6+

Виктория Готцева

СКАЗКИ ОТ ДЕТСКИХ СТРАХОВ

Приключения Кысуля



20 психотерапевтических сказок

+58 упражнений

Виктория Готцева
Сказки от детских страхов

https://litres.ru/74761464
ISBN 9785007156813

Аннотация

Аннотация:

Ваш ребёнок боится темноты, не засыпает без мамы, тревожится или не верит в себя?

20 психотерапевтических историй о пушистом Кысуле для совместного чтения с детьми от 5 до 10 лет.

После каждой истории — практические упражнения и рекомендации клинического психолога.

Это непросто сказки. Это ваша возможность помочь

своему ребёнку преодолеть страхи и почувствовать себя увереннее

Содержание

СКАЗКИ ОТ ДЕТСКИХ СТРАХОВ 6
Приключения Кысуля 7
20 психотерапевтических сказок +58 упражнений 8
СОДЕРЖАНИЕ 9
От автора 11
Глава 1. Кысуль и темнота, которая шептала 14
«ДЕЛО №1. КТО ШЕПЧЕТ В ТЕМНОТЕ?» 20
Психологическая мастерская для родителей 35
Когда темнота становится страшной 36
Три вопроса после сказки 38
Упражнение «Маленький сторож» 40
Пять рекомендаций родителям 41
Маленькая победа Кысуля 42
«ДЕЛО №2. ИСЧЕЗНОВЕНИЕ МАМИНОЙ ЛАПКИ» 46
Психологическая мастерская для родителей 58
Три вопроса после сказки 61
Игра «Карта спокойствия» 63
Упражнение «Хранитель спокойствия» 64
Пять рекомендаций родителям 65
Маленькая победа Кысуля 66
Глава 3. Кысуль и чудовище под кроватью 68

«ДЕЛО „М“. ПЕРВЫЕ СЛЕДЫ» 88
Психологическая мастерская для родителей 89
Когда воображение рисует чудовищ 90
Три вопроса после сказки 92
Пять рекомендаций родителям 97
Маленькая победа Кысуля 99
Психологическая мастерская для родителей 119
Три вопроса после сказки 122
Пять рекомендаций родителям 128
Маленькая победа Кысуля 130
. 133
Конец ознакомительного фрагмента. 152

Сказки от детских страхов

Виктория Готцева

© Виктория Готцева, 2026

ISBN 978-5-0071-5681-3
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

СКАЗКИ ОТ ДЕТСКИХ СТРАХОВ

Приключения Кысуля

20 психотерапевтических сказок +58 упражнений

Для детей 5—10 лет

Аннотация:

Ваш ребёнок боится темноты, не засыпает без мамы, тревожится или не верит в себя?

20 психотерапевтических историй о пушистом Кысуле для совместного чтения с детьми от 5 до 10 лет.

После каждой истории — практические упражнения и рекомендации клинического психолога.

Это не просто сказки. Это ваша возможность помочь своему ребёнку преодолеть страхи и почувствовать себя увереннее.

Автор — Виктория Готцева, клинический психолог, нейропсихолог.

СОДЕРЖАНИЕ

От автора

Навигатор для родителей. Какую сказку прочитать сегодня?

Часть I. Когда наступает ночь

— Кысуль и темнота, которая шептала

— Кысуль и ночь без маминой лапки

— Кысуль и чудовище под кроватью

— Кысуль и таинственные шаги за дверью

— Кысуль и ночной кошмар

Часть II. Когда страх приходит днём

— Кысуль и облако страшных мыслей

— Кысуль и день, когда мама ушла

— Кысуль и незнакомая дверь

— Кысуль и доктор с холодной слушалкой

— Кысуль и ночь, когда завыла сирена

Часть III. Когда страшно не справиться

— Кысуль и гора «У меня не получится»

— Кысуль и самая большая ошибка

— Кысуль и школа за высоким забором

— Кысуль, которого не взяли в игру

— Кысуль и маленький шаг навстречу страху

Часть IV. Когда тревожно на душе

— Кысуль и вулкан внутри

— Кысуль и слёзы размером с море
— Кысуль и две разные тропинки
— Кысуль и самый страшный вопрос
— Кысуль и секрет настоящей смелости
Родителям о детских страхах
Заключение. Смелость начинается там, где тебя понимают

От автора

Детские страхи не всегда понятны взрослым. То, что нам кажется пустяком, для ребёнка может стать настоящим испытанием. За боязнью темноты, нежеланием оставаться одному или страхом совершить ошибку часто скрываются чувства, которые ребёнок ещё не умеет объяснить.

