

## ЗДРАВСТВУЙТЕ, ДОРОГИЕ РОДИТЕЛИ!

Мы благодарим вас за то, что вы выбрали эту книгу, и желаем вам и вашему ребёнку спокойствия на душе. Книга в этом поможет, но только если мы с вами будем работать в команде.

Как именно? После каждой сказки вы найдёте вопросы к ребёнку. Не пропускайте их. Эти вопросы направлены сразу и на проработку страха, и на установление доверительных отношений между вами, и на развитие памяти ребёнка. Каждый вопрос закрывает важную цель, поэтому задавайте их именно в том порядке, в котором они описаны. Хорошо, если эти вопросы помогут вам завязать разговор с ребёнком и узнать о том, что его беспокоит.

Также после сказок есть инструкция для вас. Ознакомьтесь с ней перед тем, как читать сказку ребёнку. Терапевтический эффект от сказок будет только в том случае, если и ваши действия будут направлены на проработку страха. Так мы с вами подойдём к проблеме комплексно.

Сюжеты в этих сказках могут показаться вам нестандартными. В большинстве сказок нет привычной структуры, где герой сталкивается со страхом и преодолевает его. Во многих сказках, напротив, страх не описывается вовсе. Мы делаем это намеренно. Психика ребёнка хрупка и непредсказуема. Мы должны быть крайне осторожны, чтобы не вызвать новых страхов там, где раньше их не было. По этой же причине не описываются конкретные эмоции героев: чтобы ребёнок не «примерял» их на себя. В некоторых сказках избегаются слова «страх», «страшно», «испугался». Вместо этого герои видят что-то «необычное», «удивительное», «странное». Так же мы рекомендуем вам поступать и в жизни: если у ребёнка ещё не зародился страх к чему-то, не нужно его создавать фразами «это страшно». Например, родители часто говорят детям: «Смотри, какая большая собака! Не подходи, она укусит!» И ребёнку становится страшно, ведь родители такими фразами закладывают ему мысль, что собаку нужно бояться. В этой книге есть «Сказка о зайке, которая боялась бабайку под кроватью», но, если у вашего ребёнка нет страха монстров, не читайте ему эту сказку, просто пролистните.

Мы надеемся, что эти сказки не только будут нести терапевтический эффект, но также помогут вам и вашему ребёнку вместе рассмотреть взаимоотношения между героями и подружиться с ними.

Приятного прочтения!

# СОДЕРЖАНИЕ

Сказка о черепашонке, который боялся плавать . . . . .	4
Сказка о лисёнке, который боялся грозы . . . . .	7
Сказка о зайчонке, который боялся темноты . . . . .	10
Сказка о зайчонке, который боялся лечить зубы . . . . .	13
Сказка о зайчонке, который не хотел, чтобы его кусали комары . . . . .	16
Сказка о зайчонке, который боялся признаться в том, что натворил . . . . .	19
Сказка о белочке, которая боялась высоты . . . . .	22
Сказка о зайчонке, который никогда не летал на самолёте . . . . .	25
Сказка о лисёнке, который боялся пчёл . . . . .	28
Сказка о зайчонке, который боялся идти в детский сад . . . . .	31
Сказка о зайке, которая повстречалась с паучком . . . . .	34
Сказка о лисёнке, который остался один дома . . . . .	37
Сказка о зайчонке, который боялся собаку . . . . .	40
Сказка о зайке, которая боялась выступать на публике . . . . .	43
Сказка о зайке, которой снились страшные сны . . . . .	46
Сказка об ужике, который боялся встретиться с людьми . . . . .	49
Сказка о зайке, которая боялась, что её не любят родители . . . . .	52
Сказка о зайчонке, который боялся делать прививки . . . . .	55
Сказка о зайчонке, который однажды потерялся . . . . .	58
Сказка о зайке, которая боялась бабайку под кроватью . . . . .	61

## СКАЗКА О ЧЕРЕПАШОНКЕ, КОТОРЫЙ БОЯЛСЯ ПЛАВАТЬ

В тот день солнышко пригревало особенно сильно. Мама-черепаха лежала на берегу океана и наблюдала за тем, как под тёплыми лучами солнца из яиц вылупляются её долгожданные черепашата.

