

«СКАЗКИ ДЛЯ БОЯЗЛИВЫХ ДЕТЕЙ»

СКАЗКА "КАК АНДРЮША ГОСТЕЙ ВСТРЕЧАЛ" ДЛЯ СТЕСНИТЕЛЬНЫХ ДЕТЕЙ

Если ваш малыш стеснителен, не переживайте из-за этого. Это не значит, что ваш ребёнок «плохой» или «какой-то не такой». Это нормальное явление. Просто дайте малышу больше времени, чтобы привыкнуть к новой обстановке или к новым людям. Некоторым детям хватает 15 минут, чтобы почувствовать себя спокойно, а другим, возможно, понадобится целый час. Но постепенно, со временем, этот период будет становиться всё короче.

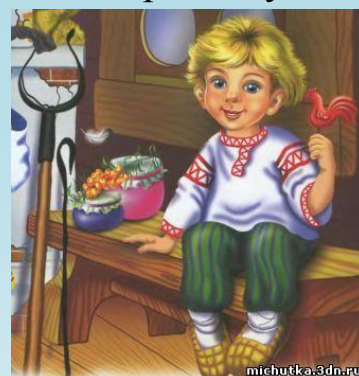
Старайтесь не сравнивать своего ребёнка с другими детьми, которые ведут себя более раскованно.

Старайтесь не подталкивать его и не тормозить:

«Ну, ты что? Ну как тебе не стыдно? Иди, поиграй»

и т. п., а просто оставьте его в покое. Лучше

помогите правильно оценить обстановку, покажите всем своим видом, что вы рады гостям, что всё в порядке. Тогда малыш быстрее расслабится и станет самим собой.



КАК АНДРЮША ГОСТЕЙ ВСТРЕЧАЛ

Татьяна Холкина

Андрюша - очень смелый мальчик. Он не боялся ни тигра, ни грома, ни даже пылесоса. (Чего он ещё не боится?) Он боялся только гостей - вернее, он их стеснялся! И когда гости приходили к ним домой, он с ними не здоровался, не разговаривал, а прятался под кровать (как ещё он стеснялся?) или закрывал глаза и притворялся чем-нибудь незаметным - шваброй, тумбочкой, велосипедом. Гости очень удивлялись и начинали

громко искать его: «Где же Андрюша? Мы его не видим! Где мальчик? И откуда тут взялась тумбочка?»

А один раз, когда пришли гости, Андрюша вдруг превратился в мышку! Увидел норку и кинулся к ней со всех ног - прятаться. Но не тут-то было - к этой же норке вприпрыжку бежал другой мышонок. Андрюша с мышонок столкнулись лбами у самого входа в норку. Сначала оба испугались, а потом обрадовались и подружились.

- Я удрал от кошки! - пропищал мышонок. - Она хотела поймать меня и съесть! А ты от кого прячешься?

- Я от гостей, они сейчас сюда придут, - прошептал Андрюша. - Я их боюсь!

- А кто такие гости? Они очень страшные? Они тоже тебя съесть хотят? - испуганно спросил мышонок.

- Нет, что ты, - ответил Андрюша. - Они мальчиков не едят. Они со мной хотят поздороваться!

- Как это? - затрясся от ужаса мышонок. - Как это поздороваться?!

И закричал в норку: «Мыши, спасайтесь, гости идут! Сейчас здороваться будут!!!»

Мыши в норке заметались, в ужасе запищали:

- Ой, мы пропали! Ужасные гости сейчас с нами поздороваются! Горе нам, горе!

Они прятались друг за дружку, закрывали глаза, лезли под кровать (повторить, как ребёнок стесняется).

Андрюше сначала стало смешно, как мышки гостей боятся, глупые трусишки, мелочь с хвостиком! А потом ему стало стыдно - он же и сам от гостей прячется, как будто они его съесть могут.

- Нет, они не страшные, - попытался он успокоить мышей. - Они даже очень-очень хорошие, не бойтесь, - но мыши не верили. - Ну, хотите, я сейчас к ним выйду, поздороваюсь, и ничего со мной не случится! Честно-честно! А потом мы с ними чай пить будем. С тортиком!

- А ты меня угостишь крошками от торта? - заинтересовался мышонок.

- Обязательно! - пообещал Андрюша своему новому Другу.

Андрей снова превратился в мальчика и отважно поздоровался с гостями:

- Здравствуйте!

А из норки на него смотрели все мыши и удивлялись, какой это смелый мальчик.

Гости тоже удивились, что Андрюша их больше не стесняется. И обрадовались. И все вместе пошли пить чай с крошками от торта. Ой, нет, не с крошками, а с тортом! Крошки Андрюша мышкам в норку отнес!

