

Консультация психолога:

«Сказка о жемчужине».

(профилактика детской тревожности)

Странный разговор можно было услышать на дне морского залива.

– Ой, доченька, какая большая рыба, пора закрываться!

– Ну, мамочка, еще минуточку!

– Ой, нет! Вот и лодка с ныряльщиками!

Так мама Ракушка оберегала свою неразумную дочь от всевозможных опасностей. Больше всего на свете Ракушка боялась ныряльщиков, которые могли отобрать у нее самое дорогое— ее милую Жемчужину. Порой Ракушка, натерпевшись страхов, очень уставала и засыпала. А Жемчужина в это время наблюдала за игрой солнечных лучей на водной глади, смотрела, как плавно качается стебелек водоросли, как весело пляшут маленькие рыбки. Но даже когда мама спала, Жемчужина чувствовала ее волнение и волей-неволей сама начинала беспокоиться и дрожать, от чего просыпалась Ракушка-мама.

– Мама,— спрашивала Жемчужина,— неужели мир создан для того, чтобы бояться?

– Может быть, кому-то и не страшно за своих детей, только я очень люблю тебя и боюсь потерять. Не думать об опасности— значит, позволить беде подкрасться незамеченной. И тогда... Мне даже подумать об этом страшно!

Однажды, когда Ракушка задремала, Жемчужинке почудилось, будто кто-то плачет. Посмотрев внимательней вокруг, она увидела маленького морского конька, очень симпатичного и ни чуточки не страшного. К тому же, малыш был чем-то расстроен. Переборов свой страх, Жемчужинка решила поговорить с ним:

– Здравствуй! Как тебя зовут?

Конек перестал хныкать и ответил:

– Здравствуйте, уважаемая Ракушка! Меня зовут Яша, я живу за теми рифами,— Яша показал в сторону скал.

– Моя мама отдыхает, а я— Жемчужина. Меня зовут Женя,— ответила Жемчужинка.— Я поняла, как сильно ты расстроен, и хотела тебя утешить. Хоть мама и не разрешает мне ни с кем разговаривать.

– Спасибо тебе, Женя!— сказал конек,— но мне уже не поможешь. Сегодня я проиграл забег по подводным скачкам. Я боюсь вернуться домой. Мои родители видят меня победителем,

верят в меня, а я...— Яша снова начал плакать.

Жемчужинка предложила:

– Давай мы поплывем к тебе. Может быть, вместе будет не так страшно?

– Здорово! Ты правда поплывешь со мной? А как же мама, она не будет ругаться?

– Если ты вернешь меня до вечера, то ничего не случится. Мне страшно покидать свой дом, но я хочу помочь тебе.

– Тогда поскакали,– Яша подхватил жемчужинку и заспешил домой.

– Держи крепче! Крепче держи!– ежеминутно повторяла Женя в пути.

Дома Яшу встретил отец.

– Авот и наш победитель. Ну, заходи, что-то долго сегодня, отдыхал после скачек?

– Папа, это Женя,– представил Яша.

– У нас гости! Заходите,– сказал папа.

– Ты, пап, не ругайся. Но я занял только третье место,– грустно сказал конек.

– Что ж сынок, нас ждут серьезные тренировки. Ведь ты не хочешь окончательно расстроить своих родителей?– спросил отец.

– Нет, папа!– ответил Яша.

– Вот и славно. А сегодня тебе повезло больше, чем когда-либо. Ведь ты нашел друга, заступника,– сказал папа, указывая на жемчужинку.– Ну да ладно, пора ужинать.

После ужина Яша отнес жемчужинку на место.

– Спасибо, Женя,– тихо сказал конечек.

– Спокойной ночи, Яша,– прошептала Женя.

– А что, уже вечер? Спасибо, дорогая, что разбудила. Я так сильно устала, что задремала, а ведь нам уже пора закрываться,– зевнула проснувшаяся Ракушка-мама.

Теперь Жемчужинка с нетерпением ждала Яшу, а он каждый день навещал свою подругу. Яша выглядел сильно уставшим после долгих тренировок. Он с тревогой ждал начала новых соревнований. Маленький конек боялся снова проиграть забег и сильно волновался, как будто уже потерпел поражение.

– А ночью мне приснилась огромная акула,– говорил Яша Жемчужинке,– она гналась за мной. Все спрятались, а я не могу найти укрытия и бегу, бегу, бегу... и просыпаюсь.

