



# Дорогие родители!

Вы держите в руках эту книгу, потому что хотите помочь вашему малышу справиться со страхом. И я верю, что у вас всё получится. Перед вами не просто сборник сказкотерапевтических историй: в каждую из этих историй встроена психотехнология, которая поможет договориться со страхом.

Главное, что нужно понимать при работе со страхом, это то, что он хороший. Да-да! Вы всё прочитали верно, можете не перечитывать. Страх — хороший. Когда-то давно, а может быть, недавно ваш малыш чего-то испугался. Так у него появился страх. Страх — это защитный механизм, который призван уберечь малыша от опасностей. И он со своей задачей справляется. Вот только то, как он действует, несколько мешает жить. Но с помощью этой книги вы вместе со своим ребёнком научите этот страх защищать малыша по-другому.

## **Как работать с книгой:**

- Прочитайте историю.
- Когда мышонок встретит пугасика — часть психики, которая отвечает за страх — попросите вашего малыша нарисовать, как этот пугасик выглядит. Если ребёнок не хочет рисовать — не настаивайте. Пусть опишет словами или просто вообразит.

- Пусть ребёнок поблагодарит пугасика (ведь он добрый, он хотел как лучше) за то, что тот помогал как мог.
- Спросите, может ли он помогать несколько иначе.
- Если пугасик и хотел бы помогать иначе, но не может, дайте ему цветную волшебную конфету. Ребёнок может просто представить, как он даёт конфету пугасику, а может нарисовать.
- Поинтересуйтесь у вашего малыша, какого цвета была конфета (или конфеты).
- Съев конфету, пугасик изменится. Может, сильно, а может, не очень. Попросите ребёнка нарисовать, каким теперь стал пугасик.
- Спросите, как именно пугасик будет действовать теперь. Вашему малышу должно нравиться то, как теперь его будет защищать пугасик.
- Дочитайте сказку.
- Обсудите её с ребёнком. Что он понял? Какие выводы сделал? Какие открытия для себя совершил?

Ну, вот и всё. Пожалуй, теперь вы готовы познакомиться с забавным мышонком по имени Шмыг, который когда-то всего боялся, а потом... Что случилось потом? Давайте скорее узнаем!

# Шмыг и темнота

— Ой-ё-ёй, — мышонок Шмыг поёжился и натянул одеяльце повыше. — Ой-ё-ё-ёй, — повторил он и укрылся с головой, но тут же высунулся обратно — под одеялом было ещё темнее.

В комнате практически ничего не было видно. Вон там, к примеру, днём комодик стоял, а сейчас на том месте стоит большой, очень большой толстый кот! Стоит на своих коротеньких лапках, смотрит, облизывается.

А вот на этом месте всегда шкаф был. Красивый такой, с завитушками резными. А теперь? Теперь это какое-то чудище непонятное! То ли слон, то ли динобабр. Или кинозавр — Шмыг не помнил точно, как звучит это слово, но знал, что оно означает какое-то чудище-страшилище.

Мышонок никак не мог уснуть. Он ворочался, ворочался, ворочался... И практически проворочал в кроватке дырку!

В конце концов Шмыг зажмурился. Сильно-сильно! Чтобы больше не бояться и заснуть. Но вот беда — когда жмуришься, становится так же темно, как с головой под одеялом! А то и темнее! А если не жмуришься, толстый кот и динобабр смотрят на тебя своими глазищами (на самом деле Шмыг не был до конца уверен, смотрят они на него или нет, но чувствовал, что наверняка смотрят. Смотрят и посмеиваются себе тихонечко над тем, какой он, Шмыг, трусишка).





— Этого я больше не боюсь, — приговаривал он, — этого тоже не боюсь, и этого, и этого, и того... О! Вот оно! Этого я ещё боюсь!

Он глубоко вдохнул и зачитал стишок:

В доме я совсем один!  
Бояться много есть причин.  
Но бояться не хочу!  
Этот страх мне по плечу!

Тут из банки с печеньем высунулся пугасик. Вся мордочка у него была в крошках.

— Фто флутилось? — спросил он, дожёвывая печенье.

**Как, по-твоему, выглядел этот пугасик?  
Нарисуй его!**

— Привет! — Шмыг помахал ему лапкой. — Что случилось? Да ничего не случилось... Просто поговорить захотелось.

— Ну, давай говори, — кивнул пугасик и откусил от печенья ещё кусок.

— Я, в общем-то, хотел тебе спасибо сказать, — начал Шмыг, — ты же защищаешь меня.

— Я да, защищаю, — кивнул пугасик, — я молодец. Принимаю твою благодарность.

— А от чего ты меня, кстати, защищаешь? — спросил Шмыг, потому что он вдруг понял, что не знает ответа на этот вопрос.

# Содержание

Дорогие родители! . . . . .	3
Шмыг и темнота . . . . .	5
Шмыг и гроза . . . . .	19
Шмыг и вода . . . . .	30
Шмыг и стоматолог . . . . .	41
Шмыг и детский сад . . . . .	51
Шмыг один дома . . . . .	65
Эпилог . . . . .	76