

Конформное поведение

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 хромя, 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?

2. Сказка про Енота

Возраст: 5-9 лет.

Направленность: Трудности общения со сверстниками. Страх общения. Неумение устанавливать контакты. Зжатость. 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 издали 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. Шагнул 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,— пойдём 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?

3. 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?

4. Как Кенгуреныш стал самостоятельным

Возраст: 2-5 лет.

Направленность: Страх расставания 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 поест, 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 девочками, 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?

5. 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 превратившись 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?

6. Сказка «Как слоненок перестал стесняться»

Терапевтическая сказка для застенчивого ребенка

На одном острове живет маленький слоненок. Он очень добрый, внимательный, хорошо воспитан. Слоненок очень хотел найти себе друзей, но боялся подойти первым. Он часто наблюдал за тем, как другие зверята играют вместе. Он тоже очень хотел поиграть с ними, но они его не звали. И поэтому маленький слоненок ходил один и грустил. И в один прекрасный день он встретил большого слона. Тот спросил маленького слоненка «Почему ты всегда один?». А слоненок ответил, опустив хобот, что ему одному совсем неплохо. Тогда большой слон сказал: «Посмотри, как же весело другие зверята играют вместе! А ты ходишь один и грустишь». «Ну да, мне одному грустно, но как же я могу подойти к ним?! Вдруг они не захотят со мной играть?». Большой слон улыбнулся, поднял свой хобот, обнял маленького слоненка и повел его к друзьям. Когда они подошли ближе, большой слон сказал: «Дальше иди один и ничего не бойся. Ты же такой смелый, добрый, воспитанный и просто замечательный. Ты обязательно им понравишься». Эти слова так взбодрили маленького слоненка, что он первым поздоровался с новыми друзьями, протянув свой хобот. Зверята с интересом посмотрели на слоненка, подошли к нему и предложили поиграть вместе. Слоненок был приятно удивлен и рад тому, что с ним захотели поиграть. После игры слоненок подбежал к большому слону и воскликнул: «Ура! У меня все получилось!!» А слон ответил: «Теперь ты понял, что не нужно стесняться?». Вопросы: 1. Как ты думаешь, почему слоненок боялся подойти к зверятам? 2. Как ты думаешь, у слоненка будет много друзей, если он перестанет быть застенчивым? 3. Кто помог слоненку преодолеть застенчивость?

7. Сказка про смелого Алёшу

Терапевтические показания страх темноты.

За окном темнело, наступал тёплый весенний вечер. Солнце осторожно опускалось за город, уютно укутываясь в розовые облака. Скоро на небе появится луна, крохотными капельками заблестят звёзды и все заснут. Только Алёша будет крутиться в своей кровати и плакать от страха.

Алёша - очень хороший и послушный мальчик, он совсем не трус. Он всегда помогает маленьким, не обижает слабых и заступает за своих друзей. Но по ночам к нему прилетает злой волшебник и превращает все вещи, стоящие в его комнате, в страшные и опасные предметы.

Однажды вечером Алёша, как всегда, долго не отпускал маму, плакал и не разрешал выключать свет. Мама погладила его по головке и включила маленький ночничок над Алёшиной кроватью.

Как только мама вышла из комнаты, начались обычные превращения. Сначала злой волшебник Страх спрятал за тучей луну. На улице сразу стало темно. Потом Страх постучал по оконному стеклу веткой старой берёзы. Алёша съёжился и натянул одеяло до самого подбородка. Страх пролетел по комнате и окутал всё волшебным тёмным облаком. Шкаф превратился в злобного великана, сердито поблёскивающего двумя глазами на животе. Алёшины игрушки: мишки, машинки и роботы - всё волшебное облако тьмы превратило в страшных чудовищ. Они тарасились на Алёшу и что-то шептали. По

потолку поползло страшное белое пятно. Оно подкрадывалось всё ближе и ближе к дрожащему от страха мальчику. Страх заполз под кровать и притаился там.

- Эй, - раздался тихий голос из-под Алёшиной подушки. - Сколько можно ждать? Скоро ночь закончится, а ты всё никак не можешь заснуть.

- Кто здесь? - в ужасе прошептал Алёша.

- Это я - сонный гном, - ответила подушка и пошевелилась.