– Какой страшный сон!– вздохнула Женя.

– Послушай, Женя, ведь ты помогла мне один раз. Может, ты приносишь удачу? Вот было бы здорово, если бы во время соревнований ты была на стадионе!– воскликнул конечек.

– Я и не думала, что могу стать твоим счастливым талисманом. Я бы с радостью посмотрела, как ты победишь. Но мама меня никогда не отпустит,– горестно ответила Жемчужинка.

– Может, она послушает моих родителей?– предложил Яша.– Я сейчас, одну минуту!

Конек умчался домой, а Жемчужинка сказала:

– Мама, неужели мы так и будем лежать на дне в одном и том же месте?

– Что, дорогая?– зевнула Ракушка.

Женя повторила свой вопрос.

– Что ты говоришь? Да как тут можно куда-то переехать? Здесь свет, растения– все, что необходимо, и здесь нас еще никто не нашел. Нет! Отправиться в рот хищной рыбе или пропасть неизвестно где? Что на тебя нашло? Ой! Кто-то плывет. Закроюсь на всякий случай.– И Ракушка поспешно захлопнулась.

Вдруг кто-то легонько постучал по Ракушке.

– Кто там? Никого нет дома!– ответила Ракушка-мама.

– Это морские коньки! Мы хотели бы с вами поговорить, не бойтесь!

– Ага, как же. Вы такие шустрые, что утащите и Жемчужинку, и меня. Нет, говорить нам не о чем, прощайте!

– Здравствуйте!– заговорил Яшин папа.– Дорогая Ракушка, я бы хотел пригласить Вас на незабываемое соревнование. Вы увидите величайшие скачки нашего залива.

Ракушка приоткрылась.

– Соглашайтесь, вы не пожалеете! В программе уникальная экскурсия на коралловый риф. На период соревнований залив согласились охранять наши друзья-дельфины!

Папа очень долго перечислял все прелести предстоящей поездки, ведь он догадывался, как необходимо Яше поверить в свои силы, а помочь ему может Жемчужинка. Наконец, Ракушка сдалась. Она тоже понимала, как важно дочке сменить обстановку. Да и самой проветриться не помешает.

И вот в день соревнований Яшины мама и папа подхватили Ракушку и понесли на стадион. Яша радостно скакал рядом, а Ракушка всю дорогу ворчала:

– Тише, не раскачивайте так сильно!

На соревновании Яша занял только второе место. Грустно глядя в землю, он подплыл к своим родителям и Жемчужинке. Но отец не стал ругать малыша. Он обнял Яшу и сказал:

– Сегодня мы все увидели, как ты старался. Ты бежал даже быстрее, чем на тренировках. Я понял, что требую от тебя слишком многого. Мы любим тебя не за победы на стадионе, а за то, что ты работаешь над собой, преодолеваешь трудности. А это самое главное.

Ракушка-мама видела, как сильно изменилась ее дочка Женя после всех событий этого дня. Она нашла себе друзей, стала общительной и веселой, удивлялась и радовалась всему новому. И Ракушка поняла, что неправильно себя вела. Не стоит залеживаться на одном и том же месте и тревожиться из-за каждого шороха. Нужно радоваться жизни!

ВОПРОСЫ ДЛЯ МАЛЫША

Чего больше всего боялась мама Ракушка?

О чем переживал конек Яша?

Как Жемчужинка помогла Яше?

Почему папа не стал ругать Яшу, когда он занял только второе место на соревнованиях?

Какие перемены после путешествия увидела мама Ракушка в Жемчужинке?

Правильная тактика

- Разговоры о ваших опасениях и беспокойстве должны быть минимизированы. Не демонстрируйте свой страх перед ребенком.

- Всегда будьте последовательны в своих требованиях, адекватно оценивайте возможности и способности малыша и те цели, которые вы ставите перед ним.

- Тревожного ребенка нужно как можно чаще хвалить, побуждать его активно действовать, обогащать позитивный опыт соприкосновения с окружающим миром.

- Малышу необходимо обеспечить ощущение своей успешности. Чем сильнее ощущение успеха, тем ниже тревожность.

- Не допускайте, чтобы ребенок замкнулся на своих неудачах.

- Ищите вместе с малышом такой вид деятельности, в которой реализуется его внутренний потенциал и он сможет самоутвердиться