

В рамках работы с группой эмоциональной коррекции

(Страх темноты, повышенная тревожность, ночные кошмары, общая боязливость)

Психолог Данилова А.С.

Белочка Нуся

В одном сосновом лесу жила-была белочка Нуся. Была она очень хорошая, добрая и веселая. И были у нее мама и папа, которые очень ее любили: заботились о ней, приносили орешки, играли, читали на ночь сказки.

Но вот однажды зимой Нусины мама и папа 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. Нусины 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 Нусиной смелости, и метель кончилась, снова на небе появилось солнышко. В это же время подошли и Нусины 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.

Из книги «Лабиринт души»

Автор Хухлаева О.В.

Вопросы для обсуждения:

- Чего боялась Нуся?
- Что помогло Нусе перестать бояться?
- Что еще можно было сделать?