

## Терапевтические сказки

- Вы хотите получше узнать своего ребенка?
- Вы хотите стать ребенку ближе, сделать так, чтобы у вас получалось лучше понимать друг друга?
- Вам кажется, что у вашего ребенка психологические проблемы и трудности?
- Вам хочется развлечь своего ребенка так, чтобы это приносило пользу?
- Вам нужно помочь ребенку справиться с естественными возрастными трудностями?

Тогда терапевтические сказки для Вас! Читайте их 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.

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.

Раздел подготовлен по книге: "Лабиринт души: Терапевтические сказки". Под ред. Хухлаевой О.В., Хухлаева О.Е.

## Терапевтические сказки: Тип и Топ

**Возраст:** 5-10 лет.

**Направленность:** Негативные чувства (ревность, обида и пр.), связанные с младшим братом (сестрой). Конфликты между братьями (сестрами). Переживания, связанные с трудностью принятия роли "старшего".

**Ключевая фраза:** "Моего братика родители любят больше, чем меня".

В одном лесу жила беличья семья: мама, пapa и двое бельчат. Старшего звали Тип, младшего Топ.

Это была очень дружная семья - родители каждое утро уходили на работу, добывать пищу, а бельчата оставались вдвоем. Перед уходом мама говорила Типу:

- Присматривай за Топом. Он еще маленький, не все умеет делать, его легко обидеть.

"Опять все говорят только о Топе!- думал Тип.- Мама любит брата и не любит меня. Мне тоже хочется, чтобы обо мне так же заботились, любили меня, играли со мной. А мама больше времени проводит с Топом. Мне хочется поиграть с друзьями, а я должен постоянно следить за младшим братом. Вот если бы не было Топа, мама гуляла и играла бы только со мной, приносила бы только мне вкусные орешки и рассказывала бы только мне сказку перед сном".

В один из дней родители собирались на поиски еды, и мама наказала Типу:

- Будь умницей, приглядывай за младшим братом, ведь он еще маленький.

Типу так хотелось пойти поиграть с друзьями, а вместо этого его заставляют сидеть с Топом. "Хватит,- подумал Тип,- ведь я не виноват, что я старший". И решил Тип избавиться от своего младшего брата. Он предложил ему пойти погулять; долго они шли, с каждым шагом углубляясь в чащу.

"Я найду отсюда дорогу домой,- думал старший брат,- а вот Топ ее не найдет. Это значит, что мы опять будем жить счастливо - мама, пapa и я".

Тип завел Топа в самую глубь леса, в такую чащобу, что сам начал бояться, а потом, когда малыш отвлекся, Тип быстро побежал к дому.

Вдруг он слышал где-то над головой писк, который ему показался очень знакомым. Тип поднял голову и увидел высоко в небе Топа в клюве страшной птицы, которая уносила бельчонка все дальше и дальше от родного дома, а он был такой маленький и беззащитный.

И тут Типа будто осенило. Он подумал, что мама была права: Топ так мал, что не сможет защитить себя, кроме него, Типа, никто не сможет помочь малышу. Он быстро побежал вслед за птицей, ему уже не страшен был этот лес. Ветки больно хлестали его, но он ни перед чем не останавливался, он понимал, что должен спасти брата. Вдруг он опять услышал писк и снова увидел птицу, в когтях которой был Топ: она села передохнуть. Храбро кинулся Тип в бой, спас братика из когтей ужасной птицы, и они побежали домой.

Придя домой, Тип покормил младшего брата и сел с ним играть.

Пришедшие родители застали их счастливыми и веселыми.

- Спасибо, сынок,- сказала мама Типу,- я благодарна тебе за то, что ты присмотрел за братом.

Тут Тип не выдержал и рассказал маме всю историю, которая приключилась в этот день с братьями. И мама сказала:

- Я очень рада, что ты не подвел меня. Не зря надеялась на тебя. Думаю, что ты понимаешь, что я люблю вас одинаково, но должна больше заботиться о Топе, потому что он еще маленький. Так же я заботилась о тебе, когда ты был в его возрасте, но теперь ты уже совсем взрослый и можешь сам защитить себя и брата. Я горжусь тобой. Я очень люблю тебя и хочу устроить праздник, на который мы пригласим всех наших друзей. Мы накроем большой стол твоей любимой скатертью и будем угождать всех вкусным ужином. А после ужина мы будем играть в веселые игры и танцевать.

Тип чувствовал себя очень счастливым в тот вечер. Собрались все его друзья, им было

очень весело: они играли, шутили, смеялись, пели и танцевали.

Тип еще долго вспоминал события того дня и чувствовал себя самым счастливым бельчонком на свете.

## ВОПРОСЫ ДЛЯ ОБСУЖДЕНИЯ

Что чувствовал Тип по отношению к брату? Из-за чего?

