Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 47 «Рябинушка» пос. Штыково

Шкотовского муниципального района Приморского края

Консультация

«Как помочь ребёнку справиться со страхами»



Разработчик:

Зверева Татьяна Николаевна,

педагог-психолог

пос. Штыково 2023 г.

Чтобы понять ребёнка, что он чувствует в той или иной ситуации, попытайтесь вспомнить своё детство. Когда родители вспоминают, они могут вспомнить чувства, которые они испытывали и таким образом понять, что испытывает ребёнок, когда ему страшно.

Вот лишь неполный список того, чего дети боятся: пылесоса, газонокосилки, качелей, машины, велосипеда, аттракционов, лифта, высоты, темноты, воды, врачей, стоматологов, прививок, брать кровь, других детей, оставаться дома одному, спать одному в комнате или с закрытыми дверьми, мыть голову, собак, коров, акул, крокодилов, динозавров, птиц, аниматоров, клоунов, монстров, привидений, роботов, чёрные тени, насекомых (пауков, пчёл, жуков, муравьёв), грома, моря, воды, ветра, громких звуков, своей смерти или смерти близких.

Этот список можно продолжать еще очень долго...

Как помочь ребёнку преодолевать страхи? Как говорить с ним на эту тему? Почему рациональные доводы взрослых о том, что этого бояться не стоит, совсем не помогают детям?

Ну, во – первых, это страх иррациональный, и доводы здесь не работают.

Есть страх рациональный, то есть, например, ребёнок боится пройти мимо большой собаки, вдруг она его покусает – и это реально существующая опасность. Тогда мы посоветуем ребёнку обходить эту собаку подальше, не дразнить и т. д. Или он вообще боится собак – всех, любых. Возможно когда-то собака напугала ребёнка, накинулась, или даже укусила. Это реальный страх, и тогда ребёнок боится не только конкретную собаку, которая его обидела, просто всех. Здесь тоже поможет подробный рассказ про собак, какие бывают собаки: поводыри, спасатели; чего собаки любят, а чего нет; чего делать при них не стоит - нужно учить ребёнка правильно себя вести при общении с животным.

Что значит – страх иррациональный? Это вымышленный страх, ребёнок боится того, чего на самом деле нет – монстра из сказки, колдунов, темноты и т.д.

В этом случае доводы взрослого о том, что монстров не существует – не работают. Вы, конечно, можете об этом говорить ребёнку, но не факт, что страх от этого уменьшится, природа его происхождения другая, и работать с ним надо по-другому.

**1.** **Самое главное, не замалчивать**. Некоторые родители ошибочно считают, что если ребёнку не напоминать о страхе, меньше говорить о нем, то он забудет.

На самом деле все не так однозначно. Ребёнок может загнать этот страх внутрь, в глубину, и не известно в какую фобию он превратится в дальнейшем.

У всех у вас, наверное, была в детстве подруга, к которой вы спешили, чтобы рассказать о каких-то ситуациях, которые вас тревожили, волновали. Почему хотелось рассказать именно подруге, не маме, не папе, или сестре? - Подруге было интересно, она просто слушала, не оценивая, не критикуя, не давая советов, а еще подогревала вопросами –…а ты что? …а он что? ...и что потом?

И когда вы в подробностях излагали ей, эмоции стихали, накал страстей падал, вам становилось легче, и ситуация не казалась такой уж катастрофической.

Вот так надо слушать ребёнка, когда он рассказывает о своих страхах – не отмахиваться, что бабы яги не существует и монстры - это выдумка, а внимательно выслушать, почувствовать, как должно быть страшно вашему ребёнку, и, как подруга спрашивать:

- Как выглядел этот страх (чудовище)?

- Какого размера?

- Как его зовут?

- Что он любит?

- Как ты думаешь, чего он хотел на самом деле?

- А что было вокруг него?

- Во что он был одет?

- А есть ли у него мама и папа?

- А что он будет делать?

- Что может произойти, как ты думаешь?

- Как ты думаешь, что можно сделать, чтобы он стал не страшным (добрым, красивым, смешным)

- Что он хочет?

- Что бы ты хотел с ним сделать? (здесь очень осторожно: опираясь на то, что хочет «страх» если у ребёнка конструктивные желания (покормить, подружится, согреть), то можно разрешить сделать это. Но если убить, убежать, то нужно дальше фантазировать и задавать вопросы:

- как это можно сделать, не жалко ли его и т.д. по обстоятельствам, так как этот страх – это часть личности ребёнка, которую нельзя убивать, её нужно принять, полюбить. А для этого «страх» по мере вопросов – ответов должен сам превратиться в жалкого, или смешного, или голодного, и т.д., которого можно пожалеть, накормить, подружиться, полюбить.

Этими вопросами можно нащупать гораздо глубже историю или причину возникновения страха, а заодно при внимательном рассмотрении деталей, страх уменьшится, станет не таким уж и страшным. Эти вопросы помогают ребёнку взглянуть на свой страх с другой стороны, может быть не такой страшной. Можно ненавязчиво рассказать ребёнку чего вы сами боялись в детстве, и как вы справились с этим страхом. Такой стиль общения я бы рекомендовала применять в любом диалоге с ребёнком. Это поможет вам понять своего ребёнка

**2.** **Придумайте сказку про страх**, импровизируйте. Расскажите историю про мальчика (ни в коем случае не ваш ребёнок и с другим именем), который тоже боялся того, чего боится ваш малыш, например, как гудит пылесос. История должна закончиться хорошо.

…*Жил – был пылесосик. Он всегда так страшно гудел, что все ребята его боялись и не хотели с ним дружить. Однажды в окно заглянул соловей и спросил у пылесосика: «Почему ты так громко и страшно гудишь? Ты на кого-то злишься?» Пылесосик от неожиданности быстро – быстро заморгал глазками, и вдруг расплакался. Дети, которые от страха прятались по углам, стали с любопытством выглядывать, а соловей подлетел к пылесосику и стал его утешать. А пылесосик рассказал, что он всегда хотел научиться петь, как соловей, но у него получались только такие ужасные звуки, от которых все дети прятались и не хотели с ним дружить. Тогда ребятам стало очень жалко пылесосика, они встали рядом с ним и стали гудеть кто как мог, страшными голосами. А соловей радостно летал вокруг них и вплетал свои трели в общий гул. Когда на звуки прибежала испуганная мама, все дети радостно гудели, а вместе с ними и пылесосик. Все были веселы и счастливы: дети от того, что им не было страшно, а пылесосик от того, что у него появились друзья.*

Это пример сказки. Все зависит от вашей фантазии, каким образом вы «одушевите страх», ***главное в итоге страх должен превратиться из страшного в смешного или несчастного,*** а ребёнок перестал его бояться, стал жалеть или уважать, или дружить. Смысл в том, чтобы **чувства** ребёнка поменялись на **позитивные.**

Есть целое направление – сказкотерапия. Для детей это самый замечательный способ проработки – сказка и игра. Давайте с вами приведем примеры страхов, и пофантазируем какую сказку можно сочинить. Например, страх высоты: – трудно придумать что можно сделать с высотой. Попробуйте. Может, у кого-то получится. Но можно придумать сказку про мальчика, который боялся высоты, и о том, как он преодолел свой страх – например, он стал тренироваться – сначала он прыгнул со ступеньки, прыгал до тех пор, пока не перестал бояться, потом он прыгнул с большей высоты, а потом он выглянул с балкона и увидел какой красивый вид сверху на двор, на клумбу с цветами, на детскую площадку. Теперь они выглядели совсем по-другому, сказочно и загадочно. То есть мальчик помаленьку привыкал к высоте и перестал её бояться.

Описанный в сказке метод называется ***десенсибилизация*** – постепенное привыкание, когда идёшь к страху маленькими шагами, а вскоре перестаёшь бояться совсем. Так можно прорабатывать любой страх. Например, страх темноты – постепенно уменьшать освещённость в комнате. Сначала оставлять ночник в комнате, потом в соседней комнате с открытой дверью, потом уменьшить яркость, и в конце ребёнок привыкает спать в темноте.

Если трудно самим придумывать сюжеты сказок, обратитесь к авторам терапевтических сказок, таким как **Хухлаева О.В** «Терапевтические сказки», **Бретт Дорис** «Жила-была девочка, похожая на тебя».

**3.** Очень эффективно попросить ребёнка **нарисовать страх.** Это классический метод работы со страхом. Это может быть как конкретный персонаж, так и абстрактный. Ребёнок выбирает цвет, и рисует, возможно просто каракули, пятно. Но таким образом происходит очень важный процесс – страх, чувство, извлекается изнутри и выплескивается, выражается на бумагу.

Что делать с рисунком? – обесценить. Способы существуют разные - можно подрисовать смешные уши, рожки, какие-то нелепые бантики, все, что вам придет на ум, покажется смешным вашему ребёнку, а потом вместе весело похохочите над изменившимся страхом, приговаривая: «Смотри, какие у него смешные выпученные глаза, наверное, он тоже кого-то испугался, или ой умора, какие у него смешные трусики в горошек, раздуваются, он сейчас взлетит как воздушный шарик…» - всё, что вызывает смех у ребёнка.

Не всегда можно сделать страх смешным, бывает очень страшный рисунок. Можно спросить – что бы ты хотел сделать с ним? И тогда ребёнок сам предложит варианты – порвать, выбросить в мусор, скомкать, попрыгать на нем, сжечь, подружиться, пожалеть (вдруг он изменит к нему свои чувства). Он может просто его зачеркивать, до тех пор, что бумага аж может порваться – все это ***отреагирование***. Таким образом малыш получает власть над страхом. Делать это надо не один раз, а повторять разными способами. Рисовать особенно хорошо, когда ребёнок не может рассказать, не находит правильных слов.

Еще один способ – посадить страх в клетку. Так и говорим ребёнку: а давай мы посадим его в клетку, откуда он никогда не выберется. И делаем это с помощью фломастера – рисуем на рисунке жирную клетку, крепкую, заштриховываем (делает это сам ребёнок) до тех пор, пока он считает, что клетка довольно прочная.

При страхе высоты можно придумать историю, а затем нарисовать как малыш прыгает с высоты на мягкие подушки, поролон, ему там мягко, смешно.

Альтернатива рисунку – слепить из пластилина *свой****страх***, затем скомкать его и из этого же кусочка слепить что-то **смешное.**

**4.** **Поиграйте с ребёнком в его страх**. Сначала ребёнок пусть будет тем, кого он боится –темнотой, бабайкой, пылесосом, монстром, бабой ягой. Он начинает за вами гоняться, ловить вас по квартире, рычать, шипеть, накидываться.

Ваша задача подыгрывать, убегать, прятаться от него, говорить: ой, боюсь, сдаюсь, пощади меня. И просим его: давай дружить, я тебе покажу свои игрушки, я научу тебя играть в шашки - то есть пытаетесь с ним подружиться.

Если ребёнок не соглашается, говорите – давай теперь меняться ролями, теперь я буду страх. И немного побегав за ребёнком, опять говорите, что мне надоело тебя пугать, давай дружить, давай поиграем в твои любимые игры.

Можно допустить физическую отработку страха – подраться подушками, шарами, тем, что не нанесёт травму.

**5.** **Нарисуйте доброго ангела**. Пусть ребёнок сам нарисует доброго ангела, возьмет рисунок с собой, повесит, положит на видное место. Нужно сказать, что этот ангел будет его охранять, он наделён волшебной силой. Дети верят в волшебство.

Не добавляйте страхов ребёнку, у него и так их достаточно – если что-то не получается, не надо его стыдить, заострять внимание, чтобы ему было неловко. Поддержите его, скажите, что ничего страшного, если он с чем-то не справился, не сумел - получится в другой раз.

**6. Техника «Визуализация»**

Попросите ребёнка представить страх в виде чего-то – спросите, что это за существо?

А теперь скажите ребёнку, что это существо создано для того, чтобы защитить его от опасности, боли. Расскажите своими словами, так как вы это понимаете – что страх существует для того, чтобы предупреждать об опасности. И получается, что это существо стоит на защите и охране его жизни.

Попросите ребёнка полюбить это существо за то, что оно так самоотверженно пытается его защитить, поблагодарить его, сказать ему ласковые слова.

Когда ребёнок это сделает, спросите у него, как изменился образ страха. Пусть ребёнок попрощается. Если ребёнок захочет, можно делать визуализацию с закрытыми глазами.

Можно попросить ребёнка нарисовать то, что он представил, а затем спросить – нравится ему рисунок или нет, что бы он хотел с ним сделать. В зависимости от ответа позволить ребёнку поступить так, как описано в методике «Нарисуй страх».

Все эти техники нужно использовать в комплексе, постоянно. Доверительное общение с детьми способствует профилактике страхов, создаёт ощущение безопасности. В основе таких взаимоотношений лежит - хрупкий, но очень важный фундамент семейного счастья.

**Медитативные сказки для детей**

*Медитативные сказки успокаивают, расслабляют, вызывают положительные эмоции, настраивают на гармонию с самим собой и окружающими, внушают уверенность в себе, так как в них закладываются лучшие представления о самих себе. Слушая эти сказки, дети светлеют душой, начинают более осознанно воспринимать окружающий мир и понимать своё место в этой жизни.

В медитативных сказках, как правило, нет сюжета, отсутствуют конфликты и злые герои, дабы мыслительная деятельность ребенка отдыхала, а работало только воображение. Медитация подразумевает полное погружение в процесс слушания через положительные зрительные, слуховые, обонятельные, вкусовые и тактильно-кинестетические образы. Поэтому эти сказки необходимо читать и слушать не между делом, а в специально созданных условиях.*

 Представь, как на рассвете, пока все еще спят, ты заходишь в пробудившийся ото сна лес. На листьях деревьев, под солнечными лучами, переливаясь всеми цветами радуги, сверкают капельки прошедшего ночью дождя. Ты вдыхаешь свежий утренний воздух, шелковая трава нежно щекочет ноги, ветви деревьев приветствуют тебя своим тихим шелестом. Птицы поют твои любимые мотивы. На залитой солнцем поляне краснеет земляника. Ты срываешь сочные спелые ягоды и ощущаешь во рту их сладость. Из-под куста выглядывает ежик. Он касается своим влажным носом протянутой к нему руки и убегает. Ты смеешься и идешь дальше.

Выйдя из леса, видишь огромное прозрачное озеро. Ложишься на песчаный берег и смотришь в чистое небо. Шум волн действует успокаивающе. На голубом фоне - перистые облака, похожие на барашков. Тебе легко и спокойно.

А вот пролетает стая птиц. Наблюдая за их полетом, ты мечтаешь хотя бы о мгновении дарованной им свободы. И эта мечта осуществляется.

Медленно и плавно ты отрываешься от земли, поднимаешься над озером и летишь, словно птица, переставая ощущать свое тело. Оно такое легкое, как облака, которыми ты недавно любовался. Движения твои легки и свободны.

Ты паришь и наблюдаешь необыкновенную красоту, которую невозможно увидеть с земли. Сквозь кристально чистую гладь озера виден волнистый песок с гладкими камешками и ракушками. Из-под них высовывается маленький рачок, держа что-то в клешне.

Он торопится на свое первое свидание, и, опускаясь ниже, почти касаясь воды, ты видишь у него букет из водорослей, который он приготовил своей любимой. А вот и она появляется. На дне озера идет своя привычная жизнь.

Ты улыбаешься и чувствуешь, как внутри тебя нарастает что-то большое и сильное. Это необъяснимое чувство делает тебя богаче, начинают открываться непознанные до этого ощущения, от которых становится легко и хорошо.

Все, что тревожило раньше: все страхи и неприятности уходят, уступая место теплу и доброте этого солнечного утра.

Ты опускаешься на волну, и она покачивает тебя, будто бумажный кораблик.

Облака, птицы, солнечные лучи - все улыбается вокруг, даря эти улыбки тебе.

Ты плывешь к берегу, поднимаешь со дна камешек на память о том мире, в котором сейчас находишься. Мире тепла, доброты и любви. Возьми его с собой, и вместе с этим камешком с тобой всегда будет то, что ты увидел и прочувствовал.

**Медитативная сказка для засыпания "Гномик"**

Медленно уходит свет. На темном небе зажигаются звезды. Их много-много. Но только одна так ярко и нежно светит тебе. Ведь у каждого человечка есть своя звезда. Она есть и у тебя.

На ней живет маленький Гномик. Это твой Гномик. У него добрые глаза и нежные маленькие ручки. Белая бородка, а на голове колпачок. Синий, розовый, желтый... Сколько звезд на небе, столько и цветов. На конце колпачка - крохотный серебряный колокольчик. Кофточка подпоясана ремешком и пряжка переливается таинственным лунным светом. А на ногах - башмачки с золотыми бантами.

Ты ложишься спать. Головка касается подушки, и твоя звезда протягивает к тебе свои лучики. Это звездная лесенка, по которой к тебе спешит твой Гномик.

Слышишь? Топ-топ-топ... Это Гномик спешит к тебе по звездной лесенке. И башмачки его несут тебе сон, превращая твою подушку в белое мягкое облако. Оно нежно качает тебя на лучах твоей звезды. Маленькие ручки Гномика нежно гладят твою головку, глазки, веки. Он любит тебя, всю ночь тихо шепчет тебе на ушко добрые сказки. Тихо-тихо. Только тебе. Ведь это - твой Гномик. Он рассказывает, как днем твоя звездочка купается в золотых лучах доброго Солнца. Какие волшебные цветы растут в его звездном саду, сколько солнечных зайчиков пробегают по их лепесткам. Какие сказочные песни поют его друзья - птицы. С какой любовью и заботой он смотрит за тобой весь день! И как терпеливо ждет наступления вечера, чтобы спуститься к тебе со звезды, услышать твое дыхание, ощутить теплоту твоей кожи... И говорить, говорить с тобой... А утром, когда звездочка спрячется в волшебных нитях солнца, только тихий звон серебряного колокольчика будет тебе говорить: "Я здесь, я жду тебя, я храню тебя, я люблю тебя".

*Зачем нужны сказочные истории?*

Рассказывание историй — древнейший способ человеческого общения и, пожалуй, один из наиболее подходящих детям.

Так пишет про это известный психолог и психотерапевт Д. Бретт. «Нам, взрослым, следует помнить, что если мы хо­тим научить ребенка чему-либо или передать ему какую-то важ­ную мысль, нужно делать так, чтобы это было узнаваемо, удо­боваримо и понятно. Если мы хотим объяснить что-то слож­ное французу, то, разумеется, преуспеем в этом больше, если будем говорить на французском языке. Общаясь с детьми, ста­райтесь говорить с ними на языке, который им понятен и на который они лучше отзываются,— на языке детской фантазии и воображения.

Рассказы, в особенности сказки, всегда были самым эффек­тивным средством общения с детьми. Сказки передавались и передаются из поколения в поколение на протяжении веков и находят отражение в культурах разных народов. В своей кни­ге, посвященной сказкам, Бруно Беттельхейм подчеркивает их исключительно важную роль, так как они помогают детям пре­одолеть тревоги и конфликты, с которыми им приходится стал­киваться.

Волшебная сказка — веками наработан­ная ценнейшая информация высочайшей плотности, детским языком поднимающая по-настоящему философские проблемы осмысления мира. Она настолько универсальна, что ее структу­ра одинакова во всем мире — от Сибири до Южной Америки.

Однако каждый ребенок постоянно сталкивается с конк­ретными проблемами, подчас требующими «приземленного» и прагматичного решения, приносящего облегчение «на месте». Именно здесь вам помогут сказочные истории, написанные специально для наших с вами детей и ориентированные на кон­кретные проблемы. Эти истории помогут вашим детям найти выход из сложных ситуаций, с честью выдержать любые удары судьбы и быть Вам благодарными за это — ведь именно Вы прочитаете их своим детям.

Безусловно, каждая из этих историй имеет определенную направленность. Такая история — это рассказ об определен­ных ситуациях, схожих с теми, в которые часто попадает ребенок. Также в ней описываются чувства, возникающие у ребен­ка, которые могут быть связаны с совершенно различными событиями жизни.

Что могут дать такие истории вашим детям?

Во-первых, они рождают у ребенка ощущение, что вы его понимаете, что вас интересуют его проблемы, что вы не «сто­ите в стороне», а готовы оказать посильную помощь. Реакция ребенка на эти истории может оказаться для него единствен­ным способом, которым он «откроет» вам свою душу, расска­жет о своих трудностях.

Во-вторых, в результате работы с «помогающими» истори­ями у детей формируется «механизм самопомощи». Они усваи­вают такой подход к жизни: «ищи силы для разрешения конф­ликта в себе самом, ты их обязательно найдешь и наверняка победишь трудности». Таким образом, они начинают следовать основной идее наших историй: «в сложной ситуации необходи­мо искать ресурсы внутри самого себя, и это обязательно при­ведет к успеху».

В-третьих, истории представляют детям россыпи возмож­ных вариантов выхода из сложнейших жизненных ситуаций. Они показывают детям, что выход есть всегда, надо только вни­мательно посмотреть, поискать — и окончание обязательно будет счастливым.

