**[Сказки для боязливых детей](http://docs.google.com/View?id=df3b5xks_336f39dm4cs)**

Возникновение различных страхов довольно характерно для детского возраста. Чаще всего это боязнь темноты, одиночества, разлуки с родителями и близкими, повышенное внимание к своему здоровью.

Психологи выделяют **возрастные периоды** особенно яркого проявления определенных страхов:

2-3 года — боязнь животных, темноты, ночные страхи;

4 года — боязнь насекомых, воды, высоты, сказочных героев;

5-6 лет — боязнь несчастий, пожаров, катастроф, боязнь школы;

с 7-8 лет — страх умереть или боязнь смерти близких.

Страхи могут возникать в результате подражания тем, кто боится, и как реакция на эмоционально значимые ситуации (испуг, тяжелая болезнь родных и близких, трудноразрешимый конфликт в детском учреждении, семье и т. п.). По продолжи тельности страхи бывают: кратковременными (15-20 мин), быстро проходящими после успокоительной беседы и затяжными (1-2 месяца), тогда даже лечебные мероприятия не всегда дают желаемые результаты.

Сам по себе страх — **продуктивная эмоция**. Ребенок, который нормально развивается, должен уметь бояться. Но существует тонкая грань, за которой обычный нормальный страх становится навязчивым, превращается в фобию и делает из нормального ребенка невротика. Одним из способов не допустить развитие детских страхов в болезнь и помочь боязливым детям преодолеть их, и является терапевтическая сказка.

**Сказка про Страшилок**

    В одном большом  доме жили маленькие страшилки. Они были такие трусливые, что никогда не гуляли по дому днем. Страшилки тряслись от ужаса при одной только мысли встретить кого-нибудь из обитателей дома. Только с наступлением ночи, когда все жители ложились спать, страшилки осторожно выбирались из своего убежища и пробирались в комнаты мальчиков и девочек, чтобы поиграть их игрушками.

    Они старались быть тихими-тихими и все время прислушивались к звукам. Если в комнате раздавался чуть слышный шорох, страшилки сразу же кидали игрушки на пол и вскакивали на свои маленькие ножки, готовые убежать в любую секунду. Их волосы от страха поднимались дыбом, а глаза становились огромными и круглыми.

   Можно себе представить, что было с детьми, которые про сыпались от звука упавшей игрушки и видели перед собой такое взъерошенное «чудовище». Любой нормальный ребенок начинал кричать и звать на помощь родителей.

   От крика детей страшилкам становилось еще хуже. Они за бывали, где в комнате дверь, начинали прыгать из угла в угол, иногда даже запрыгивали на кровать к ребенку, но все же успевали убежать и спрятаться до прихода родителей.

   Родители заходили в комнату, включали свет, успокаивали и усыпляли детей и уходили в свою спальню. И весь дом снова погружался в сон. Только маленькие страшилки не спали до утра. Они горько плакали в своем укрытии, потому что опять не смогли поиграть игрушками.

   Дорогие дети, не пугайте страшилок по ночам своими криками, дайте им спокойно поиграть вашими игрушками.

**Сказка про дракона**

   У меня есть знакомая девочка по имени Дарья. Мама и папа зовут ее Даша, а старший брат — Трусишка.

   Год назад, когда Дарья была со всем маленькой девочкой, старший брат рассказал ей сказку о непобедимом трехголовом Драконе. Это чудище никто не мог победить, ни смелые богатыри, ни злые колдуны, ни добрые волшебники. Дракон был бессмертен. Если ему рубили голову, на ее месте вырастали три новые. Это была очень страшная сказка.

   С тех пор Даша плохо спала. Каждую ночь ей снился один и тот же сон, что к ней в спальню врывается огнедышащий Дракон и... Даша в ужасе просыпалась. Девочка ни разу не сумела досмотреть это сновидение до конца, так ей было страшно.

   Когда Дарья рассказала мне свой сон, я вспомнила, что все драконы — большие сластены, они очень любят конфеты и печенье. Мы договорились с Дашей оставить перед сном на тумбочке возле кровати блюдо со сластями и досмотреть сон до конца. На следующее утро Дарья рассказала мне продолжение сна. Когда Дракон ворвался в комнату и уже хотел на нее накинуться, ОН увидел блюдо с конфетами и печеньем. Дракон осторожно подошел к тумбочке и начал набивать свой рот сластями. После того как все было съедено, он тихо прошептал: «Даша, ты самая лучшая девочка на свете. Ты одна не стала рубить мою голову, а накормила конфетами и печеньем. Теперь я — твой друг. Никого и никогда не бойся, с сегодняшней ночи твой сон охраняет Дракон».

   После той ночи Дашу перестали беспокоить ночные кошмары.

**Сказка про мышонка**

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

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

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

-    Ты почему плачешь?

-    Спать хочу, — отвечает мышонок.

-    Так почему не спишь? — удивился пес.

-    Не могу, у меня Боюська.

- Какая такая Боюська? — не понял пес.

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

- А что она делает?

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

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

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

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

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

**Сказка про смелого Алёшу**

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 заступается 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 игруш

ки: мишки, машинки и роботы - всё волшебное облако тьмы превратило в страшных чудовищ. Они таращились 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 ложиться на говорящую подушку не хотелось. Вдруг она кусается?

