

## «Сіре вухо»

Вік: 4-7 років.

Спрямованість: Страх темряви. Нічні кошмари. Загальна боязкість.

Ключова фраза: «Як темно і страшно!»

В одному лісі жив Зайчик Сіре вухо, у якого було багато-багато друзів. Одного разу його друг Їжачок Маленькі Ніжки запросив Зайчика на свій день народження. Зайчик дуже зрадів запрошенню. Він пішов на далеку галявину і набрав для Їжачка цілий кошик суниці, а потім відправився в гості.

Його шлях лежав через лісову гущавину. Світило сонечко, і Зайчик весело і швидко дістався до хатинки Їжачка. Їжачок дуже зрадів другу. Потім на гостину прийшли Білка Рудий Хвостик і Барсучок М'який Животик. Вони всі разом танцювали і грали, а після пили чай з тортом і суницею. Було дуже весело, час збігав швидко, і ось уже почало сутеніти - пора було гостям збиратися додому, де на них чекали батьки. Друзі попрощалися з Їжачком і пішли по своїх домівках. І наш Зайчик відправився в зворотній шлях. Спочатку він йшов швидко, поки стежку було добре видно, але незабаром зовсім стемніло, і Зайчику стало трохи лячно.

Він зупинився і прислухався до темного і зовсім непривітного нічного лісу. Раптом він почув дивний шелест. Зайчик притиснувся до трави і затремтів. Потім подув вітер, і Зайчик почув страшний скрип і скрегіт - він подивився направо і побачив щось величезне і страшне: у нього було багато довгих і кострубатих рук, якими воно розмахувало і при цьому видавало той самий страшний скрегіт ...

Зайчику стало зовсім страшно, він подумав, що це Чудовисько, що воно зараз схопить його своїми недолугими ручищами, а потім з'їсть ... Бідний Зайчик накрив лапками вушка і закрив очі, щоб не бачити і не чути страшного Чудовиська і став чекати своєї смерті. Так минув певний час і ... нічого не сталося. А потім Зайчик сказав сам собі: «Невже я так і буду лежати тут і вмирати від страху? А що буде з моєю мамою, якщо я помру, адже вона не переживе цього?». Зайчик зібрався з силами, відкрив очі і сміливо подивився на Чудовисько. І раптом він помітив, що Чудовисько зовсім не Чудовисько, а старий Дуб, з яким Зайчик завжди вітався, гуляючи

вранці, а величезні руки - всього-на-всього гілки, на яких вдень співають пташки. Скрипів же старий Дуб тому, що на вітрі розгойдувалася його стара потріскана верхівка. Наш Зайчик голосно розсміявся, тому, що злякався старого свого друга - доброго Дуба.

Зайчик продовжив свій шлях додому, він тепер знав, що нічого страшного в нічному лісі не може бути. І після цього випадку Зайчик Сіре Вуха ніколи більше не боявся темного лісу.

Ось така трапилася історія з хоробрим Зайчиком Сіре Вуха.

*Питання для обговорення:*

- Чого боявся Зайчик?
- Яким чином Зайчик побачив, що Чудовисько - зовсім не потвора?
- Чому тепер Зайчика називають хоробрим?

## Сміливий Гномик

Вік: 5-9 років.

Спрямованість: Страх темряви, підвищена тривожність. Нічні кошмари.

Загальна тривожність.

Ключова фраза: «Мені страшно!»

В одному лісі на галявині жив маленький Гномик. Жив він весело і безтурботно, одне тільки заважало його радісному життю. Боявся наш Гномик Баби Яги, яка жила в сусідньому лісі.

І ось одного разу мама попросила Гномика сходити в ліс за горіхами. Гномик хотів спочатку попросити свого друга Троля сходити з ним, тому що Троль не боявся Баби Яги. Але потім вирішив довести Тролю і мамі, що він теж сміливий, і пішов у ліс один.

Гуляючи по лісі цілий день, Гномик ніде так і не знайшов ліщину. Сутеніло. Задув холодний вітерець, і весь ліс наповнився незрозумілими звуками і скрипом. Гномик подумав, що це, напевно, зла Баба Яга лякає його. На тремтячих ногах він продовжував пошуки. Зрештою стало зовсім темно, і він вибився з сил. Гномик від відчаю притулився до якогось дерева і заплакав. Раптом це дерево заскрипіло і виявилось, що це не дерево, а хатинка Баби Яги. Від переляку Гномик впав на землю і онімів від страху, в цей час двері хатинки відчинилися, ніби запрошуючи увійти. Ноги не слухалися його, похитуючись, він піднявся і увійшов в хатинку.

