

Марина Нефедова



Сказкотерапия
со
Звёздной Феей

Марина Нефедова

Сказкотерапия со Звёздной Феей

«Автор»

2025

Нефедова М.

Сказкотерапия со Звёздной Феей / М. Нефедова — «Автор»,
2025

Эта книга создана для того, чтобы помочь детям справляться со страхами и переживаниями через сказку – мягко, бережно и без давления. Когда ребёнку трудно, он не всегда может объяснить, что именно с ним происходит. Но он может узнать себя в герое сказки, прожить похожую ситуацию вместе с ним и постепенно найти опору. Не потому, что страх исчезает, а потому, что становится понятным. Звёздная Фея появляется рядом тогда, когда ребёнку особенно нужна поддержка. Она не учит и не ругает, а помогает понять то, что происходит внутри. Через неё ребёнок получает не инструкцию, а опыт – пройти вместе с героем через чувство и ситуацию, чтобы вынести из этого что-то своё. В конце каждой сказки вы найдёте вопросы для обсуждения, которые помогут взрослым поговорить с ребёнком о прочитанном, лучше понять его переживания и поддержать в росте. Пусть эти сказки станут для ребёнка ощущением безопасности, а для взрослого – напоминанием о том, как важно быть рядом с вниманием, любовью и пониманием.

© Нефедова М., 2025

© Автор, 2025

Содержание

Введение	5
Звёздная Фея и медвежонок Бу	6
Сказка о страхе расставания с мамой	6
Звёздная Фея и ёжик Тим	9
Сказка о страхе одиночества	9
Звёздная Фея и лисёнок Луми	12
Сказка о страхе темноты	12
Звёздная Фея и бельчонок Рики	14
Сказка о страхе страшных снов	14
Звёздная Фея и барсучонок Мика	17
Сказка о страхе вымышленных существ	17
Конец ознакомительного фрагмента.	20

Марина Нефедова

Сказкотерапия со Звёздной Феей

Введение

Дорогие взрослые!

Сказки сопровождают детство столько, сколько существует человек. Во все времена через них передавали опыт, объясняли жизнь, предупреждали об опасностях и помогали ребёнку понять мир вокруг. Многие знакомые нам с детства народные и авторские сказки несли в себе глубокий смысл и по-своему влияли на внутреннее состояние ребёнка. По сути, они уже тогда выполняли терапевтическую роль – просто это не называлось таким словом.

Но мир меняется, и вместе с ним меняется детство.

Если раньше сказки часто учили бояться, чтобы выжить, то сегодня нам всё чаще хочется другого – научить ребёнка чувствовать, понимать себя и расти, не теряя доверия к миру.

Эта книга создана именно с таким намерением.

Она написана для того, чтобы поддержать ребёнка в его переживаниях и помочь ему справиться со страхами и тревогами не через запугивание или поучение, а через понимание, принятие и бережное сопровождение.

Сказкотерапия в этой книге – не приём и не метод, а живой язык общения с ребёнком. Через образ, сюжет и героя он получает возможность прожить сложные чувства, увидеть выход из трудной ситуации и почувствовать, что с ним всё в порядке.

Особое место в этих сказках занимает Звёздная Фея. Она появляется рядом тогда, когда ребёнку трудно. Фея помогает ребёнку понять, что с ним происходит, прожить чувство до конца и шаг за шагом найти внутреннюю опору. Она не даёт готовых ответов – она сопровождает путь, на котором ребёнок учится доверять себе и своим ощущениям.

Эта книга написана с заботой о детской душе – о её хрупкости, чувствительности и силе одновременно. С желанием поддержать ребёнка в его росте, помочь ему стать увереннее, спокойнее и внимательнее к себе.

Читайте эти сказки вместе.

Не спеша. С любовью.

Звёздная Фея и медвежонок Бу

Сказка о страхе расставания с мамой

Эта сказка помогает ребёнку справиться со страхом разлуки с мамой, показывая, что любовь и связь между ними не исчезают, даже когда они не рядом. Образ «маминых ниточек» создаёт у ребёнка ощущение невидимой, но прочной связи, даёт чувство защищённости, опоры и уверенности, что мама всегда рядом сердцем.