В книге вы найдете истории, предназначенные для трех воз­растов: дошкольного, младшего школьного и подросткового. Это деление во-многом условно. Для вас основным критерием должен служить интерес ребенка к сказке и его живая реак­ция, отклик на события, описываемые в ней. Если он присут­ствует — сказка «идет».

Перед каждой сказкой обозначена ее направленность: круг проблем, на разговор о которых ориентирована сказка. В кон­це книги можно найти «проблемный указатель», где основные проблемы перечислены в алфавитном порядке с указанием номера соответствующих историй.

Однако любая история, приведенная здесь, будет полезна каждому ребенку — конечно, в большей или меньшей степе­ни. Дело в том, что в сказочных историях можно выделить четыре группы тем, которые они поднимают.

1. Трудности, связанные с общением (со сверстниками и родителями).

Это естественные для каждого ребенка конфликты, проти­воречия, обиды и пр., возникающие в детском саду, в школе, дома и на улице.

2.Переживание ощущения себя человеком, у которого «что-то не так». Чувство неполноценности.

Практически все агрессивное поведение — результат ощу­щения собственной «малозначимости» и попытка таким спосо­бом доказать обратное. Ребенок, досаждающий вам и другим детям и тем самым демонстрирующий собственное Я, часто ощущает себя гораздо более неполноценным, чем ребенок, кажущийся слабым и «забитым».

3.Страхи и тревоги по самым различным поводам.

Здесь самое важное не то, чего именно ребенок боится, а то, как он боится. Если он использует страхи для саморазви­тия, преодолевает их и на этом учится жизни — все в порядке. Если страх «тормозит» развитие, концентрируя на себе все внимание ребенка,— тогда требуется помощь. Еще надо по­мнить, что дети, отчаянно отстаивающие то, что они ничего не боятся, как раз и боятся-то больше всего. Просто они даже боятся признаться себе в своем страхе.

4.Проблемы, связанные со спецификой возраста.

Каждый возраст приносит ребенку новые трудности. Дош­кольник сталкивается с тем, что ему нужно научиться обхо­диться одному, без мамы, научиться быть самостоятельным. Дальше ребенок идет в школу — и оказывается под ворохом самых разных трудностей, связанных с учебой. Подросток же встречается с необходимостью утвердить себя как самостоя­тельную личность. Все это связано с многочисленными труд­ностями, большинство их которых отражено в этой книге.

*Как использовать сказочные истории?*

Самый простой и естественный способ — чтение ребенку вслух. Даже если ребенок прекрасно читает, важно, чтобы это дела­ли вы. В этом случае содержание сказки как-бы автоматичес­ки одобряется вами и разрешается для обсуждения. Да и по­том, какое несказанное удовольствие можно получить от того, что «тебе читают!», хотя, в общем, уже совершенно не обяза­ны этого делать.

Если же вашему ребенку 12 и больше лет, да и к тому же он мальчик, начинающий относиться со скепсисом к тому, что «не круто»,— ваша задача сложней. История должна быть выучена наизусть и достаточно естественно вставлена в будничные се­мейные разговоры. Как-бы «ненароком», вы рассказываете «бай­ку», анекдот или просто «забавный случай», не показывая того, что вас вообще интересует его (ее) реакция. Конечно, в этом случае истории, приведенные в этой книжке, нуждаются в пере­делке — необходимо использование слов и способа мышления, присущих именно вашему ребенку.

Читая ребенку сказку, необходимо внимательно смотреть за тем, как он слу­шает. Если беспокойный обычно ребенок замер — это гово­рит об актуальности темы сказки. Если спокойный ребенок начинает вертеться — значит, либо тема абсолютно незначи­мая, либо сказка по форме трудна для понимания. Может быть еще третий вариант: тема «болезненная» настолько, что даже упоминание о ней совершенно в ином контексте приводит к отторжению. Однако здесь за невниманием ребенка легко раз­глядеть высочайшее внутреннее напряжение, связанное с лю­быми разговорами на данную тему.

В процессе чтения можно просить ребенка высказывать свое мнение относительно течения сказки. Может быть, он что-то добавит (например: на что еще обиделся мишка), что-то наобо­рот изменит, выскажет свое мнение по поводу действий героев и сюжета.

Вне зависимости от активности ребенка во время чтения, закончив, необходимо обсудить сказку. Здесь уже ваши воз­можности безграничны,— спрашивайте все, что вам придет в голову, делитесь своими мыслями и чувствами с ребенком. В качестве основы для обсуждения можно использовать пример­ные вопросы, приведенные после каждой истории. Однако не­обходимо соблюдать два основных правила.

Во-первых, ребенок должен иметь возможность сказать все, что он думает. Это значит, что вы не оцениваете ни единого слова из того, что он говорит. Вы вообще не употребляете вы­ражения «правильно», «неправильно», «верно», «неверно», а говорите только «мне кажется», «на его месте я бы...» и т. п. Ребенок должен четко знать, что ни одно из его высказываний не будет подлежать осуждению.

Во-вторых, подталкивая ребенка на обсуждение истории, высказывая свое мнение, нужно по-возможности отдавать «бразды правления» в этом разговоре ребенку. Как только он хочет что-то сказать,— заканчивайте и слушайте его. Лучше всего если он будет сам задавать вам вопросы, а вы будете ис­кренне на них отвечать.

Однако не стоит «затягивать» обсуждение. Если ребенок устал — это значит, что длительная эмоциональная активность такого рода для него сложна или сама тема отбирает очень много сил. Мы, взрослые, можем устать от получаса тяжелых пере­живаний больше, чем от дня работы. Поэтому лучше вернуть­ся к обсуждению через день, чем сформировать у ребенка от­вращение к подобным занятиям. Ведь основной принцип сво­бодного диалога — удовлетворение желаний обеих сторон, то есть как ваших, так и ребенка.

Если ребенок не хочет ничего говорить,— не заставляйте его. Через некоторое время «дар слова» придет к нему, но это произойдет только при очень мягком и ненавязчивом игровом отношении с вашей стороны.

После обсуждения можно попросить нарисовать рисунок, иллюстрирующий эту сказку. Наилучшим вариантом было бы, если бы вы тоже приняли в этом участие, отдельно от ребенка нарисовав свой рисунок.

Рисование является важным закрепляющим фактором, а так­же при необходимости расслабляет и успокаивает ребенка, сни­мая напряжение, вызванное обсуждением проблемной темы.

После рисования (не обязательно сразу же, может быть, зав­тра или послезавтра), предметом обсуждения может стать уже сам рисунок. Дело в том, что ребенок скорее выберет сюжет наи­более значимый для него, значит, содержание рисунка может вам много сказать о реакции ребенка на сказку. Прояснить все свои соображения вы можете, обсудив с ребенком рисунок, задавая ему вопросы о том, что он нарисовал, рассматривая каждую де­таль. Вы можете говорить и об истории в целом, однако центром вашей беседы будет тот момент, который изображен на рисунке.

Возможно, вас поразит, что ребенок создал рисунок, не со­всем «правильно» иллюстрирующий сказку. Это нормально — так он выделяет наиболее значимые моменты и вносит коррективы в саму сказку, а также выражает свое отношение к сюжету.

Последний этап работы со сказкой сравнится с фигурами «высшего пилотажа». Это настолько же трудно для родителей, насколько эффективно для ребенка. Это — драматизация или «проигрывание» сказки или ее частей. Конечно, трудно всем, однако помните, что здесь отнюдь не необходимы какие-либо актерские таланты. Только уверенность в себе, отсутствие стес­нения и желание помочь своему ребенку.

Вы начинаете с того, что раздаете роли, решаете с ребен­ком, кто будет кем. Желательно, чтобы выбор здесь сделал сам ребенок. При большом количестве персонажей вы можете: привлечь родственников, взять на себя дополнительные роли (тогда нужно будет каждый раз обозначать — «теперь я такой-то») или превратить обычные предметы (ручки, стулья и т. п.) в недостающих героев (озвучивать их будете вы и ребенок). Затем вы выстраиваете «сказочное» пространство: «диван бу­дет морем, стул — горой, коврик — домом».

СКАЗКИ ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

1. Как Кенгуреныш стал самостоятельным

Возраст: 2-5 лет.

Направленность: Страхрасставания с мамой. Переживания, тревога, связанные с одиночеством.

Ключевая фраза: «Не уходи. Я боюсь один».

Жила-была большая мама-Кенгуру. И однажды она стала самой счастливой Кенгуру на свете, по­тому что у нее родился маленький Кенгуреныш. Поначалу Кенгуреныш был очень слабеньким, и мама но­сила его в своей сумочке на животе. Там, в этой маминой сумочке, Кенгуренышу было очень уютно и со­всем не страшно. Когда Кенгуреныш хотел пить, мама поила его вкусным молоком, а когда хотел поесть, мама-Кенгуру кормила его кашкой с ложечки. Потом Кенгуреныш засыпал, и мама могла в это время уби­раться в доме или готовить еду.

Но иногда маленький Кенгуреныш просыпался и не видел рядом мамы. Тогда он начинал очень громко плакать и кричать до тех пор, пока мама не приходила к нему и не клала его опять в свою сумочку. Однажды, когда Кенгуреныш вновь заплакал, мама попыталась положить его в свою сумочку; но в сумоч­ке оказалось очень тесно и ножки Кенгуреныша не помещались. Кенгуреныш испугался и заплакал еще сильнее: он очень боялся, что теперь мама уйдет и оставит его одного. Тогда Кенгуреныш изо всех сил сжался, поджал коленки и пролез в сумочку.

Вечером они с мамой пошли в гости. В гостях были еще Дети, они играли и веселились, звали Кен­гуреныша к себе, но он боялся уходить от мамы и поэтому, хотя ему и хотелось пойти поиграть со всеми, он все-таки просидел все время в маминой сумочке. Весь вечер к ним с мамой подходили взрослые Дяди и тети и спрашивали, почему такой большой Кенгуреныш боится оставить маму и пойти играть с другими ребятами. Тогда Кенгуреныш совсем испугался и спрятался в сумочку так, что даже головы не было вид­но.

День за днем в маминой сумочке становилось все теснее и неудобнее. Кенгуренышу очень хотелось побегать по зеленой полянке возле дома, построить куличики из песка, поиграть с соседскими мальчиш­ками и девчонками, но так страшно было уходить от мамы, поэтому большая мама-Кенгуру не могла ос­тавить Кенгуреныша и сидела с ним все время. Однажды утром мама-Кенгуру ушла в магазин. Кенгуре­ныш проснулся, увидел, что он один, и заплакал. Так он плакал и плакал, а мама все не приходила.

Вдруг в окно Кенгуреныш увидел соседских мальчиков, которые играли в салки. Они бегали, дого­няли друг друга и смеялись. Им было очень весело. Кенгуреныш перестал плакать и решил, что он тоже сможет сам, без мамы умыться, одеться и пойти к ребятам. Так он и сделал. Ребята с радостью приняли его к себе в игру, и он бегал и прыгал вместе со всеми. А вскоре пришла мама и похвалила его, что он та­кой смелый и самостоятельный.

Теперь мама может каждое утро ходить на работу и в магазин — ведь Кенгуреныш уже совсем не боится оставаться один, без мамы. Он знает, что днем мама должна быть на работе, а вечером она обяза­тельно придет домой, к своему любимому Кенгуренышу.

Вопросы для обсуждения

Чего боялся Кенгуренок? Ты боялся того же? Почему теперь Кенгуренок не боится оставаться один, без мамы?

1. Сказка о подсолнечном семечке

Возраст: 3-5 лет.

Направленность: Тревога и беспокойство, связанные с отрывом от матери и вхождением в детский коллектив (детский сад). Страх самостоятельности, общая боязливость.

Ключевая фраза: «Не уходи. Я боюсь!»

В огороде на высоком подсолнухе жила большая семья семечек. Они жили дружно и весело.

Однажды — дело было в конце лета — их разбудили странные звуки. Это был голос Ветра. Он ше­лестел все громче и громче. «Пора! Пора!! Пора!!!»— звал Ветер.

Семечки вдруг поняли, что им действительно пора покидать корзинку родного подсолнуха. Они за­торопились и стали прощаться друг с другом.

Одних забирали птицы, другие улетали вместе с ветром, а самые нетерпеливые сами выпрыгивали из корзинки. Те, кто остался, с увлечением обсуждали предстоящее путешествие и то неизвестное, что ожидало их. Они знали, что их ждет какое-то необычайное превращение.

Только одно семечко грустило. Ему не хотелось покидать родную корзинку, которую все лето грело солнышко и в которой было так уютно.

«Куда вы торопитесь? Вы никогда раньше не покидали дома и не знаете, что там, снаружи! Я нику­да не собираюсь уходить! Я останусь здесь!»— говорило оно.

Братья и сестры смеялись над семечком, говорили: «Ты трус! Как можно отказаться от такого пу­тешествия?». И с каждым днем в корзинке их оставалось все меньше и меньше.

И вот, наконец, пришел день, когда семечко осталось в корзинке одно-одинешенько. Никто над ним больше не смеялся, никто не называл его трусом, но и никто не звал его больше с собой. Семечку вдруг стало так одиноко! Ах! Ну почему оно не покинуло корзинку со своими братьями и сестрами! «Может я и правда трус?»—думало семечко.

Пошел дождь. А тут еще и похолодало, и ветер стал злым и уже не шептал, а свистел: «Торопис-с-с-с-с-сь!». Подсолнух гнулся до земли под порывами ветра. Семечку стало страшно оставаться в корзинке, которая, казалось, вот-вот оторвется от стебля и покатится неизвестно куда.

«Что будет со мной? Куда унесет меня Ветер? Неужели я больше никогда не увижу своих братьев и сестер? — спрашивало оно себя.— Я хочу быть вместе с ними. Я не хочу оставаться здесь один. Неужели я не смогу преодолеть свой страх?».

И тут семечко решилось. «Будь, что будет!»—"и, собравшись с силами, прыгнуло вниз.

Ветер подхватил его, чтобы оно не ушиблось, и бережно опустил на мягкую землю. Земля была те­плой, где-то наверху Ветер уже завывал, но отсюда его шум казался колыбельной песней. Здесь было безопасно. Здесь было так же уютно, как когда-то в корзине подсолнуха, и семечко, утомленное и изму­ченное, незаметно для себя уснуло.

Проснулось семечко ранней весной. Проснулось и не узнало самого себя. Теперь это было уже не семечко, а нежный зеленый росток, который тянулся к ласковому солнцу. А вокруг было множество таких же ростков, в которые превратив лись его братья и сестры-семечки.

Они все были рады встретиться снова, а особенно они радон вались нашему семечку. И теперь уже никто не называл его трусом. Все говорили ему: «Ты молодец! Ты оказался таким смелым! Ведь ты остал­ся один, и некому было тебя поддержать». Все гордились им.

И семечко было очень счастливо.

Вопросы для обсуждения

Чего боялось семечко? Что решило сделать семечко? Правильно ли оно поступило или нет? Чтобы произошло, если бы семечко продолжало бояться?

3. Белочка-Припевочка

Возраст: 3-6 лет.

Направленность: Несамостоятельность.

Ключевая фраза: «Помогите, я сама не умею!»

В одном самом обыкновенном лесу, на одной из зеленых елей жила-была самая обычная беличья семья: мама, папа и дочка — Белочка-Припевочка. На соседних елях тоже жили белки. Ночью все спали, а днем собирали орехи, потому что очень их любили.

Мама и папа учили Белочку-Припевочку, как доставать орешки из еловых шишек. Но каждый раз Белочка просила помочь ей: «Мамочка, я никак не могу справиться с этой шишкой. Помоги мне, пожа­луйста!». Мама доставала орешки, Белочка ела их, благодарила маму и прыгала дальше. «Папочка, у меня никак не получается достать орешки из этой шишки!». «Белочка!— говорил ей папа,— ты уже не малень­кая и должна делать все сама». «Но у меня не получается!»— плакала Белочка. И папа помогал ей. Так Припевочка прыгала, веселилась, а когда ей хотелось съесть орешек, она звала на помощь маму, папу, те­тю, дядю, бабушку или еще кого-нибудь.

Проходило время. Белочка росла. Все ее друзья уже хорошо собирали орехи и даже умели делать запасы на зиму. А Белочка всегда нуждалась в помощи. Она боялась сделать что-то сама, ей казалось, что она ничего не умеет. У взрослых уже не было достаточно времени, чтобы помогать Белочке. Друзья стали звать ее неумехой. Все бельчата веселились и играли, а Припевочка стала печальной и задумчивой. «Я ни­чего не умею и ничегошеньки не могу сделать сама»,— грустила она.

Однажды пришли дровосеки и срубили зеленый ельник. Пришлось всем белкам и бельчатам отпра­виться на поиски нового Дома. Они разошлись в разные стороны и договорились встретиться вечером и рассказать друг другу о своих находках. И Белочка-Припевочка тоже отправилась в дальний путь. Страш­но и непривычно было ей прыгать по веткам в одиночестве. Потом стало весело, и Белочка была очень до­вольна, пока совсем не устала и не захотела есть. Но как же ей достать орехи? Никого нет рядом, не от ко­го ждать помощи.

Прыгает Белочка, ищет орехи — нет их и нет. День уже близится к концу, наступает вечер. Села Белочка на ветку и горько плачет. Вдруг смотрит, а на веточке шишка. Сорвала ее Припевочка. Вспомни­ла, как ее учили орешки доставать. Попробовала — не получается. Еще раз — опять неудача. Но Белочка не отступала. Она перестала плакать. Подумала немножко: «Попробую-ка я свой способ орешки доста­вать!».

Сказано — сделано. Поддалась шишка. Достала Белочка орешки. Поела, развеселилась/Огляделась, а вокруг большой ельник. На еловых лапах шишек видимо-невидимо. Перепрыгнула Белочка на другую елку, сорвала шишку — там орешки, другую сорвала — и та полная. Обрадовалась Белочка, собрала не­много орешков в узелок, запомнила место и поспешила на назначенную встречу с ветки на ветку, с ветки на ветку. Прибежала, видит ее родные и друзья сидят грустные. Не нашли они орешки, устали, проголода­лись. Рассказала им Припевочка про ельник. Достала орешки из узелка, накормила. Обрадовались мама и папа, улыбнулись друзья и родные, стали Белочку хвалить: «Как же мы тебя неумехой звали — всех обо­гнала, всем силы придала и новый дом нашла! Ай, да Белочка! Ай, да Припевочка!».

На следующее утро белки пришли на то место, о котором рассказала Припевочка. И действительно, орехов там оказалось очень много. Устроили праздник-новоселье. Орешки ели, да Белочку-Припевочку хвалили, песни пели и хоровод водили.

Вопросы для обсуждения

Почему так получилось, что Припевочку стали звать неумехой? Что помогло Припевочке достать орешки из шишки?

1. Случай в лесу

Возраст: 3-6 лет.

Направленность: Неуверенность в себе. Тревожность. Страх самостоятельных действий.

Ключевая фраза: «У меня не выйдет!»

В одном лесу жил маленький Зайчонок. Больше всего на свете ему хотелось быть сильным, смелым и сделать что-нибудь до рое, полезное для окружающих. Но на деле у него никогда ни-| чего не получа­лось. Он всего боялся и не верил в себя. Поэтому все в лесу прозвали его «Зайчишка-трусишка». От этого ему становилось грустно, обидно, и он часто плакал, когда оставался один. Был у него один-единственный друг — Барсучонок.

И вот, как-то раз они вдвоем отправились играть к реке. Больше всего им нравилось догонять друг друга, бегая через небольшой деревянный мостик. Первым догонял Зайчонок. Не когда Барсучонок пробе­гал по мосту, одна доска вдруг сломалась и он упал в реку. Барсучонок не умел плавать и стал барахтаться в воде, прося о помощи. А Зайчонок, хотя и умел немного плавать, но очень испугался. Он бегал по берегу звал на помощь, надеясь, что кто-нибудь услышит и спасет Барсучонка. Но никого поблизости не было. И тогда Зайчонок понял, что только он может спасти своего друга. Он сказал себе: «Я ничего не боюсь, я умею плавать и спасу Барсучонка!» Не думая об опасности, он бросился в воду и поплыл, а потом , выта­щил своего друга на берег. Барсучонок был спасен!

Когда они вернулись домой и рассказали про случай на реке, никто сначала не мог поверить, что Зайчонок спас своего друга. Когда же звери убедились в этом, то стали хвалить Зайчонка, говорить, какой он смелый и добрый, а потом устроили большой веселый праздник в его честь. Этот день для Зайчонка стал самым счастливым. Все гордились им и он сам гордился собой, потому что поверил в свои силы, в то, что способен делать доброе и полезное. Он на всю жизнь запомнил одно очень важное и полезное прави­ло: «Верь в себя и всегда и во всем полагайся только на свои силы!» И с тех пор больше никто и никогда не дразнил его трусишкой!

Вопросы для обсуждения

Почему Зайчонку было плохо и грустно? Какое правило запомнил Зайчонок? Согласен ли ты с ним?

1. Сказка о Вороненке

Возраст: 5-9 лет.

Направленность: Неуверенность. Боязнь самостоятельности. Тревожность и боязливость.

Ключевая фраза: «Я боюсь, у меня не выйдет»

Когда-то давно в одном небольшом городке на большом тополе жила Ворона. Однажды она снесла яйцо и села его высиживать. Гнездо было без крыши, поэтому маму Ворону морозили ветра, засыпал снег, но она все терпеливо переносила и очень ждала своего малыша.