Алёша осторожно ткнул её пальцем. Голос был совсем не страшный, даже ласковый. Но лечь на говорящую подушку не хотелось. Вдруг она кусается?

Неожиданно подушка отпрыгнула в сторону, и Алёша увидел крохотного гномика.

- Фу, как там душно сидеть! - заворчал гном, разглаживая складки на курточке.

- А зачем Вы туда забрались? - вежливо поинтересовался Алёша. Он был рад, что есть с кем поговорить. Алёша очень боялся, что гном исчезнет, а Страх опять вылезет и начнёт свое колдовство.

- Я всегда там сижу, когда ты ложишься спать, - ответил гном. - Я же сказал, что я - сонный гном. Я приношу детям сны: разные волшебные сказки и весёлые праздники. Но ты мне мешаешь, потому что никак не хочешь заснуть. Ложись, я приготовил для тебя новую замечательную сказку. Сегодня мы будем летать на волшебном лебеде.

- Я не могу заснуть, - всхлипнул Алёша. - Злой волшебник Страх сидит у меня под кроватью. Он заколдовал всё вокруг. Посмотрите сами!

- Не вижу! - удивился гном. Он заглянул под кровать и взмахнул волшебной палочкой. Серебряные звёздочки весёлым звенящим ручейком, хихикая и толкаясь, забрались в темноту.

- Никого нет! Никого нет! - послышались из-под кровати их звонкие голосочки.

Веселые звёздочки сложились в маленькую серебряную бабочку и начали порхать по комнате. Сначала они сели на плечо страшного великана с глазами на животе и осыпали его серебристой пылью. Алёша увидел, что на самом деле это старый шкаф, а на животе у него никаких глаз нет. Это блестят круглые ручки.

Потом звёздная бабочка перелетела на подоконник и осыпала его светящимися искорками. Алёша увидел, что на самом деле это не Страх стучится к нему, а ветка берёзы, на которой сладко спят воробушки.

Бабочка замахала крыльями, поднялся ветер и сдул тёмную тучку, прикрывшую луну и звёзды. В комнате сразу стало светлее.

Бабочка покружила над Алёшей и села на полку со страшными чудовищами. И тут Алёша увидел, что на самом деле это его игрушки. Они весело улыбались ему, задорно поблёскивая пластмассовыми глазками.

Бабочка последний раз взмахнула крыльями и рассыпалась на маленькие звёздочки, закружившиеся в весёлом хороводе вокруг гнома.

- Вот видишь, - улыбнулся сонный гномик и аккуратно собрал в волшебную палочку маленькие звёздочки. Когда он коснулся последней звёздочки и она исчезла, Алёша спросил:

- А что это за белые пятна ползали по потолку?

- Это свет фар. Некоторые люди работают ночью, они ездят мимо. А любопытные фары заглядывают в окна домов, потому что ночью на улице темно и скучно. Вот свет от них и бегают по потолку в комнатах. Освещает самые темные уголки и помогает маленьким мальчикам и девочкам увидеть, что никакого Страх нет. А теперь засыпай быстрее, нам с тобой надо посмотреть длинный-длинный сон. Ты же не хочешь, чтобы утром он оборвался на самом интересном месте?

- А если я сейчас засну, то успею досмотреть до конца? -заволновался Алёша.

- Конечно, - важно кивнул гном. - Если заснешь прямо сейчас. И обещай мне, что теперь всегда будешь засыпать вовремя. Я подарю тебе волшебное заклинание. Говори его

каждый раз перед сном. Тогда в твою комнату ночью никто не сможет попасть, кроме меня и мамы.

- А какое заклинание? - спросил Алёша.

Гномик поправил шапочку, встал в позу и прошептал:

Хлоп в ладоши: бах-бабах!

Словно шарик, лопнул страх!

Бяки-буки, ну-ка, кыш!

Не боится вас малыш!

- Запомнил?

- Да, - пробормотал Алёша, засыпая. - Спасибо Вам. А теперь я хочу посмотреть сон.

- Ну, смотри, - гном взмахнул волшебной палочкой, и Алёша крепко заснул. Всю ночь он смотрел замечательный сказочный сон.

С тех пор Алёша перед сном всегда повторяет волшебное заклинание и спокойно засыпает, а сонный гном показывает ему чудесные сказки.