Сказка учит ребёнка понимать свои чувства, принимать грусть, тревогу и тоску как естественные переживания. Она мягко показывает, что с этими чувствами можно справляться, находить утешение внутри себя, успокаиваться и доверять миру, зная, что он не остаётся один.



Жил-был медвежонок по имени Бу. Он был пушистый, коричневый, обожал мёд, солнечные полянки и мягкую тёплую травку, на которой так приятно было кататься и кувыркаться.

Но больше всего на свете Бу любил свою маму.

Утро для них всегда начиналось одинаково: они вместе завтракали кашей с ягодами, играли в прятки, строили башни из кубиков и читали книжки, сидя на мягком пледе.

Но потом наступал очень грустный и трогательный момент, когда мама уходила.

И тут у Бу сжималось сердце. Он держал маму за лапу и шептал: – Не уходи, пожалуйста.

Мама ласково обнимала малыша и нежно говорила ему: – Я скоро вернусь, мой милый. Ты даже не заметишь, как время пролетит!

Но Бу замечал.

Он замечал каждую минутку. Каждый шорох, который не был её шагами. Каждую игрушку, которая без мамы почему-то становилась скучной.

Иногда он просто сидел у окна и смотрел на тропинку, в ожидании любимого и родного образа. Даже любимый плюшевый зайка не радовал.

В один особенно грустный день, когда в животике у Бу жило тоскливое чувство, из окна вдруг появился мягкий лучик света. Он заискрился и превратился в маленькую Звёздную Фею.

Фея была совсем крошечная, с прозрачными крылышками и шлейфом золотой пыли.

Она села на подоконник и сказала нежным и удивительно тёплым голосом: – Привет, Бу. Я – Звёздная Фея. Я прилетаю, когда чьё-то сердечко грустит.

Бу от удивления даже приоткрыл рот: – А ты настоящая?

– Конечно. И ещё я знаю, что ты боишься, когда мама уходит. Хочешь, я покажу тебе одну тайну, которую знают волшебные сердца?

– Хочу, – прошептал медвежонок.

Фея взмахнула крылышками, и комната наполнилась мягким светом. Свет поднялся выше – и вдруг на стене появилась волшебная картина.

Бу увидел маму. Она шла по улице, а вокруг неё плавно кружились тончайшие золотые нити.

Они тянулись от её сердца и уходили далеко-далеко – в комнату к Бу.

– Это нити любви, – объяснила Фея. – Их много, потому что у любви много способов быть рядом. Видишь? Вот они тянутся от маминого сердца – к твоему.

Бу широко открыл глаза. Он заметил, как нити мягко светятся у него в груди.

– Но... я их не чувствую!

– Они очень тонкие, – сказала Фея. – Осторожно приложи лапку к сердцу. Если сделать это с любовью, то тепло ниточек обязательно откликнется. Попробуй.

Бу послушался. Он закрыл глаза, поднес лапку к груди – и действительно, что-то ласково и нежно затрепетало в районе сердца.

– Ой... – выдохнул медвежонок. – Кажется... я чувствую тепло!

Фея кивнула: – Конечно. И эти нити никогда не исчезают. Даже когда мама не рядом, любовь всё равно держит вас вместе.

Бу стоял, прижав лапки к груди и боясь пошевелиться, чтобы не потерять волшебные ощущения.

А Фея добавила: – Каждый раз, когда ты скучаешь, просто закрой глазки и скажи: «Мамины ниточки со мной». И она обязательно почувствует тебя тоже.

Бу долго смотрел на волшебную картинку. Он видел, как нить идёт от мамы к нему, и внутри становилось теплее и спокойнее.

– А мама точно вернётся? – спросил он почти неслышно.

Фея улыбнулась так нежно, что Бу сразу почувствовал себя лучше.

– Конечно. Нити любви всегда ведут вас друг к другу. Они крепче любых преград и расстояний.

И с этими словами Фея снова превратилась в искорку и улетела через окно.

А медвежонок Бу пошёл играть. Время пролетело незаметно. И вот хлопнула дверь.

– Мамочка! – закричал Бу и бросился ей навстречу.

– Ты у меня весь день был в сердце! Я так скучала по тебе, – сказала мама и прижала его к себе.

Бу поднёс лапку к груди и тихо прошептал: – Мамины ниточки со мной.