В один прекрасный день птенец застучал внутри яйца своим клювиком, и мама помогла выбраться своему Вороненку из скорлупы. Он вылупился нескладным, с голеньким беспомощным тельцем и с боль­шим-большим клювом; он не умел ни летать, ни каркать. А для мамы он был самый красивый, самый ум­ный и самый любимый, она кормила сына, согревала его, защищала и рассказывала сказки.

Когда Вороненок подрос, у него выросли очень красивые перышки, он много всего узнал из мами­ных рассказов, но он по-прежнему не умел ни летать, ни каркать.

Наступила весна, и пришло время учиться быть настоящим вороном. Мама посадила вороненка на край гнезда и сказала:

— Сейчас ты должен смело прыгнуть вниз, взмахнуть крыльями — и ты полетишь

В первый день Вороненок уполз в глубину гнезда и тихо плакал там. Мама, конечно, огорчилась, но ругать сына не стала. Прошло некоторое время, и уже все молоденькие воронята вокруг научились летать и каркать, а нашего Вороненка мама по-прежнему кормила, оберегала и долго-долго уговаривала пере­стать бояться и попробовать научиться летать.

Как-то этот разговор услышала Старая Мудрая Ворона и сказала молодой неопытной маме:

— Так больше продолжаться не может, не будешь же ты всю жизнь бегать за ним, как за малень­ким. Я помогу тебе научить твоего сына и летать, и каркать.

И когда Вороненок на следующий день сел на краю гнезда подышать свежим воздухом и посмот­реть на мир, Старая Ворона тихо подлетела к нему и столкнула вниз. От страха Вороненок забыл все, чему так долго учила его мама, и стал камнем падать на землю. От испуга, что он сейчас разобьется, он открыл свой большой клюв и... каркнул. Услышав самого себя, и от радости, что, наконец, научился каркать, он взмахнул крыльями раз, другой — и понял, что летит... И тут он увидел рядом с собой маму; они полетали вместе, а потом дружно вернулись в гнездо и от всей души поблагодарили Старую Мудрую Ворону. Так в один день Вороненок научился и летать, и каркать. А на следующий день в честь своего сына, который стал совсем взрослым и самостоятельным, мама Ворона устроила большой праздник на который пригла­сила всех птиц, бабочек, стрекоз и многих-многих других, а на почетном месте важно восседала Старая Мудрая Ворона, которая помогла не только маленькому Вороненку, но и его маме.

Вопросы для обсуждения

Что почувствовал Вороненок, когда мама сказала, что ему пора летать? Как ты думаешь, Вороненок хотел летать? Чего он боялся? Почему Вороненок все-таки полетел?

1. Сказка про ежика Витю

Возраст: 4-9 лет.

Направленность: Трудности в общении со сверстниками. Чувство неполноценности.

Ключевая фраза: «Я плохой. Со мной никто не будет дружить!»

В одном лесу под старой сосной жил в своей маленькой норке ежик Витя. Он был маленьким серым ежиком с кривыми лапками и множеством колючек на спинке. Вите очень плохо жилось в этом лесу. Ни­кто из зверей не хотел дружить с ним.

— Посмотри, какой у меня красивый и пушистый хвост. Разве я могу дружить с такой серой ко­лючкой как ты? — говорила Вите лиса.

Ты слишком маленький, я случайно могу раздавить тебя одной левой,— бурчал медведь.

Ты такой неуклюжий, ни попрыгаешь с тобой, ни побегаешь,— пищал зайка.

— У тебя же нет ни голоса, ни слуха. Лягушки на болоте — и те поют лучше тебя,— курлыкал ему прямо в ухо соловей.

Бедному ежику было очень обидно слышать такие слова. Витя подолгу сидел на берегу старого лесного пруда и смотрел на свое отражение в воде. «Ну почему я такой маленький, такой колючий, неук­люжий, почему у меня нет музыкального! слуха?»— плакал он. Маленькие слезы ежика градом лились в пруд, но некому было даже пожалеть бедняжку. Витя так грустил и переживал из-за того, что никто не хо­тел с ним дружить, что чуть было не заболел.

Однажды утром Витя как обычно отправился на лесную поляну поискать грибов и ягод себе на зав­трак. Ежик медленно брел по дорожке, погруженный в свои печальные мысли, как вдруг мимо него про­мчалась лиса и чуть было не сбила его с ног. Витя огляделся вокруг и увидел, что за лисой гонится охот­ник с ружьем. Ежику было очень страшно. «Охотник такой большой, а я такой маленький»,— подумал он. Но несмотря на страх Витя, ни минуты не раздумывая, свернулся клубочком и бросился охотнику под но­ги.

Охотник споткнулся об острые колючки ежика и упал. Пока охотник поднимался на ноги, лиса уже успела убежать, а ежик поспешил спрятаться под куст. Там, дрожа от страха, Витя дождался пока охотник уйдет. Только под вечер, сильно хромая, ежик побрел к своей норке. Спасая лису, он повредил себе лапку, и теперь ему было очень трудно идти, потому что она сильно болела. Когда ежик наконец добрался до старой сосны, там его ждала лиса.

— Спасибо тебе, ежик. Ты очень смелый. Все в лесу испугались охотника и спрятались в свои нор­ки. Никто не решился помочь мне, а ты не испугался и спас меня. Ты настоящий друг, — сказала лиса.

С тех пор ежик и лиса стали лучшими друзьями. Лиса заботилась о нем и приносила Вите лекарст­венные травы, грибы и ягоды, пока у него болела лапка и ему трудно было ходить. Ежик быстро поправ­лялся, ведь теперь он был не одинок, теперь у него был настоящий друг.

Ведь настоящий друг — это не тот, у кого красивый хвост, великолепный голос или быстрые ноги. Настоящий друг — это тот, кто не бросит в беде и не отойдет в сторону, если тебе нужна помощь.

Вопросы для обсуждения

За что было обидно ежику, почему он плакал? Что изменило жизнь ежика? Кто такой настоящий друг по мнению ежика? А как считаешь ты?

1. Маленький гном

Возраст: 5-9 лет.

Направленность: Негативные чувства (ревность, обида и пр.), связанные с рождением младшей сестры (брата).

Ключевая фраза: «Вы любите ее (его) больше, чем меня!»

В одной горной долине, где всегда лето, солнце, круглый год радуют глаз своей красотою цветы, а на деревьях растут фрукты, сладкие, как мед, стоял маленький домик, внешне похожий на тыкву. В этом домике жила семья гномов: папа-гном» мама-гном и маленький гномик, которого звали Шарли.

Мама и папа никак не могли нарадоваться на своего маленького сына. Они делали все, чтобы ему было хорошо. Папа — |покупал яркие красивые игрушки, из листьев пальмы смастерил ему люльку. Мама убаюкивала его, рассказывала интересные сказки и кормила разными лакомствами.

Шарли потихоньку рос и старался никогда не огорчать маму и папу. Он всегда их слушался, убирал за собой игрушки, учил буквы, цифры и собирался идти учиться в школу. Хотя иногда он шалил, как и все другие маленькие гномики. Родители всегда его хвалили и говорили: «Ах, какой у нас молодец Шарли! Самый лучший гномик во всей долине!»

И вот однажды за мамой приехала повозка, запряженная розовыми слонами, и куда-то ее увезла. Он ничего не понимал, а папа говорил: «Не переживай, мама скоро вернется и нас ждет сюрприз». Несмотря на его слова Шарли очень волновался и днями и ночами ждал маму у окна. Как-то раз глазки закрылись сами собой, и гномик уснул прямо там.

Утром его разбудил сильный крик. Долгое время Шарли не мог понять, что происходит, но все-таки набрался смелости и в щелочку заглянул в ту комнату, где раньше никто не жил, кроме его игрушек. Там он увидел маму и, радостно распахнув дверь, с криком «Мама!» побежал к ней. Мама обняла его и попро­сила не шуметь. Она взяла Шарли за руку и подвела его к люльке — к той самой, в которой когда-то спал он сам. Гномик заглянул в нее, увидел там малыша, вопросительно взглянул на маму и она сказала: «Ра­дуйся, сынок, теперь у тебя есть младшая сестренка. Ее зовут Ляля».

С этого момента у Шарли, как он сам считал, началась новая жизнь. Он перестал быть самым луч­шим. Мама уже не сидела с ним часами, а говорила, что он уже большой и сам может читать. Папа посто­янно бегал куда-то и каждый раз приносил кучу пеленок, сосок и всевозможных бутылочек. А «сюрприз», который так ждал Шарли, постоянно орал.

И однажды на рассвете, после того как он не спал всю ночь, Шарли собрал свои вещи и ушел из дома. Он шел по узкой горной тропинке и думал: «Я вырос и стал не нужен своим родителям, они проме­няли меня на маленькую орущую ведьму (так он называл свою сестру). Теперь я плохой. Они меня боль­ше не любят. Что же я сделал? Я ведь почти всегда их слушался и помогал». И стало ему так грустно от своей беспомощности и ненужности, что он сел на большое яблоко, валявшееся на дороге, и горько запла­кал. Он так сильно плакал, что около него образовалось целое соленое озеро. По этому озеру на лодочке, сделанной из ореховой скорлупы, к Шарли подплыла мышка. Он поведал ей о своем горе и поклялся, что больше никогда не вернется в этот ужасный дом, пока там живет эта злодейка.

В ответ мышка рассмеялась и сказала: «Гномик, твоему горю можно помочь. Вот послушай. У меня есть младшая сестра. Когда она родилась, я во всем помогала маме. Я помогала пеленать сестренку, кор­мить, играть с ней и даже читала ей сказки. Я знала, что мама любит меня, если доверяет мне ухаживать за сестренкой. Просто настало время, когда я тоже должна ей помочь. Я поняла, что я — старшая, и мне ста­ло от этого очень приятно».

После этих слов Шарли вскочил с места и быстро-быстро побежал в направлении к своему дому.

Он оказался у двери, когда было уже совсем темно. А мама сидела у окна и плакала. Увидев сына, она заплакала еще больше, но уже от радости: «Где же ты был так долго? Папа пошел искать тебя в лес. Мы думали, что ты убежал», Шарли только заулыбался и крепко обнял маму. Он понял, что родители его очень любят.

На следующий день он уже помогал во всем маме и папе. Ляля стала его любимой сестренкой. Шарли решил, что раз он старший, то должен быть примером для сестры и всегда будет ей во всем помо­гать.

Вопросы для обсуждения

Почему Шарли не нравилась жизнь с маленькой сестренкой? Как Шарли рассказал бы о своих чув­ствах (связанных с сестрой) своим родителям? Что самое важное сказала мышка? Почему Шарли изменил свое отношение к сестре?

1. Сказка о песике по имени Тобик

Возраст: 5—9 лет.

Направленность: Негативные чувства (ревность, обида и пр.), связанные с рождением младшей сестры (брата). Переживания, связанные с трудностью принятия роли старшего.

Ключевая фраза: «У меня родился братик и теперь родители меня совсем не любят!»

В одной семье жил песик по имени Тобик. Хозяева очень его любили, ласкали и часто с ним играли. Как и все собаки, Тобик мог наделать глупостей, но хозяева прощали ему его недостатки. Жизнь Тобика была очень счастливой.

Но вот однажды в доме появился маленький котенок. Он был совсем крохотным и беспомощным, и хозяева уделяли ему гораздо больше времени, чем Тобику. Котенка кормили из рук, ласкали и разрешали ему все то, что Тобику теперь запрещалось. «Ты уже большой,— говорили ему хозяева.— Веди себя как следует». А любимая хозяйка почти забыла о бедном песике и все время возилась с этим котенком,

Тобику стало казаться, что его совсем не любят, у него пропал аппетит и он стал плохо спать по но­чам, а однажды завыл от тоски, но его за это наказали. Тобик считал котенка виновником всех своих не­счастий, но чем больше он на него злился, тем чаще хозяева наказывали бедного Тобика. И от этого он еще больше ненавидел противного котенка.

Однажды его терпенье лопнуло: котенок посмел утащить его любимый мячик и стал гонять его по всему дому. Тобик не удержался и укусил котенка за хвост. Котенок завопил от боли, а хозяева отшлепали Тобика. От этого он еще больше возненавидел котенка и вечером уснул, мечтая о том, что завтра он его как следует отделает.

Тобику приснился странный сон... Он оказался в незнакомом городе, вокруг никого не было. Он бежал по пустынным улицам и никак не мог найти свой дом. Наконец, уставший и голодный, он решил попроситься на ночлег и постучал в ближайшую дверь. Дверь открылась и из дома вышел... огромный кот! «Убирайся отсюда!— закричал кот.— Это город кошек и тебе здесь не место». Тобик оглянулся и увидел, что его окружает целая толпа кошек: они злобно шипели и грозили ему острыми когтями. Испу­ганный Тобик бросился бежать.

Он был в отчаянии: один в чужом городе, все гонят его прочь... и неоткуда ждать помощи. И тут навстречу ему вышел маленький котенок, как две капли воды похожий на любимца хозяев. «Почему у те­бя такой несчастный вид?— спросил котенок.— Может, я смогу помочь?» Тобик рассказал ему о своих несчастьях, и котенок пожалел его. Он привел Тобика в свой дом, накормил и даже уступил ему свою по­стель, а сам устроился рядом. Они оба сладко заснули.

Проснулся Тобик в своем доме, но рядом с ним лежало что-то теплое и пушистое. Оказалось, это маленький котенок, который забыл про свой искалеченный хвост и пришел помириться со своим обидчи­ком. Тобик уже не злился на котенка, ему стало стыдно за то, что он обижал слабого малыша. Он нежно лизнул котенка в лоб, и с тех пор они жили очень дружно. Хозяева были просто счастливы, потому что на самом деле любили обоих одинаково.

Вопросы для обсуждения

Из-за чего Тобик думал, что хозяева его больше не любят? Что было самое главное во сне, увиден­ном Тобиком? Почему Тобик помирился с котенком? Правильно ли он сделал?

1. Роза и ромашка

Возраст: 4-10 лет.

Направленность: Низкая самооценка. Неуверенность. Чувство неполноценности.

Ключевая фраза: «Я некрасивая и плохая».

В маленьком городе без названия был крошечный садик, в котором росла прекрасная алая роза. Не­подалеку от розы росла бедная беззащитная ромашка. Она только что распустилась, ее еще не окрепшие лепестки были белыми, обычными. Ромашку окружало множество разнообразных полевых цветов. Но ее ничего не радовало. В ее крошечной желтенькой головке была большая мечта — стать прекрасным, не­обычным цветком. Ромашка с восхищением смотрела на ухоженную розу. Когда была засуха, хозяин по­ливал свой цветок, когда шли обильные дожди, розу накрывали, и ни одна грозная капля не попадала на бархатные лепестки нежного цветка. «Как же ей хорошо,— думала ромашка.— Оказаться бы мне на ее месте»,— не переставал мечтать маленький желтенький цветок с длинными лепесточками, похожими на крылышки бабочек.

Но вот однажды шел по дорожке ребенок. Увидев ромашку, он с восхищением сказал: «Какой кра­сивый цветок!». Ромашка сначала не могла понять этих слов, до этого момента она считала себя самым уродливым растением. Малыш просветил ромашку, она поняла, что все цветы хороши по-своему.

Вопросы для обсуждения

Почему Ромашка с восхищением смотрела на розу? Что значит «все цветы хороши по-своему»? Можно ли эту фразу сказать про людей?

1. Цветок по имени Незабудка

Возраст: 4-9 лет.

Направленность: Низкая самооценка. Чувство неполноценности. Ощущение себя «белой воро­ной». Зажатость, скованность.

Ключевая фраза: «Я не такой, как все».

Недалеко от большого города был лес, а в лесу — поляна, на которой росли разные лесные цветы. В хорошую погоду, когда солнце ласково пригревало, на поляну прилетали бабочки, а в траве запевали свои звонкие песни кузнечики. Легкий ветерок, пролетая над лесом, раскачивал цветы, траву и деревья, прино­ся с собой приятную прохладу.

Цветы на этой поляне были самые разные и, что самое волшебное,— они умели разговаривать. Ка­ждый цветок рассказывал другому лесные новости или играл с другим цветком в мячик из капелек росы. Им было весело и интересно жить на этой лесной поляне.

И вот однажды утром на поляне появился новый цветок — на тоненьком стебельке, с маленькими листиками и очень маленьким нераскрывшимся зеленым бутоном.

Ты похож на обыкновенную траву,— сказали большие красные цветы Мака.— Ведь ты такой же зеленый.

Нет,— ответил новый цветок,— я цветок Незабудка.

Да какой же ты цветок, если твой бутон не раскрылся!— сказали Ромашки, покачиваясь на тон­ких ножках.— Вот мы, Ромашки, на этой поляне уже давно, а цветов по имени Незабудка не знаем.

Таких цветов не бывает,— зазвенели Колокольчики.— Нас много живет на этой поляне, мы не знаем цветка по имени Незабудка.

И все цветы на поляне сказали: «Нет такого цветка, ты не наш, мы не будем дружить с тобой!».

Маленькая тоненькая зеленая Незабудка посмотрела на себя. «Да. Я вся зеленая и бутон мой не раскрылся, говорить со мной никто не хочет и играть тоже...» От этой мысли она почувствовала себя та­кой одинокой и всеми покинутой! Ей сделалось так

грустно, что она стала увядать: и без того тоненький стебелек стал еще тоньше, листочки опусти­лись, нераспустившийся бутон наклонился к земле.... Незабудка уже совсем завяла, как вдруг пошел дож­дик, который напоил Незабудку спасительной влагой. Незабудка ожила и снова услышала голос Ромашки:

Смотри, какой у меня большой цветок с желтой серединкой и белыми лепестками. Я похожа на солнце!

А мы,— зазвенели колокольчики,— самые звонкие на всей поляне. Знаем много песен и лесных историй.

А маленькой тонкой Незабудке опять нечего было сказать, да ее и никто и не слушал, ведь она и не похожа на цветок.

«Надо собрать все свои силы, чтобы мой бутон распустился и они увидели, что я тоже цветок»,— подумала Незабудка.

Вдруг на поляну пришли какие-то люди, и Незабудка испугалась, что на нее наступят, что уже ни­кто ее не увидит, ведь она такая же зеленая и тонкая, как трава. Но, к счастью, этого не случилось.

И на следующий день у Незабудки из бутона появился цветок — очень красивый, голубой с белым отливом, по форме своей не похожий ни на один цветок на поляне.

Смотрите, смотрите, какой красивый цветок у нас на поляне!— зазвенели Колокольчики.

Какой он изящный и как прекрасны его лепестки!— заметили Маки.

Он стал лучшим украшением нашей лесной поляны,— сказали Ромашки.— Как это хорошо, что такой великолепный цветок появился именно на нашей поляне.

На радостные голоса цветов прилетели птицы, которые стали щебетать:

— Летая по всему лесу, мы нигде не встречали такого прекрасного и необычного цветка.

Цветы устроили бал в честь Незабудки, где она танцевала и пела лучше всех и рассказала самую интересную лесную историю. Бал в ее честь продолжался целый месяц. Ее выбрали Королевой бала цве­тов и на ее венчике засверкала корона. Незабудка на королевском троне испытала большое счастье и ра­дость, ведь она сама смогла найти в себе силы для того, чтобы ее бутон раскрылся и все увидели, что она, Незабудка — прекрасный цветок.

Вопросы для обсуждения

Почему все цветы «нападали» на Незабудку? Что она при этом чувствовала?

С тобой когда-нибудь случалась похожая история? Что помогло Незабудке превратиться в краси­вый цветок? «На самом деле Незабудка всегда была красивой, просто сначала этого никто не видел». Со­гласен ли ты с этим?

1. Маленький медвежонок

Возраст: 4-6 лет.

Направленность: Нарушение общения со сверстниками. Повышенная агрессивность.

Ключевая фраза: «Я ударю его, чтобы он меня не обидел»

Это случилось в одном детском саду, в который ходили разные лесные зверушки. Каждое утро лес просыпался от теплых лучей солнышка, согревающих землю, а песни птиц будили лесных зверушек, и ро­дители вели их в лесной детский садик.

Недалеко от этого детского сада жил Медвежонок. Никто из зверей с ним не дружил, потому что он со всеми дрался. «Все хотят меня обидеть, сделать мне плохо. Мне надо защищаться, потому что если я не буду драться, другие зверята будут меня обижать»,— так думал Медвежонок.

Ему было грустно всегда быть одному, и вот однажды он отправился погулять. Ходил он, ходил и пришел к детскому садику, где играли зверята.

— Смотрите, к нам идет Медвежонок. Может, он будет нашим новым другом,— сказала Белочка.

— Но посмотрите,— закричал Зайчик,— он сжал кулаки и собирается с нами драться! Медвежонок не слышал разговора зверят и, все сильнее сжимая кулаки, думал: «Они договарива­ются о том, чтобы начать меня обижать, и мне придется защищаться».

— Мы хотим с ним дружить, а он хочет с нами драться,— закричали зверята.— Мы будем защи­щать себя!

