



Елена Ульева

Я ПОБЕЖДАЮ СТРАХИ

Энциклопедия для малышей
в сказках



ФЕНИКС-ПРЕМЬЕР

Моя первая книжка

Елена Ульева

**Я побеждаю страхи. Энциклопедия
для малышей в сказках**

«Феникс»

2018

УДК 087.5
ББК 74.102

Ульева Е. А.

Я побеждаю страхи. Энциклопедия для малышей в сказках /
Е. А. Ульева — «Феникс», 2018 — (Моя первая книжка)

ISBN 978-5-222-35901-3

Дорогие родители! Ваш ребёнок чего-то боится? Темноты, высоты, спать один или идти в детский сад? Помогите ему победить все его страхи! Это очень просто. С помощью сказки он узнает, как можно преодолеть свой страх, а мудрые советы подскажут ему, как правильно это сделать. У вашего ребёнка не будет больше страхов. Подарите ему смелость и уверенность в себе.

УДК 087.5
ББК 74.102

ISBN 978-5-222-35901-3

© Ульева Е. А., 2018
© Феникс, 2018

Содержание

Сказка о медвежонке, который боялся спать один	6
Сказка о щенке, который боялся темноты	8
Сказка о котёнке, который боялся воды	9
Сказка о птенце, который боялся высоты	10
Сказка о поросёнке, который боялся собак	12
Конец ознакомительного фрагмента.	14

Елена Ульева

Я побеждаю страхи. Энциклопедия для малышей в сказках

© Ульева Е., текст, 2018

© ООО «Феникс», оформление, 2018

© Мукминова Д., илл., 2020



В одном лесу жила мудрая сова. Везде летала и всё знала.

И вот летит она как-то раз по лесу и слышит: «Тук-тук-тук! Бум-бум-бум!» Что такое? А это чей-то домик трясётся. Опустилась посмотреть. А из избушки заячьи уши торчат.

– Эй, заяка! – спрашивает сова. – Чего дрожишь?

– Б-боюсь! – отвечает косой.

– Чего ж ты боишься?

– Всего. Темноты, высоты, волка и пауков. Спать один боюсь.

И в детский сад ходить.

– Ну ты даёшь! – покачала головой сова. – Да ты, видать, со страхами подружился. Зачем? Их победить надо, а не дружить с ними.

– А как их победить-то? – спросил заяка, высовываясь из домика. Интересно ему стало.

– А как другие зверушки победили, так и ты победи.

И начала ему сова про других детёнышей рассказывать да советы давать, как одолеть все вредные страхи.

– Твои друзья победили, и ты справишься, – убеждала она зайку.

Перестал тогда косой дрожать и начал истории совы слушать, как из трусливого ему стать смелым.



Сказка о медвежонке, который боялся спать один



Жил на свете медвежонок. Да вы его знаете – Мишутка.
Мама у него была Настасья Петровна. А папа – Михаил Потапыч.
Днём по лесу ходили, ягоды собирали. А как ночь, мама-медведица говорила Мишутке:
– Пора спать, сынок. Ложись в свою кроватку, накрывайся одеялом и спи.
– Не хочу один спать! – начинал хныкать Мишутка. – Хочу с мамой и папой!
– А как же нам это сделать? – задумалась медведица. – В папину кровать тебе нельзя.
Знаешь, как он сердится: «Кто лежал на моей кровати и помял её!»? Я тоже сержусь.
– Я не сержусь! – обрадовался Мишутка. – Идите все ко мне!



– Хорошо, – согласилась мама. – Я приду к тебе, папа придёт. А дальше что будет? Сложим мы твою кроватку, как теремок в сказке! Знаешь что? Я тебе дам кого-нибудь маленького, лёгкого... Плюшевого мишку! Ты его кормишь, играешь с ним. Ты его и спать уложишь! Знаешь, как ему будет хорошо с тобой в кроватке! Вот ты и не один!
– Точно! – обрадовался медвежонок.

С тех пор он каждый раз укладывал своего мишку с собой.

Рассказывал ему сказку на ночь, пел песенку, накрывал одеялом.

И плюшевый мишка сладко засыпал. А с ним и Мишутка. И ему ничуть не было страшно. Ведь он спал не один.

Совет мудрой совы:

Положи рядом с кроватью какую-то волшебную вещь, которая даёт тебе силу – меч или волшебную палочку. Они подарят тебе чудесные сны. С ними ничего не страшно.

Сказка о щенке, который боялся темноты

Жил на свете щенок. Каждый вечер его мама отправлялась дом сторожить. А щенок боялся! Ведь когда солнышко уходит спать, приходит ночь, становится темно.