На його подив, Баби Яги він не побачив. Раптом з печі пролунали тихі звуки і Гномик побачив її: згорблена, нещасна, обмотана шарфом, вона тихо схлипувала. «Не бійся мене, - промовила Баба Яга, - я не зроблю тобі нічого поганого. Я захворіла, тому що багато метушилася по лісових справах: кому радою, кому ліками допомагала». Гномик спочатку хотів втекти, але ноги його не слухалися, і він залишився. Поступово він оговтався від переляку, йому раптом стало дуже шкода бідну хвору Бабу Ягу і він її запитав: «Чим я можу допомогти тобі?»

- Принеси мені будь ласка, з лісу, ялинових гілок, соснових шишок і кори берези, я зварю відвар і одужаю.

На ранок Гномик виконав прохання бабусі. Вона була так вдячна йому, що вручила кошик з лісовими горіхами і чарівний клубок, який допоможе знайти дорогу додому. Виходячи з лісу, Гномик озирнувся і побачив за

собою багато звірів, які хором закричали: «Слава сміливому Гномику! Ти дуже допоміг нам, тому що лісі не вистачало добрих справ Баби Яги. Спасибі тобі».

У будинку мама і Троль зустріли Гномика з радістю. Всі разом сіли пити чай з тортом і слухати пригоди маленького мандрівника. Мама ніжно обійняла сина і сказала: «Ти у мене найулюбленіший і найсміливіший».

*Питання для обговорення:*

- Чому Гномик відправився в ліс один?
- Що б ти зробив на місці Гномика, побачивши Бабу Ягу?
- Поміг би ти їй?
- Чому Гномик перестав боятися Баби Яги?

## Ведмедик і Баба Яга

Вік: 5-10 років.

Спрямованість: Страх темряви, підвищена тривожність. Нічні кошмари.  
Загальна тривожність.

Ключова фраза: «Мені страшно!»

Я хочу розповісти один випадок, який стався не так давно і запам'ятався всім тому, що це був незвичайний випадок ...

Якось раз в одному лісі, де ростуть високі дерева, щебечуть птахи, а сонце наповнює приємним теплом землю, гуляв Ведмедик. Він йшов в гості до своїх друзів, але, обійшовши весь ліс, нікого не зміг знайти.

«Як дивно. Куди всі могли подітися? - Подумав Ведмедик. Може, вони грають на галявині? Піду подивлюся». І Ведмедик пішов далі. Незабаром він опинився на великій галявині, та й там нікого не знайшов. Раптом з гілки дерева до Ведмедика зістрибнула Білочка і запитала: «Ти шукаєш своїх друзів? Я знаю де вони, - їх заховала Баба Яга. Якщо ти знайдеш Бабу Ягу, тоді ти допоможеш своїм друзям».

Ведмедик не дуже зрадів таким словам. «Як же я зустрінуся з Бабою Ягою, вона така страшна і може мене з'їсти», - подумав Ведмедик, і від цього йому стало зовсім погано.

Ведмедик вже було зовсім знесилів, але раптом зрозумів, що якщо він не врятує друзів - цього не зробить ніхто. «Треба, так треба, подумало ведмежа, - значить я повинен побороти свій страх і йти до Баби Яги». Страх звичайно не дуже-то і піддавався, але ноги послухалися і понесли його в саму дрімучу гущавину.

І ось за деревами показалася хатинка, на ганку якої сиділа жінка. Ведмедика охопив моторошний страх і він сховався за кущами. «Ця жінка - Баба Яга, вона така зла. Зі мною може статися щось жахливе», - думав Ведмедик. Але потім він згадав про друзів. «Ні, так справа не піде, треба відігнати свій страх, - сказав собі Ведмедик, зібрав всі свої сили, вийшов з-за куща і попрямував до Баби Яги.

- Хіба ти мене не боїшся? Адже я можу зробити з тобою все що завгодно! - прошепотіла вона, скрегочучи жахливими жовтими зубами.

- Я хочу допомогти своїм друзям. Навіщо ти їх заховала? - запитав Ведмедик.

