**Терапевтические сказки для детей, имеющих страхи**

**

**СКАЗКА ПРО МЫШОНКА**

В одном деревенском доме жил мышонок, такой маленький, серенький зверек с длинным хвостиком. Все у мышонка было хорошо: и тепло ему было, и сытно. Все, да не все. Была у мышонка беда по имени Боюська. Больше кошек мышонок боялся темноты.

Как только наступала ночь, он начинал бегать по дому и искать местечко, где посветлее. Но обитатели дома по ночам спали и свет всюду выключали. Вот и бегал мышонок без толку до самого утра.

Проходили неделя за неделей, месяц за месяцем, а мышонок все бегал и бегал каждую ночь. И так он устал, что однажды ночью сел на порог дома и заплакал. Мимо проходил сторожевой пес и спрашивает:

- Ты почему плачешь?

- Спать хочу, — отвечает мышонок.

- Так почему не спишь? — удивился пес.

- Не могу, у меня Боюська.

- Какая такая Боюська? — не понял пес.

- Боюська-а-а-а-а, — еще сильнее заплакал мышонок.

- А что она делает?

- Спать не дает, всю ночь мучает, глаза держит открытыми.

- Вот здорово, - позавидовал пес, - мне бы твою Боюську.

- Те-бе, - перестал плакать мышонок. - Для чего она тебе?

- Стар я стал. Как ночь наступает, глаза сами слипаются. А мне спать никак нельзя: я - сторожевой пес. Прошу тебя, мышонок, подари мне твою Боюську.

Мышонок задумался: может, такая Боюська нужна самому? Но решил, что псу она пригодится больше, и подарил свою Боюську. С тех пор мышонок спокойно спит по ночам, а пес продолжает честно сторожить деревенский дом.

**СКАЗКА ПРО ТИГРЕНКА**

Жил на свете маленький тигренок Ава. Жил он со своими родителями в пещере в глубине леса. Папа добывал пищу, а мама работала в лесной школе, учила лесных жителей уму-разуму.

Однажды, когда родители ушли по делам, Ава остался дома один. Он свернулся клубком на мягком ароматном сене и решил вздремнуть. И только он стал засыпать, как вдруг снаружи пещеры что-то страшно загрохотало. Земля содрогнулась, камни посыпались с потолка, вспыхнул яркий свет, лес зашумел, заскрипели деревья.

Перепугался тигренок так, как никогда в жизни. Ужас переполнил тигренка, задрожал он от беспомощности и отчаяния, и подумал, что идет к нему страшное чудище, о котором рассказывал ему дедушка. Страшные мысли приходили ему в голову. Он чувствовал, как огромное чудище подбирается к его дому, которое вот- вот схватит его и утащит к себе в нору. Тигренок ждал своей гибели, как вдруг все затихло. Скоро вернулись родители. Бросился к ним тигренок и рассказал о случившемся.

Рассмеялись родители и сказали: «Чепуха все это, выдумки. Это просто сильный дождь напугал тебя». Поговорил Ава с родителями, выслушал их. Только с тех пор стал он бояться оставаться один. Так и стояло перед глазами то огромное чудище. Когда родители собрались уходить утром по делам, Ава закричал: «Не уходите, я с вами!». Вцепился он в родителей, что тут сделаешь? Пришлось папе и маме пригласить сову-сиделку, чтоб она присматривала за боязливым сыном.

Долго терпели родители страхи Авы, всеми силами пытались убедить Аву, что бояться нечего, но уговоры не помогали. Тогда они пригласили ученых врачей. Но никто из лесных лекарей не смог вылечить Аву.

Родители почти смирились с тем, что тигренок будет бояться всю жизнь. Но однажды забежала в пещеру мышка. Она хотела полакомиться козьим молоком, которое каждое утро приносила мама. Пока спала сова-сиделка, мышка пробежала вглубь пещеры, и только собралась попить молока, как увидела грустного тигренка.

- Ты что такой грустный? - Спросила мышка.

- Боюсь быть один. - Печально ответил Ава. - Боюсь, что придет чудище и заберет меня в свою нору.