И они побежали к Медвежонку. Медвежонок, увидев подбегающих зверят, очень испугался. Он еще сильнее сжал свои кулаки и приготовился драться.

— Эх ты! Мы хотели с тобой дружить, а ты хочешь с нами драться,— сказали зверята.— Мы дума­ли, ты наш новый друг, а ты!..— закричали они.

— Мы не будем с тобой дружить!

И они оставили Медвежонка одного. Медвежонок почувствовал, что ему стало очень стыдно за то, что он хотел драться с этими зверятами. Грусть переполнила сердце Медвежонка, и он заплакал. Ему ста­ло очень плохо от того, что его все боялись и у него не было друзей. «Что же мне делать, как подружиться со зверушками?»— думал Медвежонок. И вдруг увидел, что кулаки у него до сих пор сжаты и на них ка­пают слезы.

«Я понял, мне надо разжать кулаки, ведь, наверное, из-за них зверята подумали, что я буду с ними драться!»— решил Медвежонок.

На следующий день Медвежонок пришел к зверятам в детский садик и не стал сжимать свои кула­ки. Зверята увидели, что он не хочет драться, и решили с ним дружить. Медвежонок и зверята стали вме­сте играть в разные веселые игры, петь песни и танцевать. Они смеялись и рассказывали друг другу инте­ресные истории. А Медвежонок, играя со зверушками, думал: «Я больше никогда не буду без причины сжимать свои кулаки и драться, потому что другие зверята и не думали обижать меня. Как хорошо, что я разжал свои кулаки и понял сам, что плохо быть драчуном!». И от этой мысли Медвежонок почувствовал себя отлично.

Вопросы для обсуждения

Почему Медвежонок думал, что все его хотят обидеть? Так ли это было на самом деле? Почему дети в детском саду сказали Медвежонку, что они не будут с ним дружить? Из-за чего они так подумали? Что помогло Медвежонку подружиться со зверятами? Что бы ты еще ему посоветовал сам?

1. Сказка про Енота

Возраст: 5-9 лет.

Направленность: Трудности общения со сверстниками. Страх общения. Неумение устанавливать контакты. Зажатость. Скованность.

Ключевая фраза: «Я не знаю, как подружиться»

Жил-был маленький полосатый Енот. Он боялся всего-всего на свете, и поэтому у него не было друзей. Ему было очень тяжело с кем-нибудь познакомиться. Каждое утро он ходил через ручей за дере­вянными палками. Это была его работа. Но с палками он не мог разговаривать, и поэтому ему было очень скучно.

Однажды утром, переходя ручей, он заметил Белочку, которая мыла грибы и складывала их в кор­зину. Он испугался и тихо перешел ручей, чтобы она его не заметила. Енот шел по лесу и думал о том, что Белочка ему очень понравилась. Но как с ней познакомиться, он не знал.

Каждое утро по дороге в лес Енот видел Белочку, но подойти к ней и заговорить он не решался. Енот потерял аппетит и почти не мог спать, потому что всё время думал о Белочке. Он исхудал, ослабел и работал еле-еле.

Однажды, переходя ручей по мелкому месту, он остановился и стал издалека наблюдать за ней. В это время Белочка нечаянно уронила корзину с грибами в ручей, и она стала медленно уплывать по тече­нию в сторону Енота. Белочка пыталась поймать ее палкой, но корзина была уже далеко от берега. Эти грибы Белочка собирала целый год, ей было очень горько и обидно, она села на берег и стала плакать. Енот стоял в оцепенении и ничего не мог поделать с собой. Это был его единственный случай, когда он мог бы помочь Белочке. Но очень боялся это сделать, сам не понимая почему. Корзина медленно прибли­жалась к Еноту и уже стала проплывать мимо него, а он все никак не мог ничего сделать. Колени его дро­жали, к горлу подступала тошнота, на лбу выступил пот, а самому ему стало очень, очень холодно. И ко­гда корзина начала отплывать от Енота, он все же решился. Шагнув вперед и утонув по пояс в воде, он схватил корзину за ручку и вытащил на берег.

От холодной воды все его страхи исчезли. Енот смело подошел к Белочке, поставил корзину и ска­зал: «Вот ваша корзина, не расстраивайтесь». Белочка очень обрадовалась, благодарно посмотрела на Енота и сказала: «Большое спасибо. Ты настоящий друг». Маленький Енот весь засветился от счастья, ему еще никто не говорил таких добрых слов. «Но ты весь мокрый,— сказала Белочка,— пойдем ко мне, ты должен обсохнуть». Они пошли к Белочке, пили чай с вкусным вареньем и долго разговаривали.

С тех пор Енот и Белочка стали дружить и всегда друг другу помогали. Тот день стал самым счаст­ливым в жизни Енота, потому что у него появился друг.

Вопросы для обсуждения

Из-за чего грустил Енот? Ты когда-нибудь грустил из-за того же? Что мешало Еноту подружиться?

Как бы ты поступил на месте Енота, когда мимо него проплывала корзина? Что помогло Еноту подружиться с Белочкой?

1. Помидор Сашка

Возраст: 5—9 лет.

Направленность: Трудности в общении со сверстниками, при поступлении в новый коллектив. Бо­язнь и депрессивные чувства, связанные с детским садом и школой.

Ключевая фраза: «Мне здесь грустно и одиноко!»

На большой широкой улице, по которой с грохотом и шумом ездили машины, трамваи и автобусы, стоял огромный детский магазин игрушек. Он весь светился ярким блеском, потому что в его зеркальных окнах отражались лучи веселого солнца. На третьем этаже находился самый большой отдел, где продава­лись мягкие игрушки. В этом отделе жил большой мягкий красный помидор. Звали его Сашка. Он очень любил смеяться, и баловаться, как все дети. Этот отдел был самым веселым и шумным, потому что все игрушки, которые там продавались, были лучшими друзьями друг другу. Они уже долго жили в одном от­деле и никогда не ссорились. У Сашки была самая любимая продавщица Ира. Она тоже очень любила Сашку и заботилась о нем как самая нежная мама.

Но однажды утром все закончилось. В магазин пришла женщина и купила Сашку. Она забрала его и принесла домой. Бедный Сашка оказался один, без старых друзей в жуткой пустой комнате. Ему было одиноко, грустно и тоскливо. В этой квартире были еще игрушки, но Сашка никого не знал и боялся их. Его посадили на пустую полку. Сашка сидел там один и все время смотрел в окно. Это было единственное занятие, которое он смог себе найти. По улице постоянно ездили машины, сновали туда-сюда люди. Мо­росил мелкий противный дождик. И на душе у Сашки было так гадко. Он вспоминал большой магазин и ему становилось невыносимо грустно от того, что он оказался здесь один. От таких мыслей и безумного страха и одиночества Сашка заболел. У него поднялась температура и он думал, что уже никогда не по­правится. Да ему и не хотелось. А для чего? зачем? Друзей у него здесь нет, да и любимая продавщица Ира, наверное, уже не вспоминает о нем. А он по ней скучал больше, чем по кому бы то ни было.

К вечеру Сашка заснул и увидел удивительный сон. Ему приснилась Ира, она была одета в яркое желтое платье и похожа на те солнечные лучики, которые пробивались через окна и заполняли большой отдел в их любимом магазине. Ира нежно улыбнулась, крепко обняла Сашку, погладила по голове и спро­сила, почему он такой грустный. А Сашка тяжело вздохнул и начал рассказывать: «Мне так плохо, мне скучно, у меня нет друзей, мне не с кем поиграть». «Не плачь,— сказала Ира,— никто не подходит к тебе, потому что ты всегда сердитый, не улыбаешься. Если ты будешь приветливым и не будешь бояться, у тебя будет очень много друзей. Надо только очень сильно этого захотеть и очень постараться и у тебя все по­лучится!» «Правда?»— удивился Сашка. «Конечно,— ответила Ира.— Я тебе обещаю!»— сказала она и исчезла в белом волшебном облаке.

Вдруг Сашка проснулся. Его сон казался ему таким реальным. Уже настало утро и солнышко лас­ково светило в окно. «У меня будут здесь друзья,— сказал сам себе Сашка.— Я уверен в этом, я это точно знаю!». Как только он это сказал, в комнату вошла женщина и разбудила мальчика. «С днем рождения, сынок,— сказала она и подарила ему вместе со всеми игрушками Сашку. Сашка улыбался во весь рот и прямо-таки светился от радости и счастья. Мальчик тоже обрадовался и заулыбался. А днем был задорный и веселый детский праздник: было шумно, суетливо и все комнаты наполнились веселым детским смехом. Сашка чувствовал себя самым счастливым на Земле, потому что он чувствовал в себе силы радоваться, шутить, бегать и играть с другими куклами, которые в этот вечер стали его друзьями, и веселиться с деть­ми, которые в этот вечер пришли на самый радостный детский праздник — день рождения.

Вопросы для обсуждения

Как чувствовал себя Сашка в новом доме? Из-за чего он грустил? Какой совет дала Сашке Ира? Как еще можно было бы помочь Сашке?

1. Сказка о Зайчике, который обиделся на свою маму

Возраст: 4-9 лет.

Направленность: Конфликтные отношения с родителями. Негативные чувства (обида, злость и пр.) по отношению к родителям. Неадекватная реакция на наказание и неодобрение.

Ключевая фраза: «Мама меня совсем не любит! Если бы она меня любила, то не стала бы наказы­вать»

В уютном домике на лесной опушке жил Зайчик. Как-то раз захотелось ему поиграть с друзьями на солнечной поляне.

Мама, можно я пойду погулять с друзьями?— спросил он.

Конечно, можно,— сказала мама,— только не опоздай к обеду. Когда кукушка прокукует три раза, возвращайся домой, а то я буду волноваться.

Я обязательно приду вовремя,— сказал Зайчик и побежал гулять.

На лесной поляне ярко светило солнышко, и зверята весело играли то в прятки, то в салочки, то в чехарду... Кукушка прокуковала и три раза, и четыре, и пять раз. Но Зайчик так увлекся игрой, что и не услышал ее. И только когда наступил вечер и зверята стали расходиться по домам, Зайчик тоже весело побежал домой к маме.

Но мама его была очень сердита на него за то, что он опоздал. Она отругала Зайчика и в наказание запретила ему выходить из дома. Зайчик обиделся на маму: он ведь не хотел ее огорчать, просто заигрался с друзьями и совсем забыл о времени, а его так несправедливо наказали. «Мама меня совсем не любит,— подумал Зайчик.— Если бы она меня любила, то не стала бы наказывать».

И Зайчик убежал из дому в лес, нашел норку и решил остаться там жить. Ночью пошел дождь, ста­ло холодно и неуютно. Зайчик чувствовал себя очень одиноким, ему хотелось домой к маме, но он не мог простить ее за то, что она его наказала.

Утром Зайчика разбудила болтовня сорок, которые сидели на соседнем дереве. «Бедная Зайчиха,— говорила одна сорока другой.— Вчера ее Зайчонок убежал из дома, она всю ночь искала его в лесу под дождем, а теперь она тяжело заболела от огорчения и беспокойства».

Услышав эти слова, Зайчик подумал: «Раз мама волнуется из-за меня, значит, она меня, наверное, любит. Она заболела, потому что я убежал, и ей теперь очень плохо. Я должен простить ее и вернуться домой, ведь я тоже ее люблю». И Зайчик помчался домой.

Как только мама увидела его, она сразу выздоровела, встала с кровати и ласково обняла своего Зай­чонка.

— Как я рада, что ты вернулся, мой хороший,— сказала мама.— Мне было очень плохо без тебя, ведь я так сильно тебя люблю.

— Я тоже тебя люблю, мамочка,— сказал Зайчик.

С тех пор Зайчик и его мама жили дружно и не обижались друг на друга. Зайчик понял, что мама его любит и будет любить всегда, что бы ни случилось.

Вопросы для обсуждения

За что Зайчик обиделся на маму? Обиделся бы ты на его месте? Почему Зайчик вернулся к маме? Что понял Зайчик из этой истории?

15. Сказка о глупенькой маме **(продолжение сказки о Зайчике, который обиделся на свою маму)**

Возраст: **4-7 лет.**

Направленность: **Переживания, связанные с непростыми взаимоотношениями с родителями. Кон­фликтные отношения с родителями. Негативные чувства (обида, злость и пр.) по отношению к родителям. Неадекватная реакция на наказание и неодобрение.**

Ключевая фраза: **«Я обиделся на тебя!».**

Жил-был этот Зайчик дальше. Потом он еще раз убежал от мамы. Встретилось на его пути море ог­ромное — переплыл море.

Шел дальше, видит — океан. Что же делать? Свалил он дерево, сел на него и переплыл океан. Знал он теперь, что его мама не достанет. Затем переплыл третий, четвертый, пятый, шестой и так десять океа­нов.

Бежал он через лесочки — через тридцать лесочков пробежал. Пришел в деревню. Видит — раз­вилка дорог. А как домой-то идти, он забыл.

Пошел налево, заблудился и оказался в большом городе. Там он и остался. Время шло, Зайчик не­заметно рос. Прошло пятьдесят лет, пока Зайчик искал дорогу домой. Он уже стал папой.

И вот он уже заскучал по маме. Пошел он домой и ...опять ошибка. Зайчик повернул не в ту сторо­ну. А там в лесу, жил голодный волк. Волк погнался за Зайчиком. Зайчик побежал от него. Бежал через леса, через моря и... случайно прибежал домой.

Но Зайчик не знал, куда он попал. Была зима, поэтому дом занесло снегом, а мама спала в нем. Зай­чик улегся спать в сугробе.

Весною снег растаял. Зайчик проснулся,— видит, он на крыше дома. «Как мне оттуда слезть?». По­думал, поднатужился и слез.

В это время мама еще спала. Зайчик решил устроить сюрприз. Он тихонько подкрался к ней и по­целовал. Спросонья мама громко закричала потому, что испугалась. Потом увидела Зайчика крепко-крепко обняла его и поцеловала. И они жили хорошо.

Вопросы для обсуждения

Обсуждение можно вести по вопросам предыдущей сказки. Кроме того, для взрослых здесь немало темных, непонятных мест. Попросите вашего ребенка прояснить их. Расскажите, что эту сказку сочинила девочка шести лет. Спросите, согласен ли он с ней или он сочинил бы по-другому. Будет хорошо, если ре­бенок сам сочинит продолжение.

16.Гномик
 Возраст: 5-10 лет.

Направленность: Конфликтные отношения с родителями. Негативные чувства (обида, злость и пр.) по отношению к родителям. Трудности контакта, непонимание.

Ключевая фраза: «Мама меня обижает!» (вслух об этом не говорят!)

Однажды в одном городе произошла интересная история. Каждый из вас знает много историй, но эта история — необычная. Она случилась в одной семье сказочных человечков-гномиков. Они очень по­хожи на нас с вами, почти такие же, только очень маленького роста, из-за чего, впрочем они совсем не пе­реживают.

Город, в котором жила эта семья, был очень большим. По его улицам ездили разные машины, там были красивые магазины, в которых продавались разные полезные вещи. На одной из этих улиц в не­большом доме жила семья гномиков.

Они жили дружно и хорошо, но иногда старшие ругали и наказывали Маленького Гномика... А вся­кий из вас знает, что можно чувствовать, когда это случается...

Однажды мама уходила из дома по своим делам и сказала Гномику: «Веди себя хорошо. Я скоро вернусь». Гномик остался дома один и, наигравшись в любимые игры, от нечего делать стал ходить по квартире. В одной из комнат Гномик увидел мамину любимую вазу. «Какая красивая ваза»,— подумал Гномик и тут же заметил, что она не блестит на солнце, потому что на ней была пыль.

«Надо помыть вазу. А когда мама вернется, она увидит, какая чистая и красивая теперь ее ваза»,— так решил Гномик. Он взял стульчик, встал на него, потянулся к вазе... И вдруг стульчик закачался, ваза упала из рук Гномика и... разбилась.

«Я так хотел порадовать свою маму»,— прошептал Гномик, который был очень расстроен, и в ту же минуту мама вернулась домой. Мама не знала, что это случилось нечаянно и что Гномик хотел ее по­радовать. На Гномика закричали, отшлепали, он был наказан.

Гномик почувствовал обиду и злость на маму. Ему не хотелось больше никогда ее видеть. «Ваза разбилась случайно, а мама этого не знает. Я хотел сделать приятное маме, а она... Пусть ее не будет. Я хочу остаться один на всем белом свете»,— так думал Гномик, и слезы катились по его щекам.

Несколько слезинок упали на книгу с картинкой волшебника. И вдруг из книжки раздался голос. «Я все знаю,— сказал оживший волшебник,— ты чувствуешь большую обиду на маму и хочешь, чтобы ее не было на свете, потому что она несправедливо наказала тебя. Сейчас я взмахну палочкой и ты останешься один, а мамы не будет...»

Так и случилось. Мама исчезла. Гномик ходил по дому один и вскоре почувствовал, что ему совсем одиноко от того, что мамы нет рядом. «Она тоже там одна. Ей плохо, она ищет меня. Может быть, маме сейчас хуже, чем мне»,— подумал Гномики ему захотелось вернуть маму. Но как же сделать это без вол­шебника?

И Гномик догадался, что надо простить маму. И как только из сердца Гномика исчезла злость и обида на маму, она вновь оказалась дома. Мама искала и звала Гномика. Гномик и мама обнялись. Они нашли друг друга. В доме заиграла музыка и они стали танцевать. Затем они пошли гулять и в парке ели много разных вкусностей, катались на карусели.

А Гномик подумал: «Как хорошо, что я простил маму! Ведь она любит меня, и я буду всегда нахо­дить в себе силы, чтобы прощать ее, потому что она — моя любимая мама».

Вопросы для обсуждения

Почему мама отругала Гномика? Была ли она права?

За что Гномик обиделся на маму? Обиделся бы ты на его месте?

Зачем Гномик простил маму? Мог бы он этого не делать? Что бы тогда было?

1. Рассказ про семью карандашиков

Возраст: 4-7 лет.

Направленность: Переживания, связанные с «непростыми» взаимоотношениями с родителями.

Ключевая фраза: «А я хулиганю!»

Жила-была семья карандашей. Как-то раз мама готовила супчик, а папа и сынок занимались своими делами. Карандаш был очень хитрый и решил выйти на улицу, хотя мама не разрешала ему это делать. Когда папа увидел, что Карандаш ушел, то пошел его искать. Но Карандаш был настолько хитрый, что знал, что его будут искать, и пошел в лес. Папа искал его, искал и не нашел. Когда мама закончила гото­вить супчик, она увидела, что папы и карандаша нет. Про папу она не испугалась, так как знала, что когда карандаш прячется, папа уходит его искать. Тем временем папа все искал, а сынок уходил все дальше и дальше в лес. Когда же папа его нашел, он сказал: «Сынок, не ходи в лес! Если ты и сделаешь пакость, ты не должен ходить в лес — мы очень за тебя боимся». Когда они вернулись домой, мама с папой очень его попросили, чтобы он так не делал.

Мама сказала: «Я тебя очень люблю!». Карандашу стало приятно, и он решил больше так не делать.

Вопросы для обсуждения

Зачем хитрый Карандаш ушел из дома?

Почему когда его нашли, то не отругали?

Почему Карандаш решил больше не уходить из дома?

1. Маленький Котенок

Возраст: 4-7 лет.

Направленность: Переживания, связанные с наказанием и чувством вины.

Ключевая фраза: «Я непослушный»

Дело было в деревне. У людей жил маленький Котеночек. Но до того он был непослушный! Когда люди уходили и оставляли его, то он то тарелочку разобьет, то еще чего-нибудь натворит. И вот когда люди ушли, он опять разбил, очень неудачно, и попал себе на одну лапку. Когда люди пришли (они очень любили животных), они сказали: «Что же ты так, разбил тарелку». Они перевязали ему лапку и наложили гипс. Когда гипс сняли, все хорошо срослось. Но Котенок знал, что больше не будет бить тарелки,— толь­ко тогда, когда ему разрешат.

Вопросы для обсуждения

Трудно порекомендовать конкретные вопросы. Содержание сказки на наш, «взрослый», взгляд не­однозначно, однако всем детям и самой девочке-автору эта сказка приносила заметное облегчение. Просто смотрите за реакцией ребенка и следуйте своей интуиции.

1. Сказка о маленьком Тигренке

Возраст: 5—9 лет.

Направленность: Конфликты с родителями, обида. Напряженные отношения с братьями (сестра­ми).

Ключевая фраза: «Вы меня не любите!»

«Никому нет дела до меня, я никому не нужен»,— так думал маленький Тигренок и продолжал ид­ти, понурив голову, под палящим солнцем, сам не зная куда. Острые колючки больно впивались в его мягкие еще лапы, но тигренок не замечал этого — так ему было одиноко и грустно.

Тигренок ушел из дома, он хотел отомстить маме-тигрице и папе-тигру за то, что они его не заме­чают, за то, что сегодня утром, когда тигренок с братом учились охотиться, родители его не похвалили и даже не увидели, что он так сильно старался. «Мой брат такой быстрый и ловкий, и у него всегда все по­лучается, и родители, конечно, любят его больше, чем меня, а я просто жалкий увалень»,— продолжал рассуждать маленький тигренок, и ему становилось еще хуже.