А маленький мышонок всем хвастался:

- Это Андрюша, мой друг. Он очень смелый! Он не боится ни кошки, ни грома, ни пылесоса. Он даже с гостями не боится здороваться!

***"СКАЗКА ПРО СМЕЛОГО АЛЁШУ" ДЛЯ ДЕТЕЙ, КОТОРЫЕ
БОЯТСЯ ТЕМНЫХ КОМНАТ***

"Сказка про смелого Алёшу" для детей, которые боятся темных комнат

Боязнь темноты - один из наиболее распространённых страхов у детей. Для многих детей боязнь темноты сопряжена со страхом неизвестности. В основном дети боятся чудовищ, которые якобы скрываются в темноте.

Некоторые родители в воспитательных целях пугают детей серым волком, бабой-ягой, милицией, злым дядей и т. п. Очень важно этого никогда не делать! Во-первых, ребёнок начнёт бояться, и не только темноты. А во-вторых, когда подрастёт, он поймёт, что вы его обманывали и перестанет вам доверять.

Возможно, ребёнок много смотрит мультфильмов или фильмов с различными чудовищами. Постарайтесь ограничить время просмотра. Покупайте только радостные, добрые, жизнеутверждающие мультфильмы, игрушки, читайте добрые книги. Проанализируйте, почему ребёнок начал бояться темноты. Когда это началось? После какого случая? Устраните все возможные причины. Сделайте так, чтобы в детской комнате всегда жила радость, любовь и спокойствие.

СКАЗКА ПРО СМЕЛОГО АЛЁШУ

Ирина Турина

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

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

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

Как только мама вышла из комнаты, начались обычные превращения. Сначала злой волшебник Страх спрятал за тучей луну. На улице сразу стало темно. Потом Страх постучал по оконному стеклу веткой старой берёзы. Алёша съёжился и натянул одеяло до самого подбородка. Страх пролетел по комнате и окутал всё волшебным тёмным облаком. Шкаф превратился в злобного великана, сердито поблёскивающего двумя глазами на животе. Алёшины игрушки: мишки, машинки и роботы - всё волшебное облако тьмы превратило в страшных чудовищ. Они тарацились на Алёшу и что-то шептали. По потолку поползло страшное белое пятно. Оно подкрадывалось всё ближе и ближе к дрожащему от страха мальчику. Страх заполз под кровать и притаился там.

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

- Кто здесь? - в ужасе прошептал Алёша.

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

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

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

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

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

- Я всегда там сижу, когда ты ложишься спать, - ответил гном. - Я же сказал, что я - сонный гном. Я приношу детям сны: разные волшебные

сказки и весёлые праздники. Но ты мне мешаешь, потому что никак не хочешь заснуть. Ложись, я приготовил для тебя новую замечательную сказку. Сегодня мы будем летать на волшебном лебеде.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

- А что это за белые пятна ползали по потолку?

- Это свет фар. Некоторые люди работают ночью, они ездят мимо. А любопытные фары заглядывают в окна домов, потому что ночью на улице темно и скучно. Вот свет от них и бегают по потолку в комнатах.

Освещает самые темные уголки и помогает маленьким мальчикам и девочкам увидеть, что никакого Страх нет. А теперь засыпай быстрее, нам с тобой надо посмотреть длинный-длинный сон. Ты же не хочешь, чтобы утром он оборвался на самом интересном месте?

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

- Конечно, - важно кивнул гном. - Если заснешь прямо сейчас. И обещай мне, что теперь всегда будешь засыпать вовремя. Я подарю тебе волшебное заклинание. Говори его каждый раз перед сном. Тогда в твою комнату ночью никто не сможет попасть, кроме меня и мамы.

- А какое заклинание? - спросил Алёша.

Гномик поправил шапочку, встал в позу и прошептал:

Хлоп в ладоши: бах-бабах!

Словно шарик, лопнул страх!

Бяки-буки, ну-ка, кыш!

Не боится вас малыш!

- Запомнил?

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

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

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

СКАЗКА "БУМ-БУМ-БУМ" ДЛЯ ТЕХ, КТО БОИТСЯ ТЕМНОТЫ

Михаил Андрианов



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

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

глаз.

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

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

- Не бойся, скоро это пройдет.

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

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

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

И вдруг опять: бум-бум, тук-тук.

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

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

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

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

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

- Смотри, смотри.

- Где?

- Там, занавески.

- Что занавески?

- Они шевелятся.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

- Давай, только, чур, ты опять первая.