- Вони мені заважали спати своїми гучними іграми, - відповіла Баба Яга.  
- А що ж ти зараз не спиш, адже в лісі тихо? - Запитав Ведмедик, борючись зі своїм страхом.

- Не можу, - сумно схлипнувши, відповіла Баба Яга, - всі пташки полетіли втішати твоїх друзів, а я без їх пісень заснути не можу.

По обличчю Баби Яги скотилася справжнісінька величезна сльоза. А за нею ще і ще. І ось Баба Яга забула про Ведмедика і почала ревіти в своє задоволення. Ведмежаті вже не було страшно, йому стало шкода цю жінку. Ведмедик сказав їй: «Підемо відпустимо моїх друзів. І тоді пташки знову прилетять до твоєї хатинки і ти зможеш солодко заснути».

- Ти сміливий і зумів подолати свій страх, а таким я завжди допомагаю, - витираючи сльози, промовила Баба Яга і, крекчучи та стогнучи, увійшла в свою хатинку.

А коли вона знову з'явилася, Ведмедик раптом побачив перед собою зовсім іншу жінку. На ній було гарне плаття і вона посміхалася. Тепер Баба Яга була зовсім не страшною, а дуже доброю.

- Я відпущу твоїх друзів, - сказала Баба Яга і змахнула руками. І відразу ж близько хатинки з'явилися друзі Ведмедика. Вони стали танцювати і покликали в свій хоровод Бабу Ягу, якій було весело, тому що пташки знову повернулися до її хатинки і співали разом з нею пісні. Потім Баба Яга почастивала Ведмежа і його друзів цукерками і вони знову почали танцювати. Бабі Язі це так сподобалося, що вона запросила Ведмежа і його друзів до себе наступного дня.

А Ведмедик думав: «Виявляється, Баба Яга не завжди буває злою і страшною. Іноді їй просто самотньо жити без друзів в лісі, і тому вона злиться і всіх лякає. Я її не боюся, тому що тепер знаю, що Баба Яга насправді добра і допомагає іншим. Я буду з нею дружити».

### *Питання для обговорення:*

- Як Ведмедик справлявся зі страхом?
- Що йому допомогло?
- Чому Баба Яга перетворилася зі злої на добру?

# Мишеня і темрява

Вік: 5-9 років.

Спрямованість: Страх темряви, підвищена тривожність. Нічні кошмари.  
Загальна тривожність.

Ключова фраза: «Мені страшно!»

На узліссі великого красивого лісу жило Маленьке Мишеня з мамою і татом. Воно дуже любило квіти, що ростуть поруч з їх будиночком, зайчиків, які навідувалися на галявину, птахів, що щоранку будили сім'ю мишеняти, своїм дзвінким співом. Мишеня раділо сонцю і вітерцю, дуже любило дивитися на хмарки, ночами милуєватися зірками зі своїм другом світлячком.

А раніше Маленьке Мишеня дуже лякала темрява, ніч, коли навколо нічого не видно і тільки чутно таємничий шелест, що наводить жах.

В один із днів Маленьке Мишеня дуже довго гуляло, бігало і забрело так далеко, що повертатися довелося в темряві; ніч була безмісячною, а зовсім поруч щось весь час шаруділо, здригалося і ворушилося. І хоча це був просто вітер, що гуляє в гілках дерев, Мишеняті все одно було лячно. Йому хотілося швидше потрапити додому, але страх сковував його, воно завмирало, і сльози набігали на очі. Раптом мишеня почуло далеко шум, йому здалося, що це злі чудовиська клацають зубами, серце його завмерло, і воно причаїлося. Але це виявився всього лише писк, і мишеня подумало, що, може це кричить такий же, маленький і переляканий малюк ...

Озираючись і здригаючись від кожного шелесту, Мишеня повільно йшло на голос і вийшло до невеликого куща, між гілок якого була натягнута павутина, а в павутині заплутався Світлячок. Мишеня звільнило його і запитало:

- Ти так кричав тому, що тобі страшно в темряві?

- Ні, - відповів Світлячок, - в темряві зовсім не так страшно, як тобі здається, а кричав я тому, що заплутався у павутині і не міг сам вибратися. Мене чекають друзі ... А ти куди йдеш? - запитав Світлячок.

І Мишеня розповіло йому, що йде додому і що йому страшно.