Так бы, наверное, он брел и брел, пока раскаленное красное солнце не соединилось бы с землей на горизонте, но вдруг ветки и трава под лапами тигренка раздвинулись, и он кубарем полетел вниз. Тигре­нок даже не успел как следует испугаться, как оказался на дне вырытой охотниками ямы. Яма была глу­бокой и темной, и тигренку стало очень страшно. Он принялся изо всех сил карабкаться вверх, но стены ловушки были гладкими, не за что было уцепиться, лапы тигренка скользили, и он постоянно сползал вниз. Тигренок продолжал свои попытки, пока совсем не ослаб. Тогда он свернулся калачиком на дне хо­лодной ямы и заснул от голода и усталости. И тигренку приснился прекрасный сон, в котором тигрица-мать и тигр-отец лениво лежат около прозрачного журчащего ручья на залитой солнцем поляне под си­ним-синим небом и ласково смотрят, как их детеныши радостно играют друг с другом.

Тигренок проснулся в черной яме, но в душе его зажглось маленькое солнышко и согрело его своим теплом. Он вдруг вспомнил то, что знал все время, но почему-то недавно забыл. Он вспомнил, что родите­ли очень любят его, просто они учат его бороться, ведь без этого тиграм не выжить. И тигренок понял, как он любит своего брата, ведь и ему порой бывает очень тяжело и не все удается. «Как жалко, что я больше их никогда не увижу»,— подумал тигренок и его сердце сжалось от боли. Прошло время — тигренок не знал, сколько дней, потому что в яме всегда темно,— и он услышал шорохи и звуки, но тигренку было все равно — от слабости он уже ничего не чувствовал. Яркий свет заставил тигренка открыть глаза и счастью его не было конца, когда он увидел маму, папу, брата и других зверей, которые пришли на помощь и вы­зволили его из ловушки.

- Какое счастье, что мы нашли тебя! Мы искали тебя четыре ночи и четыре дня и всполошили всех зверей в округе,— радостно причитала мама-тигрица. А тигренок только прошептал в ответ: «Прости, ма­ма, ты еще будешь гордиться мной». С тех пор тигренок дружил со своим братом и во всем помогал ему, а сам старался быть лучше и сильнее.

Прошло несколько лет, и не было еще в тех местах такого сильного, быстрого, умного и смелого тигра, каким стал наш тигренок. Все звери любили и уважали его, и часто его стали видеть на охоте с са­мой красивой тигрицей, с той, что живет на другой стороне реки.

Вопросы для обсуждения

Почему Тигренок ушел из дома?

Что вспомнил Тигренок, когда сидел в яме? Почему он это забыл?

Что бы ты посоветовал Тигренку, чтобы он никогда не забывал об этом?

1. «Серое ухо»

Возраст: 4—7 лет.

Направленность: Страх темноты. Ночные кошмары. Общая боязливость.

Ключевая фраза: «Как темно и страшно!»

В одном лесу жил Зайчишка Серое ухо, у которого было много-много друзей. Однажды его друг Ежик Маленькие ножки пригласил Зайчишку на свой день рожденья. Зайчишка очень обрадовался при­глашению. Он пошел на дальнюю поляну и набрал для Ежика целую корзину земляники, а потом отпра­вился в гости.

Его путь лежал через лесную чащу. Светило солнышко, и Зайка весело и быстро добрался до доми­ка Ежика. Ежик очень обрадовался зайчику. Потом к ежику пришли Белка Рыжий хвостик и Барсучонок Мягенький животик. Они все вместе танцевали и играли, а после пили чай с тортом и земляникой. Было очень весело, время бежало быстро, и вот уже начало темнеть — пора было гостям собираться домой, где их ждали родители. Друзья попрощались с ежиком и пошли по своим домам. И наш Зайчишка отправился в обратный путь. Сначала он шел быстро, пока тропинку было хорошо видно, но вскоре совсем стемнело, и Зайчику стало чуть-чуть страшно.

Он остановился и прислушался к темному и совсем неприветливому ночному лесу. Вдруг он услы­шал странный шорох. Зайчишка прижался к траве и задрожал. Потом подул ветер, и Зайка услышал страшный скрип и скрежет — он посмотрел направо и увидел что-то огромное и страшное: у него было много длинных и корявых рук, которыми оно размахивало и при этом издавало тот самый страшный скрежет...

Зайчонку стало совсем страшно, он подумал, что это Чудовище, что оно сейчас схватит его своими корявыми ручищами, а потом съест... Бедный Зайчишка накрыл лапками ушки и закрыл глазки, чтобы не видеть и не слышать страшного Чудовища и стал дожидаться своей смерти.

Так прошло некоторое время и... ничего не случилось. А затем Зайка сказал сам себе: «Неужели я так и буду лежать здесь и умирать от страха? А что будет с моей мамой, если я умру, ведь она не пережи­вет этого?». Зайка собрался с силами, открыл глаза и смело посмотрел на Чудовище. И вдруг он заметил, что Чудовище совсем не Чудовище, а старый Дуб, с которым Зайка всегда здоровался, гуляя по утрам, а огромные руки — всего-навсего ветви, на которых днем поют птички. Скрипел же старый Дуб потому, что на ветру раскачивалась его старая растрескавшаяся макушка. Наш Зайка громко рассмеялся, оттого, что испугался старого своего друга — доброго Дуба.

Зайка продолжил свой путь домой, он теперь знал, что ничего страшного в ночном лесу не может быть. И после этого случая Зайка Серое ухо никогда больше не боялся темного леса.

Вот такая случилась история с храбрым Зайчиком Серое ухо.

Вопросы для обсуждения

Чего боялся Зайчик?

Каким образом Зайчик увидел, что Чудовище — совсем не чудовище? Почему теперь Зайчика называют храбрым?

1. Смелый Гномик

Возраст: 5-9 лет.

Направленность: Боязнь темноты, повышенная тревожность. Ночные кошмары. Общая боязли­вость.

Ключевая фраза: «Мне страшно!»

В одном лесу на опушке жил маленький Гномик. Жил он весело и беззаботно, одно только мешало его радостной жизни. Боялся наш Гномик Бабы Яги, живущей в соседнем лесу.

И вот однажды мама попросила Гномика сходить в лес за орехами. Гномик хотел сначала попро­сить своего друга Тролля сходить с ним, потому что Тролль не боялся Бабы Яги. Но потом решил доказать Троллю и маме, что он тоже смелый, и пошел в лес один.

Гуляя по лесу целый день, Гномик нигде так и не нашел орешник. Смеркалось. Задул холодный ве­терок, и весь лес наполнился неясными шорохами и скрипами. Гномик подумал, что это, наверное, злая Баба Яга пугает его. На дрожащих ногах он продолжал поиски. В конце концов стало совсем темно, и он выбился из сил. Гномик от отчаяния прислонился к какому-то дереву и заплакал. Вдруг это дерево за­скрипело и оказалось, что это не дерево, а избушка Бабы Яги. От испуга Гномик упал на землю и онемел от страха, в это время дверь избушки отворилась, как бы приглашая войти. Ноги не слушались его, поша­тываясь, он поднялся и вошел в избушку.

К его удивлению, Бабы Яги он не увидел. Вдруг с печи раздались тихие звуки и Гномик увидел ее: скрюченная, несчастная, обмотанная шарфом, она тихо всхлипывала. «Не бойся меня,— промолвила Баба Яга,— я не сделаю тебе ничего плохого. Я заболела, потому что много суетилась по лесным делам: кому советом, кому лекарством помогала». Гномик сначала хотел убежать, но ноги его не слушались, и он ос­тался. Постепенно он оправился от испуга, ему вдруг стало очень жалко бедную разболевшуюся Бабу Ягу и он ее спросил: «Чем я могу помочь тебе?»

— Принеси мне пожалуйста, из лесу, еловых веток, сосновых шишек и коры березы, я сварю отвар и поправлюсь.

Наутро Гномик исполнил просьбу старушки. Она была так благодарна Гномику, что вручила ему корзину с лесными орехами и волшебный клубок, который помог ему найти дорогу домой. Выходя из ле­са, Гномик оглянулся и увидел за собой много зверей, которые хором закричали: «Слава смелому Гному! Ты очень помог нам, потому что лесу не хватало добрых дел Бабы Яги. Спасибо тебе».

Дома мама и Тролль встретили Гномика с радостью. Все вместе сели пить чай с тортом и с восхи­щением слушали приключения маленького путешественника. Мама нежно обняла сына и сказала: «Ты у меня самый любимый и самый смелый».

Вопросы для обсуждения

Почему Гномик отправился в лес один? Что бы ты сделал на месте Гномика, увидев Бабу Ягу? По­мог бы ты ей? Почему Гномик перестал бояться Бабы Яги?

1. Медвежонок и Баба Яга

Возраст: 5-10 лет.

Направленность: Страх темноты, повышенная тревожность. Ночные кошмары. Общая боязли­вость.

Ключевая фраза: «Мне страшно!»

Я хочу рассказать один случай, который произошел не так давно и запомнился всем потому, что это был необычный случай...

Как-то раз в одном лесу, где растут высокие деревья, щебечут птицы, а солнце наполняет приятным теплом землю, гулял Медвежонок. Он шел в гости к своим друзьям, но, обойдя весь лес, никого не смог найти.

«Как странно. Куда все могли подеваться?— подумал Медвежонок. Может быть, они играют на по­ляне? Пойду посмотрю». И Медвежонок пошел дальше. Вскоре он оказался на большой поляне, но и там никого не нашел. Вдруг с ветки дерева к Медвежонку спрыгнула Белочка и спросила: «Ты ищешь своих друзей? Я знаю где они,— их спрятала Баба Яга. Если ты найдешь Бабу Ягу, тогда ты поможешь своим друзьям».

Медвежонок не очень-то обрадовался таким словам. «Как же я встречусь с Бабой Ягой, она такая страшная и может меня съесть»,— так думал Медвежонок, и от этого ему стало совсем плохо.

Медвежонок уже было совсем обессилел, но вдруг понял, что если он не спасет друзей — этого не сделает никто. «Надо, так надо, подумал медвежонок,— значит я должен побороть свой страх и идти к Ба­бе Яге». Страх конечно не очень-то и поддался, но ноги послушались и понесли его в самую дремучую чащу.

И вот за деревьями показалась избушка, на крыльце которой сидела женщина. Медвежонка охватил жуткий страх и он спрятался за кустами. «Эта женщина — Баба Яга, она такая злая. Со мной может про­изойти что-то ужасное»,—думал Медвежонок. Но затем он вспомнил про друзей. «Нет, так дело не пой­дет, надо прогнать свой страх,— сказал себе Медвежонок, собрал все свои силы, вышел из-за куста и на­правился к сидящей на крыльце Бабе Яге.

Разве ты меня не боишься? Ведь я могу сделать с тобой все что угодно!— прошептала она, скри­пя ужасными желтыми зубами.

Я хочу помочь своим друзьям. Зачем ты их спрятала?— спросил Медвежонок.

Они мне мешали спать своими шумными играми,— ответила Баба Яга.

А что же ты сейчас не спишь, ведь в лесу тихо?— спросил Медвежонок, борясь со своим стра­хом.

Не могу,— грустно всхлипнув, ответила Баба Яга,— все птички полетели утешать твоих друзей, а я без их песен уснуть не могу.

По лицу Бабы Яги стекла самая настоящая большущая слеза. А за ней еще и еще. И вот Баба Яга забыла про Медвежонка и принялась реветь в свое удовольствие. Медвежонку уже не было страшно, ему стало жалко эту женщину.

Медвежонок сказал ей: «Пойдем отпустим моих друзей. И тогда птички снова прилетят к твоей из­бушке и ты сможешь сладко засыпать».

— Ты смелый и сумел преодолеть свой страх, а таким я всегда помогаю,— вытирая слезы, промол­вила Баба Яга и, кряхтя и постанывая, вошла в свою избушку.

А когда она снова появилась, Медвежонок вдруг увидел перед собой совершенно другую женщину. На ней было красивое платье и она улыбалась. Теперь Баба Яга была совсем не страшной, а очень доброй.

— Я отпущу твоих друзей,— произнесла Баба Яга и взмахнула руками. И сразу же около избушки появились друзья Медвежонка. Они стали танцевать и позвали в свой хоровод Бабу Ягу, которой было ве­село, потому что ее птички снова вернулись к ее избушке и пели вместе с ней песни. Затем Баба Яга уго­стила Медвежонка и его друзей конфетами и они снова стали танцевать. Бабе Яге это так понравилось, что она пригласила Медвежонка и его друзей к себе на следующий день.

А Медвежонок думал: «Оказывается, этаженщина — Баба Яга — не всегда бывает злой и страш­ной. Иногда ей просто одиноко жить без друзей в лесу, и поэтому она злится и всех пугает. Я ее не боюсь, потому что теперь знаю, что Баба Яга на самом деле добрая и помогает другим. Я буду с ней дружить».

Вопросы для обсуждения

Как Медвежонок справлялся со страхом? Что ему помогло? Почему Баба Яга превратилась из страшной в добрую?

23. Мышонок и темнота

Возраст: 5-9 лет.

Направленность: Страх темноты, повышенная тревожность. Ночные кошмары. Общая боязли­вость.

Ключевая фраза: «Мне страшно!»

На опушке большого красивого леса живет Маленький Мышонок с мамой и папой. Он очень любит цветы, растущие рядом с их домиком, зайчат, прибегающих на полянку, птиц, что каждое утро будят мы­шиную семью своим звонким пением. Мышонок радуется солнцу и ветерку, очень любит смотреть на об­лака, по ночам любуется звездами со своим другом Светлячком.

А раньше Маленького Мышонка очень пугала темнота, ночь, когда вокруг ничего не видно и толь­ко слышны таинственные шорохи, наводящие ужас.

В один из дней Маленький Мышонок очень долго гулял, бегал и забрел так далеко, что возвращать­ся пришлось в темноте; ночь была безлунной, а совсем рядом что-то все время шуршало, вздрагивало и шевелилось. И хотя это был просто ветер, гуляющий в ветвях деревьев, Мышонку все равно было страш­но. Ему хотелось поскорее попасть домой, но страх сковывал его, он замирал, и слезы набегали на глаза. Вдруг он услышал вдалеке шум, ему представилось, что это злые чудовища клацают зубами, сердце его замерло, и он притаился. Но это оказался всего лишь писк, и Мышонок подумал, что, может быть, это кричит такой же, какой, маленький и испуганный малыш...

Оглядываясь и вздрагивая от каждого шороха, Мышонок медленно шел на голос и вышел к не­большому кусту, меж веток которого была натянута паутина, а в паутине запутался Светлячок. Мышонок освободил его и спросил:

Ты так кричал потому, что тебе страшно в темноте?

Нет,— ответил Светлячок,— в темноте совсем не страшно, как тебе кажется, а кричал я потому, что запутался в паутине и не мог сам выбраться. Меня ждут друзья... А ты куда идешь?— спросил Светля­чок.

И Мышонок рассказал ему, что идет домой и что ему страшно.

— Я яркий и свечусь, я помогу тебе добраться до дома,— сказал Светлячок.

По дороге они встретили друзей Светлячка. Все благодарили Мышонка за то, что он спас Светляч­ка. И все светлячки так ярко и красиво светились, что это было похоже на праздничный фейерверк. И тут Мышонок увидел, что в темноте совсем не страшно, потому что ночью все такое же, как и днем,— есть и красивые цветы, и птицы. И даже такие необыкновенные красавцы, как Светлячки.

Они проводили Мышонка до дома, поблагодарили его родителей за то, что они вырастили замеча­тельного храброго сына. Мама Мышонка сказала: «Я всегда верила в тебя, малыш, ты ложись спать, а зав­тра мы устроим большой праздник. Все звери узнают, что ты теперь ничего не боишься и всегда готов по­мочь оказавшимся в беде».

И был большой праздник. Все лесные звери узнали о том, что случилось с Маленьким Мышонком, как он спас Светлячка. А ночью, когда праздник еще продолжался, вся опушка этого большого леса засве­тилась, потому что собрались все светлячки и стало светло, как днем, и еще долго-долго продолжалось ве­селье и поздравления Маленького Мышонка и его родителей.

Вопросы для обсуждения

Чего боялся Мышонок? Тебе бывает так же страшно? Что помогло Мышонку не бояться? Что Мы­шонок узнал про темноту?

24. Белочка Нуся

Возраст: 5-8 лет.

Направленность: Страх темноты и одиночества, повышенная тревожность. Ночные кошмары. Общая боязливость.

Ключевая фраза: «Как темно и страшно!»

В одном сосновом лесу жила-была белочка Нуся. Была она очень хорошая, добрая и веселая. И бы­ли у нее мама и папа, которые очень ее любили: заботились о ней, приносили орешки, играли, читали на ночь сказки.

Но вот однажды зимой Нусины мама и папа ушли в соседний лес за шишками и оставили ее дома одну. Нуся не часто оставалась дома одна, это было для нее непривычно и не очень приятно. В тот день неожиданно поднялась метель, от которой в беличьем домике сделалось очень темно и неуютно. Испуга­лась Нуся. Ей всегда было жутковато, когда наступала ночь и делалось темно. А тут вроде еще ночь не на­ступила, а страшно, да и родителей все нет. Забилась белочка в дальний угол комнаты, сидит и дрожит. Ждет не дождется, когда же придут мама с папой. Нусины зубки так сильно стучали от страха и так гром­ко она вздыхала и охала, что белочка, живущая по соседству, не выдержала и крикнула ей:

Эй ты! Маленькая трусишка! Перестань дрожать из-за всяких пустяков!

Да,— отозвалась слабым голосом Нуся,— тебе хорошо, ты не боишься. А я одна в темной ком­нате, то и дело чудятся всякие ужасы и привидения. И что же мне делать, если я не могу, не умею быть смелой?!

Эх, ты! Глупая плакса,— прокричала соседка.— Я вот тоже одна, в темноте, но я ничего не бо­юсь. А тебе лишь бы поплакать да покапризничать.

Обидными показались Нусе эти слова. Собралась она с духом и говорит:

Неправда! Пусть я боюсь темноты, но я не плакса и не капризуля. И вообще, я очень даже хоро­шая белочка. Помогаю маме и слушаюсь ее. Но... почему-то мне всегда страшновато в темноте.

Хм, нашла чего бояться. Я понимаю, медведя там, волка или охотника. А-а-а... ты, наверное, еще очень маленькая. И как тебе не стыдно! Ведь родители тебя оставили дома одну, как большую, а ты...

Слушала это Нуся и все больше понимала, что и впрямь она уже не так мала, раз оставили ее дома одну, как ее соседку. Негоже ей уже дрожать как осиновый листок, оказавшись в темноте. Но как же ей не бояться ее? Напряглась Нуся. Терпела-терпела, думала-думала, как победить ей страх.

Наконец, набралась она смелости, вздохнула поглубже и как выскочит на середину комнаты, раз­махивая лапками:

— Я самая смелая из всех белочек! Никого и ничего не боюсь! Уходите прочь, страшные призраки и духи! Вот я вам сейчас задам!

Осмотрелась она в темноте и почувствовала, что и впрямь ничего не боится и никаких привидений в помине нет. Засмеялась тогда Нуся над собой и поняла, что нечего ей в темноте бояться, разве что соб­ственного страха.

А тут, словно испугавшись Нусиной смелости, и метель кончилась, снова на небе появилось сол­нышко. В это же время подошли и Нусины родители:

Нуся, Нуся! Как же ты тут одна, без нас, в эту страшную метель? Мы так к тебе спешили!

Ничего, мамочка! Мне было ни капельки не страшно!— отозвалась белочка.

Вот умница! Совсем ты у нас взрослая.

С тех пор Нуся уже никогда не боялась оставаться одна в темноте.

Вопросы для обсуждения Чего боялась Нуся?

Что помогло Нусе перестать бояться? Что еще можно было сделать?

25. Слоненок, который боялся темноты

Возраст: 4-9лет.

Направленность: Страх темноты и одиночества, повышенная тревожность. Ночные кошмары. Общая боязливость.

Ключевая фраза: «Я боюсь, там темно!»

На далекой планете, в самом центре сияющей пустоты, которую взрослые называют галактикой, жил-был Слоненок, который очень боялся темноты. Когда он оставался один в своей комнате, он зажигал свечку и садился на кровать, зорко всматриваясь в ночь.

В эти минуты он думал над тем, как все-таки несправедливо устроен мир: почему-то надо беспре­кословно слушаться взрослых, даже если они не правы: нельзя лазить руками в тарелку, когда ешь, надо каждое утро умываться и чистить зубы, с лучшим другом на прогулке нельзя бегать по лужам. А по но­чам... Тут Слоненок тяжело вздохнул: надо сказать, что он очень боялся темноты. Ничего и никого в жиз­ни Слоненок не боялся так, как этой черной пустоты, которая расползалась вокруг него по ночам.

Вот и сегодня ночью он сидел, обхватив себя руками, боясь пошевелиться. Он не отрывал взгляда от Огонька, мирно подрагивающего в ночной тиши, зная, что как только он оторвет от него взгляд, со всех сторон тут же к нему потянут руки всякие ночные страшилища.