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

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

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

СКАЗКА ДЛЯ ТЕХ, КТО НЕ ЖЕЛАЕТ СПАТЬ ОТДЕЛЬНО "КАК АНДРЮША СВОЙ СОН ИСКАЛ"

Ведь дети никогда ничего не делают просто так. Значит по каким-то причинам ребёнку необходим сон вместе с вами: может быть, ему не хватает вашего внимания, и он чувствует себя одиноким и покинутым, или просто боится темноты. В любом случае, постарайтесь устранить все возможные причины такого поведения малыша.

Если ребёнку не хватает вашего внимания, то нет ничего страшного, если он поспит какое-то время вместе с вами. Это только поможет укрепить ваши с ним отношения и решит внутреннюю проблему малыша.

КАК АНДРЮША СВОЙ СОН ИСКАЛ

Татьяна Холкина

Надоело Андрюше спать в своей кроватке. Скучно же -каждую ночь в своей кровати, на своей подушке. А вот хочу на маминой-папиной!

И лег Андрюша на мамину подушку. Стал засыпать, чувствует: сон подкрадывается.



- Ой, - удивился Сон, - кто это тут? Это не мама, нет.

- Да это я - Андрюша. А ты кто?

- А я - Мамин Сон, и это моя подушка и моя кровать. Я снюсь здесь каждую ночь. Значит, сегодня придется тебе меня смотреть!

- А ты про что? - обрадовался Андрюша. - Ты интересный?

- Конечно, - гордо сказал Мамин Сон. - Я очень интересный и полезный. За ночь мы переглядим с тобой все белье и перемоем всю посуду. Мно-о-ого посуды! Целую гору! Я научу тебя, чем её лучше мыть, и чем вытирать, и как.

- Нет, - испугался Андрюша, - я не хочу всю ночь мыть посуду. Покажи мне лучше сказку!

- Глупости какие, - ворчит Мамин Сон. - Сказки - это детские сны показывают. А я - взрослый! Закрывай быстро глаза, некогда нам - дел полно!

- Ой, - сбежал от него поскорее Андрюша на папину подушку. Глаза закрыл, ждёт, а сон всё не идет. Стал Андрюша подушку взбивать, кулаком тыкать. Вылез оттуда заспанный, взлохмаченный Папин Сон:

- Кто мне спать не дает? Чего надо? - бурчит Папин Сон.

- Покажи мне что-нибудь интересное, пожалуйста, мне ску-у-учно, - просит Андрюша.

- Вот ещё, - фыркнул Папин Сон. - Я и сам спать хочу, не привык я по ночам всякие истории показывать. Так спи сам!

- У-у-у, лентяй, - обиделся Андрюш и слез с этой подушки.

- Куда бы пойти? Вот! Лучший друг - собака Дендик в уголочке спит, пойду к нему.

- Подвинься, - попросил он собачку, - я с тобой лягу. Скууучно мне.

Дендик радостно хвостиком застучал, подвинулся - ложись, друг сердечный. Заснул наконец Андрюша. И вдруг, откуда ни возьмись, собака! Да такая наглая - хвостом вертит, на Андрюшину косточку посматривает! Уж Андрюша за ней по двору бегал-бегал, гонял-гонял, устал, лапы ломит, язык на бок - так и не догнал. Еле проснулся - уставший, сердитый. Неправильная какая-то кровать у Дендика, и сны у неё собачьи!

И тут смотрит - Андрюша, а на его кроватке кто-то сидит и тяжело вздыхает. Маленький такой, сияющий, грустный.

- Ты кто? - спрашивает Андрюша. - И что тут делаешь?

- Я - Волшебный Сон, специально для мальчиков! Прилетел сегодня на эту кроватку, к мальчику, а тут никого, нет. Ты не знаешь, где он? Мы ведь, Детские Сны, каждую ночь новые! И если он сегодня меня не посмотрит, значит, не посмотрит никогда.

- Что же я наделал, - ужаснулся Андрюша, - чуть свой собственный Волшебный Сон не пропустил! Вот что значит не в своей кровати засыпать!

- Я сейчас, подожди! - закричал он Сну. Бегом лег в свою кровать, на свою подушку, крепко закрыл глаза.

- Сплю! Начинайся!

КАК ПОМОЧЬ БОЯЗЛИВОМУ РЕБЕНКУ

- Не стыдите ребенка за проявления страха, а, напротив, проявите заботу. Например, какое-то время перед сном проведите у его постели, расспрашивая ребенка про воображаемых персонажей в таком алгоритме:
 - ▶ Как они выглядят?
 - ▶ Чего они хотят?
 - ▶ В каком мире они существуют?
 - ▶ Для чего они пришли в наш мир?
 - ▶ Что ты можешь сделать, чтобы подружиться с ними?
 - ▶ Что произойдет, когда вы подружитесь?
 - ▶ Какие слова они скажут тебе перед сном?