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

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

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

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

- Я не могу заснуть, - всхлипнул Алёша. - Злой волшебник Страх сидит у меня под кроватью. Он заколдовал

всё вокруг. Посмотрите сами!

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

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

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

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

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

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

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

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

- А что это за белые пятна ползали по потолку? - Это свет фар. Некоторые люди работают ночью, они ездят мимо. А любопытные фары заглядывают в окна домов, потому что ночью на улице темно и скучно. Вот свет от них и бегают по потолку в комнатах. Освещает самые темные уголки и помогает маленьким мальчикам и девочкам увидеть, что никакого Страха 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 замечательным сказочный сон.

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

 *Ирина Турина*

**Бубуча**

В шкафу у Нади поселился БУБУЧА. Никто во всём доме про него не знал, и никто его не видел.  Надя тоже не видела Бубучу, но что из этого? Она и так знала, что тело у него холодное и скользкое, а лапы как у паука, и этих лап у Бубучи великое множество — то ли восемь, то ли сразу сто.

Почему    Бубуча  поселился именно в Надиной комнате? Наверное, потому что Надя  маленькая. Вот к папе Бубуча не сунется: папа большой, сильный и никого не боится. С мамой тоже ничего не выйдет — она в Бубучу просто не поверит. И только Надя целыми ночами лежит с головой под одеялом и трясется, слушая, как ворочается и вздыхает в шкафу Бубуча.

Хорошо ещё, что у Нади был Мурзик, — девочка брала его в свою постель, прижимала к себе и слушала, как тот мурлычет. С ним Наде, конечно, веселей, но всё равно жутко — ведь не может же маленький котёнок за­щитить от ужасного Бубучи.

И жила бы Надя в таком страхе ещё неизвестно сколько, если бы однажды ве­чером мама не оставила дверцу шкафа приоткрытой. Ко­нечно, Надя этого не заметила, иначе ни за что не позволила бы она маме выключить свет и уйти из комнаты.

Взяла Надя своего верного Мурзика в постель, погладила и сказал шёпотом:

—          Хорошо тебе!.. Лежишь тут, мурлыкаешь и не зна­ешь, какие у нас в шкафу страшные вещи творятся. Но я тебе про них не расскажу, а то напугаешься до смерти.

А Мурзик, как будто бы всё понял, взял и лизнул Надю в шею.

—          вот-вот, — говорит Надя, — уж лучше я за нас двоих бояться буду. Зато когда выра­сту, такой смелымой стану, что возьму этого Бубучу и прогоню!..

Тут Бубуча особенно громко в шкафу вздохнул — наверное, услышал последние слова, Над сразу в комочек сжалась, даже дышать перестала. Только Мурзик ни о чём не догады­вался и продолжал громко мурлыкать.

А ночью проснулась Надя от того, что кто-то жалобно мяукнул. Стала Мурзика в кровати искать — нет его.

— Мурзик,      Мурзик,      —      позвала Надя тихонько. — Ты где?

А в это время луна в окошко заглянула и всю комнату словно фонарёмосветила. И видит Надя — а дверь-то в Бубучин шкаф приоткрыта! Вот оно что! Значит, дождался проклятый Бубуча, пока все уснули, вылез из шкафа да и утащил бедного Мурзика. Что делать?

—           Как что делать?!  — услышала вдруг Надя — Конечно, Мурзика спасать!

А нужно тебе сказать, что внутри у Нади жил «смелый человечек», — это сама Надя его так называла**.** Откуда он взялся, неизвестно, может, так и родился вместе с Надей. «Смелый человечек» частенько подбивал Надю на всякие храбрые поступки, да и сейчас не испугался Бубучи...

—           Поднимайся и доставай Мурзика из шкафа, — гово­рит он.

— Да ты что!    —    чуть    не плачет Надя. — Я к этому шкафу и днём-то по­дойти боюсь, не то что ночью!..

Тут в шкафу началась какая-то возня и Мурзик мяукнул  жалобнее прежнего. Надя до крови прикусила губу, кулаки сжала, прямо разрывается вся...

—           Неужели ты позволишь, чтобы Бубуча съел твоего друга?

«Смелый человечек» спросил это таким голосом, что Надя больше не сомневаясь.

Подскочила к шкафу и распахнула дверцу.

—           Не мучай Мурзика, Бубуча! — закричала она. — Лучше меня съешь!..

Смотрит — а никакого Бубучи в шкафу нет. Один Мурзик глядит на Надю желтыми глазами, а над ним кончик маминого пояса болтается. Тут Мурзик подпрыгнул, хотел пояс лапой достать, да не до­стал и обиженно мяукнул.

— Акто же это тут ворочался? — спрашивает Надя.

—Это твой страх ворочался, — отвечает «смелый чело­вечек». — Но больше ты его не услышишь. И вообще, ты теперь настоящий герой!

—Я?! — Не Верит Надя -  Я же Бубучу боялась!..

— Бояться может каждый, — говорит «смелый чело­вечек», — но только герой способен открыть шкаф, где сидит Бубуча.

С тех пор Надя ничего не боится. А если что-то покажется ей страшным — вспом­нит Бубучу и улыбнётся.

**Про Андрюшу**

Андрюша - очень смелый мальчик. Он не боялся ни тигра, ни грома, ни даже пылесоса. *(Чего он еще 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 еще 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 мышонком 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 ребенок 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!