За годы работы клиническим психологом и нейропсихологом я убедилась: детям легче говорить о своих переживаниях через сказку. Так появился Кысуль — любопытный, немного упрямый пушистый герой с фиолетовыми глазами, который тоже боится, ошибается, сердится, но постепенно учится справляться с трудностями.

В этой книге собраны 20 психотерапевтических историй о детских страхах, тревогах и непростых чувствах. После каждой сказки вы найдёте небольшую психологическую мастерскую с вопросами и упражнениями, которые помогут поддержать ребёнка.

Эта книга — больше, чем сказки. Каждая история Кысуля создана как мягкий психотерапевтический инструмент, помогающий ребёнку проживать страхи, справляться с тревогой и постепенно обретать уверенность в себе.

Пусть приключения Кысуля не только согревают ваши вечера, но и помогают детскому сердцу становиться спокойнее. Ведь за каждой историей стоит самое важное — желание по-

мочь ребёнку.

С теплом,

Виктория Готцева

Клинический психолог, нейропсихолог

Навигатор для родителей. Какую сказку прочитать сегодня?

Каждая история Кысуля посвящена определённому детскому страху или переживанию.

Главы 1—5 помогут детям, которые боятся темноты, ночных звуков, кошмаров и засыпания без мамы.

Главы 6—10 посвящены тревожным мыслям, разлуке, незнакомым ситуациям, врачам и пугающим событиям.

Главы 11—15 помогут поговорить о неуверенности, страхе ошибок, школе и трудностях общения.

Главы 16—20 раскрывают темы гнева, слёз, семейных перемен, потери близких и настоящей смелости.

Выбирайте сказку не по порядку, а по тому, что волнует ребёнка именно сейчас.

Читайте спокойно, без спешки, позволяя ребёнку задавать вопросы или просто слушать.

После каждой истории вас ждёт психологическая мастерская с упражнениями и рекомендациями.

Не требуйте немедленных изменений: иногда ребёнку нужно возвращаться к одной сказке несколько раз.

Главное — не победить страх любой ценой, а помочь ребёнку почувствовать, что он не остаётся с ним

один.

Глава 1. Кысуль и темнота, которая шептала

На краю большого леса, там, где высокие сосны уступали место старым яблоням, а узкая тропинка, сделав три совершенно ненужных поворота, упиралась в маленький домик с зелёной крышей, жил Кысуль.

Никто толком не знал, к какому роду зверей он принадлежит, и это обстоятельство уже много лет служило предметом оживлённых споров среди лесных обитателей. Белки утверждали, что он похож на кого-то из их дальних родственников, ежи находили в нём некоторое сходство с медвежонком, а старая сова однажды предположила, что природа просто собрала всё самое забавное от разных зверей и решила посмотреть, что получится. Кысуль выслушал эту версию с большим интересом, но заметил, что в таком случае природа могла бы заодно снабдить его крыльями, поскольку летать гораздо удобнее, чем карабкаться на деревья.

Сам Кысуль считал себя Кысулем, и этого объяснения ему вполне хватало. Он был небольшого роста, пушистым до неприличия и обладал удивительной способностью выглядеть одновременно растрёпанным и чрезвычайно довольным собой.

Его шёрстка торчала в разные стороны, одна щёчка бы-

ла немного пухлее другой, короткие лапки отличались завидной подвижностью, а круглый животик жил собственной, весьма насыщенной жизнью: подпрыгивал при беге, урчал при виде пирогов и первым сообщал хозяину, когда наступало время обеда. Кысуль подозревал, что живот обладает собственным характером, причём довольно требовательным, но пока предпочитал не вступать с ним в открытые переговоры.

Однако главной его особенностью были глаза. Огромные, круглые, необыкновенного фиолетового цвета, они казались чуть темнее в тени и почти прозрачными на солнце, словно в каждом пряталась маленькая капля вечернего неба. Таких глаз не было больше ни у кого в лесу.

Иногда другие зверята с любопытством разглядывали Кысуля, а самые бесцеремонные спрашивали, почему он выглядит не так, как все. Кысуль обычно отвечал, что ещё не встречал двух совершенно одинаковых листьев, хотя деревьев в лесу предостаточно, но потом всё равно немного тревожился. Быть необычным ему нравилось, когда речь шла о находчивости или умении придумывать приключения, а вот когда на тебя слишком долго смотрят, необычность почему-то переставала казаться таким уж замечательным подарком.

К тому же на его мягкой шёрстке, прямо на лбу, виднелась маленькая буква «М». Не вышитая, не нарисованная и уж точно не приклеенная, она словно была частью самого Кысуля. Откуда взялась эта отметина, никто не знал, хотя сам

он неоднократно пытался выяснить её происхождение.