- Примите страх ребенка и расскажите свою историю о том, кого боялись в детстве и как справились с этим страхом.

- Интересуйтесь тем, что ребенок читает и что смотрит по телевизору перед сном, обсуждайте прочитанное (увиденное) или предлагайте что-то менее страшное. Однако это не означает, что ребенка нужно полностью изолировать от страшных сказок. Сказка учит ребенка обращаться со страхом, помогает направить (канализировать) переживание страха вовне, проецируя страх на образ Бабы Яги, Кощея и др.

СКАЗОЧНЫЕ СЮЖЕТЫ ДЛЯ ПРЕОДОЛЕНИЯ БОЯЗНИ ТЕМНОТЫ У РЕБЕНКА

Сказкотерапевт Д. Соколов считает, что изначальный страх могут победить другие эмоции (любовь, страх, вина, обида), расширение границ (узнавание мира как он есть, его объективацию) или плата за обретение смелости, и предлагает оригинальную картотеку психотерапевтических решений данной проблемы.

📖 Схема сказочного сюжета:

Зайчик боялся темноты. Встретил друга котенка. Пошли вместе исследовать ночной лес. Чудовище оказалось веткой, страшный «желтый глаз» — фонарем. Встретившийся филин уснул их спать, сказав, что дети ночью по лесу не гуляют.

Принцип решения:

Помощник (такой же, как герой). В самое пекло. Узнавание. Границы.

📖 Схема сказочного сюжета:

Мальчик дружил с Солнцем и боялся Ночи. Ночь ушла. Солнышко без нее устало, стало плакать. Мальчик пошел звать Ночь и ее дочь Темноту. Те вернулись, и все сдружились.

Принцип решения:

Утрированная победа, ее негативные последствия. Для кого-то (покровителя). Диалектика.



Схема сказочного сюжета:

Крот боялся света. Влюбился в бабочку. Стал оставаться по утрам, любоваться ее полетом. Раньше он думал, что слепой, при дневном свете оказалось: видит!

Принцип решения:

Противоположность. Любовь. Постепенное привыкание. Отвлечение.

Схема сказочного сюжета:

Медвежонок потерялся в лесу, боялся идти домой из-за темноты. Светящаяся блоха попросила его перенести ее на поляну, где у них — блох — собрание. Там обещала дать заклинание против страха. По дороге кусала, но светила. На поляне медвежонок выучил «Э-ге-ге, о-го-го, не боюсь я ничего!» и побежал домой.

Принцип решения:

Промежуточная цель (конфетка посередине). Плата. Интернализация ресурсов.

Схема сказочного сюжета:

Аленушка боялась темноты. Осталась дома на ночь с Иванушкой. Везде жгли свет. Иванушка поранился ножом, Аленушка испугалась, побежала через поле за доктором. Только провожая доктора обратно, заметила, что совсем не боится темноты.

Принцип решения:

Вытеснил другой страх. Внезапность. Для кого-то (меньшего).

Схема сказочного сюжета:

Мама оставила мальчика-трусишку одного ночью. Он возмутился, оделся и пошел все рассказать бабушке. Та жила на другом конце города. Прошел через все темные улицы и дворы, пожаловался; пока возвращался, засыпал по дороге да где-то страх и потерял.

Принцип решения:

Обида, злость. Против кого-то.

Кого и чего боятся современные дети?

К детским страхам можно добавить страхи, которые в значительной мере сформированы потоком информации, неконтролируемо поступающим со всех сторон. Телевизионные передачи, виртуальные игры, «устрашающие» разговоры взрослых, случайно услышанные ребенком, — все это влияет на появление и развитие детских страхов. У современных детей наблюдаются боязнь не только сказочных персонажей (Бабы Яги, Кощея, Бармалея, Змея Горыныча и т. п.), но и новоявленных виртуальных и киномонстров (гоблинов, гремлинов и т. п.), а также страх войны, катастроф, терактов, заражений.

СКАЗКИ ДЛЯ ДЕТЕЙ, КОТОРЫЕ БОЯТСЯ ДЕЛАТЬ УКОЛЫ И ПРИВИВКИ

Редко кто из родителей может похвастать, что их сын или дочь смело идет в медицинский кабинет, чтобы сдать кровь из пальчика, сделать укол или прививку. Страх подобных процедур присущ практически всем детям. Сказка «Отважный Флай», содержащая в себе косвенное воздействие, и волшебная история «Звездочет в поисках капризулей», несущая прямое указание, направлены на достижение общей цели — помочь ребенку преодолеть страх перед уколами и прививками.