Вопросы для обсуждения с ребёнком:

1. Как ты думаешь, что чувствовал медвежонок Бу, когда мама уходила?
2. Что Бу мог делать, пока ждал маму?
3. Как ты думаешь, мама Бу чувствовала его любовь, даже когда была далеко?
4. Если бы у тебя были свои «нити любви», с кем бы они тебя соединяли?
5. Хотел бы ты, чтобы Фея тебе показала картинки, как у Бу? Какие именно?
6. Нарисуй подарок, который ты бы сделал для своей Феи (мамы, папы).

Звёздная Фея и ёжик Тим

Сказка о страхе одиночества

Эта сказка показывает, что радость может быть не только рядом с друзьями, но и внутри самого себя. Она помогает ребёнку почувствовать, что даже когда он остаётся один, он всё равно не теряет тепло, интерес к жизни и ощущение наполненности и самодостаточности.

Она учит тому, что одиночество – это не обязательно пустота и грусть, а возможность встретиться с собой, услышать свои мысли, желания и почувствовать внутреннюю опору. И когда нам интересно с самим собой, тогда и рядом с другими становится легче, радостнее и спокойнее.



Тим был очень общительным ёжиком и совсем не любил оставаться один. Друзей у него было много, и рядом с ними он чувствовал себя по-настоящему счастливым. Когда они собирались вместе, лес будто оживал, наполнялся смехом, беготнёй и весёлыми голосами.

Когда кто-то звал его, махал лапкой, придумывал правила и говорил, что делать дальше, Тим с радостью включался в игру.

Он быстро понимал, куда бежать, за кем гнаться и где лучше спрятаться. В компании Тиму было легко и весело, и ему очень нравилось, что друзья всё время что-то придумывают.

Но стоило друзьям разойтись, как радость и лёгкость будто исчезали. Лес становился тише, игры заканчивались, и Тим начинал ходить туда-сюда, не зная, за что взяться. Всё вроде было на месте – и игрушки, и краски, и даже самодельный домик на ветках старого дуба, – а игра не получалась.

Тим садился возле норки и ждал, будто надеялся, что сейчас случится что-то особенное.

Он смотрел на тропинку, прислушивался к каждому звуку и вздыхал: – Без друзей скучно... Ну когда же они придут?

Чем дольше он ждал, тем грустнее становилось.

И в один из таких дней, когда Тим совсем изнывал от скуки и уже не знал, чем себя занять, в воздухе вдруг закружились крошечные золотые искорки.

Прямо перед норкой мягко опустилась Звёздная Фея. Она улыбнулась Тиму своей ласковой улыбкой и сказала: – Тим, я прилетела, потому что вижу, как тебе сейчас одиноко.

– Я скучаю без друзей, – выдохнул Тим и шмыгнул носом. – С ними весело. Они всегда знают, во что играть, а один я будто теряюсь.

Фея присела рядом и внимательно посмотрела на ёжика.

– Ты правда любишь играть с друзьями, – сказала она. – И это хорошо. Ты умеешь быть в игре, играть по правилам и радоваться вместе с ними.

Тиму стало немного легче от этих слов.

– А хочешь узнать, откуда у них берутся все эти идеи для игр? – спросила Фея.

Тим кивнул и придвинулся ближе.

– Иногда твои друзья остаются одни, – продолжила Фея. – Они смотрят по сторонам, фантазируют, пробуют что-то для себя. Они узнают, что им интересно, а потом приносят это в игру.

– Но одному же скучно... – неуверенно сказал Тим.

– Скучно, если просто ждать, – ответила Фея. – А если начать играть, даже внутри себя, становится по-другому. В такие моменты ты становишься своим лучшим другом. Ты можешь придумывать игры, рисовать мечты, разглядывать облака, сочинять истории, мечтать о том, что ещё впереди.

Она взмахнула крылышками, и искорки закружились быстрее. В каждой из них Тим увидел что-то своё: необычную тропинку, смешную тень, облако странной формы, место, где можно спрятаться или придумать новую игру.

– Давай попробуем, – сказала Фея. – Я помогу тебе.

– Прямо сейчас? – оживился Тим.

– Прямо сейчас, – кивнула она. – Первая игра называется «Придумай по-своему». Нарисуй меня так, как тебе хочется, а не так, как я выгляжу на самом деле.