Мама говорила, что буква была у него с самого раннего детства, а старая сова предполагала, что она может что-нибудь означать, но что именно — объяснить не сумела. Кысуль перепробовал всё: расчёсывал шёрстку в разные стороны, тёр влажной тряпочкой, мыл тёплой водой и даже подставлял букву под свет старой лампы, которая, по маминым словам, умела разгонять самые упрямые тени. Лампа исправно освещала комнату, но буква «М» оставалась на месте, будто получила пожизненное разрешение на проживание.

— Любопытное дело, — рассуждал Кысуль перед зеркалом. — Грязь отмывается, варенье отмывается, даже следы чернил иногда исчезают, а эта буква ведёт себя так, словно знает обо мне что-то, чего не знаю я сам.

Иногда ему казалось, что загадочная отметина связана с его необычными глазами, и тогда Кысуль подолгу рассматривал собственное отражение, пытаясь обнаружить хотя бы малейшую подсказку. Но зеркало упорно показывало лишь пушистую мордочку, большие фиолетовые глаза, торчащие ушки и животик, который при каждом глубоком вздохе слегка выпячивался вперёд. В конце концов Кысуль решил, что некоторые тайны требуют терпения, а если разгадка пока не находится, это ещё не повод отказываться от завтрака.

Жил он вместе с мамой в уютном домике, где по утрам пахло свежим хлебом, на подоконниках стояли горшочки с душистыми травами, а возле печки сушились яблоки.

Из окна его комнаты открывался вид на старую яблоню, за которой начиналась тропинка к ручью, а дальше простирался огромный лес, полный необыкновенных мест и существ, о которых Кысуль мечтал однажды узнать всё до последней подробности.

Днём он исследовал норы, разгадывал следы на влажной земле, спорил с воронами, которые откровенно не отличались ни умом, ни красотой, разве что своим длинным носом, который они вечно совали куда не следовало. Также он собирал красивые камешки и задавал столько вопросов, что мама иногда подозревала: однажды ему придётся завести отдельный домик исключительно для хранения ответов.

Кысуль был любопытным, сообразительным, немного упрямым и временами совершенно невыносимым, особенно когда ему приходила в голову очередная блестящая идея.

Он мог часами разыскивать пропавшую шишку, хотя потом выяснялось, что сам же положил её в карман, или устраивать расследование исчезновения варенья, несмотря на весьма убедительные следы этого варенья на собственной мордочке. При этом он искренне любил всё необычное и считал, что мир становится значительно интереснее, если время от времени задавать ему неудобные вопросы.

Но была у Кысуля одна тайна, которую он тщательно скрывал даже от самых близких лесных приятелей. Днём он мог бесстрашно исследовать незнакомые тропинки, разговаривать с сердитым гусём и забираться на высокие пни, од-

нако с наступлением вечера его храбрость куда-то исчезала. Стоило солнцу опуститься за деревья, как знакомые предметы начинали приобретать странные очертания, обычные шорохи казались подозрительными, а собственная комната превращалась в место, где, по мнению Кысуля, происходило слишком много необъяснимого.

Особенно его беспокоил старый шкаф с двумя круглыми ручками, которые в полумраке становились похожими на внимательные глаза. Днём шкаф вёл себя безупречно, хранил одежду и не подавал никаких признаков самостоятельной жизни, но ночью выглядел настолько подозрительно, что Кысуль всерьёз задумывался, не притворяется ли тот обыкновенной мебелью исключительно ради удобства.

Главная загадка ждала его впереди. Несколько вечеров подряд возле окна раздавался тихий, протяжный шёпот, который появлялся именно тогда, когда мама желала спокойной ночи и гасила большой свет.

Кысуль прислушивался, замирал под одеялом и чувствовал, как сердце начинает стучать быстрее, а воображение рисует всё более невероятные картины. Он не знал, кто шепчет за стеклом, чего хочет неизвестный гость и почему приходит только с наступлением темноты.

В конце концов Кысуль решил, что загадку необходимо раскрыть, поскольку терпеть неизвестность дальше было совершенно невозможно. Он достал свою любимую тетрадь, приготовил карандаш и крупными буквами написал на пер-

вой странице:

«ДЕЛО №1. КТО ШЕПЧЕТ В ТЕМНОТЕ?»

А затем отправился в кладовую за старой кастрюлей, которую собирался использовать вместо защитного шлема, ещё не подозревая, что самое важное открытие предстоящей ночи будет связано вовсе не со шкафом, яблоней или неизвестным шептуном, а с его собственным страхом.

