

## В рамках работы с группой эмоциональной коррекции

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

Психолог Данилова А.С.

### Медвежонок и Баба Яга

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 прыгнула Белочка и спросила: «Ты ищешь своих друзей? Я знаю где они,— их спрятала Баба Яга. Если ты найдешь Бабу Ягу, тогда ты сможешь помочь своим друзьям».

Медвежонок не очень-то обрадовался таким словам. «Как же я встречу 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. Медвежонок 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 спишь, 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 их песен 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, потому 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».

Из книги «Лабиринт души»

Автор Хухлаева О.В.

Вопросы для обсуждения:

- Как Медвежонок справлялся со страхом?
- Что ему помогло?
- Почему Баба Яга превратилась из страшной в добрую?