Почему Тип бросился спасать брата?

Почему Тип чувствовал теперь самым счастливым бельчонком на свете?

## Терапевтические сказки: Мальчик Сережа

**Возраст:** 5-11 лет.

**Направленность:** Конфликты с младшей сестрой (братьем). Ревность и обида, вызванные рождением второго (младшего) ребенка.

**Ключевая фраза:** "Мама и папа больше меня не любят"

Далеко-далеко, за горами, за лесами, в одном очень красивом маленьком городке жил-был мальчик Сережа. Он был таким же, как другие мальчики, и чем-то похож на тебя. Жил он с мамой, папой и маленькой сестренкой Ксюшой.

Раньше, когда Ксюши еще не было на свете, все игрушки в доме принадлежали только ему, ему одному улыбалась мама, с ним одним папа ходил кататься на велосипеде и только с ним папа и мама смотрели по телевизору футбол и мультики.

А теперь мама чаще возилась с Ксюшой и улыбалась Сереже уже не так часто, как раньше, и у нее совсем не оставалось времени, что бы с ним поиграть. Но хуже всего было, когда она просила Сережу погулять с Ксюшой. Гулять с Ксюшой было очень скучно, потому что тогда он уже не мог ни поиграть в футбол, ни побегать с друзьями, ни залезть на дерево. Но мама просила защищать Ксюшу и быть настоящим мужчиной, таким же сильным, как папа.

Сереже казалось, что мама и папа больше не любят его так, как раньше, что ругают его незаслуженно, а хвалят редко. Тогда он мечтал, чтобы Ксюша исчезла и все было как раньше. А иногда Сереже очень хотелось заболеть какой-нибудь страшной болезнью, чтобы мама и папа наконец обратили на него внимание, но было бы уже поздно и он бы все равно умер. И вот тогда они бы поняли, как мало его любили.

Но вот однажды Сережа пришел из школы домой. Уже в дверях он услышал незнакомый голос. Мама тихо разговаривала с какой-то тетей в белом халате. По маминому лицу Сережа сразу догадался, что случилось что-то плохое.

Когда доктор ушла, Сережа подошел к маме, прижался к ней и тихо спросил: "Что-то случилось с Ксюшой?". Мама обняла его нежно, поцеловала и сказала, что Ксюша заболела, у нее очень высокая температура и, может быть, ее заберут в больницу.

Вечером, когда Сережа лег спать, он долго не мог уснуть, а когда заснул, ему приснился сон: он куда-то идет по красивой извилистой дороге, и вдруг перед ним появляется гора, а там - источник с целебной водой. Набрал он этой воды, чистой как слеза, и побежал, чтобы напоить ею свою маленькую сестренку. Он совсем не хотел, чтобы ее забирали в больницу...

Утром за окном ярко светило солнце, был теплый весенний день. Сережа, проснувшись, сразу побежал в комнату, где была Ксюша, и увидел, что она уже не спит, а всем улыбается: и маме, и папе, и ему.

"Значит, помогло и все страшное позади",- подумал Сережа. Он поцеловал сестренку в макушку. Мама улыбнулась ему и сказала: "Я только что поняла, какой ты уже взрослый. Настоящий мужчина".

## ВОПРОСЫ ДЛЯ ОБСУЖДЕНИЯ

Почему Сережа думал, что мама и папа его больше не любят?

Почему мальчик расстроился, когда узнал про то, что его сестра заболела?

Почему Сереже приснился такой сон?

Почему мама сказала Сереже о том, что он уже взрослый?

## Терапевтические сказки: Сказка о Ежонке

**Возраст:** 5-10 лет.

**Направленность:** Тревожность. Боязливость. Неспособность постоять за себя. Трудности в осознании своих поступков и их контроля.

**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 острыя. 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 ревились 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.

## Терапевтические сказки: 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 в 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 привидения превращаются в добрых гномов, ласковых фей, нежных забавных зверушек, 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 "температура - это зеркало"?

Что значит "с чем приходишь - то и получаешь"?

Чему бы ты мог научиться у Мальчика и Светлячка?

## Терапевтические сказки: Сказка о непоседливой Обезьянке

**Возраст:** 5-9 лет.

**Направленность:** Неусидчивость. Трудности концентрации и сосредоточения. Гиперактивность.

**Ключевая фраза:** "Я не могу усидеть на месте"

В далекой и жаркой стране, где в лесу растут деревья с пышной листвой и высокие пальмы, жила маленькая обезьянка, которую звали Непоседой. Она была очень подвижной, постоянно прыгала с дерева на дерево и ни секунды не могла усидеть на одном месте. Эта непоседливость доставляла обезьянке много хлопот: другие обезьянки с ней не играли, потому что не могли за ней угнаться; ей приходилось есть неспелые фрукты, потому что она не могла неторопливо и внимательно выбрать себе хороший и

спелый банан или ананас. Но самое обидное, что Непоседа не могла любоваться красотой окружающего мира и радоваться пению птиц, о которых ей рассказывали другие звери. И от этого ей было очень грустно.