Кастрюля обнаружилась на самой верхней полке кладовой, куда Кысуль сумел добраться только после продолжительных переговоров с табуреткой. Та стояла не слишком устойчиво, скрипела при каждом движении и вообще производила впечатление предмета, совершенно не заинтересованного в раскрытии ночных тайн.

Наконец кастрюля оказалась у Кысуля в лапках, и он немедленно водрузил её на голову, после чего обнаружил существенный недостаток своего снаряжения: шлем оказался настолько велик, что полностью закрывал ему глаза. Пришлось немного приподнять его за ручки и признать, что защита, мешающая видеть противника, имеет весьма сомнительные достоинства.

В дополнение к кастрюле Кысуль вооружился деревянной ложкой, фонариком и маленьким блокнотом, куда собирался записывать все подозрительные обстоятельства. На первую страницу он уже внёс шкаф, занавеску и неизвестного шеп-

туна, но затем добавил ещё одного подозреваемого — деревянного медвежонка, который последние несколько лет сидел на полке и ни разу не объяснил, почему предпочитает хранить молчание. Впрочем, медвежонок выглядел настолько добродушно, что Кысуль решил пока считать его свидетелем, а не участником преступления.

Когда мама заглянула в комнату, она застала сына посреди весьма необычных приготовлений. Кысуль стоял перед зеркалом в кастрюле, придерживая её одной лапкой, а другой пытался изобразить решительный взмах ложкой. Его круглый животик при каждом движении подпрыгивал, фиолетовые глаза сверкали от возбуждения, а загадочная буква «М» на шёрстке выглядела так, словно тоже собиралась принять участие в расследовании.

— Кысуль, ты собираешься готовить ужин? — поинтересовалась мама.

— Нет, — серьёзно ответил он. — Я собираюсь установить личность неизвестного, который каждую ночь нарушает общественный порядок возле моего окна.

Мама посмотрела на кастрюлю, потом на ложку и заметила, что подобные расследования обычно требуют не столько оружия, сколько внимательности. Кысуль задумался, признал замечание разумным, но кастрюлю всё-таки оставил, поскольку не видел причин отказываться от дополнительной защиты только потому, что взрослые недостаточно ценят хорошее снаряжение.

Однако по мере того, как вечер приближался, его решимость начала незаметно таять. Солнечный свет медленно уходил из комнаты, тени становились длиннее, а знакомые предметы приобретали странные очертания. Шкаф уже не выглядел таким безобидным, как днём, кресло возле окна напоминало согнувшееся существо с длинными руками, а занавеска едва заметно шевелилась, хотя Кысуль был совершенно уверен, что никто не давал ей разрешения двигаться.

Он сел на кровать и открыл блокнот, намереваясь записать первые наблюдения, но обнаружил, что лапки почему-то стали холодными, а в животе появился неприятный тугой комочек. Сердце билось быстрее обычного, и чем внимательнее Кысуль прислушивался к вечерним звукам, тем сильнее ему хотелось спрятаться под одеяло. Особенно неприятным было ожидание шёпота: самого звука ещё не было, но маленький сыщик уже представлял, как он появится, и от этих мыслей становилось почти так же страшно, как от настоящего шороха.

Мама заметила перемену в его настроении и присела рядом. Она не стала спрашивать, почему такой отважный исследователь вдруг притих, а просто положила лапку на одеяло и подождала, пока Кысуль сам решит рассказать о происходящем. Некоторое время он молчал, рассматривая ручку шкафа, затем признался, что ему страшно, хотя он очень старается этого не показывать.

— Знаешь, мама, — тихо произнёс Кысуль, — самое

неприятное даже не то, что кто-то шепчет за окном. Хуже, что я не знаю, кто это, и поэтому начинаю представлять всякое. Сначала мне кажется, что там кто-то маленький, потом — что огромный, а потом я уже почти уверен, что он умеет проходить сквозь стены. Хотя никаких доказательств у меня, конечно, нет.

Мама внимательно выслушала его и спросила, не замечал ли он, что иногда воображение предлагает объяснение раньше, чем мы успеваем разобраться в происходящем.

Кысуль задумался, поскольку до этого момента относился к собственным мыслям с большим доверием. Если в голове появлялась страшная картина, она казалась ему настолько убедительной, что он почти переставал сомневаться в её существовании.

— Получается, мои мысли могут ошибаться? — удивился он.

— Конечно. Особенно когда мы испуганы и чего-то не понимаем.