Но Огонек вдруг покачнулся и спрыгнул на стол рядом со Слоненком.

Привет, Слоненок! Я давно за тобой наблюдаю и ты мне очень нравишься... Давай станем друзь­ями.

Друзьями? С тобой? А как же мы сможем дружить? Ведь я такой большой, а ты — маленький.

Ну и что? Главное, чтобы вместе нам было бы интересно!

Ну хорошо, попробуем. А что мы будем делать?

Как что — играть! В колдунчики! Води!

И Огонек со Слоненком стал играть. Заигравшись, они выбежали на улицу и оказались на лугу, среди ночных цветов, под звездным небом. И тут Слоненок испугался: он еще никогда не был один среди такого большого тумана темноты.

Ну что же ты, Слоненок?— спросил его Огонек, тряхнув рыжей шевелюрой.

Я боюсь,— прошептал Слоненок.— Здесь так много всего страшного: посмотри, какие чудища глядят на нас!— и он зажмурился.

Где чудища?— спросил Огонек и тихонько приблизился к Слоненку, но, приближаясь, он насту­пил на головку колокольчика и тот мелодично зазвонил, разрывая черную пелену тьмы. Он перепрыгнул на другой цветок, и тот тоже издал звон. И вскоре все цветы вокруг Слоненка пели веселые песенки.

Услышав удивительную мелодию, Слоненок приоткрыл глаза и не поверил: тьма рассеялась, а цве­ты дружно кивали головками и беседовали друг с другом.

Весело прошла эта ночь. Слоненок играл и разговаривал со своим новым другом — Огоньком. А под утро он вернулся домой, лег в кровать и подумал, что теперь будет с нетерпением ожидать прихода следующего вечера, когда вновь появится его новый друг и они опять поиграют. Слоненок глубоко вздох­нул и... проснулся.

Вопросы для обсуждения

Чего боялся Слоненок?

Чему Огонек научил Слоненка?

Как ты думаешь, теперь Слоненок будет бояться темноты или чего-нибудь еще? Почему?

26.Приключения медвежонка (Коллективная сказка детей старшей группы детского сада)

Возраст: 4-8 лет.

Направленность: По причине коллективного сочинения сказка поднимает практически весь круг детских проблем.

Медвежонок шел по лесу и увидел ребят: еще Медвежонка, Лисенка и Волчонка, они играли. Мед­вежонок подошел к ним, и они его приняли в игру в прятки.

Но потом они его захотели съесть, потому что он им не понравился. Он неправильно играл, громко кричал. Медвежонок услышал про это и убежал домой.

Дома он все рассказал маме. Вместе они пошли обратно и нашли их. Мама хотела их съесть, но ре­бята объяснили, почему они не приняли Медвежонка. Медвежонок понял, что ему надо было спокойно играть и никому не мешать. Тогда он подружился с ребятами.

Затем Медвежонок с мамой пошли гулять в лес. Вдруг они заблудились. Темно. За деревом они увидели страшную тень. Это была тень мышки, но им показалось, что это большой зверь.

Они бросились бежать и заблудились еще больше. Сели и заплакали: «Мы не знаем, куда идти!». Но тут из леса вышел Мыш. Это был тот самый Мыш, чьей тени они испугались. И они увидели, что это не страшный зверь, а мышка. Мыш был умный, он знал все-все дороги в лесу. Он повел их домой и вывел из леса.

По пути они поели вкусной малинки. Пришли домой и сладко-сладко заснули.

Вопросы для обсуждения

Сказка принципиально не для обсуждения, а для разыгрывания!

27. Сказка о Ежике, который хотел, чтобы на него обращали внимание

Возраст: 5-9 лет.

Направленность: Нарушения поведения: гиперактивность, агрессивность и деструктивное поведе­ние, вызванное нехваткой внимания.

Ключевая фраза: «А вот я какой!»

Далеко-далеко, за морями, за горами, за высокими лесами, в дремучей-дремучей чаще была ма­ленькая уютная полянка. На этой полянке жили всякие разные звери: белки, зайцы, обезьяны, попугаи и даже маленький гиппопотам. Среди них был один ежик по имени Вася, который очень гордился своими колючками.

Был этот ежик Вася непохожий на других. Больше всего на свете любил он, когда на него обращали внимание. Настолько, что даже казалось, что все люди обращают на него внимания меньше, чем на дру­гих. Хотелось ежику, чтобы только на него всегда смотрели, только его все слушали.

Встанет он утром, снимет пижаму и зашвырнет подальше, а мама потом ищет и ругается: «Куда ты ее подевал». Хоть и кричит. А все-таки на него.

Приходит он на занятие с белкой-воспитательницей. Только начинает она что-нибудь рассказывать, ежик как захрюкает громко-громко. Все смеются, на него смотрят, а воспитательница его за шиворот и с поляны выгоняет.

Затем к детям идет. Там замок из песка строиться. Зайдет ежик с одной стороны, с другой — никто на него не смотрит. Как размахнется тогда он — и ногой прям по замку. Девочки в плач, а мальчики кула­ки сжимают — бить его хотят.

И так каждый день. И все вроде бы хорошо, но стала такая жизнь ежику надоедать. Внимание-то конечно обращают — это приятно. Но ругаю много — от этого грустно. С такими печальными мыслями, однажды вечером, наш ежик лег спать.

И вот, приснился ежику сон. Будто громадный волшебник в плаще расшитом золотыми нитками прилетел к нему и говорит: «Слушай ежик! Я буду тебя превращать!»

Испугался ежик, запищал: «Нет, не надо меня, нет... нет...».

«Не бойся» — улыбнулся волшебник — «Лучше послушай, как я тебе хочу поколдовать. Я отправ­лю тебя в два мира, сначала в один, а потом в другой. В одном из них ты бываешь часто и сам, в другом — не был никогда. Когда вернешься,— скажешь мне, где тебе больше понравилось».

Взмахнул волшебник ярко-желтой палочкой, зашипело все вокруг и... Оказался ежик в невиданном царстве-государстве. И главное то, что сам он как-то себя по-странному ведет. Помогает он всем, поступ­ки приятные совершает, слушает внимательно, что говорят ему, чужие игрушки не ломает, а, наоборот, чинить помогает. И внимания на него за это обращают — так, что даже стыдно немного. Приятно ежику, приятно и всем вокруг. Хвалят все ежика, умиляются им, разговаривают про него, а ему — как будто все время по головке гладят.

Тут вдруг все начало меняться, треск, шипение, промелькнул пред глазами волшебник в мантии, и вот... другой мир. Тут все наоборот. Как в жизни. Тоже все на ежика смотрят, однако, за то, что например, нахулиганил он или побил кого-то или хрюкает громко. И ругают его и ругают. А под конец все: мама, папа, воспитательница, соседка, родственники, дети из группы

всей толпой как окружили его. Каждый о своем кричит, ничего ежику непонятно, однако знает он, что каждому из них что-то не так он сделал. Шаг назад. Еще шаг. Отступает ежик, звери на него. Еще шаг и как будто в черную яму падает ежик, только и слышен крик: «Не хочуууу здееееесь».

Проснулся ежик Соскочил с кровати и вспомнил свой сон. И только захотелось зашвырнуть ему подальше свою пижаму, так, чтоб мама потом искала и ругалась на его, как подумал ежик: «А что если я наоборот делаю. Как в первом мире во сне?»

Так и вышло. Сложил ежик ночную одежду на стульчик и маму ждет. Мама пришла, уже готовая ругаться и... только руками всплеснула: «Ах ты мой хороший. Какой ты молодец». Приятно стало ежику. Почесал он левую переднюю иголку и решил сегодня на этом не останавливаться.

Отправился он на поляну. А там воспитательница-белка зверят считать учила, к школе их готовила. Подкрался он тихонько и стал ждать. Задет белка вопрос: «Сколько будет два плюс три». А зверята все в это время ворон считали, так, что ежик первым успел. «Пять!» — радостно выкрикнул он. «Вот, смот­рите»,— важно проговорила белка, — «Учитесь все, как внимательно надо слушать». Еще больше прият­нее стало ежику. И вот, когда занятие кончилось, отправился он к песочной куче.

А там уже вовсю новый замок строится. Подошел он тихонько, дотронулся до плеча мишки и про­шептал: «можно с вами поиграть». Глянул на него мишка и пробурчал недовольно: «Ну ладно уж, са­дись». Сел ежик и так вдруг у него красиво получилось башенки лепить, что скоро все звери свор работу бросили и только смотрели на него. «Ух ты, а мы и не знали, что ты так можешь!»— раздавалось по сто­ронам. «Я и сам не знал» — смущенно отвечал ежик.

Когда наступил вечер, уставший но довольный ежик пришел домой. А дома... дома его ждал пирог. «Ты думаешь, я не заметила, что с сегодняшнего дня ты стал совсем другим» — ласково сказала мама.— «Я думаю, это надо отпраздновать». Ежик был не против. Засовывая в рот толстенный кусок маминого вкуснейшего пирога он еще раз подумал: «Как все-таки хорошо когда на тебя обращают внимание за что-нибудь хорошее».

Вопросы для обсуждения

Чего хотелось ежику? Зачем? Тебе хотелось бы того же? Как ежик пытался привлечь внимание? Как ты думаешь, в Чем была его ошибка? Каким теперь стал ежик? Что изменилось в его жизни?

Боязливость 2, 5, 20, 21, 22, 23, 24, 25,

Страх

дет. сада и школы 13

общения 12

одиночества 1

расставания с мамой 1,2
самостоятельности 2, 4, 5

темноты 20, 21, 22, 23, 24, 25,

1. **Сказка о Котенке, или Чего мне волноваться?**

Возраст: 6-10 лет.

Направленность: Страх сделать что-либо неправильно. Боязнь школы, ошибок, оценок. Общая боязливость.

Ключевая фраза: «Я боюсь что-нибудь сделать не так!»

Жил-был в одном сказочном городе маленький Котенок. У него были мама и папа, а еще он ходил в школу. Да-да, даже в сказочном городе маленькие котята тоже ходят в школу.

Но наш Котенок не любил ходить в школу. Он всегда капризничал, когда собирался туда по утрам. Потом он долго беспокоился, пока ехал в школу в автобусе. Дальше — больше: почти все уроки Котенок чуть не плакал от страха, прячась за книжкой, чтоб его ненароком не заметил учитель… Обратно домой он пробирался по дворам, не дожидаясь своих друзей.

Мама Котенка очень огорчалась, когда узнавала об этом. И однажды, укладывая сыночка спать, мама-кошка подоткнула ему одеяло потеплее, погладила по шерстке и спросила: «Малыш, я вижу, ты не хочешь ходить в школу? Почему?» — «Я все время боюсь, мама,— признался котенок,— боюсь ехать в автобусе, боюсь сидеть на уроке и боюсь идти по улице со зверятами из нашего класса». «Чего тут бояться?» — удивилась мама.

Ах, мама ты ничего не понимаешь. Я все время беспокоюсь, что я что-нибудь сделаю не так: в автобусе я боюсь, что на повороте шлепнусь на пол, и все будут смеяться. В школе я боюсь, что неправильно отвечу и учительница поставит мне двойку. А на улице я боюсь, что все зверята начнут бегать наперегонки или кидать шишки — кто дальше, и вдруг у меня не получится и никто не будет со мной дружить?» — сказал Котенок и чуть не расплакался — так ему стало себя жалко.

Ну ладно, не горюй, малыш,— ласково сказала мама-кошка.— Я тебе помогу. Но это завтра, а сейчас пора спать.

Обрадовался Котенок и заснул довольный. А мама задумалась: «Чем же помочь моему малышу?» Думала-думала и придумала.

Наутро мама дала Котенку коробочку с леденцами и сказала так: «Это не простые конфеты, а волшебные. Как только начнешь бояться что-то сделать не так, достань одну конфетку, съешь и скажи три раза волшебные слова: Чего мне волноваться?— и все пройдет».

Вечером Котенок прибежал из школы радостный и закричал: «Ура! Мамочка, я сегодня ничего не боялся, и в школе получил пятерку, и прибежал быстрее всех! Какие замечательные волшебные конфеты!» Мама-кошка улыбнулась и сказала: «Малыш, я хочу раскрыть тебе один секрет. Дело в том, что я дала тебе не волшебные, а самые обыкновенные конфеты».— «Как обычные? — не поверил котенок.— А почему же я не боялся, почему пятерку получил и бежал быстрее всех? Ты меня, наверное, обманываешь?».— «Не обманываю,— сказала мама.— Я на самом деле положила в коробочку самые обычные леденцы. А раз они не волшебные, то помочь тебе они никак не могли. Значит, ты сам себе помог. Ты поверил в свои силы и победил страх. Значит, ты прогнал его навсегда, мой маленький герой». Как здорово, что я больше не буду беспокоиться! — закричал котенок.— Это замечательно, что я победил свой страх сам! Я, наверное, сейчас даже сам бы засмеялся, если бы шлепнулся на пол. Это же совсем не так обидно. Ну-ка!— сказал Котенок и немедленно шлепнулся на пол, растянувшись наподобие морской звезды.— Ха-ха! Как забавно! Это скорее весело, чем обидно. Пожалуй, нужно попробовать еще получить двойку.

Ну-ну, что еще за фокусы? — заволновалась мама-кошка.— Зачем тебе двойка! Перестань, пожалуйста баловаться.

Ну что ты, мама, про двойку это я пошутил, просто пошутил. А если ты начинаешь за меня беспокоиться — съешь конфетку и скажи три раза «Чего мне волноваться?» и все пройдет. Проверенное средство!

**Вопросы для обсуждения**

Почему Котенок не хотел ходить в школу? Чего и почему он боялся?

Чем волшебные слова помогли Котенку? Придумай сам новые, более сильные волшебные слова.

1. **Сказка о двух братьях и сильной воле**

Возраст: 5-12 лет.

Направленность: Трудности самоконтроля. Нарушения произвольности. Неумение управлять поведением.

Ключевая фраза: «Я не могу себя заставить»

Давным-давно в одной далекой стране жили-были два брата. Они жили очень дружно и все делали вместе. Оба брата хотели стать героями.

Один брат сказал: «Герой должен быть сильным и смелым» и стал тренировать силу и ловкость. Он поднимал тяжелые камни, лазал по горам, плавал по бурной реке. А другой брат сказал, что герой должен быть упорным и настойчивым, и стал тренировать силу воли: ему хотелось бросить работу, но он доводил ее до конца, ему хотелось съесть на завтрак пирог, но он оставлял его на ужин; он научился говорить «нет» своим желаниям.

Шло время, братья выросли. Один из них стал самым сильным человеком в стране, а другой — самым настойчивым и упорным, он стал человеком с сильной волей. Но однажды случилась беда: на страну напал страшный Черный Дракон. Он уносил скот, жег дома, похищал людей

Братья решили спасти свой народ. «Я пойду и убью Дракона»,— сказал первый брат. «Сначала надо узнать, в чем его слабость»,— ответил другой брат. «Мне не нужно знать, в чем его слабость,— сказал силач,— Главное, что я сильный». И он отправился к высокой горе, на которой стоял замок Черного Дракона. «Эй, Дракон! Я пришел победить тебя! Выходи на бой!— закричал силач. Ворота замка распахнулись и навстречу ему вышел страшный Черный Дракон, Его черные крылья заслоняли небо, его глаза горели, как факелы, а из пасти вырывался огонь. Увидев это чудовище, силач почувствовал, как страх входит в его сердце, он начал медленно отступать от Дракона, а Дракон стал расти, расти и вдруг он щелкнул хвостом, и сильный брат превратился в камень.

Узнав о том, что случилось с силачом, его брат решил, что пришел и его черед сразиться с Драконом. Но как его победить? И он решил спросить совета у Мудрой Черепахи, которая жила на другом конце земли. Путь к этой черепахе лежал через три очень опасных королевства. Первым было королевство хочукалок. У человека, который попадал в это королевство, сразу появлялось множество желаний: ему хотелось получить красивую одежду, дорогие украшения, игрушки и лакомства, но стоило ему сказать «хочу», как он тут же превращался в хочукалку и навсегда оставался в этом королевстве. У нашего героя тоже появилось множество желаний, но он собрал всю свою волю, и сказал им «нет». Поэтому ему удалось уйти из этой страны.

Вторым было на его пути королевство тыкалок, жители которого все время друг друга дергали и отвлекали от дел, поэтому в этом королевстве никто ничего не мог делать: ни работать, ни отдыхать, ни играть. Нашему герою тоже захотелось начать дергать других за руки и приставать к прохожим, но он снова вспомнил о своей воле и не стал этого делать. И хорошо поступил, потому что иначе он бы тоже стал тыкалкой и остался бы в этом королевстве.

И наконец, третьим на его пути било самое страшное королевство — королевство якалок. Как только он вошел в это королевство, ему сразу захотелось закричать: «Я самый умный», «Я самый смелый», «Я самый красивый», «Я самый-самый…». И здесь ему понадобилась вся сила воли, которую он тренировал много лет. Он молча миновал и это королевство и оказался у дома Мудрой Черепахи.

Здравствуй, Мудрая Черепаха,— сказал он.— Я пришел к тебе за советом. Пожалуйста, научи меня, как победить Черного Дракона.

Победить Дракона может только человек с сильной волей,— ответила Черепаха.— Ты прошел три страшных королевства, значит, ты можешь сделать это. Чем сильнее воля человека, тем слабее страшный Дракон. Иди, ты победишь.

И Черепаха закрыла глаза, а наш герой поклонился ей и отправился обратно в свою страну. Он подошел к воротам замка, в котором жил Черный Дракон, и вызвал его на бой. Дракон вышел из замка, расправил свои черные крылья и пошел навстречу смельчаку. Герою стало страшно при виде чудовища, но он собрал свою волю и поборол страх, он стоял на месте и не отступал ни на шаг. И вдруг… страшный Дракон начал уменьшаться, он становился все меньше и меньше, пока совсем не исчез! Черепаха сказала правду: чем сильнее воля человека, тем слабее злой Дракон.

Как только Дракон исчез, рассыпался и его черный замок, а навстречу герою выбежали живые и невредимые жители страны, среди которых был и его брат. С тех пор они жили счастливо. Так сильная воля помогла герою победить зло.

**Вопросы для обсуждения**

Почему первый брат потерпел поражение? Что такое сила воли, как ее тренировал второй брат? Какие испытания проходил второй брат? Как они связаны с силой воли?

Чем может тебе помочь сильная воля? Как ты ее мог бы тренировать?

1. **Один обычный год, или Чрезвычайное происшествие**

Возраст: 6-11 лет.

Направленность: Страх темноты, ночные страхи, страшные сны. Общая боязливость.

Ключевая фраза: «Как страшно!»

Жила-была Девочка. Сама простая Девочка. Жила она в самой простой семье: любящие папа, мама и она. В обычном доме. В самое обычное, наше время. И, как обычно, в самое обычное лето она поехала с родителями на обычное море.

Но в тот самый обычный год случилось чрезвычайное происшествие.

Дело в том, что к берегу, растянувшемуся большим песчаным пляжем, куда обычно приплывали лишь медузы, подплыл кит. Кит был старый, плохо спал и плохо видел. Его подружки — рыбки-прилипалы — обычно указывали, куда ему плыть, и пели на ночь колыбельную, чтоб он уснул. Вы спросите: «Как пели? Разве рыбы умеют петь?». Я отвечу: «Молча, по-рыбьи».

Так вот, не успели рыбки сплавать по своим прилипальским делам, этот старый обормот-кит уплыл к берегу… Но вернемся к Девочке. Расскажу я вам, какая она была: ну, две косички — как положено, ну ножки-ручки тоненькие, как почти у всех девочек ее лет, ну и глазки в пол-лица — умные, с хитринкой. И так эта замечательная Девочка приехала на море с мамой и папой.

Мама дала ей надувной круг, ведь именно так делают обычно мамы, когда хотят чтобы ребенок от души порезвился в воде, а сама легла под зонтик, так как от яркого юного солнца у нее болела голова.

Девочка пошла купаться. Ей было совсем не страшно, так как, во-первых, рядом был папа, и во-вторых, она была умной девочкой и прекрасно понимала, что в море плавают лишь медузы.

И тут вдруг она увидела, что из воды брызжет маленький фонтанчик. Сначала она подумала, что это папа балуется. Но вслед за фонтанчиком всплыла огромная темно-серая глыба. Девочка вскрикнула: «Ой». И в этот же миг перед ней возникла огромная розовая пещера. Это был рот кита…

Что же подтолкнуло нашего старого кита открыть рот перед девочкой? Плыл он, плыл по мелководью и тут своими подслеповатыми глазами увидел чудо-медузу: круг вверху — как положено, но внизу — только две тоненькие ножки. Ну и решил он своим дряхленьким умишком, что нужно эту медузу съесть. «А-ам»,— сказал кит и слопал целиком и девочку, и круг.

Девочка очутилась в темной, очень темной, но мягкой пещере (именно так обычно в животе у кита) и очень испугалась. Она вообще-то недолюбливала темноту. Еще там, в городе, дома она по вечерам договорилась с мамой спать при свете, так как ее преследовали в темноте Мерещелки (так она называла те кошмары, которые ей мерещились). А

тут — ужас! Бедная девочка, ей же всего   лет, вот если бы 14—15, она бы так не

боялась. А тут от страха даже плакать перехотелось. Только шептала она: «Ай-ай-ай».

