Чистюша заметил, что лапки стали</p>

*ключевые шаги.*

липкими от сладкой морковки.

— Ой, как неудобно! — пробормотал он.

Вдруг на тропинке он увидел блестящий ключ. На нём было написано: **"Ключ Чистоты"**. Рядом лежал свиток. Чистюша развернул его и прочитал:

**"Этот ключ подарит радость,  
Станет чистота наградой.  
Следуй шагам — игра начнётся,  
Чистота тебе улыбнётся!"**

---

Шаг 1: Мытьё лапок

Ключ засиял, а свиток подсказал первый шаг:

**"Пусть вода течёт ручьём,  
Мыло пенится кругом.  
Лапки три, не торопись,  
И грязь с них вся смоеет жизнь!"**

Чистюша подошёл к ручью. Сначала он боялся, но ключ мягко засветился, и зайчонок почувствовал тепло. Он намылил лапки, тёр их и вдруг увидел, как грязь исчезает.

— Ого! Это как волшебство! — радостно сказал Чистюша.

---

Шаг 2: Умывание мордочки

Ключ засиял сильнее, и свиток продолжил:

**"Мордочку в воде умой,  
Ты почувствуешь покой.  
Глазки станут ясными,  
Щёчки — нежно-красными!"**

Чистюша плеснул воду на мордочку и начал умываться. Ему стало прохладно и весело.

— Ух ты! Теперь я вижу всё так чётко!

---

Шаг 3: Купание в ванне

Ключ мягко указал дорогу к лесному озеру, где мама уже приготовила ванночку с пеной. Свиток подсказал:

**"В ванну прыгай, не грусти,**

**Пены много, смотри!  
Ключ с собой бери в пути,  
Он добавит чистоты."**

Чистюша нерешительно залез в воду, но тут пена начала превращаться в пузырьки, которые всплывали и лопались с забавным звуком.

— Это как игра! — засмеялся зайчонок, пуская пузыри.

---

Шаг 4: Полотенце и свежесть

Когда купание закончилось, свиток подсказал последний шаг:

**"Полотенце быстро возьми,  
Всё вытри до сухоты.  
Чистым будешь ты везде,  
Свежесть скажет тебе: "Ура!""**

Чистюша выбрал своё любимое пушистое полотенце и вытерся. Он почувствовал себя свежим и лёгким.

---

Возвращение домой

Когда Чистюша вернулся в нору, мама обняла его и удивилась:

— Какой ты чистый и пахучий!

Чистюша показал маме ключ и рассказал о своём приключении.

— Теперь я буду всегда мыться! Это весело, а ещё я чувствую себя здоровым и бодрым!

---

Рифмованные шаги для Чистоты

1. **Лапки мой всегда водой,  
Мыло пенится — красота рукой!**
2. **Мордочку умывай смелей,  
Вода для тебя — лучший друг теперь.**
3. **Прыг в ванну с пеной дружной,  
Играть с пузырьками — это нужно!**
4. **Полотенце — друг пушистый,  
С ним ты будешь свежим, чистым.**