Кысуль посмотрел на шкаф и впервые допустил мысль, что его устрашающие глаза могут оказаться вовсе не глазами. Предположение показалось любопытным, хотя полностью доверять шкафу маленький сыщик пока не собирался.

Мама предложила начать расследование вместе, причём Кысуль мог сам выбирать, насколько близко подходить к подозрительным предметам и когда остановиться. Это условие ему понравилось значительно больше, чем необходимость

немедленно доказывать собственную храбрость, и он согласился, предварительно положив кастрюлю на тумбочку, чтобы при необходимости иметь возможность быстро восстановить защиту.

Первым объектом исследования стало кресло. В полумраке оно действительно выглядело довольно неприятно, особенно из-за длинного шарфа, свисавшего со спинки и напоминавшего чьи-то вытянутые руки. Кысуль осторожно приблизился, направил на кресло фонарик и с удивлением обнаружил, что страшная фигура исчезла, уступив место совершенно обыкновенной мебели. Он несколько раз передвинул луч света, наблюдая, как тень то растягивается по стене, то уменьшается, то превращается в нечто совершенно неузнаваемое.

— Любопытно, — пробормотал Кысуль. — Выходит, кресло всё это время было креслом, а чудовище я придумал сам?

Мама объяснила, что при слабом освещении мозгу бывает трудно распознать знакомые очертания, поэтому он старается догадаться, что находится перед нами. Иногда такие догадки оказываются верными, а иногда воображение дорисовывает то, чего на самом деле нет.

Кысуль немедленно провёл дополнительный опыт с собственной тенью. Он встал перед стеной, поднял фонарик и обнаружил, что его маленькие ушки при определённом положении света превращаются в огромные рога. Некоторое вре-

мя он с восхищением рассматривал получившееся чудовище, затем повернулся боком и увидел, что круглый животик отбрасывает тень таких размеров, будто внутри действительно живёт отдельное существо.

— Вот это да! — восхитился Кысуль. — Если бы я встретил себя ночью, то наверняка сначала испугался, а потом попросил бы поделиться пирогом.

Мама рассмеялась, а маленький сыщик сделал в блокноте первую запись: «Кресло невиновно. Шарф тоже. Тени могут выглядеть страшно, но не всегда сообщают правду о предметах».

Следующим подозреваемым стал шкаф. Кысуль подошёл к нему осторожно, стараясь не выпускать мамину руку, и направил фонарик на две круглые ручки. Те немедленно перестали напоминать глаза, а приоткрытая дверца оказалась всего лишь дверцей, за которой висели рубашки, жилетки и любимый шарф Кысуля, потерянный ещё в начале осени.

Маленький сыщик внимательно осмотрел находку, после чего записал: «Шкаф невиновен. Однако подозрительная внешность и хранение чужого шарфа без предупреждения требуют отдельного разбирательства».

Но едва он поставил последнюю точку, как возле окна раздался знакомый протяжный шёпот.

— Ш-ш-ш-ш…

Кысуль вздрогнул так сильно, что карандаш выпал из лапки, а сердце заколотилось, словно собиралось выскочить из

груди и самостоятельно отправиться за помощью. Все недавние открытия мгновенно отступили на второй план, и перед глазами снова возникло неизвестное существо, которое, возможно, стояло совсем рядом, отделённое от комнаты лишь тонким оконным стеклом.

Он крепко прижался к маме и некоторое время не мог произнести ни слова. Ему было обидно, что страх вернулся именно сейчас, когда он уже успел почувствовать себя настоящим исследователем, и на мгновение даже захотелось отказаться от расследования, спрятаться под одеяло и больше никогда не вспоминать о загадочном шёпоте.

Мама осторожно обняла его и предложила ненадолго остановиться. Она не стала убеждать Кысуля, что он совершенно напрасно испугался, а помогла заметить, что происходит с его телом: как напряглись плечи, как быстро бьётся сердце, как сжался животик и почему лапкам хочется немедленно спрятаться под одеяло.

Кысуль прислушался к себе и представил, будто внутри него сидит маленький сторож с огромным колоколом. Стоит только появиться подозрительному звуку, как сторож начинает звонить изо всех сил, предупреждая хозяина о возможной опасности. При этом он совершенно не утруждает себя проверкой обстоятельств и, вероятно, способен поднять тревогу даже из-за падающего листика.

— Значит, мой страх просто очень старается меня защитить? — спросил Кысуль.

Мама кивнула пушистым подбородочком и объяснила, что страх действительно помогает замечать опасность, но иногда срабатывает раньше, чем мы успеваем понять, что происходит. Тогда важно не ругать себя за испуг, а немного остановиться, прислушаться к своим ощущениям и решить, что можно сделать дальше.