Тим взял карандаши и начал рисовать. Он рисовал быстро, увлечённо, иногда останавливался, думал и снова продолжал. У Феи появились огромные блестящие крылья, вокруг – звёзды, а платье получилось совсем не таким, как у неё в жизни.

– Я не такая, – рассмеялась Фея.

– Зато ты такая в моей игре, – серьёзно сказал Тим, и сам удивился, как уверенно это прозвучало.

– Тогда всё правильно, – ответила Фея. – А теперь вторая игра.

Она наклонилась и предложила: – Придумай игру, в которую ты бы сам хотел играть, даже если рядом никого нет.

Тим задумался, потом снова взялся за рисунок. Он рисовал дорожки, знаки, кружочки и стрелки, похожие на тайные карты, и представлял, где и как можно бегать, останавливаться и прятаться. И чем дольше он рисовал, тем интереснее ему становилось.

– Смотри, – радостно воскликнул Тим, – тут можно менять правила! А тут каждый придумывает своё!

Фея улыбнулась.

– Видишь, сколько всего у тебя внутри.

Ёжик вдруг понял, что всё это время, пока он был без друзей, ему совсем не было скучно. Он сел на мягкий мох, прислушался к себе и почувствовал тепло, будто внутри загорелся маленький огонёк.

– Значит, – тихо сказал Тим, – я могу играть сам с собой. А потом звать друзей и предлагать им свои игры.

– Именно так, – ответила Фея. – Когда ты дружишь с собой, тебе всегда есть что принести в игру.

Когда друзья снова пришли играть, Тим был рад их видеть. Но теперь он чувствовал себя по-другому. Он знал, что может не только играть вместе со всеми, но и придумывать, предлагать и делиться тем, что родилось у него внутри.

А где-то высоко в небе Звёздная Фея улыбнулась самой яркой звёздочкой.



Вопросы для обсуждения с ребёнком:

1. Почему Тим сначала грустил, когда остался один?
2. Тим в конце остался один или уже не одинок? Почему?
3. Какие интересные идеи можно придумать, когда ты сам с собой?
4. Как ты думаешь, что значит «внутри тебя живёт целый мир»?
5. Как ты думаешь, в чём сила быть своим лучшим другом?
6. Нарисуй, какие мечты могли бы светиться в твоей искорке.

Звёздная Фея и лисёнок Луми

Сказка о страхе темноты

Эта сказка помогает ребёнку понять, что темнота – это не что-то страшное, а время для отдыха, тишины и снов. Она мягко показывает, что ночью мир не становится опасным, а просто засыпает и набирается сил для нового дня.

Она учит тому, что страхи часто рождаются в мыслях, и что их можно менять, наполняя своё воображение добрыми и красивыми образами. Сказка даёт ощущение безопасности, поддержки и показывает, что даже ночью ребёнок не один и находится под защитой.



Жил-был в далёком волшебном лесу маленький лисёнок по имени Луми. Днём он был очень любопытным: бегал по тропинкам, заглядывал под листья, ловил солнечные блики и радовался каждому новому дню.

Но когда наступала ночь, и солнце пряталось за холмы, Луми становился совсем другим. Он прижимался к своему мягкому пушистому хвосту и боялся выглянуть из норки.

– Что, если в темноте кто-то прячется? – думал он. – А вдруг ночью происходит что-то страшное?

Однажды вечером, когда Луми снова сидел в своей тёплой кроватке и тревожно прислушивался к шорохам, в комнате вдруг вспыхнул мягкий золотой свет.

Прямо на полянке перед норкой появилась Звёздная Фея. Её платье переливалось огоньками, а прозрачные крылышки тихо дрожали, словно маленькие лучики света.

Фея улыбнулась и ласково сказала: – Луми, я знаю, о чём ты думаешь. Я пришла открыть тебе секреты темноты.

Лисёнок приподнял ушки и внимательно посмотрел на неё.

– Первый секрет: темнота – это просто отсутствие света. Всё вокруг остаётся таким же. Посмотри – твоя кроватка, подушечка, игрушки – всё на своих местах. Просто свет выключился, и стало чуть темнее.

Фея взмахнула палочкой – и Луми увидел знакомые очертания своих вещей в полумраке. Всё было привычным и родным.

– Второй секрет, – продолжала Фея, – темнота нужна для отдыха. Деревья, цветы, бабочки и даже самые великие волшебники засыпают ночью, чтобы утром снова быть полными сил и счастливыми.