8. Бум-бум-бум

Терапевтические показания страха темноты

- Бум-бум-бум, - что-то постучало в тёмной комнате.

- Мне страшно, кто это? - спросила Вику Алёнка, натягивая на себя одеяло до самых глаз.

Не знаю, но кто-то здесь есть, - косясь по сторонам, прошептала Вика. - Вот так почти каждую ночь в моей комнате, то бум-бум-бум, то тук-тук-тук.

- Mamочки, я боюсь, я сейчас умру от страха.

- Не бойся, скоро это пройдет.

Натянутое к глазам одеяло не могло успокоить маленькую Аленку и не могло спасти её от темных углов и черных теней на стене. Было все равно страшно, и она попросилась в постель к Вике. Теперь девочки лежали, тесно прижавшись друг к другу.

- Почему это только в моей комнате всё время страшное происходит? - думалось Вике.

- Как будто каждую ночь ко мне кто-то приходит, чтобы нарочно попугать.

И вдруг опять: бум-бум, тук-тук.

- Mamочки, это кто-то за занавесками в окно стучится, - тихо взвизгивая, прошептала Алёнка.

- Нет, это за старым шкафом кто-то притаился. Видишь, вон там, в углу, из-за шкафа черное круглое торчит. Это, наверное, его голова выглядывает и подсматривает.

- Это не голова, а нора черной крысы, которая к себе в нору затаскивает. Помнишь, как в Буратино?

- Ага, помню, она ещё Буратино к себе чуть ли не затащила, - прошептала Вика и подтянула к себе свесившееся с кровати одеяло.

Обе девочки на всякий случай подвинулись к стене, подальше от края кровати. Опять послышалось: бум-бум-бум и сразу же тук-тук. Тишина. Только слышно, как сердце от страха колотится. Хоть кричи изо всей силы и зови на помощь. Вдруг Аленка как толкнет локтем:

- Смотри, смотри.

- Где?

- Там, занавески.

- Что занавески?

- Они шевелятся.

Занавески и вправду внизу еле заметно двигались, хотя дверь на балкон и форточка были

закрыты.

Наступило жуткое молчание. Две пары глаз уставились на занавески и ловили каждое их движение. Обеим хотелось с криком выбежать из комнаты, но было уже очень поздно, в доме все давно спали. Тишину наконец-таки прервала Вика:

- Ты знаешь, мне папа говорил о том, что когда человек боится, то к нему притягиваются всякие страшные мысли других людей и начинают ещё больше его пугать.

- Да, а вот мой папа говорил о том, что чтобы перестать бояться, нужно подойти к страшному месту и дотронуться до него рукой, тогда страхи сразу проходят.

- А давай так и сделаем и до занавесок дотронемся, - предложила Вика.

- Не-а, я боюсь, мне страшно, вдруг там кто-то есть.

- Да не бойся, я впереди буду, давай руку.

Девочки взяли за руки, встали с кровати и медленно стали приближаться к окну. Было очень страшно, но все-таки Вика дотронулась до занавески, а за ней и Аленка тоже. И действительно, как говорил Аленкин папа, страха стало меньше. По полу босые ноги девочек почувствовали холодный ветерок. Он спускался от холодного окна и еле заметно раскачивал занавески. Вика набралась смелости и чуть-чуть отодвинула занавески - за ними никого не было, а за окном все было в снегу и светила луна. Вдруг с краю от окна Аленка заметила черный толстый провод, который раскачивался на ветру, вскоре он ударился о стекло: бум-бум, а потом сразу же о раму: тук-тук.

- Так вот, кто это, оказывается, стучался и пугал нас, - прошептала Вика, - ведь это же просто порванный бельевой шнур. Девочкам сразу же стало легче, и страх почти совсем пропал.

- А давай точно так же до того черного и круглого, что за шкафом, тоже вместе дотронемся, - предложила Вика.

- Давай, только, чур, ты опять первая.

И девочки медленно направились к шкафу. Подойти к шкафу и протянуть руку к темному и круглому было совсем не просто. В голову стали лезть страшные мысли про черную крысу. Но когда Вика с Аленкой подошли к шкафу совсем близко, то разглядели, что темное и круглое - это всего лишь мягкий игрушечный Викин ежик.