Яйца раскрывались одно за другим. И когда все малыши появились на свет, мама сказала, что им пора отправляться к океану. Малыши поспешили к воде, неуклюже перебирая лапками по сыпучему песку.

Вдруг мама-черепаха заметила, что один малыш так и остался стоять на месте. Она позвала его, а черепашонок в ответ пропищал:

— Мама, я не хочу к воде! Она мокрая и холодная! Зачем нам туда?

— Малыш, мы ведь не только ходим по земле, но ещё и отлично умеем плавать! — объяснила мама-черепаха. — А под водой нас ждёт чудесный мир. Там живём мы, радужные рыбки, водоросли, кораллы...

— Но я не умею плавать, как я буду там жить? — заволновался малыш.

— Не переживай. Я тебя научу.

Пока мама с черепашонком ползли к воде, остальные малыши уже вовсю плескались в тёплом океане и любовались его красотой.

— Попробуй сначала просто потрогать воду, — предложила мама, когда они оказались у кромки воды.

— Ого, какая она тёплая! — воскликнул черепашонок.

Ему тут же захотелось погрузиться в воду всеми лапками сразу.

— Это потому, что солнышко её уже нагрело, — объяснила мама-черепаха. — А теперь попробуй окунуться.

Малыш осторожно вошёл в воду и тотчас почувствовал, как вода, поднимаясь по панцирю, смывает с него пляжный песок.

— Это приятнее, чем я думал! — удивился черепашонок.

— А теперь подними лапки. Вода будет тебя держать. Чтобы почувствовать себя увереннее, дай мне свою лапку, — сказала мама.

Черепашонок оторвался ото дна, и вода действительно приподняла его.

— Вот это да! — обрадовался малыш. — Я и представить не мог, что на воде можно лежать! Она такая сильная!

## СКАЗКА О ЧЕРЕПАШОНКЕ, КОТОРЫЙ БОЯЛСЯ ПЛАВАТЬ

Неожиданно кто-то задел его лапку.

— Ой, что это? — Малыш удивился и опустил голову под воду.

И тут ему стало понятно, почему мама так восхищалась подводным миром. Везде росли разноцветные кораллы и водоросли, плавали рыбки самых разных форм и размеров, мерно покачивались морские коньки.

— Наконец-то ты нырнул к нам! — послышался чей-то весёлый голосок.

Оглянувшись, черепашонок увидел стайку маленьких рыбок.

— Это мы тебя плавниками потрогали. Мы наблюдали за тобой и ждали, когда ты нырнёшь поглубже, чтобы поиграть с нами.

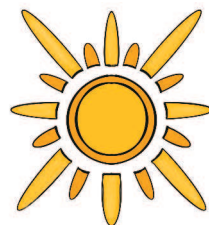
«Сколько же друзей у меня здесь появится! — подумал малыш. — Если бы я не решился войти в воду, я бы так никогда и не познакомился с ними и не увидел бы красоты подводного мира!»

Малыш с помощью мамы и друзей быстро научился плавать. А когда черепашата подросли и окрепли, семья отправилась в увлекательное путешествие по бескрайнему океану.



## Вопросы для размышления

1. Почему малыш задержался на песке, а не последовал за другими черепашками к воде?
2. Как мама поддержала малыша, когда он рассказал о своих опасениях?
3. Что черепашонок почувствовал, войдя в воду?
4. Что он увидел, когда нырнул?
5. Если бы черепашонок не преодолел страх, смог бы он отправиться в удивительное путешествие по океану и найти новых друзей?
5. А как ты думаешь, с какими рыбками черепашонок подружился?



## Инструкция для родителей

В сказке описан алгоритм, как корректно ввести ребёнка в воду. Старайтесь ему следовать, если у ребёнка есть такой страх.