Луми тихо зевнул и почувствовал, как приятно пахнет прохладным ночным воздухом.

– Третий секрет, самый важный, – сказала Фея тихо-тихо. – В темноте не рождается ничего страшного. Всё, что пугает, появляется только в мыслях. А значит, мысли можно менять, Луми.

Фея нежно коснулась его носика кончиком волшебной палочки.

– Когда вокруг темно, воображение становится особенно сильным. И ты можешь выбирать, что в нём будет жить. В темноте можно придумывать самые чудесные вещи. Можно представлять, как ты прыгаешь по мягким облакам, плывёшь в лодке из цветочных лепестков, летишь рядом со звёздами или находишь свою собственную светящуюся дорожку. И тогда темнота перестаёт быть страшной – она становится волшебной.

Глазки Луми засветились. Ему сразу захотелось представить, как он прыгает по мягким, пушистым облакам, как по огромным подушкам.

– И последнее, – тихо добавила Фея, – даже если ты не видишь меня, я всегда рядом. А над тобой загораются добрые звёзды, которые охраняют твой сон.

С этими словами Фея взмахнула рукой, и в небе над норой вспыхнули мягкие золотые огоньки.

Луми глубоко вдохнул, уютно свернулся клубочком и впервые почувствовал: ночь – это не время для страха, а время для снов и мечтаний.

И когда его глазки закрылись, он улыбнулся и сквозь сон тихо прошептал: –Темнота – это отдых. Я в безопасности.



Вопросы для обсуждения с ребёнком:

1. Какие секреты Луми узнал о темноте?
2. Как ты думаешь, он в конце всё ещё боялся ночи?
3. Какой секрет темноты тебе понравился больше всего?
4. О чём ты любишь мечтать, когда закрываешь глазки?
5. Как ты думаешь, кто оберегает тебя ночью?
6. Нарисуй свою собственную звёздочку, которая охраняет твой сон.

Звёздная Фея и бельчонок Рики

Сказка о страхе страшных снов

Эта сказка помогает ребёнку понять, что страхи во сне рождаются из сильных чувств, переживаний и впечатлений дня, а не из реальной опасности. Она мягко объясняет, почему появляются тревожные сны, и снимает ощущение, будто с ребёнком происходит что-то пугающее и непонятное.

Она учит тому, что ребёнок может влиять на свои мысли и сны, наполняя их спокойствием и добрыми образами. История Рики формирует ощущение внутренней опоры, защищённости, доверия к ночи и помогает сделать сон более спокойным и безопасным.



В одном чудесном лесу жил маленький бельчонок по имени Рики. Он был весёлым, любопытным и очень мечтательным. Днём он любил играть на солнечных полянках, прыгать по веткам, собирать орешки и представлять, будто отправляется в далёкие путешествия – к морям, облакам и звёздам.

Но была одна вещь, которая иногда сильно беспокоила бельчонка. Ему порой снились страшные сны. То в них появлялись огромные тени, то слышались непонятные звуки, то возникали странные чудовища. И хотя на самом деле всё это было только сном, Рики всё равно становилось очень страшно.

Больше всего он боялся даже не самих снов, а того, что они могут присниться снова.

Когда наступал вечер и пора было ложиться спать, Рики начинал волноваться: – А вдруг опять мне приснится что-то ужасное? Может, лучше совсем не засыпать?

И вот однажды, когда Рики лежал в своей тёплой постельке под шуршащими листьями, вдруг над ним появился мягкий золотистый свет. Это была Звёздная Фея – добрая волшебница, которая заботилась о малышах.

Фея ласково улыбнулась и села рядом, так близко, что Рики почувствовал от неё тёплый, спокойный свет.

– Рики, я знаю, какие сны иногда приходят к тебе ночью, – тихо сказала она. – Я знаю, как бывает страшно, когда во сне появляются пугающие тебя вещи. Но послушай меня, малыш... Ни один сон не может причинить тебе вред. Это всего лишь образы, которые рисует твоё воображение, когда ты спишь.

Фея мягко коснулась его лапки.

– Ты лежишь в своей тёплой постельке, вокруг тебя тихо и спокойно, и ты под моей защитой. Я рядом с тобой всю ночь. И даже когда тебе кажется, что страшно, ты всё равно в безопасности.