---

**Мораль сказки**

С тех пор Чистюша понял, что гигиена — это не только важно,

	<p>но и весело. С помощью волшебного "Ключа Чистоты" он научился любить мытьё и радоваться каждой новой пенке.</p>
<p><b>Ситуация: Работа с сенсорной перегрузкой</b></p> <p><b>Промпт:</b>  <i>Напиши терапевтическую сказку для ребёнка 5 лет с сенсорными особенностями, который часто испытывает дискомфорт от громких звуков. Герой — белочка, которая находит волшебные наушники, помогающие ей успокоиться и найти тихие места в лесу. Добавь в сказку техники, которые ребёнок может применять в реальной жизни (например, обнять себя или использовать антистресс).</i></p>	<p><b>Сказка о белочке Тихоне и волшебных наушниках</b></p> <p>В одном большом лесу жила белочка по имени Тихон. Он был очень умным и любил собирать орешки. Но была у Тихона одна проблема: он не любил громкие звуки. Когда в лесу шумели птицы или звери громко смеялись, Тихон пугался, закрывал уши лапками и прятался в дупло.</p> <p>— Почему всё такое громкое? — часто думал Тихон. — Я хочу тишины, но не знаю, где её найти.</p> <hr/> <p>Встреча с Совой</p> <p>Однажды, когда Тихон сидел в своём дупле и прятался от шума ветра, к нему прилетела мудрая сова София. Она заметила, как белочка обнимает себя лапками и грустно смотрит в окно.</p> <p>— Привет, Тихон! Почему ты грустишь? — спросила сова.</p> <p>— В лесу так много звуков, — вздохнул Тихон. — Они делают меня беспокойным, и я не знаю, что с этим делать.</p> <p>София улыбнулась:</p> <p>— У меня есть для тебя подарок — <b>волшебные наушники</b>. Они помогут тебе найти тишину, даже если вокруг будет шумно.</p> <hr/> <p>Волшебные наушники</p> <p>София протянула Тихону наушники. Они были мягкими, с ушками, похожими на его собственные. Когда белочка их надела, она почувствовала, что громкие звуки стали тихими, а вместо шума в лесу появился приятный шелест листьев.</p> <p>— Ого, как здорово! — удивился Тихон.</p> <p>— Эти наушники помогут тебе, но ты тоже можешь кое-что сделать, чтобы чувствовать себя спокойнее, — сказала София.</p> <p>— Я научу тебя.</p> <hr/> <p>Техники спокойствия</p>



София показала Тихону несколько простых шагов:

**1. Обнять себя:**

— Когда становится слишком шумно, обними себя лапками, как будто ты — свой лучший друг. Это помогает почувствовать себя в безопасности.

Тихон попробовал и почувствовал, что ему стало легче.

**2. Глубокое дыхание:**

— Сделай глубокий вдох через нос и медленный выдох через рот, будто ты дуешь на пушинку, чтобы она улетела.

Тихон сделал несколько вдохов и выдохов. Шум ветра стал меньше его беспокоить.

**3. Найти тихое место:**

— Если становится совсем громко, найди свой "уголок тишины". Это может быть твое дупло или любое место, где ты чувствуешь себя спокойно.

Тихон решил, что его уголок тишины будет под большой елью, где он любил отдыхать.

---

Путешествие по лесу

С новыми наушниками и знаниями Тихон отправился гулять. Когда птицы начали громко чирикать, он надел наушники и обнял себя лапками. Когда звери шумели у ручья, он сделал несколько глубоких вдохов и выдохов. А если звуки становились слишком громкими, он шёл к своей ели и отдыхал в тишине.

---

Новый день

Через несколько дней Тихон заметил, что шум в лесу больше его не пугает. Он знал, что может справиться с громкими звуками. Теперь он мог спокойно играть, собирать орешки и даже встречаться с друзьями.

— Спасибо, София, — сказал Тихон. — Ты помогла мне понять, как справляться с шумом.

София кивнула:

— Помни, Тихон, тишина — это не всегда место. Иногда тишина — это чувство, которое ты можешь найти внутри себя.

