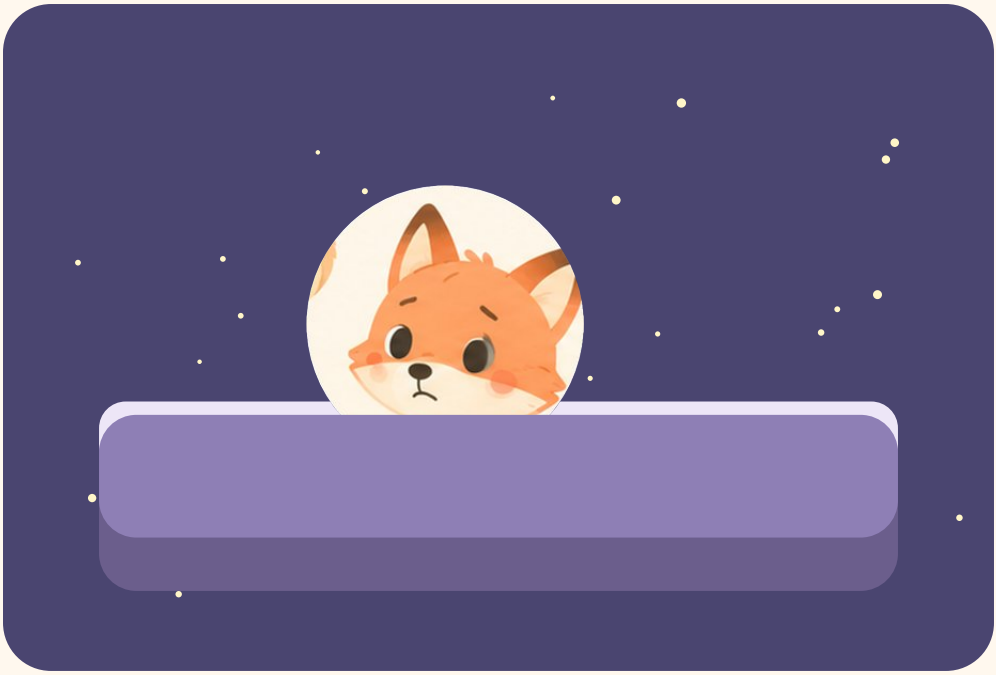


Лисичето Фифи
и голямата тъмна нощ

Приказка за страха от тъмното

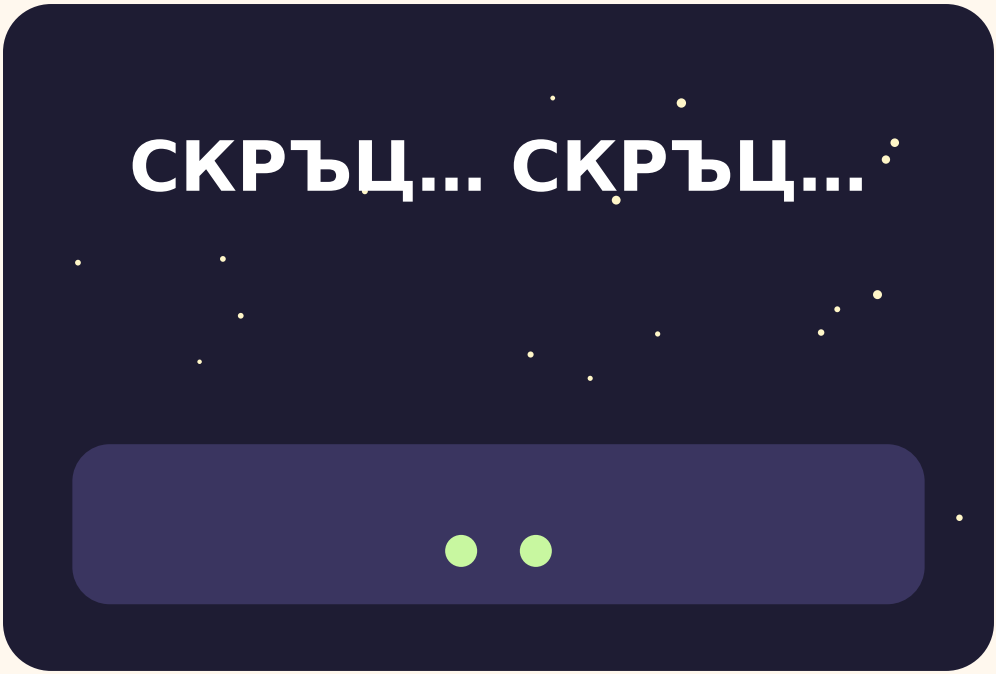
Малки чувства



Беше време за сън. Мама целуна Фифи по носа и угаси лампата.