- Как я раньше не догадалась, - подумала Вика, - целую неделю его боялась.

Девочки, по очереди потрогав ежика, достали его из-за шкафа, и Вика взяла его к себе в постель. Теперь им было совсем не страшно, а когда опять послышалось бум-бум-бум, они обе даже фыркнули от смеха. Ведь теперь они все знали, а если знаешь, то перестаешь бояться.

9. Котенок Мур

Терапевтические показания: Избегает главных ролей в играх

В одном очень красивом и светлом лесу жил котенок Мур. Он любил играть возле своего большого дерева, потому что там он все знал. Ему казалось, что это самое безопасное место в мире и ничего нового там с ним не приключится. Возле дерева он постоянно находил новые веточки, палочки и листики, с которыми и играл. Котенок Мур часами мог переключивать найденные «сокровища» с одной стороны дерева на другую, складывать их по-новому. Ему было очень спокойно под своим деревом, ведь оно его защищало и от колючего ветра, и от жаркого солнца, и от холодного дождика.

Котенок рос, становился старше и больше. Мур и сам понимал, что он не может жить все время возле дерева, но отойти у него не хватало смелости.

И вот, после теплого лета наступила холодная осень. Дерево стало сбрасывать листики. Ветер и дождь теперь в полную силу обрушились на котенка. Ему стало холодно и одиноко. Муру было очень грустно, ведь дерево засыпает, а других друзей у него нет.

Однажды мимо дерева пробежал зайчик. Ему стало любопытно посмотреть на того, кто сидит под деревом. Зайчик подошёл поближе и увидел очень симпатичного котенка. Зайчик спросил: «Как тебя зовут? Может пойдём поиграем на том пенёчке?» Но Мур ответил — «Нет, не пойду» и отвернулся от зайчика.

Позже мимо дерева пробежала белочка. И она предложила Муру подружиться и поиграть вместе, но котенок очень грубо ответил «Нет!». Потом пробежала лисичка, ежик и даже медведь, но Мур ни с кем не захотел играть. Котенок и сам не знал, почему он всем отвечает «Нет», ведь ему очень хотелось поиграть, но страха было больше.

Дерево все смотрело на котенка сверху и удивлялись, почему Мур не хочет пойти поиграть с другими зверушками. Дереву было видно с высоты, сколько всего интересного происходит вокруг, что это абсолютно безопасно и даже весело. Решило тогда дерево поговорить с котенком и убедить его пойти поиграть на пенек. «Дорогой, милый котенок, ты долго уже сидишь под моими ветками и никуда не отходишь. Мне с моей высоты видно, как весело и интересно вокруг, но у меня нет ног, чтобы туда пойти. А мне так хочется. Будь добр, сходи на тот пенек и посмотри, что там интересного. Потом мне расскажешь.»

Котёнок не задумываясь пошел к пенёчку, а там играли белочка с зайчиком, которым не хватало третьего игрока, чтобы начать игру. Они с радостью пригласили котенка. Друзья развлекались, бегали друг за дружкой, смеялись и болтали обо всем. Вечером, вернувшись к дереву, котенок в захлеб рассказывал о своих приключениях. Ему очень понравилось играть на пне.

На следующий день дерево попросило пойти посмотреть на дальний холм. Там играли лисичка, ежик и медвежонок. И опять Мур весело провел день. Ему также очень понравилось играть на дальнем холме.

И на третий день дерево попросило котенка посмотреть, что интересного происходит на речке. Там играли золотые рыбки, ужик и бобер. Вместе с котенком они плескались в воде, ныряли и плавали. И когда котенок вечером вернулся домой, дерево сказало Муру: «Ты очень смелый котенок. Ты уже 3 дня не боишься отходить от меня. И, мне кажется, что тебе нравится гулять вдалеке от меня, играть с новыми друзьями, узнавать что-то новое.» На что котенок Мур ответил: «И правда, я уже 3 дня ничего не боюсь. Теперь я смелый котенок. Мне хорошо и весело. Я люблю узнавать что-то новое и играть с новыми друзьями.»

После этих слов Мур почувствовал, что стал больше, смелее, красивее. Он поменялся и все это заметили. Теперь каждый житель леса хотел играть с котенком и приглашал к себе в гости. И Мур тоже больше не боялся, он стал смелым котом.