Сядьте у воды, поиграйте на песке, стройте замок или собирайте камешки. И только после этого можно подойти к воде, потрогать её, помочить ноги.

Пожалуйста, ни в коем случае не заводите ребёнка в воду насильно через его сопротивление и истерику. Это приведёт только к ещё большему страху, а может и разрушить доверительные отношения между вами.

# СКАЗКА О ЛИСЁНКЕ, КОТОРЫЙ БОЯЛСЯ ГРОЗЫ

Из всех сказок на свете лисёнок Кусь больше всего любил сказки об отважных рыцарях. Мама часто читала ему их перед сном, и Кусь представлял, что однажды он станет таким же смелым и сильным, как его любимые герои.

Однажды жарким летним вечером мама с лисёнком сидели в гостиной и читали сказку о рыцаре, который спас принцессу от злого дракона. Лисёнок спросил:

— Мама, неужели рыцари не боятся сражаться с огромными драконами и монстрами?

— Они боятся, — ответила мама. — Как и все мы. Но всё равно спасают принцесс, несмотря на свой страх. Поэтому они и считаются смелыми.



## СКАЗКА О ЛИСЁНКЕ, КОТОРЫЙ БОЯЛСЯ ГРОЗЫ

Внезапно комнату озарила яркая вспышка. Раздался оглушительный раскат грома. В комнату ворвался ветер, а по крыше забарабанил дождь. Началась сильная летняя гроза.

— Днём было так жарко, что мы с тобой открыли все окна, — сказала мама. — Надо поскорее их закрыть, иначе в наш дом попадёт дождь и все тут зальёт.

Из кухни донёсся грохот, будто что-то разбилось. Это от сильного порыва ветра с подоконника упал горшок с цветком.

— Я закрою окно на кухне, а ты — здесь, — сказала мама.

— Но я же боюсь! — пропищал лисёнок. — Там так громко!

— А ты представь, что ты рыцарь! — предложила мама-лисица. — Дом — это наш замок. Он сейчас в опасности, и мы должны его защитить. Настоящий рыцарь будет защищать свой замок, даже если ему очень страшно.

Мама убежала на кухню, и Кусь остался в гостиной один. Сверкали молнии, гремел гром, и лисёнок боялся подойти к окну, чтобы выполнить мамино поручение.

Но стоило ему представить, что он и вправду отважный рыцарь, как он тут же ощутил прилив смелости. Кусь набрал в грудь побольше воздуха и быстрым движением закрыл окно, чтобы защитить свою маму-королеву, себя и свой замок.

В доме стало тихо и спокойно. Лисёнок подумал:

«Я столько времени потратил, когда просто стоял и боялся, а закрыть окно оказалось так легко и быстро!»

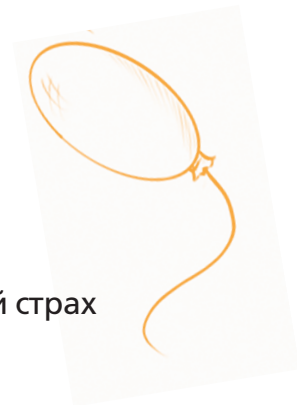
Мама уже вернулась в комнату и похвалила лисёнка за смелость:

— Спасибо, ты защитил нас и наш дом! Видишь, какой ты на самом деле смелый!

Весь оставшийся вечер Кусь с мамой сидели у горящего камина и продолжали читать сказки. Больше лисёнок не думал, что смелыми бывают только рыцари. Сегодня он убедился: смелым может стать любой, кто достаточно силен, чтобы победить собственный страх.

## Вопросы для размышления

1. Как лисёнок сумел преодолеть свой страх?
2. Помог ли Кусь маме защитить дом?
3. А у тебя так бывало, что ты чего-то боялся, но смог справиться со своим страхом? Как это произошло?
4. Что чувствовал лисёнок, когда преодолел свой страх и стал похожим на сказочных рыцарей?
5. Кого ты считаешь самым смелым? Почему ты так считаешь?