– Лека нощ, малка лисичке.

В стаята стана тъмно. Много тъмно. Сенките по стената се разтегнаха – дълги и странни.



Фифи се скри под одеялото. Сърцето ѝ туптеше бързо-бързо: туп-туп-туп.

И тогава... изпод леглото светнаха две очи!



„Дишай като бавна камила.“

Фифи искаше да извика. Но си спомни какво казва Камилата Нана, когато нещо е страшно: „Дишай като бавна камила.“

Вдишай през носа – едно, две, три. Издишай бавно – едно, две, три, четири.

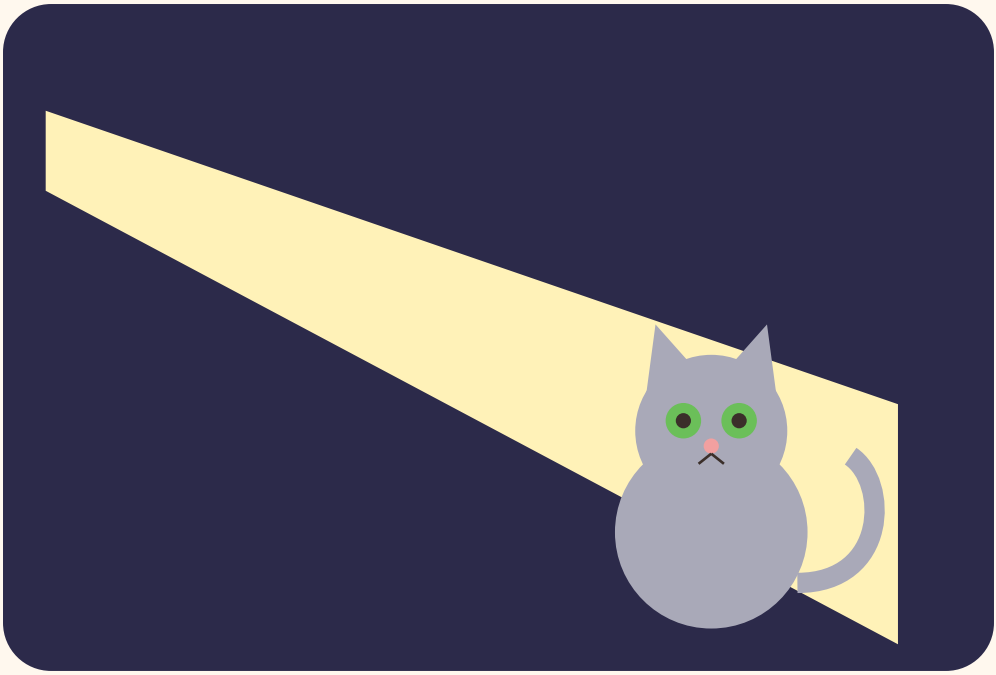
Туп… туп… туп. Сърцето ѝ се поуспокои.



Тогава Фифи каза на глас:

– Страх ме е.

И колкото и да е странно, щом го каза, страхът стана мъничко по-малък. Тя посегна към шкафчето и взе своето лилаво фенерче.

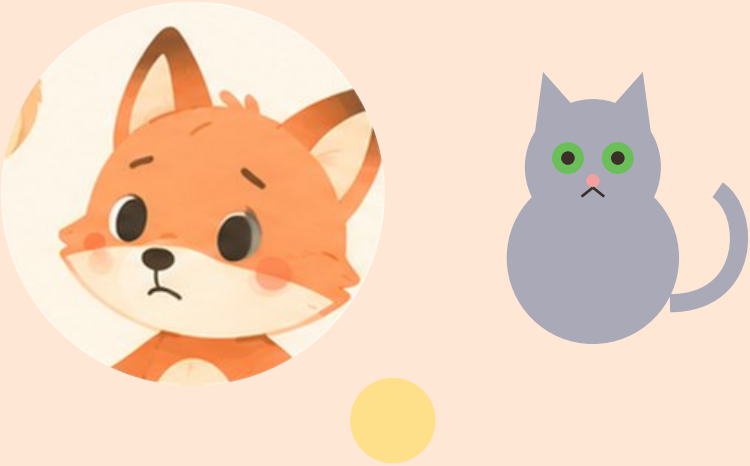


Щрак! Лъчът светлина пропълзя под леглото… И какво видя Фифи?

Едно малко, рошаво котенце! То трепереше и мигаше с големите си зелени очи.