И ничего. Стенки желудка кита ни одного звука не пропускают. Покричала громче — ничего. И тут разозлилась наша Девочка и начала топать ногами, как обычно делают непослушные дети, когда хотят досадить своим родителям. И так ей понравилось топать по теплым, мягким стенкам живота, что она начала сначала подпрыгивать, а потом так распрыгалась, что бедного кита проняла икота.

Кряхтел он, икал, переворачивался, набрал воды в рот, проглотил (ведь это верный способ избавиться от икоты) и — никакого эффекта. Девочка после легкого душа (вода же попала в живот) разозлилась еще больше и прыгать стала чаще и чаще. Наконец, она придумала — своими острыми зубками она прокусила круг и — бум — он лопнул. Этого «бума» кит не выдержал. Выплюнул он эту девочку на берег, прямо к маме под зонтик.

Девочка после этого рассказала все маме и потом добавила: «А ты знаешь, темноты не надо бояться, и я теперь не боюсь, уж коль с китом справилась, со своими Мерещелками справлюсь запросто».

**Вопросы для обсуждения**

Как ты думаешь, что это были за Мерещелки? У тебя есть такие же? Почему Девочка перестала бояться?

Почему Девочка стала уверена, что справится со своими Мерещелками?

1. **Мальчик и Светлячок**

Возраст: 5-11 лет.

Направленность: Страх темноты, общая боязливость.

Ключевая фраза: «Я боюсь — там темно!»

Я хочу рассказать тебе интересную историю про одного Мальчика. Это замечательный Мальчик, но у него была одна страшная тайна, о которой он не мог никому рассказать. Он боялся темноты. Но не просто боялся, а совершенно жутко и ужасно. Когда Мальчик хотел войти в темную комнату, внутри у него все сжималось. Его охватывал страх, он цепенел и не мог сдвинуться с места. Ему мерещились всевозможные страшилища, ведьмы, монстры, невероятные привидения. Вечером и ночью его комнате горел ночник, потому что он не мог заснуть в темноте — ему было очень страшно.

Он боялся приближения осени и зимы, так как дни становились короче, а темнота надвигалась быстро и долго оставалась вокруг него. Ему приходилось придумывать разные предлоги и поводы, как просить маму или папу, чтобы они сходили с ним в темную комнату, когда это было необходимо. Мальчик тратил на все это очень много времени и сил. Он утомился, потому что не мог свободно и легко ходить вечером по квартире. Он устал от своей тайны, но рассказать об этом кому-либо не мог, ему было стыдно.

И вот однажды вечером, когда он лег спать, ему приснился удивительный сон, похожий на сказку. Когда засыпаешь, то закрываешь глаза и погружаешься в темноту, и тут начинается самое интересное. Прошло несколько секунд после того как Мальчик заснул, и из темноты появилась светящаяся точка, которая стала постепенно увеличиваться в размерах и сиять очень нежным голубоватым светом. Внимательно разглядывая эту точку, Мальчик узнал в ней маленького Светлячка. Светлячок был очень забавный, у него была добрая, улыбающаяся мордочка. Он весь светился нежным и теплым светом. Светлячок излучал любовь и добро. Чем внимательнее Мальчик смотрел на Светлячка, тем он становился больше. И когда можно было разглядеть его крылышки, лапки, хоботок, Мальчик услышал его тихий, нежный голосок. Светлячок обращался к Мальчику, и вот что он сказал:

— Здравствуй, я прилетел, чтобы помочь тебе разгадать твою страшную тайну, которая отнимает у тебя столько времени и сил. Я уже помог многим мальчикам и девочкам разгадать их страшные тайны. Представь себе, что ты смотришь на себя в зеркало и видишь там свое отражение. Когда начинаешь корчить страшные рожи, ты видишь в зеркале отражение уродливых и безобразных лиц, а если будешь смотреть в зеркало с улыбкой, любовью и добром, то увидишь там отражение ласкового и доброго мальчика. Темнота — это то же зеркало. В темноту нужно идти с радостью и улыбкой, тогда все монстры и приведения превращаются в добрых гномов, ласковых фей, нежных забавных зверюшек, которые рады тебе и готовы с тобой дружить и играть. Надо только улыбнуться и сказать: «Я хочу с вами дружить!» И все сразу же преобразится. Если вначале тебе будет трудно это сделать, я подарю свой волшебный фонарик. Он осветит дорогу в темноту, и ты спокойно сможешь входить в любые темные комнаты. Волшебный фонарик будет всегда с тобой, и

храниться он будет в твоем сердце. Днем он даст тебе тепло, а ночью осветит для тебя дорогу. Чтобы фонарик начал светить, приложи ладошки к груди и почувствуй, как в них передается тепло. Как только ладошки станут теплыми, это будет означать, что волшебный фонарик уже в твоих руках и ты можешь смело входить в любую темную комнату, которая превратится в забавный, веселый, сказочный мир добрых друзей. Ой,— спохватился Светлячок,— уже светает и мне пора улетать. Когда светло, я превращаюсь в обыкновенного маленького жучка.

Это темнота делает меня таким красивым, сказочным, загадочным. Если тебе нужно будет со мной поговорить или что-то спросить, позови меня, и я приду к тебе, но только ночью, когда темно. Ты сразу сможешь меня узнать и ни с кем не перепутаешь. До свидания и запомни: с чем ты приходишь, то и получаешь. Если это добро и любовь, то взамен ты получишь добро и любовь, если это страх и злость, то взамен ты получишь страх и злость. Пусть с тобой всегда будет любовь и добро, — крикнул Светлячок уже издалека и растаял в наступающем утре.

Мальчик проснулся очень бодрым и веселым. Весь день он ждал, когда наступит вечер и станет темно. Ему хотелось попробовать сделать то, чему его научил Светлячок. Вечером, когда стемнело, он встал на пороге темной комнаты. Сначала он улыбнулся, потом прижал ладошки к груди и почувствовал, как оттуда в руки передается тепло, и когда ладошки стали очень теплыми, он глубоко вздохнул и вошел в комнату. Все получилось так, как говорил Светлячок. Комната преобразилась. Она была полна друзей, и все страшилища разбежались. Мальчик был очень рад и сказал вслух громко-громко: «Спасибо тебе, милый, добрый Светлячок!»

**Вопросы для обсуждения**

Как Светлячок помог Мальчику? Что значит «темнота — это зеркало»? Что значит «с чем приходишь — то и получаешь»?

Чему бы ты мог научиться у Мальчика и Светлячка?

1. **Девочка Надя и Баба Яга**

Возраст: 6-9 лет.

Направленность: Высокая тревожность, боязливость. Чувство вины за нарушение родительских запретов.

Ключевая фраза: «Я боюсь!»

Жила-была маленькая девочка Надя. Жила она с мамой и папой на краю деревни. Все у них было хорошо, только иногда, как и все маленькие дети, Надя капризничала и не слушалась маму.

Как-то раз пошли Надя с мамой гулять в лес, а в лесу так хорошо! Пахнет земляникой и грибами, кругом поют птички, солнышко светит ярко-ярко. Долго Надя с мамой гуляли и любовались лесом, устали и решили отдохнуть. Мама легла на мягкую травку и вскоре заснула. Надя сначала сидела рядом и играла с Божьей коровкой, а когда та улетела, Наде стало скучно, и она пошла одна гулять по лесу.

Она так увлеклась, что не заметила, как заблудилась. Надя шла и шла, все дальше и дальше в глубь леса, и вдруг увидела избушку. Не успела она туда войти, как коварная Баба Яга схватила Надю за руку и закричала: «Ага, попалась, непослушная девчонка! Сейчас я тебя съем». Баба Яга застучала своими острыми зубами. Надя так сильно испугалась, что от страха закрыла глаза. А Баба Яга порычала еще немного и сказала: «Ну ладно, сегодня я тебя есть не буду, я уже поужинала и хочу спать. А ты, капризный ребенок, прибери в избе, вымой пол и помой посуду». С этими словами страшная и злая Баба Яга заперла дверь и легла спать. Наутро, когда Баба Яга проснулась, она даже не узнала свою избу: все в ней было прибрано, пол вымыт и посуда блестела. А наша Надюша сидела в углу и плакала, она так хотела вернуться домой к ласковой маме. Злой Бабе Яге стало стыдно, она сжалилась над девочкой и сказала: «Ну что ты хнычешь, маленькая девочка, когда у меня праздник, ведь моя избушка никогда не была такой чистой и красивой, как сейчас. Мне очень это приятно, спасибо тебе». И теперь уже добрая Баба Яга испекла пирог и угостила Надюшу, а потом проводила ее до тропинки в деревню, и они расстались добрыми друзьями. А дома Надю давно ждали мама и папа.

**Вопросы для обсуждения**

Расскажи, как Надя капризничала и не слушалась маму.

Как Надя «расколдовала» Бабу Ягу?

1. **Сказка о Ежонке**

Возраст: 5-10 лет.

Направленность: Тревожность. Боязливость. Неспособность постоять за себя. Трудности в осознавании своих поступков и их контролировании.

Ключевая фраза: «Мама, я не знаю, что мне делать!»

Давным-давно (а может быть недавно) в большом лесу жила мама Ежиха. И был у нее маленький Ежонок. Он родился совсем мягонький, с очень нежным незащищенным тельцем. Мама очень любила его и оберегала от всяких опасностей и неприятностей.

Однажды утром Ежонок обнаружил, что у него выросла одна Иголка — красивая и острая. Он очень обрадовался и решил, что стал совсем взрослым, умным и самостоятельным. В этот день он упросил маму отпустить его одного погулять. Мама согласилась, но предупредила:

— Иголка — это очень важно и ответственно. Ты стал уже большим и должен помогать слабым, не бояться сильных и отвечать за свои поступки.

На прощанье мама взяла с сына слово, что он будет хорошо себя вести и помнить все домашние требования. Ежонка долго не было дома… Вернулся он очень испуганным и расстроенным. Маме он рассказал:

Я гулял в лесу и по дороге встретил Лису, которая гналась за Зайчиком. Я испугался и свернулся калачиком

единственной своей Иголкой навстречу опасности. Заяц укололся об мою Иголку, оступился и Лиса схватила его.

Ежонок очень расстроился, потому что понял, что помешал Зайчику спастись. Мама объяснила сыну его ошибку:

— В таких случаях надо быть смелым и уколоть врага в нос своей новенькой Иголкой.

На следующий день Ежонок вновь отправился гулять, сказав, что все помнит и больше ошибаться не будет. Вернулся он домой опять очень расстроенным:

Я шел по лесу и увидел большого спящего волка. Вокруг него резвились и играли зайцы. Я не испугался и смело уколол Волка в нос. Он вскочил, зарычал и стал охотиться за маленькими зверушками.

Ты совсем еще дурачок,— сказала мама.— Волк был сыт и сладко спал, никого не трогал. Ты бы тоже обошел его стороной и не трогал. А уж если ты хотел помочь, то просто предупредил бы малышей об опасности. Совсем огорчился Ежонок, долго-долго думал. И вновь пошел на прогулку. Он вышел на поляну, где паслись Корова с теленком. Ежонок осмотрелся и увидел, что к поляне подбираются Волк, Медведь и Лиса, а Корова жует свою жвачку и ничего не видит. Ежонок закричал от испуга, свернулся калачиком и покатился на поляну. Корова услышала шум и увидела врагов. Она застучала копытами и стала отгонять зверей. Однако маленький Теленок не понимал, что происходит. От страха он отбежал далеко от Коровы и мог стать прекрасной добычей для голодных зверей.

Ежонку было очень страшно и жалко Теленка. Тогда он бросился впереди стал кататься вокруг Теленка, чтобы не дать ему далеко уйти и защитить его от нападающих зверей.

Звери отскакивали от него, а сам Ежонок никак не мог понять, почему. Так продолжалось, пока звери, испугавшись коровьих рогов, не убежали прочь.

Корова и Теленок были очень благодарны Ежонку и от всего сердца хвалили его. А Теленок на прощанье попробовал лизнуть маленького друга, но почему-то заплакал. Ежонок даже чуть-чуть расстроился. Дома он все рассказал маме, а мама сказала:

— Дорогой мой, ты стал совсем взрослым. Ты весь оброс иголками и теперь сможешь защитить себя и своих друзей, всех маленьких и слабых.

В этот день мама устроила большой праздник, на который пригласила много лесных жителей; были на этом

праздники и Корова с Теленком. И теперь уже все узнали, что Ежонок стал совсем взрослым и что теперь никто

безнаказанно не сможет обижать маленьких и беззащитных.

**Вопросы для обсуждения**

Почему Иголки — это важно?

Как ежик учился обращаться с Иголками?

У тебя есть свои Иголки? Умеешь ли ты с ними обращаться?

1. **Рыцарь и Темнота**

Возраст: 6-10 лет.

Направленность: Страх темноты. Тревожность, общая боязливость.

Ключевая фраза: «В темноте живет страшный..!»

Жил на свете Рыцарь

С собачкою своей,

На солнечной полянке

Всегда играл он с ней.

Они давно дружили

И знали все вокруг

О том, что Жужа лучший

У Рыцаря был друг.

Везде, всегда и всюду

Их видели вдвоем,

Друг другу помогали

Они всегда во всем.

А жили они в замке

На солнечном холме,

Поэтому никто там

Не знал о Темноте.

Ведь днем светило солнце,

А ночью свет луны.

И в городских оконцах

Всегда цветы цвели.

Однако каждый в замке

С рожденья знал о том,

Что есть одна загадка

В пещере под холмом.

Что в той пещере, в гроте

(В народе слух ходил),

В покрытом мхом болоте

Жил страшный Крокодил.

И каждый, кто пытался

Хоть раз пойти туда,

Уже не возвращался

Обратно никогда.

Но вот однажды Жужа,

Играя с мотыльком,

Нечайно забежала

В тот грот, что под холмом.

Заплакал бедный Рыцарь:

Он друга потерял!

Весь день и даже ночью

Собачку он искал.

Он обошел весь замок,

Но Жужу не нашел.

Никто при этом в замке

На помощь не пришел,

Никто не соглашался

Спуститься с ним с холма:

Все люди говорили,

Что их проглотит тьма.

Все головой качали,

На Рыцаря смотря,

Ему в ответ бросали:

«Туда идешь ты зря.

Давно твою собачку,

Наверно, проглотил

Тот темный повелитель —

Ужасный Крокодил».

И как не умолял он их

В пещеру с ним пойти,

Никто из них не думал

Помочь ему в пути.

Пугала неизвестность

И слово «Темнота»,

Которую не видел

Никто там никогда.

И вот, когда наш Рыцарь

Надежду потерял,

Волшебник, живший в замке,

Его к себе позвал.

Сказал ему Волшебник:

«Чтоб друга отыскать

Не должен ты, мой мальчик,

Людей на помощь звать.

Лишь только сам отыщешь

Ты друга своего.

При этом ты не должен

Бояться ничего.

А если побоишься

Ты страшной Темноты,

То знай: нигде на свете

Не сыщешь друга ты».

Послушавшись совета,

Не стал наш Рыцарь ждать

И в темную пещеру

Отправился искать.

Был полон разных звуков

Ужасный этот грот,

И Рыцарь сразу вспомнил,

Что говорил народ.

Повсюду паутина

Цеплялась за него,

И было совершенно

Не видно ничего.

Он шел и спотыкался,

Колени все разбил,

Везде ему мерещился

Огромный Крокодил.

Хотел вернуться Рыцарь,

Он убежать хотел,

Но бросить друга в гроте

Наш Рыцарь не сумел.

И вдруг из полумрака,

Как чудо, впереди

Увидел бедный Рыцарь

Прекрасные огни.

Он подошел поближе —

И прямо перед ним

Возник прекрасный замок

С названьем «ТЕМНОРИМ».

Неведомые птицы

Кружили в вышине,

Росли грибы-гиганты

(Как 10 в ширине).

Там не было болота,

Кругом цветы цвели

Необычайно новой,

Неведомой красы.

А на большой поляне

Наш Рыцарь увидал,

Как Крокодил с Собачкой

Под ручку танцевал.

Обрадовалась Жужа,

Что друг ее нашел,

Что он сквозь мрак и ужас

За нею в грот пошел.

Затем она сказала,

О том, что Крокодил

Не страшный, не ужасный

Он просто здесь один.

Ведь люди все боятся

В тот грот к нему идти,

Хотя так много нового

Могли бы здесь найти.

А Крокодил не может

Свой замок оставлять,

Ведь должен, по преданью,

Его он охранять.

Тогда наш Рыцарь понял:

На свете всех страшней

Не темнота, не холод,

А нет когда друзей!

И с той поры с Собачкой

В пещеру он ходил.

И очень счастлив, радостен

Был этот Крокодил.

Сильнее становилась

Их дружба с каждым днем.

И даже когда Рыцарь

Стал главным Королем,

Без страха с верным другом

Он заходил в тот грот,

Хоть до конца не понял

Их дружбы тот народ.

Сказка была использована в работе с шестилетним мальчиком, который боялся темноты и преодолевал этот страх с помощью любимой собачки и образа Рыцаря, который он сам выбрал в качестве победителя злого Крокодила, который, по мнению ребенка, жил в темноте.

**Вопросы для обсуждения**

Чего боялись люди в Темноте?

Что послужило причиной того, что Рыцарь отправился в путь? Было страшно Рыцарю? Почему он не повернул назад? Какой оказалась «страшная» Темнота? Что помогло Рыцарю увидеть, что Темнота не такая страшная, как казалась?

1. **Сказка про маленькое Облачко**

Возраст: 5-10 лет.

Направленность: Трудности в общении со сверстниками. Чувство неполноценности. Одиночество. Ощущение себя «белой вороной».

Ключевая фраза: «Я не такой, как все. Со мной никто не дружит!».

Далеко-далеко, за морями и горами, в царстве Неба (по соседству с Солнцем и Луной) жил маленький ребенок

— Облачко, которого звали Пуфик. Он был очень веселым и беззаботным. Пуфик любил гулять по небу вместе со своей доброй и мягкой мамой — Кучевой Тучкой и сильным большим папой Громом, которые его очень любили. Часто втроем они катались по всему небу и любовались сказочной природой.

Однажды Пуфик полетел гулять без родителей. Ему было весело и радостно смотреть сверху вниз на таких же маленьких детей, как он сам. Они смеялись и радовались хорошей солнечной погоде. Но неожиданно Пуфику стало грустно. Ему захотелось вместе с ними беззаботно радоваться солнышку, ловить солнечных зайчиков, бегать и играть в прятки. И он решил подойти, чтобы познакомиться с ними.

— Здравствуйте, меня зовут Пуфик, я живу на небе. Давайте играть вместе. Мне хотелось бы с вами дружить.

— А что ты можешь? — спросили дети.

— Яне знаю,— растерянно произнесло Облачко.

— Ты можешь играть в салки? — спросили дети.

— Нет, не могу,— ответило Облачко.

— А в мячик?

— В мячик? — переспросило Облачко.— Ой, тоже не могу, у меня нет рук, как у вас.

— А во что же ты будешь с нами играть? — недоуменно спросили дети.— Ты же ни во что не умеешь играть.

— Нет,— сказали дети,— мы не будем с тобой дружить. Ты нехороший, ты загораживаешь нам солнце. Ты не такой, как мы, и не сможешь с нами играть. Уходи, мы не будем с тобой дружить,— еще раз повторили дети.

И Облачко улетело. Ему было очень плохо. Оно чувствовало себя никому не нужным и покинутым.

— Меня никто не любит,— сквозь слезы всхлипывало оно.— Со мной никто не хочет играть, я ничего не умею. Почему я не такой, как эти дети?

Ему захотелось улететь далеко-далеко, чтобы его никто не видел.

— Если меня никто не любит, тогда зачем я здесь нужен, зачем мне жить,— думал маленький Пуфик.— И родители меня, наверное, тоже не любят, они меня просто жалеют, потому что я ничего не умею, у меня ничего не получается. Так облачко долго плыло по небу, пока не прилетело в пустыню, где ему настолько стало горько, что оно расплакалось еще сильнее, и его маленькие слезинки, горько падая на землю, образовали красивое синее озеро. А облачко все плакало и плакало, пока не услышало голоса животных и птиц, растений и деревьев. Эти голоса, доносившиеся с земли, благодарили его за то, что оно утолило их жажду и наполнило их новой жизнью.

И в этот момент маленькое беспомощное облачко с красивым и нежным именем Пуфик поняло, что оно тоже что-то умеет, что-то значит в этой жизни и может дарить радость окружающим. А главное — оно поняло, что любит все, что его окружает, и почувствовало, что и он кому-то очень нужен, его любят, ждут, на него надеются. От всего этого ему вдруг стало очень весело и легко. Все звери и птицы стали восхвалять маленькое Облачко: —Да здравствует Облачко! — кричали они.—Ты самое лучшее Облачко на свете! Ты такое красивое, легкое и пушистое, мы тебя очень любим и хотим, чтобы ты стало нашим другом!