Сказка написана практическим психологом Юлией Ворошниной для семилетнего мальчика, который категорически отказывался делать прививку. В ходе первичной консультации психолог узнала, что мальчик увлекается компьютерными играми, где главными героями являются гоблины, эльфы и горгульи. Именно эти детали позволили создать сказку и в метафорической форме передать ребенку «послание» о необходимости сделать прививку.

ОТВАЖНЫЙ ФЛАЙ

В давние времена, а может и не очень давние, на море-океане был маленький сказочный остров. Рос на нем красивый, сказочно красивый лес. А в том лесу жили добрые и веселые эльфы. Эти маленькие создания с крылышками с любовью следили и ухаживали за лесом — своим домом. А самым главным защитником леса был маленький, но очень сильный и выносливый эльф Флай.



У жителей острова была одна тайна: в лесу, в самой чаще, уже больше ста лет жила горгулья Ая. Однажды, спасаясь от злых гоблинов, слабая и раненая, она прилетела к эльфам на остров. Злобные гоблины завидовали волшебной силе горгулий и решили истребить весь их род. В тяжелой схватке с великанами родные Аи погибли, и она осталась одна. Эльфы знали, что горгульи — не безопасные существа, но пожалели Аю, спрятали ее от гоблинов у себя на острове и спасли от неминуемой гибели. Ая не любила дневного света и потому жила отшельницей, вдали от эльфов.

Но один раз в год, летней ночью, горгулья (в благодарность за спасение и сохранение тайны ее пребывания на острове) выходила на крыльцо своего жилища, чтобы поделиться с обитателями острова своей магией. В этот день взрослые эльфы приводили к замку своих малышей, и как только последние лучи солнышка гасли и на небе зажигались звезды, начиналось волшебство. Каждому эльфу-малышу Ая вводила волшебный нектар, который блестящей капелькой появлялся на кончике ее единственного

когтя на крыле. Она делала это, чтобы помочь малышам стать взрослыми, расправить крылышки и придать им прочности.

Так было на протяжении ста лет. Так было и в то лето, когда очередь стать взрослым дошла до Флая. Возле жилища горгульи собрались все-все-все сказочные жители острова. Горгулья сначала расправляла свои крылья, потом произносила какие-то слова и касалась маленьких эльфов когтем с капелькой нектара, а в конце ритуала прикрывала место укола листочком мяты. Через некоторое время уже повзрослевшие маленькие эльфы взлетали высоко-высоко на крепких и красивых крыльях. Как был великолепен их полет!

Флай с восторгом и легкой завистью наблюдал за превращениями своих товарищей. Он тоже хотел иметь сильные и красивые крылья, но его так пугал острый коготь, что он никак не мог решиться подойти к Ае. Его сердечко сильно билось от страха. Нет, Флай не был трусишкой! Он не боялся ничего на свете... кроме горгульи и ее когтя.

«Ая добрая, но такая страшная! А коготь — он такой большой и острый!!! А вдруг горгулья проткнет меня насквозь своим когтем? Нет, даже ради крепких крылышек, нет!» — решил маленький эльф Флай, спрятался под листом папоротника и оттуда продолжал наблюдать за происходящим. Никто не заметил, что Флай сбежал с церемонии и не укрепил свои крылышки волшебным нектаром горгульи Аи.

Долго маленькому эльфу удавалось скрывать от всех, что он не может летать так же высоко, как и остальные. Он ловко перепрыгивал с одной веточки дерева на другую — для этого ему хватало сил своих детских крылышек. А помогать муравьям строить муравейник или играть с букашками в прятки крылышки и вовсе были не нужны.

Никто не знает как, но злые гоблины узнали тайну эльфов. Они решили отомстить жителям острова и отправили к ним самого свирепого своего воина. И вот однажды большая лодка со злобным, грязным и дурно пахнущим гоблином пристала к берегу острова. Ступив на землю

острова, гоблин сразу начал крушить и ломать деревья, вытаптывать траву, давить букашек-таракашек, разорять гнезда птиц. Ужас охватил всех лесных обитателей. Что же будет с ними, лесом, островом?

Собрались эльфы на совет и стали думать, как же остановить гоблина и отправить его назад. Наконец решили — надо добыть цветок забвения. Эльфы знали, что на одной далекой полянке растет чудесный цветок и если гоблин вдохнет его аромат, то забудет, для чего приплыл на остров, и вернется к себе домой. Но справиться с таким заданием сможет не каждый — надо быть очень сильным и смелым, чтобы слетать за растением и успеть вернуться, пока аромат не выветрился.