Рики слушал, затаив дыхание, и ему становилось чуть-чуть спокойнее. Он задумался.

– Ну почему эти сны вообще снятся мне? Зачем они появляются в моём воображении? – чуть слышно произнёс бельчонок.

Фея наклонилась к Рики и ответила почти шёпотом: – Сейчас я тебе объясню, как появляются страшные сны. Днём ты собираешь в своё сердечко разные чувства: радость, удивление, страх, волнение, грусть.

Рики прижал лапки к груди, как бы проверяя, где спрятались эти чувства.

Фея мягко коснулась его лобика и продолжила: – А ночью, когда ты спишь, всё, что ты видел, слышал и чувствовал за день, начинает тихонько раскладываться по местам. Из этих впечатлений и появляются сны. Если днём было слишком страшно, шумно, тревожно или очень-очень волнительно, то во сне могут появляться страшные картинки. Не потому, что они настоящие, а потому что внутри просто было слишком много сильных чувств.

Фея улыбнулась: – Это как если в чашке будет слишком много воды – она может перелиться. Так же и со страхами: если их днём стало слишком много, они иногда выливаются во сне. Но это всё равно только сон, Рики. Он живёт только в твоей голове и не может выйти в настоящий мир и причинить тебе вред.

Бельчонок слушал, затаив дыхание.

– А ты, Рики, можешь помогать своим снам становиться добрыми, – добавила Фея.

Рики удивлённо заморгал. – Как? – прошептал он.

– Очень просто, – улыбнулась Фея. – Перед тем как закрыть глазки, постарайся лечь спокойно, расслабиться, сделать несколько медленных вдохов и выдохов, – произнесла она, выдержав паузу.

– И тогда, в этом спокойном состоянии, посе́й в своих мыслях добрые семена – подумай о чём-то очень хорошем. Например, о волшебном острове, где растут сладкие орешки, или о путешествии на большом облаке, или о далёкой планете, населённой самыми красивыми бабочками. И тогда такие добрые мысли вырастут ночью в прекрасные, тёплые сны, – шепнула Фея.

Бельчонок почувствовал, как внутри стало тепло и спокойно. Он закрыл глазки, глубоко вздохнул, задумался и улыбнулся.

А высоко над ним, в мерцающем небе, Звёздная Фея трепетала своими волшебными крылышками, охраняя бельчонка от всех тревог. И в ту ночь ему снились только самые добрые и радостные сны.



Вопросы для обсуждения с ребёнком:

1. Какой Рики был в начале сказки – спокойный или испуганный?
2. Как Рики почувствовал себя после разговора с Феей?
3. Почему, по словам Феи, появляются страшные сны?
4. Какой добрый сон ты бы пожелал(а) Рики сегодня?
5. Ты бы хотел(а) быть другом Рики? Почему?
6. Нарисуй, как выглядит твой добрый сон.

Звёздная Фея и барсучонок Мика

Сказка о страхе вымышленных существ

Эта сказка помогает ребёнку понять, что страшные картинки в темноте появляются не потому, что рядом кто-то есть, а потому что в темноте глаза видят хуже, и голова начинает складывать образы из теней и очертаний. Ребёнок узнаёт, что страшные существа рождаются внутри, как фантазии, и исчезают, если перестать их придумывать.

Она учит тому, что со страхом можно обращаться иначе: не убегать от него, а смотреть, во что он превращается, если его нарисовать, назвать или сделать смешным. Учит искать в темноте не пугающее, а доброе, успокаиваться по-своему и снова засыпать спокойно.



Маленький барсучонок по имени Мика жил в маленьком домике под корнями дуба. Он был любопытным, общительным и немного мечтательным.

У него был лучший друг – медвежонок Балу, которого Мика всегда брал с собой: и когда бесстрашно бегал по лесным тропинкам, и когда придумывал истории, и когда просто лежал на спинке, глядя, как кружатся листочки.

Но с наступлением вечера всё менялось.

Мама накрывала Мику одеялом, целовала в носик и шептала: – Спокойной ночи, мой малыш.

Мика крепче прижимался к подушке.

– Мама, можно я к тебе? – тихо спрашивал он. – Здесь... как будто кто-то есть.