- Я яскравий і свічуся, я допоможу тобі дістатися до будинку, - сказав Світлячок.

По дорозі вони зустріли друзів Світлячка. Всі дякували Мишеняті за те, що

він врятував Світлячка. І всі світлячки так яскраво і красиво світилися, що це було схоже на святковий феєрверк. І тут Мишеня побачило, що в темряві зовсім не страшно, тому що вночі все таке ж, як і вдень, - є і гарні квіти, і птахи. І навіть такі незвичайні красені, як Світлячки.

Вони проводили Мишеня до будинку, подякували його батькам за те, що вони виростили такого хороброго сина. Мама Мишеняти сказала: «Я завжди вірила в тебе, малюк, ти лягай спати, а завтра ми влаштуємо велике свято. Всі звірі дізнаються, що ти тепер нічого не боїшся і завжди готовий допомогти тим, хто опинився у біді».

І було велике свято. Всі лісові звірі дізналися про те, що трапилося з Маленьким Мишеням, як воно врятувало Світлячка. А вночі, коли свято ще тривало, вся галявина цього великого лісу засвітилася, бо на ній зібралися всі світлячки і стало видно, як удень, і ще довго-довго тривали веселощі і привітання Маленького Мишеняти і його батьків.

*Питання для обговорення:*

- Чого боялося Мишеня?
- Тобі буває так само страшно?
- Що допомогло Мишеняті не боятися?
- Що Мишеня дізналося про темряву?



# Білочка Нуся

Вік: 5-8 років.

Спрямованість: Страх темряви і самотності, підвищена тривожність. Нічні кошмари. Загальна лякливість.

Ключова фраза: «Як темно і страшно!»

В одному сосновому лісі жила-була білочка Нуся. Була вона дуже хороша, добра і весела. І були у неї мама і тато, які дуже її любили: дбали про неї, приносили горішки, грали, читали на ніч казки.

Але ось одного разу взимку мама і тато пішли в сусідній ліс за шишками і залишили її вдома одну. Нуся не часто залишалася вдома сама, це було для неї незвично і не дуже приємно. У той день несподівано піднялася заметіль, від якої в білячому будиночку зробилося дуже темно і незатишно. Злякалась Нуся. Їй завжди було моторошно, коли наставала ніч і робилося темно. А тут ніби ще ніч не настала, а страшно, та й батьків все немає. Забилася білочка в кут кімнати, сидить і тремтить. Чекає не дочекається, коли ж прийдуть мама з татом. Нусині зубки так сильно стукали від страху і так голосно вона зітхала і стогнала, що білочка, яка жила по сусідству, не витримала і крикнула їй: - Гей ти! Маленька боягузка! Перестань тремтіти через всілякі дрібниці!

- Так, - відповіла слабким голосом Нуся, - тобі добре, ти не боїшся. А я одна в темній кімнаті, раз у раз ввижаються усілякі жахи і привиди. І що ж мені робити, якщо я не можу, не вмію бути сміливою ?!

- Ех ти! Дурна плакса, - прокричала сусідка. - Я ось теж одна, в темряві, але я нічого не боюсь. А тобі аби поплакати та повередувати.

Образливими здалися Нусі ці слова. Зібралася вона з духом і каже: - Неправда! Нехай я боюся темряви, але я не плаксійка і не вередуля. І взагалі, я дуже хороша білочка. Допмагаю мамі і слухаюсь її. Але ... чомусь мені завжди страшнувато в темряві.

- Гм, знайшла чого боятися. Я розумію, ведмедя там, вовка або мисливця боятися. А-а-а ... ти, напевно, ще дуже маленька. І як тобі не соромно! Адже батьки тебе залишили вдома одну, як велику, а ти ...

Слухала це Нуся і все більше розуміла, що і справді вона вже не така мала, якщо батьки залишили її вдома одну, як і сусідку. Негоже їй вже тремтіти як осиковий листок, опинившись в темряві. Але як же їй не боятися? Напружилася Нуся. Терпіла-терпіла, думала-гадала, як перемогти їй страх.

Нарешті, набралася вона сміливості, зітхнула глибше і як вискочить на середину кімнати, розмахуючи лапками:

- Я найсмівлівіша з усіх білочок! Нікого і нічого не боюся! Ідїть геть,

страшні примари і духи! Ось я вам зараз задам!