Сильных эльфов много, а вот смельчаков... Все эльфы знали, что самый смелый — это Флай. Поэтому ответственное дело — спасти лес и всех эльфов — поручили именно ему. Тут-то и выяснилось, что Флай не принял нектар горгульи и его крылышки не такие сильные и прочные, как у других взрослых эльфов. Поднялась паника. Кто-то рыдал, кто-то ругался. Некоторые стали укорять маленького эльфа, другие — уговаривать пойти к Ае. Как тяжело было Флаю в этот момент! «Что же мне делать? Я должен спасти всех! Но горгулья, ее коготь! Мне страшно! Может, можно обойтись без этого?» — переживал Флай.

Кто-то слетал за советом к Ае. Горгулья передала капельку нектара, чтобы смочить крылышки Флая. Вдруг это поможет? Так и сделали.

О, чудо! Крылышки Флая начали светиться мягким синим светом и подняли его высоко-высоко в небо!!! Жители острова ликовали — скоро, совсем скоро наступит спасение!

Все видели, как Флай с цветочком в руках промчался над ними. Осталось только найти гоблина. Но что же это? Сияние крылышек эльфа стало быстро исчезать, и Флай начал резко терять высоту — это заканчивалось действие нектара.

На помощь к отважному эльфу бросились ночные мотыльки и посыпали его пылью со своих крыльев. От этого Флай (который был и без того легкий, как пушинка) стал еще легче, смог подняться и что было сил полетел к гоблину. До большого, похожего на картошку, носа великана оставались считанные сантиметры. И тут гоблин чихнул, да так сильно, что на океане поднялись волны, а с крыльев отважного эльфа осыпалась вся пыльца ночных мотыльков, и цветочек рассыпался на лепесточки. Упал Флай прямо под ноги злобного великана.

Злодей уже занес свою здоровенную лапищу, чтобы раздавить эльфа, и неизвестно, что бы стало с Флаем, если бы не Ая. Несмотря на палящее солнце, Ая покинула свое убежище и набросилась на чудовище, стала бить его крыльями, и гоблин упал, потеряв равновесие. В этой страшной битве горгулья повредила крыло и уже не могла сражаться. Преодолевая сильную боль, она успела перенести Флая в более безопасное место.

А гоблин, поднявшись на ноги, с еще большей злобой стал разрушать все живое на острове. «Если сейчас не принести волшебный цветок, то на острове ничего живого не останется», — подумал обессиленный Флай.

Маленький эльф посмотрел на свою спасительницу и с удивлением обнаружил, что не такая уже она и ужасная, как ему казалось. И крылья у нее мягкие, и коготь уже не такой страшный. От укола когтем по телу Флая пробежали мурашки, потом стало жарко. Он почувствовал, как волшебство расправляет его крылышки. Было немножко больно, но уже совсем не страшно. Флай поднялся в воздух. Его сердечко громко и быстро застучало, но не от страха, а от радости — теперь у него сильные и красивые крылья. Ах, если бы он знал об этом раньше, разве сбежал бы с церемонии!

Что было духу помчался отважный эльф на сказочную поляну за цветком забвения. Несколько секунд спустя с цветком в руках он уже был рядом с гоблином. И когда великан собрался раздавить дом эльфов, Флай подлетел к его носу. Волшебный цветок сделал свое дело — гоблин вдохнул аромат и замер с поднятой ногой: задумался, посмотрел вокруг

ничего не понимающим взглядом, почесал затылок и попятился к своей лодке.

Как только лодка отчалила, на берег выбежали, вылетели, выползли все обитатели острова. Со всех сторон они окружили отважного эльфа и стали благодарить за спасение. В тот же вечер был устроен праздничный ужин в честь Флая. За смелость и отвагу его провозгласили королем и защитником всех эльфов.

Шестилетняя Настя, самая спокойная пациентка в больничной палате, начинала капризничать и громко плакать при одном только виде шприца, «заражая» других детей своим состоянием. Волшебная история, написанная Лилией Ткач, помогла девочке преодолеть страх перед уколами и продолжить курс лечения.

ЗВЕЗДОЧЕТ В ПОИСКАХ КАПРИЗУЛЕЙ

Как-то поздним вечером я возвращалась по парку домой. Дорожка освещалась фонарями, а вокруг было темным-темно. Вдруг откуда ни возьмись передо мной возник странный старик. Темные одежды, плащ-накидка из серебряной парчи и огромный колпак, украшенный золотыми звездами.

— Кто вы? — спросила я.

— Звездочет с Капризной планеты, — представился старик.

— Звездочет с Капризной планеты? — удивилась я и почувствовала, как по моей спине пробежал холодок.

— А что вы здесь делаете?

— Ищу капризулей, — устало ответил Звездочет и спросил, не знаю ли я, где в нашем городе живут капризные девочки и мальчики.