Пуфик был счастлив! Он вновь полетел на свою полянку, где резвились дети, которые его так обидели. Но он на них уже не обижался, так как многое понял. Светило солнышко, было очень жарко и всем хотелось летней прохлады. Тогда Пуфик решил порадовать всех и пролил на землю летний ласковый дождик. Дети в восторге запрыгали по лужам и протянули ручки к Небу. И тут они увидели на Небе то самое маленькое Облачко, которое доставило им такую радость.

— Милое Облачко,— закричали они.— Не уходи, давай поиграем с тобой в прятки. Давай мы будем с тобой дружить!

Для маленького Пуфика это было самой большой наградой за его труды. Он понял, что надо только постараться — и тогда обязательно найдешь много хороших друзей.

Светило солнышко, была прекрасная погода, по Небу весело плыло маленькое белое пушистое облачко, а внизу по травке бежали дети, пытаясь догнать своего нового друга. Они долго кружили в хороводе и пели Пуфику свои любимые песни.

**Вопросы для обсуждения**

Почему Пуфик думал, что его никто не любит?

От чего стало Пуфику весело и легко? Что он понял?

С тобой когда-нибудь происходило что-нибудь похожее?

1. **Маленькое Привидение**

Возраст: 5-9 лет.

Направленность: Трудности в общении. Ощущение себя «белой вороной». Боязнь привидений.

Ключевая фраза: «Я не такой, как все!»

В далекой-далекой стране в большом красивом старинном замке жили привидения. Их было очень много, и все они любили пугать людей, живущих в этом замке, и даже маленьких детей. Все эти привидения очень гордились тем, что люди их боялись. Но жило среди этих злых и страшных привидений маленькое привидение по имени Добряк. Так вот, он был таким добрым, таким хорошим, что никогда никого не пугал, да его никто и не боялся, потому что он был совсем не страшный. Он жил тихо и мирно, никого не трогая. Но вот только все остальные привидения смеялись над ним. Они говорили, что он неудачник, что он ничего не умеет — и даже такой простой вещи, как напугать кого-нибудь. Маленькое привидение очень переживало из-за этого. Ведь оно было таким добрым и веселым, так хотело с кем-нибудь дружить, а из-за того, что оно никого не пугало, с ним никто даже не разговаривал. Все только обижали его.

И вот однажды все злые привидения собрались и решили между собой, что если маленькое привидение никого не напугает, то они прогонят его из замка. Они позвали Добряка и сказали ему, что если он хочет остаться жить в замке, он должен обязательно кого-то напугать. Маленькое привидение заплакало, оно так не хотело никого обижать,— но и уходить из этого замка и скитаться одному по свету ему тоже не хотелось. И оно решило напугать кого-нибудь. Притаившись на шкафу, Добряк ждал, когда кто-нибудь пройдет мимо, чтобы напугать его. И вот через какое-то время маленькое привидение услышало шаги. Посмотрев вниз, Доб-ряк увидел идущего мимо маленького мальчика. Маленькое привидение очень любило детей и ему не хотелось пугать этого мальчика, но, вспомнив угрозу злых привидений прогнать его из замка, Добряк слетел со шкафа и, громко и страшно закричав, полетел прямо на мальчика. Мальчик, испугавшись, побежал, но споткнулся и упал. От страха и от боли в ушибленном колене он заплакал. Он выглядел таким несчастным, что доброму маленькому привидению стало жаль его, и оно решило: пусть его лучше выгонят, чем оно будет пугать кого-то. Добряк подлетел к мальчику и решил извиниться перед ним:

— Мальчик, прости меня, пожалуйста, я не хотел тебя так обидеть.

Мальчик перестал плакать и посмотрел на привидение, теперь оно не казалось ему страшным, а совсем наоборот, смешным и добрым и он спросил:

— А как тебя зовут?

Маленькое привидение очень удивилось, ведь никто никогда не спрашивал, как его зовут:

— Добряк.

— А меня Ваня. Хочешь со мной дружить?

— Конечно хочу,—маленькое привидение так обрадовалось, ведь у него никогда не было друзей, а он очень хотел, чтобы они были. И с этого дня он дружил с Ваней, с другими детьми, играл с ними в салочки, в мячик, читал сказки, ходил в цирк или просто смотрел мультики. И он был счастлив. Еще бы, ведь у него появились друзья, которые его любят и совсем не боятся. Но он был таким добрым, что когда его друзья решили пойти гулять в зоопарк, Добряк захотел позвать с собой всех остальных привидений. И видя, какой он хороший, злым привидениям стало стыдно и они попросили у него прощения и разрешения дружить с ним и его новыми друзьями. Ведь на самом деле они были не такими уж злыми, им тоже хотелось дружить, просто они не знали, как. Конечно же, Добряк их простил, ведь он знал как важно, чтобы у тебя были друзья. И они теперь дружили все вместе, и маленькое привидение все любили и уважали.

**Вопросы для обсуждения**

Из-за чего переживало маленькое привидение? Чем Добряк отличался от всех остальных и как ему это помогло?

**Гусеница-крапивница**

Возраст: 7-11 лет.

Направленность: Низкая самооценка. Чувство неполноценности. Страх трудностей и неуспеха.

Ключевая фраза: «Я хуже всех! Я никому не нужен!»

В одном лесу на берегу синего озера был луг. Каждый день около озера собирались его обитатели: пчелы и шмели, стрекозы и мотыли, жуки и кузнечики, мухи, комары; приползала туда и маленькая-маленькая гусеница. Когда все были в сборе, начинался бал. Ежедневно устраивались соревнования на лучший танец в воздухе. Вы спросите, причем здесь гусеница, ведь она не умеет летать. Да, конечно, не умеет. Но если бы вы знали, как она хотела этому научиться. И каждый раз она приползала на праздник, чтобы хоть краем глаза взглянуть на чудные танцы-полеты и помечтать.

Вот и в этот день, когда почти все уже были в сборе, приползла наша гусеница и, как обычно, спряталась за листом лопуха.

Начался бал. В воздухе послышался шум крыльев: то взлетел первый танцор — толстый важный шмель. Но не успел он начать свой танец, как раздался голос мухи, обнаружившей маленькую Гусеницу:

А ты что здесь делаешь?

Я просто хотела…— начала было Гусеница, но ее перебили:

Что ты хотела? Что ты хотела? Зачем вообще ты пришла сюда, ты ведь противная никому не нужная Гусеница-крапивница, даже птицы тебя не едят. И ты не умеешь летать. Фу, какая гадкая, некрасивая Гусеница!

«Да, я бездарная, никому не нужная Гусеница. Ия не умею летать»,— тихо подумала Гусеница и грустно поползла прочь с поляны под смешки и крики счастливых обладателей крыльев.

Гусеница не знала, что ей делать дальше, ей было очень обидно, так обидно, что хотелось умереть. Она забилась в самый темный угол и горько заплакала. Она плакала и плакала, пока не выплакала все слезы, а их у нее оказалось на удивленье много, а потом задумалась.

— Как несправедливо устроен мир,— думала Гусеница,— почему так получается, что одних любят все, потому что они нужные, а других не любит никто, потому что они не умеют ничего делать, даже летать!

Но ведь так же не бывает, так не честно! Не может быть, чтобы я была никому не нужна, надо только постараться что-то сделать, надо очень-очень постараться, а вдруг тогда я смогу научиться летать?! — так подумала Гусеница и вдруг почувствовала, что с ней что-то происходит. Она начала выделять странную липкую жидкость в виде маленькой паутинки и окутывать себя ею. Гусеница заматывалась и заматывалась этой клейкой ниточкой, пока не покрылась ею целиком.

А потом она заснула. И снилось ей, что она учится летать, учится долго и упорно. И у нее сперва ничего не получается, но постепенно она добивается успеха. И, хотя ей трудно, Гусеница не отступает, потому, что ей очень хочется полететь.

Проснулась Гусеница от того, что ей нечем было дышать; она словно выросла, и колыбелька стала ей мала. Гусеница напряглась и разорвала стенки своего домика. Как долго она спала! Прошел ровно год с того дня, когда она последний раз видела солнце и луг. И тут Гусеница вспомнила, как она училась летать. Ей казалось, что это было не во сне, а наяву, и если она попробует, то полетит.

Гусеница добралась до края листа, на котором сидела, и… полетела.

Это было необыкновенно. Гусеница смеялась от счастья и летела, летела все дальше. Незаметно она добралась до того самого озера, около которого устраивался бал воздушных танцоров.

А ведь сегодня как раз день танцев,— не успела подумать гусеница, как вдруг услышала:

Смотрите, смотрите, какая красивая! И как плавно и грациозно парит она в воздухе!

Да это же Бабочка, прекрасная Бабочка!

Это они мне? Это я прекрасная Бабочка?! — удивилась Гусеница и поспешила заглянуть в зеркальную гладь озера.

О, да… Она превратилась в бабочку. Гусеница, вернее Бабочка, даже подпрыгнула от восторга в воздухе. «Какое счастье!»— подумала она.

— Да ведь это наша Гусеница,— догадался кто-то.— Она перезимовала и превратилась в Бабочку, да еще в такую красивую!

А прекрасная бабочка уже кружилась в вихре танца. Она танцевала и танцевала, пока совсем не устала. Тогда она села на цветок отдохнуть, а все побежали поздравлять ее, ведь наша бабочка заняла первое место среди воздушных танцоров в этот день.

Каждый спешил подойти к ней и похвалить ее.— Какая же ты прекрасная, Бабочка! — Как чудно ты умеешь летать!

— Сколько радости и удовольствия ты нам доставила!

А Бабочка была самой счастливой, ведь ее теперь все любили и она научилась летать! Без сомнения, в этот день она была королевой бала.

**Вопросы для обсуждения**

Почему плакала Гусеница? Что она чувствовала? С тобой когда-нибудь случалось похожее? Что помогло Гусенице превратиться в Бабочку?

Как ты думаешь, в настоящей жизни может случиться такая же история, как с Бабочкой?

1. **Нужная вещь**

Возраст: 7-11 лет.

Направленность: Низкая самооценка. Чувство неполноценности и «ненужности». Страх трудностей и неуспеха.

Ключевая фраза: «Я хуже всех! Я никому не нужен!»

Садись поудобнее и давай попробуем помечтать. О чем? Ну, например, о море. Ты любишь море? Вот и хорошо. Тогда закрой глаза и представь себе, что ты стоишь на палубе корабля. Ярко светит солнышко, и корабль едва покачивается на ласковых волнах. Море сливается с небом тонкой полоской горизонта, и эта полоска манит тебя в даль, к далеким неизведанным землям…

Представь себе, что однажды такой корабль плыл по океану к далеким островам. Ты ведь знаешь, что в дальний путь люди брали с собой множество необходимых вещей. Все эти вещи они складывали в трюмы своих кораблей. И конечно, среди этих нужных вещей встречались вещи ну совершенно не обязательные. Вот и у нашего корабля в трюме лежало много всякой всячины. Были тут ящики с запасами еды и одежды, спасательные круги, канаты, якорь с цепью, багор. А в самом темном углу трюма лежал старый толстенный мешок. Он лежал там так давно, что уже никто и не помнил, как он попал в трюм и что там у него внутри. Долго плыл корабль, так долго, что вещи в трюме стали скучать. И вот однажды заговорил Канат.

— А знаете что, вот все мы тут такие нужные, а все-таки я нужнее всех. С моей помощью люди крепят паруса и управляют ими, а если корабль причалит к берегу, то с моей помощью люди привяжут его к причалу.

Тут подал голос Багор.

— А что будут делать люди, если вдруг оборвется Канат? Они возьмут меня, зацепят болтающийся конец Каната и подтянут его к себе. А как без меня подтянуть корабль к берегу? Так что я нужнее.

В это момент заворчал Якорь.

А если люди не смогут подтянуть корабль к берегу? Как тогда без меня удержать корабль на месте?

Да что ты стоишь без меня? — зазвенела Якорная Цепь — Ну бросят тебя на дно. А как корабль будет стоять на месте? Я связываю тебя с кораблем, поэтому я важнее.

И так нужные вещи спорили, спорили, спорили, но так и не смогли выяснить, кто из них важнее.

И только толстый Мешок молчал, лежа в своем темном углу. Ему нечем было хвастаться перед остальными, да

и не любил он хвастаться. Он долго слушал спор вещей, а потом не выдержал и вмешался.

— Как же вам не стыдно спорить! Вы все нужны людям, без вас они не обойдутся.

Ах, какая это была ошибка! Изумленные вещи сначала замолчали, потом разом набросились на бедный Мешок.

— Ах ты старый толстяк! Да ты нам просто завидуешь. Ведь сам-то ты давно никому не нужен.

И они долго продолжали насмехаться над бедным Мешком и совсем забыли про свой недавний спор. А Мешок лежал в своем темном углу и молча страдал:

«Действительно, ну кому я нужен. Я такой старый и толстый, все про меня забыли, никто даже не помнит, что у меня внутри. Хоть бы меня вынули из трюма и выбросили куда-нибудь из корабля». Как же ему было обидно!

И Мешок еще глубже забился в свой темный угол. Так продолжалось много дней подряд. Каждое утро, едва проснувшись, вещи опять и опять начинали смеяться над старым толстым Мешком, а он страдал все больше и больше.

Но вот однажды на море разыгрался сильный шторм. Волны со страшной силой бились о борт корабля. Вещи в трюме швыряло из стороны в сторону. Они не знали, что ветер отнес корабль к рифам, где ему грозила верная гибель. Вдруг корабль потряс сильный удар и вещи увидели, что в днище корабля образовалась пробоина, через которую в трюм хлынула вода. Среди вещей началась паника. Они наперебой закричали: «Спасите! Помогите!». Но люди их не слышали, они боролись со штормом на палубе корабля. И тут снова подал голос старый толстый Мешок.

— Если мы не хотим утонуть, нам надо придумать, как спасти корабль,— сказал он.

Однако вещи, вместо того чтобы призадуматься над его словами, снова набросились на мешок с насмешками: «Ах ты старый толстяк! Ты снова пытаешься учить нас, таких умных и нужных. Лежи себе в своем углу, да помалкивай». И Мешок снова затих в своем темном углу как ненужный хлам…

Вещи как-будто совсем забыли о том, что корабль может Утонуть. Они, как обычно, принялись насмехаться над Мешком. А тем временем вода в трюме все прибывала и прибывала.

И вдруг все вещи разом прекратили свои насмешки. Они увидели, что Мешок молча выполз из своего угла и направился к пробоине. Он подошел к ней и лег на дно трюма так, что полностью закрыл собой пробоину в корабле. И вода сразу же перестала поступать в трюм. А тут и люди, видимо, заметив, что в трюме плещется вода, стали откачивать ее при помощи насоса. И вскоре в трюме стало опять совсем сухо.

А Мешок лежал на пробоине и думал: «Вот как интересно получилось. Выходит, что и я на что-то гожусь. Ведь вот заткнул собой пробоину и не дал утонуть кораблю, погибнуть людям, да и нужные вещи все сохранились в целости». И от этих мыслей все его существо стало наполняться гордостью за то, что и он оказался очень даже нужной вещью на корабле.

И тут Мешок заметил, что все вещи в трюме притихли. Им стало стыдно за то, как они смеялись над Мешком, над тем, какой он старый и толстый, над его ненужностью. А еще Мешок услышал голоса людей: «Смотри-ка, да ведь это забытый толстый мешок заткнул собою пробоину и спас корабль от неминуемой гибели!». И на душе у Мешка стало радостно.

А люди еще долго рассказывали всем удивительную историю о том, как толстый всеми забытый Мешок спас их корабль во время шторма.

**Вопросы для обсуждения**

Почему все вещи хотели быть нужными? Зачем это было им? Нужно ли это людям? А тебе? Отчего было грустно толстому Мешку? Что, кроме случая, помогло показать Мешку, что он тоже нужен?

В чем ошибались вещи, когда говорили Мешку про его ненужность? Согласен ли ты с тем, что нужен каждый, просто не каждый про это знает?

1. **Ловкая Лапка**

Возраст: 6-10 лет. Направленность: Скованность, стеснительность. Неуверенность в себе, в своих силах. Чувство неполноценности. Страх неуспеха.

Ключевая фраза: «Я плохой, у меня ничего не выходит»

Жил в лесу паучок Ловкая Лапка. Он уже был совсем взрослый, потому что ходил в первый класс. Было в классе еще много других ребят-зверей. И вот настал торжественный день, когда первоклассники впервые участвовали в школьном концерте. Конечно же, они хотели, чтобы их номер был лучше всех, и долго репетировали. Все ребята-зверята обожали кататься на роликах, поэтому они решили показать всей школе, как здорово они умеют это делать. Они разучили специальный танец и решили показать его на большом школьном концерте.

А наш друг Ловкая Лапка, у которого было пять правых ручко-ножек и пять левых ручко-ножек, плохо катался на роликах, потому что его ножко-ручки всегда заплетались, спотыкались и путались, но Ловкая Лапка боялся и стеснялся сказать остальным ребятам-зверятам об этом. И вот наконец настал торжественный день и все ребята-зверята собрались в актовом зале, где была большая сцена и всем было очень хорошо видно все, что на ней происходило. Очень боялись и волновались первоклассники, а особенно Ловкая Лапка. И вот объявляют, что выступает первый класс… Ребята-зверята под музыку выезжают на сцену и начинают танцевать, и паучок Ловкая Лапка вместе с ними. Ловкая Лапка очень волновался, он даже закрыл глаза, а когда решился открыть их, то был ослеплен ярким светом и его ручко-ножки разъехались, запутались и он оказался на полу. Остальные ребята-зверята начали спотыкаться и падать, так как ручко-ножки паучка растянулись во все стороны. В зале все засмеялись и начали громко хлопать, так как думали, что все было так и задумано, как у клоунов в цирке. Но ни ребята-зверята из первого класса, ни сам Ловкая Лапка не знали, что про них думали хорошо, и решили, что это над ними смеются и что они опозорены навсегда. Ловкая Лапка сгорал со стыда, а остальные первоклассники обзывали его чемоданом с ножками и говорили, что он неуклюжий. Бедный паучок был очень расстроен и думал, что он самый плохой и ни на что не годится. Потом Ловкая Лапка очень старался учиться хорошо, помогать всем и быть хорошим, но все ребята-зверята обзывали его чемоданом с ножками и неуклюжим. Очень сильно расстраивался паучок и очень грустил, а когда ему становилось совсем грустно, он плел серые паутинки и развешивал их по углам.

И вот однажды учительница Мудрая Сова пришла в класс и сказала, что завтра Новый год и нужно украсить класс очень красиво, а потом придет директор, и если их первый класс будет лучше всех, то они получат приз — праздничный торт и мороженое. Стали тогда ребята-зверята думать, громко кричать и спорить о том, как бы лучше всего украсить класс. А маленький паучок в это время грустно плел свою паутинку, но внезапно у него кончились серые ниточки. Он долго искал в своем портфеле другой клубок и нашел свой самый любимый, из которого плел свои самые красивые паутинки еще в детстве. Клубок был красивого снежно-белого цвета с золотыми и серебряными блестками. Грустно улыбнулся Ловкая Лапка своим воспоминаниям и задумчиво начал плести новую паутинку из своих любимых ниточек. Паутинка получалась похожей на снежинки, которые падали за окном, она заблестела и засверкала в лапках паучка. Весь класс внезапно перестал шуметь и галдеть, и ребята-зверята, с восхищением открыв рты, смотрели на сверкающую снежинку-паутинку в руках маленького паучонка. Ловкая Лапка засмущался и хотел спрятать снежинку-паутинку, но ребята-зверята закричали, что это очень, очень, очень красивая снежинка-паутинка, и если они такими украсят свой класс, то, конечно, займут первое место.

И тогда ребята-зверята начали просить паучка научить их плести такие прекрасные снежинки-паутинки. Ловкая Лапка очень обрадовался, что его больше не обзывают и даже просят помочь. Паучонок счастливо улыбнулся и скоро в классе поднялся оживленный шум,— все принялись за работу. Много-много разных сверкающих и искрящихся снежинок-паутинок было развешено, расклеено и разложено по всему классу. В это время директор открыла дверь в первый класс и застыла на пороге, открыв рот от удивления. «Какая красота!»— воскликнула она, и радостная, счастливая и праздничная улыбка осветила ее строгое лицо.

Громко, на всю школу, объявила она, что первый класс постарался лучше всех и ему присуждается первое место. Все ученики школы прибегали посмотреть на такую красоту. А Ловкая Лапка счастливо улыбался, потому что ему было хорошо и весело, а все ребята хвалили его и говорили, что без него ничего не получилось бы. Потом все пили чай с тортом и ели мороженое. У всех было радостное настроение, особенно у Ловкой Лапки. И тут учительница Мудрая Сова объявила, что лучше всех закончил четверть паучонок Ловкая Лапка. Все ребята бросились поздравлять счастливого паучонка. А Ловкая Лапка и так знал, что он хороший, и был этим очень доволен.

**Вопросы для обсуждения**

Из-за чего приключилась неудача с Ловкой Лапкой и что он при этом чувствовал?

Как получилось, что паучка опять стали все любить? Что бы было, если бы он ничего не делал, а только сидел в углу, грустил и злился?

Что посоветовал бы паучок ребятам и зверятам, оказавшимся в такой же ситуации?