10. Роза и ромашка

Возраст: 4-10 лет.

Направленность: Низкая самооценка. Неуверенность. Чувство неполноценности. Сторонится коллективных игр и заданий

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 считалася 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?

11. Цветок по имени Незабудка

Возраст: 4-9 лет.

Направленность: Низкая самооценка. Чувство неполноценности. Ощущение себя «белой вороной». Зжатость, 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 бутонем.

— 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?

12. Случай в лесу

Возраст: 3-6 лет.

Направленность: Неуверенность в себе. Тревожность. Страх самостоятельных действий. Не проявляет инициативы, пассивен, не задает вопросов

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 доброе, 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 пробежал 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?

13. 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 высидывать. 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?

14. «Почему Сережа не боится засыпать сам?»

Терапевтический эффект – снижение у ребенка тревожности по поводу страха темноты.

Маленький Сережа лежал под одеялом и весь дрожал. На улице было темно. И в комнате у Сережи тоже было темно. Мама положила его спать и сама спала в своей комнате. А Сережа никак не мог заснуть. Ему казалось, что в комнате кто-то есть. Мальчик казалось, что он слышал, как в углу что-то шуршит. И ему становилось еще страшнее и даже маму позвать он тоже боялся.

Вдруг прямо на Сережину подушку приземлилась яркая небесная звезда.

- Сережа, не дрожи, - шепотом сказала она.

- Я не могу не дрожать, мне страшно, - прошептал Сережа.

- А ты не бойся так - сказала звезда и осветила своим мерцанием всю комнату. - Смотри, ни в углу, ни под шкафом никого нет!

- А кто это шуршал?

- Никто не шуршал, это к тебе проник страх, но его очень легко прогнать.

- Как? Научи меня, - попросил яркую звезду мальчик.

- Есть одна песенка. Только становится тебе страшно, сразу же начинай ее петь! - Так сказала звезда и запела:

Живет в лесу темном страшный маленький страх,

Живет он у болота в темных кустах.

И из леса не показывается страшный маленький страх,

Пугается страх света - сидит в своих кустах.

А еще боится смеха страшный маленький страх,

Как только рассмеешься ты, исчезает страх в кустах!

Сначала Сережа слушал песенку звезды, а затем и сам спел с ней. Именно тогда страх исчез из Сережиной комнаты, и мальчик сладко заснул.

С тех пор Сережа не боится засыпать в комнате без мамы. А если вдруг к нему снова придет страх, поможет волшебная песенка!

15. «В темной норе»

Терапевтический эффект – снижение у ребенка страха темноты.

Два друга, Цыпленок и Утенок, пошли гулять в лес. По дороге они встретили Лисичку. Она пригласила друзей к себе в гости, в свою нору, пообещав угостить их вкусными сладостями. Когда малыши пришли к Лисичке, она открыла дверцу в свою норку и предложила им зайти первыми.

Только переступили порог Цыпленок и Утенок, как Лисичка быстро закрыла дверь на замок и засмеялась: «Ха-ха-ха! Как ловко я вас обманула. Побегу я теперь за дровами, разожгу огонь, нагреею воды и брошу в нее вас, малышей. Вот уже вкусный супчик у меня будет».

Цыпленок и Утенок, оказавшись в темноте и услышав насмешки Лисички, поняли, что попались. Цыпленок расплакался и стал громко звать свою маму, ведь ему было очень страшно в темноте.

А Утенок, хотя тоже очень боялся темноты, не плакал, он думал. И вот, наконец, придумал! Утенок предложил цыпленку вырыть подземный ход. Они начали со всех сил

разгребать лапками землю. Вскоре в небольшую щель проник лучик света, щель становилась все больше, и вот друзья уже были на свободе.

- Вот видишь, Цыпленок, - сказал маленький Утенок. - Если бы мы сидели и просто плакали от того, что нам страшно сидеть в темноте - Лисичка бы нас уже съела. Надо всегда помнить, что мы сильнее и умнее наших страхов, а потому легко сможем с ними справиться! Цыпленок и Утенок обнялись и радостные побежали домой.

Пришла Лисичка с дровами, открыла дверь, заглянула в норку и замерла на месте от удивления ... В норке никого не было.