Я, конечно, сразу вспомнила про одну девочку, но не стала говорить об этом Звездочету. Вместо того поинтересовалась, почему он ищет капризных детей. Звездочет громко вздохнул и начал свой рассказ:

— Высоко-высоко в небе за большими и яркими звездами вращается маленькая планета. Называется она Жемчужинка, хотя в последнее время ее все чаще называют Капризной планетой. Испокон веков Жемчужинку населяли трудолюбивые, дисциплинированные и аккуратные человечки. С виду они похожи на людей, живущих на Земле, только очень маленькие. Человечки всегда заботились о своей планете, следили за чистотой, бережно относились к природе, дружили с жителями соседних планет и никогда не нарушали космические правила поведения.

— Какие хорошие человечки, — поддержала я разговор- Почему же вы называете их капризулями?

— Год назад случилась большая беда, Жемчужинку атаковали микробы с планеты Вирус, и почти все маленькие человечки заболели непослушанием и капризками. Тогда-то планету и стали называть Капризная, а человечков капризулями, — грустно ответил Звездочет.

— Что же произошло потом? Почему вы ищете капризулей на нашей планете?

Звездочет понял мое беспокойство, опустил глаза и тихо продолжил:

— На планете был объявлен карантин, а населению строго-настрого запрещены прогулки в открытом космосе до тех пор, пока ученые Жемчужинки не создадут лекарство, чтобы всех вылечить. Но несколько капризулей нарушили космические правила, отправились на прогулку, заблудились и оказались на планете Земля.

— Землянам грозит опасность? — испугалась я.

— И да и нет, — попытался успокоить меня Звездочет. — Я уже нашел всех капризулей, сделал им прививки и отправил на Жемчужинку. Теперь они, как прежде, трудолюбивые, дисциплинированные и аккуратные человечки.

— Значит, опасности больше нет.

Я обрадовалась и даже захлопала в ладоши. Но Звездочет нахмурил брови и произнес:

— К сожалению, не так все просто. Дело в том, что на Земле микроб непослушания опасен только для детей, он поражает исключительно маленьких человечков. К счастью, у большинства детей Земли хороший иммунитет послушания, но есть дети...

— Вы хотите сказать, что некоторые дети уже заболели капризками? — нетерпеливо перебила я старика.

— Да, — грустно ответил Звездочет. — Что же с ними будет?

— Они могут навсегда остаться маленькими капризулями.

— Им можно как-то помочь?

— Да. Для этого им нужно сделать волшебную прививку или несколько обыкновенных уколов, — ответил Звездочет.

— Уколов! — ойкнула я и вспомнила, как болела в детстве и как мне делали уколы.

— Да, несколько обыкновенных уколов, — спокойно повторил Звездочет, — это необходимо сделать как можно быстрее. Только уколы помогут капризным девочкам и мальчикам измениться, расти крепкими и здоровыми, красивыми и умными.

В это время у Звездочета зазвонил телефон, и ему сообщили, что обнаружили еще одного капризного ребенка. Звездочет поклонился мне и исчез так же неожиданно, как и появился. А я поспешила к своей знакомой девочке, чтобы рассказать ей эту историю.

ФАНТАЗИИ-СКАЗКИ ДЛЯ БОЯЗЛИВЫХ ДЕТЕЙ

Сказка может не только предлагать конкретные формы поведения, но и внушать. Гипнотическая школа обращает внимание на сходство между наведением транса и прослушиванием, проживанием сказки. Такая сказка несет в себе «послание», аналогичное не директивному постгипнотическому внушению, способствует расслаблению, изменению мышления, приобретению нового опыта и переосмыслению старого.

Е. Милютина применяет фантазии-сказки, чтобы помочь детям справиться со своими страхами, чтобы то, что «казалось кошмарным, превратилось в новый источник силы, в другие способы поведения и решения проблем». Процедура применением фантазии-сказки следующая: вначале психолог вводит ребенка в транс; потом «глубоким» голосом рассказывает сказку, одновременно предлагая ему представить себя в сказке; затем «возвращает» ребенка в реальность и вместе с ним прорабатывает страхи в режиме индивидуального консультирования.

ВОЛШЕБНАЯ ПАЛОЧКА

(Фантазия-сказка от Е. Милютиной)

Однажды, давным-давно, жила-была волшебница, фея, и была у нее волшебная палочка, которая могла рисовать круги на земле или на полу. И в этих кругах начинали происходить чудеса.

И вот сейчас фея предлагает тебе отправиться вместе с ней в сказочный и волшебный мир.

Но ты знаешь, что сказки бывают разными. Иногда смешными, иногда добрыми, иногда страшными. И вот сейчас мы отправимся в мир, в котором живут страхи и страшкулины.