Кысуль положил лапки на живот, удобно устроился рядом с мамой и несколько раз спокойно вдохнул и выдохнул, позволяя телу постепенно расслабляться. Он почувствовал тепло маминой лапы, мягкость ковра под лапками и знакомый запах яблок, доносившийся из кухни. Шёпот за окном ещё тревожил его, но теперь страх уже не казался таким огромным, словно маленький сторож наконец перестал звонить в колокол и решил хотя бы выслушать объяснения.

— Я всё ещё боюсь, — признался Кысуль. — Но хочу посмотреть.

Мама кивнула, и они вместе подошли к окну. Кысуль направил фонарик на стекло и заметил тонкую тёмную ветку, которая покачивалась при каждом порыве ветра. Ветка приблизилась, осторожно скользнула по стеклу и издала тот самый протяжный звук, который столько вечеров заставлял маленького сыщика прятаться под одеялом.

Он долго смотрел на неё, не веря собственным глазам. Это была старая яблоня, под которой он летом собирал яблоки, наблюдал за муравьями и однажды проспал целый час после особенно сытного обеда. Она не обладала ни страшными зу-

бами, ни длинными когтями, ни таинственными намерениями, а всего лишь росла слишком близко к дому и при сильном ветре касалась стекла своими ветками.

— Невероятно, — наконец произнёс Кысуль. — Получается, я столько вечеров боялся дерева, которое даже не умеет разговаривать?

Он внимательно посмотрел на яблоню, затем на маму и вдруг рассмеялся, представив, как старая яблоня совершенно спокойно стоит за окном, а он тем временем составляет списки подозреваемых, надевает кастрюлю на голову и готовится защищать весь лес от её совершенно невинного шуршания.

В блокноте появилась последняя запись: «Неизвестный шептун обнаружен. Старая яблоня. Опасных намерений не выявлено. Однако разговаривает по ночам без всякого разрешения».

Казалось бы, после такого открытия страх должен был немедленно исчезнуть, однако Кысуль заметил, что сердце всё ещё бьётся быстрее обычного, а внутри остаётся знакомое напряжение. Он удивлённо посмотрел на маму и спросил, почему живот продолжает бояться, если голова уже всё поняла.

Мама присела рядом, обняла его и объяснила, что страх иногда задерживается даже после того, как мы узнаём правду. Когда что-то кажется опасным, тело старается защитить нас: сердце начинает биться быстрее, мышцы напрягаются,

дыхание меняется, и всё внутри готовится действовать. Но когда опасение не подтверждается, этим ощущениям требуется время, чтобы постепенно утихнуть, и совершенно не обязательно торопить их или сердиться на себя за то, что они ещё остались.

Кысуль внимательно выслушал маму и представил маленького сторожа, который сидит у него в животе с огромным колоколом и продолжает звонить, хотя все подозреваемые давно оправданы. От этой картины ему стало немного смешно, особенно когда он вообразил, как сторож бегает по животу в ночном колпаке и кричит, что яблоням доверять нельзя, потому что сегодня они шепчут, а завтра, чего доброго, начнут рассказывать анекдоты.

— Получается, мой страх хотел меня защитить, но немного перестарался? — спросил Кысуль, осторожно прижимаясь к маме.

Мама согласилась и добавила, что бояться иногда совершенно естественно, ведь страх помогает замечать возможную опасность, но не каждая тревожная мысль означает, что опасность действительно существует.

Кысуль задумался над этим, потому что прежде ему казалось, будто смелые существа никогда не испытывают страха, а если он боится собственной комнаты, значит, с ним что-то не так. Теперь же выходило, что страх может появляться у кого угодно, даже у очень любопытного исследователя с фиолетовыми глазами, загадочной буквой «М» и совершенно

выдающимся животиком.

Мама предложила ему положить лапки на живот и представить, что внутри сидит тот самый перепуганный сторож, которому вовсе не нужно приказывать немедленно замолчать. Можно просто помочь ему заметить, что расследование закончилось, вокруг находятся знакомые вещи, а рядом есть взрослый, которому Кысуль доверяет. Он устроился поудобнее, почувствовал под собой мягкую кроватку, прикосновение одеяла к лапкам и спокойное тепло маминой руки, после чего несколько раз неторопливо вдохнул и выдохнул, позволяя животику свободно подниматься и опускаться.