Однажды в жаркий летний день все звери попрятались в норки, чтобы спастись от жары, и Непоседа осталась совсем одна. Ей было очень скучно и одиноко и совсем не хотелось прыгать и бегать, как обычно. Ее совсем разморило на жарком солнышке, и тогда она поудобнее устроилась на ветке дерева, закрыла глаза, расслабилась и стала засыпать.

И вдруг... она услышала необыкновенные звуки, похожие на прекрасную музыку, - это пели птицы. Непоседа никогда раньше не слышала ничего подобного и ей это очень понравилось. Потом она медленно открыла глаза и прямо перед собой увидела яркий, изумительно красивый цветок. Это было просто великолепно. Вдоволь налюбовавшись цветком, обезьянка неторопливо перебралась на соседнюю пальму и выбрала себе самый спелый банан: "Ах! Какой вкусный!". Непоседа была очень довольна. Еще бы, ведь она узнала столько интересного, чего раньше из-за своей непоседливости просто не замечала.

Потом обезьянка не спеша спустилась на землю и подошла к своим друзьям, которые отдыхали под деревом. Она рассказала им о том, что с ней произошло и как она научилась быть неторопливой и внимательной. "Это так здорово! - сказала она, - теперь я могу любоваться цветами, слушать пение птиц и играть вместе со всеми". Друзья тоже порадовались за Непоседу, ведь теперь они могли вместе веселиться и узнавать много нового и интересного.

## ВОПРОСЫ ДЛЯ ОБСУЖДЕНИЯ

Что отличало Непоседу от остальных Обезьянок?

Чем непоседливость мешала Обезьянке?

Как Непоседа научилась быть неторопливой и внимательной? Какой совет дал бы ей ты?

## Терапевтические сказки: 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 второй 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, рости 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 было 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?

# Терапевтические сказки: 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 пapa, 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, чтo 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 ОБСУЖДАНИЯ

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

Чем волшебные слова помогли Котенку?

Придумай сам новые, более сильные волшебные слова.

## Терапевтические сказки: Фея Равнодушие и Страна Надежды

**Возраст:** 5-11 лет.

**Направленность:** Переживания, тревога и беспокойство, связанные с разводом родителей.

**Ключевая фраза:** Обычно ребенок не говорит ничего - он переживает про себя.

В стародавние времена, далеко-далеко - в той стране, где всегда лето, - произошла эта история.

Жил-был мальчик и было ему .... лет. Он был очень похож на тебя: любил кататься на велосипеде, есть мороженое, играть в футбол с друзьями, ходить кататься на аттракционах со своими родителями по выходным.

Вообще, в своей семье ему жилось замечательно. Мама его ласкала и воспитывала, это было, наверное, нужно, и было чрезвычайно приятно, что именно она - мама - хочет, чтоб из ребенка вырос такой же человечище, как папа, которого она, между прочим, всегда в пример ставила. Папа тоже занимался воспитанием сына: гулял с ним (именно он научил кататься на велосипеде нашего героя), а главное - у папы был еще один друг - автомобиль, занимаясь с которым, они с сыном проводили много времени (что-то там все время барахлило). Отец возился под капотом, а сын, в помощь отцу, в салоне нажимал на педали, чтобы папа мог оценить работу двигателя.

И так длилось долгое время. Но злая волшебница Равнодушие заколдовала родителей. Мама и папа стали часто ссориться. Все чаще по вечерам бабушка, а не мама, сидела у кроватки и читала нашему мальчику сказки. А мама и папа на кухне о чем-то спорили и громко кричали. В эти моменты мальчику хотелось одновременно и спрятаться, скаввшись в комок, чтобы этого не слышать, и забежать на кухню, чтобы прервать разговор родителей, помешать им ссориться, помирить их. Или, наконец, заклеить им рты пластирем и, связав, уложить спать.

Наутро все просыпались расстроенным и невыспавшимися: мама - с заплаканными глазами, папа - сердитым.

Грустно и тоскливо, буквально до слез, было нашему мальчику.

И тут Равнодушие придумала новую беду - развод. Мама и папа решили, что вместе они жить не могут и надо попробовать жить отдельно друг от друга. Мальчик наш остался жить с мамой, так как именно она могла ухаживать за подрастающим сыном лучше всех и именно она умела выслушать сына, понять его и пожалеть. А папа уехал...

Тогда нашему мальчику стало очень тоскливо. Грустные мысли одолевали его. Ему казалось, что папа уехал именно потому, что не любит его. И что родители тогда, по вечерам, ссорились именно из-за него. И что развод - это наказание ему за плохое поведение. Казалось, что этому не будет конца.