Мама обнимала Мику, гладила его по ушку и спокойно говорила: – Это просто фантазия, малыш. Иногда воображение играет с нами, когда мы устали. Никто не может тебе навредить. Ты в безопасности.

Но как только мама уходила, в комнате становилось тихо. Слишком тихо.

И тогда... начиналось.

Тени в углу будто становились больше. Мике начинало чудиться, что там кто-то есть. Он знал, что это всего лишь его мысли, но сердце всё равно начинало биться быстрее. Он прижимал к себе Балу и шептал: – Это просто фантазия... просто фантазия...

Но иногда страх всё равно оказывался сильнее.

И Мика чувствовал себя совсем маленьким в своей большой тёмной комнате.

– Мне страшно... – шептал он. – Очень.

В один из таких вечеров рядом с его подушкой вдруг вспыхнул маленький тёплый огонёк, превратившийся в золотистое сияние. Над кроватью закружились искры, и из них появилась Звёздная Фея.

– Здравствуй, Мика, – прошептала она. – Я услышала твои мысли.

– Ты... настоящая? – прошептал он, широко открыв глаза.

Фея улыбнулась: – Очень даже. Я прилетаю, когда кому-то страшно в темноте.

– А как ты узнала про мои страхи?

– Ночные мысли – как звёзды. Их видно даже с неба, – сказала Фея. – Ты боишься, что кто-то прячется рядом?

– Мне кажется, что там кто-то есть... – тихо сказал Мика. – Будто кто-то следит.

Фея села рядом.

– Мика, знаешь, почему в темноте тебе кажется, что там кто-то есть? Потому что когда темно, ты не всё видишь, и твоя голова начинает додумывать сама.

– Помнишь, как ты смотришь днём на небо – и кажется, что это зайчик или замок в облаках, – продолжила Фея. – Это потому, что вокруг светло, и всё кажется добрым и безопасным. А ночью у тебя перед глазами не белые облака, а тёмные пятнышки и тени. Вот твоя голова и пытается придумать, что это такое. Днём она придумывает светлые картинки, а ночью – тёмные. А тёмные – страшнее.

Мика задумался.

– Значит... это просто придумалось?

– Да, – кивнула Фея. – И это значит, что ты умеешь мечтать. Просто твоё воображение нуждается в тебе – чтобы ты научился быть его хозяином.

– Но как? – тихо спросил Мика. – Оно само рисует страшное...

Фея протянула ему крошечный свёрток. Внутри были звёздные карандаши.

– Нарисуй свой страх. Таким, каким ты его себе представляешь. А потом придумай ему имя. Может, он совсем не страшный. Может, он просто сучает. И ищет друга.

– А если он всё-таки страшный?..

– Тогда ты можешь придумать ему смешной голос. Или смешные тапочки. Или шляпу с колокольчиком. Ты увидишь: страх начинает таять, когда ты понимаешь, что он – просто вымышленный.

Мика задумался. Он взял карандаши и начал рисовать: глаза, лапы, усы... Потом дорисовал ушки, смешной хвостик и красный бантик.

– Теперь тебе нужно дать ему имя, – тихо напомнила Фея. – Когда у страха есть имя, он становится меньше.

– Шуша, – улыбнулся барсучонок.

Мика посмотрел на рисунок – и вдруг рассмеялся. – Он совсем не страшный! Я сам его придумал!

– Именно так, – улыбнулась Фея. – То, что придумано, не может навредить.

Мика посмотрел в сторону угла.

– Значит, если мне снова станет страшно, я смогу просто вспомнить, что это как облако?

– Точно, – сказала Фея.

Мика прижал к себе Баллу, улыбнулся рисунку с Шушей и прошептал: – Я больше не боюсь.

Фея взмахнула крылышками и исчезла в звёздном свете.

А Мика уснул спокойно – зная, что всё, что кажется страшным, можно понять, пририсовать хвостик, бантик... и больше не бояться.



Вопросы для обсуждения с ребёнком:

1. Почему Мике становилось страшно вечером?
2. Что Фея рассказала ему про тени?
3. Понравилось ли тебе сравнение с облаками? Почему?
4. Как ты думаешь, можно ли увидеть в тени что-то доброе?
5. Если бы ты был(а) Феей, что бы ты сказал(а) ребёнку, которому страшно?

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.