Удивилась мышка, и говорит:

- Ты такой большой, а боишься чудища. Их же не существует. Это давняя гроза напугала тебя. - Засмеялась мышка. - Посмотри на меня. Я такая маленькая, каждый может меня обидеть, много опасностей поджидает вокруг, но я смело преодолеваю их. Вот и сейчас я проскользнула мимо совы, которая могла меня съесть. Каждый раз я преодолеваю свой страх и становлюсь еще более смелой и сильной. Ведь сила заключается в умении смело идти вперед вопреки своим страхам. А ты хочешь стать сильным? - Спросила мышка.

- Да, конечно. - Ответил тигренок.

- Тогда не прячься в пещере. Пойдем, я покажу тебе мир.

Тигренок с мышкой прокрались мимо спящей совы и выбежали в лес. А в лесу стоял теплый солнечный день, чирикали птицы, жужжали пчелы. И казалось, что не было никогда той страшной грозы. А про выдумки о чудище тигренок уже забыл. Он только спросил у мышки:

- Если это было не чудище, что же тогда грохотало вокруг?

- Это гром напугал тебя. - Ответила мышка.

- А что же так ярко сверкало?- Продолжал Ава.

- Это молнии освещали небо. - Подсказывала мышка.

- А что так таинственно шумело и скрипело?

- Это деревья гнулись под порывами ветра.

Тогда понял Ава, что он испугался того, чего на самом деле не было. Он поблагодарил мышку и побежал на поляну играться с бабочками и собирать для родителей яркий букет цветов.

Теперь он чувствовал себя просто чудесно. И ему очень нравилось, что он смог преодолеть страх и стать настоящим смелым тигром. Теперь, когда начинал греметь гром, он только улыбался, ожидая свежий летний дождь, который принесет прохладу и приятный сырой запах.

***5 ПРАВИЛ СКАЗКОТЕРАПИИ***

*1. Если у вас сын, пусть главный герой будет мальчиком, а если дочка - девочкой. А вот имя героя лучше оставить выдуманным, чтобы у ребёнка не было ощущения, что это история непосредственно о нём или его друзьях, ведь герои в этих сказках не всегда поступают хорошо.*

*2. Добавляйте в сказки сюжеты из жизни вашего малыша - это сделает сюжет более знакомым и понятным для него.*

*3. Не делайте из сказкотерапии занятие. Рассказывайте сказку тогда, когда ребёнок этого хочет: не давите, не заставляйте, не настаивайте.*

*4. Рассказав историю, обсудите её с малышом. Ещё раз вспомните сюжет, спросите, что понравилось или не понравилось ребёнку, поинтересуйтесь его мнением: кто поступил хорошо, а кто - плохо, почему герой обрадовался или расстроился, как он себя чувствовал и пр.*

*5. Предложите ребёнку разыграть сюжет сказки с игрушками или покажите ему кукольный спектакль.*

**Сказки для боязливых детей**

**СЕРОЕ УХО**

***Рассматриваются проблемы, наблюдаемые у детей 4-7 лет:****страх темноты; ночные кошмары; общая боязливость.*

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 - Мягонький 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?

**СКАЗКА ПРО ЕЖОНКА**

***Рассматривается проблема, наблюдаемая у детей 5-10 лет:*** *боязливость, тревожность; неспособность постоять за себя; трудности в осознании своих поступков и их контроля.*

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 вперед и 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?



## СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ

1. *Никогда не ругайте ребенка за то, что он боится а, наоборот, проявите заботу. При наличии страхов задавайте ребенку вопросы: Как выглядит страх? Для чего он пришёл к нам? В каком мире он существует? Чего он хочет? Что мы можем сделать, чтобы подружиться с ним? Что произойдет, когда мы с ним подружимся?*
2. *Принимайте и понимайте страх малыша и расскажите свою историю о том, как вы боялись в детстве и как справились с этим страхом.*
3. *Обсуждайте прочитанные книжки, интересуйтесь, тем, какие фильмы и мультфильмы он смотрит перед сном. Однако это не означает, что ребенка нужно полностью изолировать от страшных сказок, ведь иногда они бывают и полезными.*
4. *Если ваш ребенок имеет слабый тип нервной системы, то есть очень чувствительный, боязливый, старайтесь избегать дома криков, ругани и скандалов. Старайтесь чаще говорить ласковые слова, обнимать малыша. Если он, к примеру, испугался шума, сразу объясните, откуда он произошёл, труба шумит и т.д. Обязательно обратитесь к психологу, если у вашего ребенка на протяжении длительного времени наблюдается тревожность вызванная страхами.*