– Ох уж эта ночь! – ворчал каждый вечер щенок. – Зачем эта ночь только приходит? И без неё хорошо. Светло, всё видно.

«Надо её наказать! – решил он однажды. – Как залаю на неё, зарычу, прогоню! Испугается ночь, уйдёт, и не будет больше темноты!»

Обрадовался щенок, что стал таким смелым. И как только солнышко начало прятаться за горизонт, залаял, зарычал изо всех сил:

– Гав-гав! Уходи, ночь! Убирайся! Уноси свою темноту!

– Ай-ай-ай! – это мама услышала щенка. – Чего ты кричишь на всю округу? Зверушки спать легли. Чего ты их пугаешь?

– Мама! Это я ночь прогоняю! Чтобы не приходила больше, чтобы не пугала, чтобы больше никогда не было темно!

– Эх ты, глупыш! – улыбнулась мама. – Ты знаешь, для чего нужна темнота? А ну-ка, ляг на кровать и накройся одеялом с головой. Ну как тебе?

– Здорово! – обрадовался щенок и свернулся калачиком. – Спокойно, уютно и безопасно. Глазки закрываются, и сразу хочется спать.

– Вот! А ночь приходит, чтобы всю землю накрыть своим волшебным одеялом, спрятать её от разных невзгод, успокоить всех людей и дать им поспать.

– Выходит, ночь добрая?

– И ночь добрая, и темнота добрая. Темнота – это всего лишь волшебное ночное одеяло. А под одеялом же не страшно – уютно и хорошо.

С тех пор щенок уже не боялся ночи, ждал её с нетерпением. Когда она принесёт свою добрую темноту, когда уложит его спать?



Советы мудрой совы:

1. Заведи себе маленького друга – светлячка. Эти добрые жучки всегда приходят ночью к зверушкам, светят им, с ними ничего не страшно. Таким светлячком для тебя будет ночник. Он всегда будет с тобой рядом. Всю ночь. Так что бояться нечего.

2. Поиграй в игру «Звери в норке». Спрячься с мамой или папой под одеяло, будто вы маленькие зайчата или лисята. Можно рассказывать друг другу интересные истории, петь песенки, просто разговаривать. Это же так здорово! Постепенно ты подружишься с темнотой. Ведь это совсем не страшно, а даже весело.

Сказка о котёнке, который боялся воды

– Мы скоро поедem на море! – сказала однажды мама-кошка, вернувшись домой.

– Здорово! – обрадовался котёнок. Хотя он и не знал, что такое море, но тоже решил обрадоваться, видя, что все просто прыгают от счастья в ожидании этой поездки.

– А что это? – решил он на всякий случай спросить у мамы.

– Море – это солнце! Море – это брызги! Море – это рыбы! Море – это радость без конца! «Рыбы – это хорошо, – решил котёнок. – Надо ехать».

Но когда он увидел, сколько там воды, радость его почему-то кончилась.

– А где рыба-то? – только и смог сказать он.

– Рыба – в воде, – объяснила мама. – Иди скорее сюда.

Посмотри, какие волны! Поиграй с ними.

– Не хочу я с ними играть! – запризничал котёнок.

Мама расстроилась:

– Мы ехали на автобусе, летели на самолёте, добирались на машине. И всё напрасно? Ты так и не узнаешь, что такое море?

Но потом она догадалась, что надо делать.

– Ну, хорошо, – сказала мама. – Не надо заходить целиком. Помочи хотя бы хвостик!

– Ну, ладно, – согласился котёнок, – хвостик можно.

Он дотянулся хвостиком до воды. Она была такая тёплая-тёплая! Ласковая-ласковая! Волны стали играть с котёнком. Только коснулись кончика его хвоста и тут же убежали.

– Ну, погодите! Я вас догоню! – закричал котёнок волнам.

А те снова скрывались от него, дразнили. Котёнок гонялся за ними, как за мышкой. Сам не заметил, как подружился с волнами. Он увидел на дне быстрых пёстрых рыбок, нашёл разноцветные ракушки, разноцветные камушки. Оказалось, что море – это сказка, море – это сокровища, море – это радость без границ.

Больше котёнок не боялся воды. А зачем её бояться, если это – радость?



Советы мудрой совы:

1. Чтобы подружиться с водой, надо делать это постепенно. Попробуй побегать босыми ножками по воде. Пусть с ней подружатся пяточки. Потом можно подружить коленки, потом животик.
2. В воде можно устроить множество разных игр: поливать её леечкой, бросать мячик, пускать кораблик, брызгаться водяным пистолетом. А если столько интересных игр, когда бояться? Бояться некогда!
3. С мамой и папой никогда не страшно! Поиграйте вместе. Пусть родители катают тебя, кружат, побрызгайте водой друг на друга, поиграйте в догонялки. Это же весело, правда?