Озирнулася вона в темряві і відчула, що і справді нічого не боїться і ніяких привидів немає. Засміялася тоді Нуся над собою і зрозуміла, що нічого їй в темряві боятися, хіба що свого страху.

А тут, наче злякавшись Нусинової сміливості, і заметіль скінчилася, знову на небі з'явилися зірочки. В цей же час підійшли і Нусинові батьки:  
- Нуся, Нуся! Як же ти тут одна, без нас, в цю страшну заметіль? Ми так до тебе поспішали!

- Нічого, мамо! Мені було ні крапельки не страшно! - Озвалася білочка.

- Ой, розумниця! Зовсім ти у нас доросла.

З тих пір Нуся вже ніколи не боялася залишатися одна в темряві.

*Питання для обговорення:*

- Чого боялася Нуся?
- Що допомогло Нусі перестати боятися?
- Що ще можна було зробити?

## Слоненя, яке боялося темряви

Вік: 4-9лет.

Спрямованість: Страх темряви і самотності, підвищена тривожність. Нічні кошмари. Загальна боязкість.

Ключова фраза: «Я боюся, там темно!»

На далекій планеті, в самому центрі сяючої порожнечі, яку дорослі називають галактикою, жило-було Слоненя, яке дуже боялося темряви.

Коли воно залишалося одне в своїй кімнаті, воно запалювало свічку і сідало на ліжко, пильно вдивляючись в ніч.

У ці хвилини воно думало над тим, як все-таки несправедливо влаштований світ: чомусь треба слухатися дорослих, навіть якщо вони не праві: не можна лазити руками в тарілку, коли їси, треба щоранку вмиватися і чистити зуби, з кращим другом на прогулянці не можна бігати по калюжах. А вночі ... Тут Слоненя важко зітхнуло: треба сказати, що воно дуже боялося темряви. Нічого і нікого в житті Слоненя не боялося так, як цієї чорної порожнечі, яка розповзалася навколо нього ночами.

Ось і сьогодні вночі воно сиділо, обхопивши себе руками, боячись поворухнутися. Воно не зводило очей з Вогника, що мирно тремтів в нічній тиші, знаючи, що як тільки він відірве від нього погляд, з усіх боків тут же до нього потягнуть руки всякі нічні страхіття.

Але Вогник раптом похитнувся і зістрибнув на стіл поруч зі слоненям.

- Привіт, Слоненя! Я давно за тобою спостерігаю і ти мені дуже подобаєшся... Давай станемо друзями.
- Друзями? З тобою? А як же ми зможемо дружити? Адже я такий великий, а ти - маленький.
- Ну і що? Головне, щоб разом нам було б цікаво!
- Ну добре, спробуємо. А що ми будемо робити?
- Як що - грати! У чарівників!

І Вогник зі слоненям став грати. Загравшись, вони вибігли на вулицю і опинилися на лузі, серед нічних квітів, під зоряним небом. І тут Слоненя злякалося: воно ще ніколи не було одне серед такої темряви.

- Ну що ж ти, Слоненя? - запитав його Вогник, струснувши рудим чубом.
- Я боюся, - прошепотіло Слоненя. - Тут так багато всього страшного: подивися, які чудовиська дивляться на нас! – і заплющило очі.

- Де чудовиська? - Запитав Вогник і тихенько наблизився до Слоненяти, але, наближаючись, він наступив на головку дзвіночка і той мелодійно задзвонив, розриваючи чорну пелену темряви. Вогник перестрибнув на іншу квітку, і знову пролунав дзвін. І незабаром всі квіти навколо Слоненяти співали веселі пісеньки.

Почувши дивовижну мелодію, Слоненя розплющило очі і не повірило: темрява розсіялася, а квіти дружньо кивали голівками і розмовляли між собою.

Весело пройшла ця ніч. Слоненя грало і розмовляло зі своїм новим другом - Вогником. А під ранок воно повернулося додому, лягло в ліжку і подумало, що тепер буде з нетерпінням чекати приходу наступного вечора, коли знову з'явиться його новий друг і вони знову пограють. Слоненя глибоко зітхнуло і ... прокинулося.

*Питання для обговорення:*

- Чого боялося Слоненя?
- Чому Вогник навчив Слоненя?
- Як ти думаєш, тепер Слоненя буде боятися темряви або чого-небудь ще?
- Чому?