С каждым мгновением Кысуль замечал что-нибудь знакомое: полоску света от ночника, мягкую подушку под щекой, тихий голос мамы и едва слышное потрескивание деревянного дома. Страх ещё оставался где-то внутри, но уже не занимал собой всё пространство, словно из огромного сердитого зверя постепенно превращался в маленького настороженного зверька, которому можно позволить посидеть рядом, пока он сам не успокоится.

— Знаешь, мама, — задумчиво произнёс Кысуль, — раньше мне казалось, что если я испугался, то обязательно должен или спрятаться, или победить кого-нибудь. А теперь получается, что можно просто немного побояться, разобраться и потом успокоиться?

Мама улыбнулась и сказала, что иногда именно так всё и происходит, а ещё напомнила, что просить помощи тоже со-

вершенно нормально, особенно когда собственных сил пока недостаточно.

Кысуль обдумал это замечание и решил, что быть смелым значительно удобнее, чем он предполагал, поскольку для этого, оказывается, не обязательно носить кастрюлю на голове, сражаться с мебелью и делать вид, будто ничего не чувствуешь.

Когда мама предложила ему ложиться спать, Кысуль посмотрел на кроватку и неожиданно понял, что сегодня ему хочется попробовать заснуть самому, хотя небольшая тревога всё ещё оставалась. Он попросил оставить ночник, положить фонарик на тумбочку и немного посидеть рядом, пока он устроится под одеялом. Мама согласилась, и Кысуль почувствовал приятное облегчение от того, что ему не пришлось выбирать между полной самостоятельностью и необходимостью постоянно держаться за мамину лапку.

Некоторое время они сидели молча, прислушиваясь к тихим звукам комнаты, и Кысуль постепенно обнаружил, что теперь слышит гораздо больше, чем раньше. Где-то негромко тикали часы, за стеной поскрипывало дерево, ветер осторожно касался крыши, а знакомая яблоня продолжала свой бесконечный разговор с оконным стеклом. Прежде все эти звуки сливались для него в одну большую неизвестность, от которой хотелось спрятаться, но теперь каждый постепенно приобретал собственное объяснение, и комната словно возвращалась к нему, становясь снова знакомой и уютной.

Перед уходом мама спросила, что он будет делать, если ночью снова услышит шёпот или заметит необычную тень?

Кысуль немного подумал и ответил, что сначала вспомнит про яблоню, шкаф и кресло, затем попробует спокойно подышать, а если всё равно станет страшно, позовёт её. При этом он добавил, что не собирается больше ругать себя за испуг, поскольку его внутренний сторож, хотя и отличается чрезмерным усердием, всё-таки старается выполнять полезную работу.

Мама поцеловала его в лоб, где красовалась буква М, и вышла, оставив дверь немного приоткрытой. Кысуль проводил её взглядом и почувствовал, как внутри снова шевельнулось знакомое беспокойство, но на этот раз не стал пугаться самого страха. Он положил лапку на живот, прислушался к своему дыханию и мысленно напомнил себе, что находится в собственной кроватке, мама рядом, а непонятный звук уже получил вполне убедительное объяснение.

Ему вдруг пришло в голову, что смелость совсем не похожа на то, какой он представлял её раньше. Она не обязательно громко кричит, размахивает мечом и требует немедленно победить всех чудовищ; иногда она просто позволяет маленькому пушистому существу остаться в своей кроватке ещё на несколько минут, даже если внутри пока не совсем спокойно.

За окном снова зашептала яблоня, и Кысуль, уже почти засыпая, подумал, что завтра обязательно внесёт её в тетрадь

расследований с пометкой «Невиновна, но слишком разговорчива». Потом он улыбнулся, обнял деревянного медвежонка и почувствовал, как веки постепенно тяжелеют, а мысли становятся мягкими и неторопливыми, словно маленькие облака, которые плывут по вечернему небу и никуда не спешат.

Утром Кысуль проснулся в своей кроватке и первым делом посмотрел на окно. Яблоня стояла на прежнем месте, шкаф по-прежнему хранил одежду, а ночник терпеливо ждал, когда его выключат. Кысуль потянулся, спрыгнул на пол и обнаружил, что ночь закончилась совершенно обыкновенным утром, хотя вчера ему казалось, будто впереди ждёт невероятно трудное испытание.

Он достал тетрадь и аккуратно написал на первой странице: «ДЕЛО №1. ТАЙНА НОЧНОГО ШЁПОТА. РАСКРЫТО». Ниже нарисовал шкаф, кресло, яблоню и маленького сторожа с огромным колоколом, которому на всякий случай пририсовал подушку, чтобы тот мог иногда отдыхать. Затем Кысуль задумался и добавил ещё одну запись, гораздо более важную, чем все предыдущие открытия.