## Инструкция для родителей

Не стоит акцентировать внимание ребёнка на грозе. Если она застала вас дома, отвлеките его: почитайте книжку, во что-нибудь поиграйте, выпейте чаю. В это время будет здорово рассказать ребёнку, что такое гроза, как появляется молния и почему гремит гром.

Если же во время грозы вы оказались на улице, соблюдайте правила безопасности и найдите укрытие: магазин или открытый подъезд. Пока переживаете непогоду, можно объяснить ребёнку правила поведения во время грозы на улице.

Если вы сами боитесь грозы, постарайтесь не показывать эмоции ребёнку, чтобы не передать ему свой страх.

## СКАЗКА О ЗАЙЧОНКЕ, КОТОРЫЙ БОЯЛСЯ ТЕМНОТЫ

Пришёл однажды зайчонок Шустрик в гости к медвежонку Мишутке. Целый день они вместе играли, а под вечер решили почитать страшные истории. Да так увлеклись, что, засидевшись за книжкой, и не заметили, как на улице совсем стемнело.

— Ой, — спохватился Шустрик, — мне же давно пора домой! Мама, наверно, волнуется. Скоро уже и спать ложиться.

— На улице совсем темно. Как же ты дорогу увидишь? — спросил Мишутка и предложил: — Возьми мой фонарик, с ним не заблудишься.

Шустрик вышел на улицу, огляделся — ни луны, ни звёзд не видно. И тропинку только при слабом свете фонарика можно разглядеть.

Стали в голову Шустрика лезть страшные истории, которые они с Мишуткой весь вечер читали. Испугался зайчонок и побежал поскорее домой.



## СКАЗКА О ЗАЙЧОНКЕ, КОТОРЫЙ БОЯЛСЯ ТЕМНОТЫ

Так спешил, что не заметил камешек на тропинке. Запнулся, упал и разбил фонарик. Без фонарика стало совсем темно.

«Ну вот, как же я теперь домой доберусь? — огорчился Шустрик. — Придётся сидеть тут до самого рассвета!»

Вдруг видит: перед ним в темноте два светящихся пятнышка.

«Глаза монстра!» — испуганно подумал Шустрик.

Где-то вдалеке послышался треск, будто кто-то сломал ветку, и жуткий вой:

— У-у-у-у!

«Точно монстр!» — решил зайчонок.

Испугался Шустрик, забился под ближайший кустик, сидит и дрожит. Выглядывает из-за ветки, а глаза к нему всё ближе и ближе!

— Эй, — вдруг раздался чей-то тоненький голосок. — Ты зачем под кустом прячешься?

— Кто здесь? — робко спросил Шустрик. — Ты монстр?

— Какой ещё монстр? — рассмеялся другой тоненький голос. — Мы светлячки. Увидели, как ты фонарик уронил, и решили тебе помочь.

Зайчонок осторожно выбрался из-под куста и увидел, что страшные глаза — и не глаза вовсе, а лишь два милых светящихся жучка.

— Какие-то вы необычные, — удивился зайчонок. — Я ещё никогда не видел, чтобы жучки в темноте светились.

— Мы потому и прилетели, — ответил первый светлячок, — чтобы осветить тебе тропинку и проводить до дома.

— Спасибо! — поблагодарил зайчонок. — А вы не знаете, кто там воет и ломает ветки вдалеке?

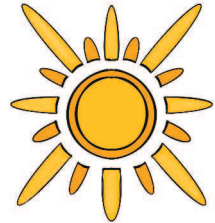
— Да это ветер шумит! — сказал второй светлячок. — Из-за него деревья качаются и ветки ломаются. Похоже, скоро гроза начнётся, так что тебе нужно поскорее добраться домой.

Светлячки проводили зайчонка до его домика. Пока они шли, Шустрик видел необычные фигуры впереди, похожие на монстров. Но всякий раз, подойдя ближе, зайчонок понимал, что это просто деревья и кусты.

Оказалось, в темноте страшно только в том случае, когда ты сам придумываешь монстров.