И вот однажды во сне ему явился волшебник из Страны Надежды. Он был высок и красив, голос его походил на папин. Он взял мальчика на колени, как делал это папа, когда они вдвоем смотрели по телевизору футбол. Это было так прекрасно и удобно. Волшебник объяснил ему и про фею Равнодушие, и про то, что родители по-прежнему его любят.

И мальчику стало так тепло и хорошо, что утром он проснулся радостный. Не успев зайти на кухню, чтобы позавтракать, он услышал телефонный звонок. Это был папа.

Затаив дыхание, сын слушал, как отец приглашал его пойти погулять, покататься на велосипеде, а затем заехать в гараж, поковыряться в машине...

О, что за денек выдался тогда! Солнце припекало и поблескивало в спицах велосипеда. Глаза папы и сына сияли счастьем. Они держались за руки. И все бабушки во дворе говорили, что сын похож на отца. Когда же они возвращались домой, папа купил три порции мороженого и со словами "Одно для мамы, передай ей" протянул сыну.

И в тот день мальчик понял, что в жизни его произошли некоторые перемены: у него стало два дома - мамин и папин, и родители его по-прежнему любят и ценят, и каждый из них хочет быть рядом с ним всю жизнь. И ничто - даже фея Равнодушие со страшным разводом - не помешает этому счастью, потому что страна Надежды всегда будет с ним.

#### ВОПРОСЫ для ОБСУЖДЕНИЯ

Что сделала с родителями фея Равнодушие и почему мальчику стало так грустно от этого?

Как ты думаешь, прав ли был мальчик, когда думал, что папа уехал именно из-за него?

Что понял мальчик в конце истории, согласен ли ты с ним?

## Терапевтические сказки: 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-странныму 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 немножко. 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 перед 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 хо-чуууу здееееесь".

Проснулся ежик Соскочил с кровати и вспомнил свой сон. И только захотелось зашвырнуть ему подальше свою пижаму, так, чтобы мама потом искала и ругалась на него, 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 мишко и пробурчал недовольно: "Ну ладно уж, садись". Сел ежик и так вдруг у него красиво получилось башенки лепить, что скоро все звери свою 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?

# Терапевтические сказки: Слоненок, который боялся темноты

**Возраст:** 4-9 лет.

**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 расползлась 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?

## Терапевтические сказки: 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 пapa, которые очень ее любили: заботились о ней, приносили орешки, играли, читали на ночь сказки.

Но вот однажды зимой Нусяны мама и пapa 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. Нусяны 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 Нусяной смелости, и метель кончилась, снова на небе появилось солнышко. В это же время подошли и Нусяны 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?

## Терапевтические сказки: 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, как он, 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 зато, 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 АЛЯ ОБСУЖДЕНИЯ

Чего боялся Мышонок? Тебе бывает так же страшно?

Что помогло Мышонку не бояться? Что Мышонок узнал про темноту?

## Терапевтические сказки: 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 спиши, 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 них 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, пото му 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, эта женщина - 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?

## Терапевтические сказки: 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 орешника. 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?

## Терапевтические сказки: "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 рождения. 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 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?

## Терапевтические сказки: 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 принял 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?

## Терапевтические сказки: 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?

## Терапевтические сказки: 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 дома 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 горечания 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 её 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?

## Терапевтические сказки: 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 \*т> 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 походя 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?

## Терапевтические сказки: 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, ослабели работали 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?

## Терапевтические сказки: 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 скжали кулаки и собирается с нами драться!

Медвежонок не слышал разговора зверят и, все сильнее скжимая 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 скжал 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?

## Терапевтические сказки: 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?

## Терапевтические сказки: 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 Тоби-ку. 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 терпение 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?

## Терапевтические сказки: 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 смастерили ему ляльку. 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 уви-дел маму, 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 ляльке - к той самой, в которой когда-то спал он сам. Гномик заглянул в нее, увидел там малыша, вопросительно взглянул начмаму 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, тво-ёму\*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 заулышался 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?

## Терапевтические сказки: 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 заяц.

-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 та кой 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?

## Терапевтические сказки: 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 голеньkim 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 своего 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 стукнула вниз. От страха Вороненок забыл все, чему так долго учila 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?

## Терапевтические сказки: 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 доброе, полезное для окружающих. Но на деле у него никогда ничего не получалось. Он всегда 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. Но 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 и 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?

## Терапевтические сказки: 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 шишке!". "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?

# Терапевтические сказки: 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 превратились его братья и сестры-семечки.

Они все были рады встретиться снова, а особенно они радовались 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?

Что бы произошло, если бы семечко продолжало бояться?

## Терапевтические сказки: 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 слабеньkim, 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 скжился, 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 похвалаила 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?