– И ти ли се страхуваш от тъмното? – прошепна Фифи.

– Мяу… – отвърна котенцето. Беше се изгубило и търсеше топло местенце.



Фифи сложи фенерчето между тях – като малко слънце.

– Знаеш ли – каза тя, – смелостта не е да не те е страх. Смелостта е да светнеш фенерчето, дори когато те е страх.

Котенцето се сгуши до нея. А скърцането? Беше само старият прозорец, който вятърът люлееше.



На сутринта Фифи разказа всичко на мама.
Мама я прегърна:

– Била си много смела. И ако пак те е страх
– винаги можеш да ме повикаш.

Тази вечер Фифи заспа спокойно. А до нея,
свито на кълбо, мъркаше новото ѝ приятелче.

КРАЙ

За родителя: да поговорим за страха

Въпроси след приказката:

• Кога Фифи се изплаши? Какво усети в тялото си?

• Какво ѝ помогна да се успокои?

• А теб от какво те е страх понякога?

• Какво можеш да направиш, когато те е страх?

Какво помага:

• Назовете чувството: вместо „Няма от какво да се страхуваш“ кажете „Разбирам, че те е страх. Тук съм.“

• Дишайте заедно като „бавна камила“: вдишване на 3, издишване на 4.

• Дайте на детето малко контрол: нощна лампа или фенерче до леглото.

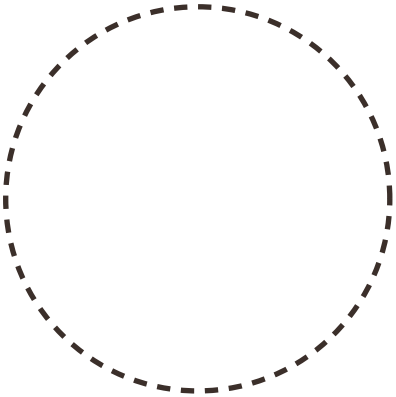
• Спокоен ритуал преди сън: приказка, прегръдка, едно и също „лека нощ“.

• Похвалете смелостта, не липсата на страх.

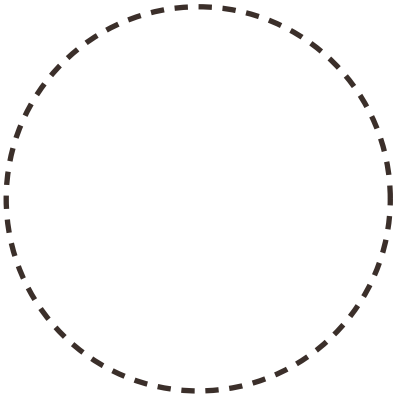
Страхът от тъмното е често срещан и нормален при децата. Ако страховете силно пречат на съня или ежедневието дълго време, потърсете съвет от детски психолог.

Моите чувства

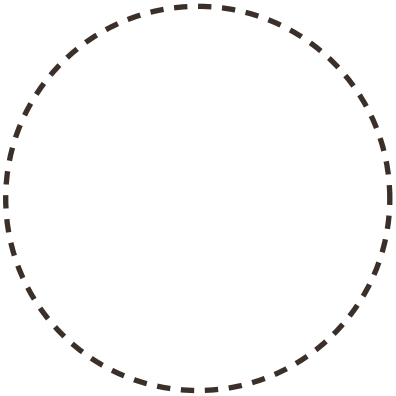
Нарисувай лицето си, когато се чувстваш така:



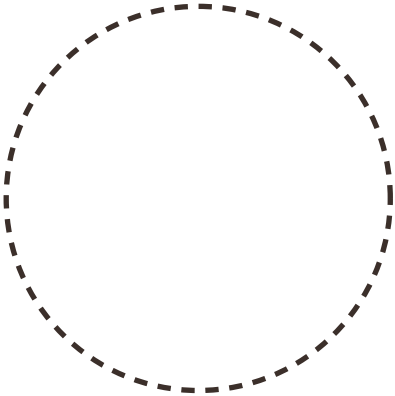
Радост



Тъга



Страх



Гняв

Хареса ли ви Фифи?

Тя и приятелите ѝ живеят в комплекта „Спокойно дете“ (3–6 г.) – 30 карти с 6-те чувства, 3 приказки, 4 игри, Термометър на чувствата и 7-дневен план с по 10 минути игра на ден.



Подарък за Коледа, който учи на чувства

malki-chuvstva.pages.dev

Плащане при получаване · Еконт, Спиди, BOX NOW

Последвайте ни: TikTok и Instagram @malki.chuvstva