## Вопросы для размышления

1. Что делали Шустрик и Мишутка весь день?
2. Почему Шустрик быстро бежал? А почему он упал?
3. Что сделал Шустрик, когда разбился фонарик?
4. А что бы сделал ты на месте зайчонка?
5. Стоило ли зайчонку бояться монстров?



## Инструкция для родителей

Объясните ребёнку, что ночью страшно лишь потому, что в тишине любые звуки кажутся громче. Напомните ему, как днём выглядят предметы, которых он боится ночью. Если днём шкаф всего лишь шкаф, то и ночью он не превращается в монстра.

Если в темноте ребёнка пугает какой-то предмет, осветите его. А на ночь включите ночник.

Ещё можно поиграть в театр теней. Ребёнок поймёт, что хоть тень и похожа на живого персонажа, её создают руки. Так у ребёнка снизится страх теней.

# СКАЗКА О ЗАЙЧОНКЕ, КОТОРЫЙ БОЯЛСЯ ЛЕЧИТЬ ЗУБЫ

Как-то раз зайчата Шустрик и Неженка завтракали своими любимыми хрустящими мюсли с орешками.

— О-о-ой, — вдруг простонал Шустрик. — Что-то мне больно орешки жевать!

— Дай-ка посмотрю, — сказала сестрёнка.

Шустрик открыл рот, и Неженка увидела в одном из зубов брата небольшую дырочку.

— Шустрик, тебе нужно сходить к зубному врачу! В зубе образовалась маленькая дырочка. Она будет расти, и зуб будет болеть сильнее, если его не вылечить. Скоро ты не то что орешки, даже кашу есть не сможешь!

— Маленькая, говоришь? Так зачем мне из-за маленькой дырочки к врачу идти? Сама как-нибудь пройдёт! — махнул лапкой Шустрик и продолжил жевать мюсли, но делал это медленно и аккуратно, чтобы орешки не попали в дырочку.

На следующее утро, когда Шустрик чистил зубы, он снова почувствовал боль.

«Ну уж нет, не пойду я к врачу из-за такой мелочи!» — решил Шустрик.

Но маленькая дырочка со временем не уменьшалась, а только росла. Зуб стал болеть всё чаще, даже когда Шустрик ничего не жевал. И однажды ночью зайчонок проснулся от такой сильной боли, что заснуть больше не смог. Пришлось ему утром скорее бежать к зубному.

Врачом оказалась добрая медведица. Когда мама с Шустриком вошли в её кабинет, она дружелюбно им улыбнулась:

— Здравствуйте! Ну, рассказывайте, какой зуб у вас болит?

— Вот этот, — показал Шустрик. — Сначала он болел совсем немножко, только когда я жевал орешки. А теперь болит постоянно! — со слезами на глазах пропищал зайчонок.

Врач осмотрела зубки и покачала головой:

— Действительно, у тебя тут дырочка. Но ты молодец, что пришёл, сейчас мы быстро вылечим твой зуб! Я сделаю тебе укол и поставлю пломбу.

## СКАЗКА О ЗАЙЧОНКЕ, КОТОРЫЙ БОЯЛСЯ ЛЕЧИТЬ ЗУБЫ

— Укол?! А это больно? — испугался Шустрик.

— Да, будет немножко больно. Правда, не так больно, как тебе сейчас. Лекарство, которое будет в шприце, подействует уже через минутку, и твой зуб вовсе перестанет болеть.

— Ну ладно, — с пониманием согласился Шустрик и приготовился к лечению.

Укол был неприятным, но медведица сделала его очень быстро. Как она и обещала, уже через минуту зайчонок почувствовал, что зуб перестал болеть, и наконец-то расслабился.

В кресле стоматолога Шустрику пришлось провести целый час. Из-за этого он пропустил игру с друзьями и чай в гостях у соседей. Вечером, лёжа в кровати, зайчонок подумал:

«Из-за зубной боли я сегодня не выспался и пропустил весёлую игру. А если бы я пошёл к врачу сразу, как только обнаружил дырочку, зуб бы не болел так сильно да и вылечили бы мне его куда быстрее!»