Только отправиться в этот мир можно не просто так, а сначала заглянуть в волшебную трубу. И в этой подзорной трубе видны серые берега мира страхов и страшкулин.

Посмотри, какие страхи видны тебе сквозь эту трубу. Готов ли ты с ними познакомиться и сразиться, если надо? Тогда позволь фее перенести тебя ближе и ближе к этому берегу.

И вот страхи и страшкулины обступают тебя со всех сторон. Они очень удивлены: кто это попал на их берег? И они подступают все ближе и ближе. И ты чувствуешь, что еще минута — и ты будешь поглощен ими полностью.

Но вот ты ощущаешь в руке твердую волшебную палочку. И можно крепко-крепко сжать ее в кулаке и сказать страхам и страшкулинам волшебное слово «Стоп!». И они замирают — каждый в том положении, в котором их застало это слово. И можно подойти к каждому и посмотреть, как выглядит этот страх, как выглядит эта страшкулина.

Действительно ли они страшны — или просто обиженные и несчастные? Или сами напуганы чем-то?

Посмотри, как жаль их, страшкулин, живущих где-то в странном мире. Но ведь у тебя есть волшебная палочка, и можно подойти к каждой страшкулине, вежливо погладить ее, прикоснуться к ней волшебной палочкой и спросить, что ей нужно.

Может быть, кому-то из них не хватает ласки, кому-то тепла, кому-то еще чего-нибудь... Возьми волшебную палочку феи, вежливо и с любовью подойди к каждой страшкулине.

Сейчас ты сам стал главным волшебником и королем этого волшебного мира. Позаботься о них так, как только ты можешь позаботиться. Кто лучше тебя знает их нужды, страхи и ожидания?

И когда ты позаботишься обо всех страхах и страшкулинах, то они перестанут быть такими, какими были раньше. Посмотри, как они изменились. Довольны ли они этим? Прикосновение волшебной палочки делает их красивее, спокойнее, добрее.

Позаботься о них. Найди для каждой свое место в этом мире. То, где им было бы уютно и удобно.

А теперь, когда ты разместил всех в самых нужных для них местах и подружился с каждым страхом и каждой страшкулиной, и они стали надежными страхами, и помощниками, и проводниками в самые разные миры, можно поблагодарить фею и отдать ей волшебную палочку. И если нужно, то можно будет прийти к ней еще и еще, и вновь воспользоваться волшебной силой творчества и изменения.

Поблаговари фею за это. Попрощайся с тем островом, на котором ты был. Посмотри, нравится ли он тебе сейчас. И возвращайся сюда, в «здесь и сейчас». И если нужно, можешь вернуться сюда во сне или в сказке.

МЕТОДИКА «КАТАТИМНОГО ПОХОДА В СКАЗКУ»

Новые возможности психотерапевтического использования сказки открывает психотерапия по методу символдрамы.

Метод символдрамы (кататимно-имагинативная психотерапия) разработан известным немецким психотерапевтом профессором Х. Лейнером. Основу метода составляет свободное фантазирование в форме образов, «внутренних картин» на заданную психотерапевтом тему (мотив).

Я. Обухов разработал методику «Кататимного похода в сказку», сочетающую в себе элементы сказкотерапии и символдрамы. Структура психотерапевтического занятия, согласно методике, определяется следующими четырьмя важными фазами:

Фаза предварительной беседы (15-20 минут). Ребенку предлагается рассказать о своей любимой сказке. Иногда, если сказка малоизвестна, его просят пересказать эту сказку. На этой фазе выявляется, когда ребенку впервые рассказали или прочитали сказку, кто ее читал или рассказывал, как и где это происходило, какие моменты сказки его особенно волновали, как он относился к отдельным героям.

Фаза релаксации (1-5 минут). Ребенка просят закрыть глаза и расслабиться, проводится упражнение на релаксацию. Фаза представления образа (от 5 до 40 минут, в среднем около 20 минут). Ребенку предлагается представить себя в сказке, о которой он рассказывал во время предварительной беседы: «Представьте себе, что ты оказался в сказке... Все, что ты представишь, — это хорошо. Мы можем работать с любым образом».

Фаза обсуждения (5-10 минут). По окончании представления образов с ребенком проводится обсуждение и дается домашнее задание нарисовать представленное в образе. Рисунок обсуждается затем на предварительной беседе следующего сеанса.

Противопоказанием для использования методики «Кататимного похода в сказку» автор называет:

- 1) острые или хронические психозы или близкие к психозу состояния;
- 2) церебральноорганические синдромы в тяжелой форме;
- 3) недостаточное интеллектуальное развитие с IQ ниже 85;
- 4) недостаточная мотивация.