Сказка о птенце, который боялся высоты



У мамы-птицы родились пять птенцов. Все бойкие, крикливые. Кричат целый день, галдят, червячков просят. Пришла пора им учиться летать. И оказалось, что один из них боится! Боится высоты! Сидел он в своём гнезде целый месяц среди листиков. А потом вытащила его мама, посадила на сучок:

– Ну, давай! Лети, малыш!

А птенчик боится. Прыг в гнездо и сидит. Другие уже с дерева на дерево перелетают, мух, червячков ловят. А наш всё сидит и сидит в гнёздышке: боюсь!

Ждала, ждала мама-птица, когда он осмелеет, да и не дождалась.

А тут лето закончилось. Стало холодать. Пропали жучки-червячки, под кору спрятались.

– Что же теперь есть? – спросили птенчики.

– На юг надо лететь, – объяснила мама. – Там тепло, жучков-червячков много. Вы справитесь, совсем большие уже.

– А я? – спросил птенец.

– А тебе придётся остаться, – грустно сказала мама. – Не смог страх победить, придётся сражаться с холодом и голодом.

«Нет! – решил птенчик. – Я не дам себя победить! Раньше только один у меня враг был – мой страх. Теперь ещё и холод, и голод добавились. Думают, что я слабенький, что меня победить можно?»



Как бы не так!»

Сперва он решил сразиться с маленьким страхом – перебрался на низкую веточку, что у была у самой земли. Посмотрел вокруг, привык – не страшно. Поднялся выше.

Огляделся, опять привык, осмелел. Так птенец поднялся на самую макушку дерева. Страх внутри него становился всё меньше, меньше, сжался в маленький комочек, скрючился, а потом и вовсе исчез.

Почувствовал птенчик, что он смелый-смелый! Взмахнул своими крылышками и полетел. Выше деревьев, выше облаков! Прямо в тёплые страны!

Советы мудрой совы:

1. Попробуй научиться не бояться высоты. Зайди в подъезд. Посмотри в окно на первом этаже. Поднимись по лестнице на второй этаж, тоже погляди в окно. Поднимайся выше и выше. Смотри, как изменяется картинка. Дом крепкий, он держит тебя, не даст упасть. Поэтому тебе нечего бояться. Ты очень-очень смелый.

2. Ещё один способ победить страх высоты – прокатиться с горки на санках или на лыжах. А летом можно пойти в аквапарк.

Сказка о поросёнке, который боялся собак

Хороший был у мамы-свиньи поросёнок. Кругленький, розовый.

Но вот беда: боялся он собак! Выйдут мама с поросёнком на прогулку, а тот как увидит какую-нибудь безобидную Жучку или Бобика – и давай бежать!

Напрасно ему мама объясняла, что собачки хорошие. Поросёнок ничего не мог с собой поделать. Так и сидел дома. Без прогулок! Без свежего воздуха! Без качелей-каруселей! Без листиков-цветочков!

Конечно, ему было грустно.

– Ну что ты всё грустишь? – спросила его мама. – Давай пойдём с тобой в цирк! Там весело, клоуны. Сразу развеселишься.

В цирк поросёнок пойти согласился.

Заиграла громкая музыка, зажглись огоньки – представление началось. Сначала жонглёр бросал разноцветные мячи, потом тигры прыгали сквозь обручи. А после тигров на арену выбежали пушистые артисты. В ярких юбочках, с большими бантиками. Они катали друг друга на тележках, крутили карусель и даже решали примеры! Поросёнок был в восторге!



– А кто это? – наконец-то догадался спросить он.

– Так это ж твои любимые собачки! – засмеялась мама.

– Собачки? – не поверил поросёнок. – Оказывается, они такие хорошие.

– Умные, добрые, храбрые, – согласилась мама. – Веселят детишек, радуют своим мастерством. А ты знаешь, сколько ещё добра и пользы приносят собаки? Они помогают слепым передвигаться по улицам, спасают людей из воды и из пожара, пасут овец.

Когда представление закончилось, поросёнку разрешили погладить самого маленького артиста. Он взял пушистый комочек на руки и замер в ожидании. Щенок доверчиво прижался к поросёнку, радостно заскулил, лизнул его мордочку. И наш герой понял, что у него появился новый друг, с которым он теперь никогда-никогда не расстанется. Так ещё одна собака сделала доброе дело – прогнала от поросёнка его противный страх.

Совет мудрой совы:

Можно завести игрушечного друга – пёсика. Спать с ним, играть, рассказывать ему сказки, заботиться о нём. Ты сам не заметишь, как полюбишь всех собачек на свете. Ведь они такие же добрые и милые, как твой игрушечный друг.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.