	<hr/> <p>Мораль сказки</p> <p>С тех пор Тихон больше не боялся громких звуков. Он знал, что с волшебными наушниками, глубоким дыханием и своим уголком тишины он всегда сможет найти спокойствие, даже если вокруг шумно.</p> <hr/> <p><b>Техники, которые помогли Тихону:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Объятие себя:</b> помогает почувствовать безопасность.</li> <li>2. <b>Глубокое дыхание:</b> успокаивает и снимает напряжение.</li> <li>3. <b>Тихий уголок:</b> даёт возможность отдохнуть от шума.</li> <li>4. <b>Волшебные наушники:</b> защищают от лишнего шума.</li> </ol> <p>Теперь Тихон учил и других зверят, как находить свою тишину, чтобы лес стал ещё уютнее для всех.</p>
<p><b>Ситуация: Учёба навыкам самоконтроля</b></p> <p><b>Промпт:</b>  <i>Создай социальную историю для ребёнка 9 лет с СДВГ, который учится справляться с импульсивностью. Главный герой — юный волчонок, который получает "Браслет Силы". Этот браслет напоминает ему о трёх правилах: остановиться, подумать и действовать. Опиши, как герой преодолевает трудности с помощью этого браслета.</i></p>	<p><b>История о волчонке Вите и волшебном "Браслете Силы"</b></p> <p>В большом лесу жил волчонок по имени Витя. Он был очень быстрым, энергичным и любил играть. Но иногда его энергия становилась такой сильной, что он действовал, не думая. Он перебивал других зверят, мог нечаянно толкнуть или начать игру, не спросив разрешения.</p> <p>— Я не хочу никого обижать, но иногда просто не могу остановиться! — говорил Витя маме.</p> <p>Мама понимала, как это непросто, и однажды сказала:</p> <p>— Витя, у меня есть для тебя подарок. Это не просто украшение, а волшебный "Браслет Силы". Он поможет тебе научиться быть спокойным и думать перед тем, как что-то сделать.</p> <hr/> <p>Как работает браслет</p> <p>На браслете были три маленьких камня разного цвета:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Красный камень</b> — "Остановись".</li> <li>2. <b>Жёлтый камень</b> — "Подумай".</li> <li>3. <b>Зелёный камень</b> — "Действуй".</li> </ol> <p>Мама объяснила:</p> <p>— Когда ты чувствуешь, что готов что-то сделать быстро, сначала дотронься до красного камня. Это напомнит тебе</p>

остановиться. Потом дотронься до жёлтого камня и подумай, что ты хочешь сделать. И только потом, если это хорошая идея, тронь зелёный камень и действуй.

Витя решил попробовать.

---

Первая ситуация: На игровой поляне

На следующий день Витя пошёл на поляну, где зверята играли в мяч. Он хотел сразу забрать мяч и начать играть. Но тут он вспомнил про браслет.

— Красный камень, — сказал себе Витя и остановился.

Он дотронулся до жёлтого камня и подумал: *Если я просто заберу мяч, другие обидятся. Лучше попросить.*

— Привет! Можно мне поиграть с вами? — спросил он, дотронувшись до зелёного камня.

— Конечно! — ответили зверята. — Спасибо, что спросил.

---

Вторая ситуация: В школе

На уроке учительница объясняла задание, но Витя хотел сразу крикнуть ответ. Он вспомнил браслет.

— Красный камень, — шепнул он, складывая лапы на парте.

Потом он дотронулся до жёлтого камня и подумал: *Учительница ещё не закончила. Лучше дождаться, пока она спросит.*

Когда учительница задала вопрос, Витя поднял лапу и дождался своей очереди.

— Молодец, Витя! — похвалила его учительница. — Ты отлично справился.

---

Третья ситуация: На прогулке

Витя гулял с друзьями, когда увидел красивую бабочку. Он захотел сразу побежать за ней, но вспомнил браслет.

— Красный камень. Остановись.

Он подумал: *Если я побегу за бабочкой, могу наткнуться на кого-то или потеряться. Лучше позвать друзей и посмотреть*

*вместе.*

Дотронувшись до зелёного камня, Витя сказал:

— Смотрите, какая красивая бабочка!

Все друзья подошли и вместе полюбовались бабочкой, а потом продолжили прогулку.

---

#### Мораль истории

С каждым днём Витя всё лучше пользовался своим браслетом. Он понял, что три простых шага — остановиться, подумать и действовать — помогают ему быть внимательным к другим и самому чувствовать себя спокойнее.

---

#### Правила браслета

1. **Красный камень:** Остановись. Почувствуй, что ты хочешь сделать, и не торопись.
2. **Жёлтый камень:** Подумай. Что произойдёт, если ты это сделаешь? Хорошая ли это идея?
3. **Зелёный камень:** Действуй. Если это правильно, смело делай!

Теперь Витя знал, что у него есть сила контролировать свои поступки. А "Браслет Силы" всегда напоминал ему, как важно думать перед тем, как действовать.