«Если мне страшно, это не значит, что я не справлюсь. Я могу остановиться, разобраться, попросить помощи и попробовать ещё раз».

Кысуль перечитал написанное, довольно кивнул и вдруг заметил в зеркале собственное отражение. На него смотрели всё те же необыкновенные фиолетовые глаза, а среди пуши-

стой шёрстки виднелась загадочная буква «М», которая по-прежнему не собиралась никуда исчезать. Он ещё не знал, что она означает, и не мог объяснить, почему отличается от других лесных жителей, но впервые подумал, что некоторые загадки могут оставаться неразгаданными, не становясь от этого страшными.

Кысуль подмигнул в зеркало своему отражению, поправил торчащий хохолок и отправился завтракать, совершенно не подозревая, сколько новых приключений приготовил для него большой лес.

А его тетрадь осталась лежать на столе, открытая на первой странице, где рядом с нарисованной яблоней красовалась маленькая, но очень важная надпись:

«Я могу бояться и всё равно делать маленькие шаги».

Психологическая мастерская для родителей

К сказке «Кысуль и темнота, которая шептала»

Когда темнота становится страшной

Ребёнок может прекрасно знать, что в его комнате нет чудовищ, но с наступлением вечера всё равно бояться оставаться один. Знакомый шкаф вдруг кажется незнакомым существом, тень от кресла напоминает чью-то фигуру, а обычный шорох за окном заставляет сердце биться быстрее.

Для взрослого причина страха может быть очевидной, но для ребёнка его переживания совершенно реальны. Он действительно чувствует напряжение, учащённое сердцебиение, беспокойство и желание спрятаться. Поэтому слова «Здесь нечего бояться» или «Ты уже большой» редко приносят облегчение. Иногда они лишь заставляют ребёнка скрывать свои переживания.

В сказке Кысуль боялся не столько самой темноты, сколько неизвестности. Он не понимал, откуда появляется ночной шёпот, и его воображение постепенно превращало обычный звук в предполагаемую угрозу.

Главная задача взрослого — не убедить ребёнка, что его страх глупый, а помочь ему почувствовать безопасность, понять свои ощущения и постепенно научиться справляться с тревогой.

Что происходит с ребёнком, когда ему страшно

Страх сопровождается естественной защитной реакцией организма. Сердце начинает биться быстрее, мышцы напря-

гаются, дыхание может становиться поверхностным, а внимание сосредоточивается на возможной опасности.

Именно поэтому ребёнок иногда продолжает бояться даже после того, как взрослый показал ему, что за занавеской никого нет.

Разум уже получил объяснение, но телу требуется некоторое время, чтобы успокоиться.

В истории Кысуля эта реакция представлена через образ маленького сторожа с колоколом. Он старается защитить своего хозяина, но иногда поднимает тревогу слишком рано.

Такой образ помогает ребёнку воспринимать страх не как собственный недостаток, а как чувство, которое можно замечать, понимать и постепенно регулировать.

Три вопроса после сказки

Не превращайте обсуждение в проверку того, насколько внимательно ребёнок слушал историю. Лучше поговорить спокойно, оставляя ему возможность отвечать так, как он чувствует.

— Как ты думаешь, чего Кысуль боялся больше всего? Самого шёпота или того, кого он представлял за окном?

— Почему Кысулю стало спокойнее, когда он вместе с мамой начал расследование?

— Что бы ты сказал маленькому сторожу с колоколом, если бы он испугался ночью?

Если ребёнок захочет рассказать о собственных страхах, внимательно выслушайте его. Не спешите давать советы или убеждать, что опасности нет. Иногда возможность поделиться переживаниями уже помогает снизить напряжение.

Практическое упражнение «Детективы ночных теней»

Возраст: примерно 3—10 лет, с учётом индивидуальных особенностей

Это упражнение помогает ребёнку постепенно знакомиться с пугающими тенями и отличать реальные предметы от образов, которые создаёт воображение.

Выберите спокойное время, когда ребёнок не напуган. Возьмите фонарик и предложите ему стать помощником Ки-

суля в новом расследовании. При мягком освещении рассмотрите вместе тени от игрушек, мебели и других знакомых предметов.

Пусть ребёнок попробует угадать, какому предмету принадлежит каждая тень. Затем направьте фонарик на сам предмет, рассмотрите его и понаблюдайте, как меняются очертания при изменении освещения.

Можно придумать смешные названия для особенно необычных теней: «Господин Длинное Ухо», «Профессор Кривые Лапы» или «Таинственный Носитель Шарфа».

Завершите игру небольшим детективным выводом:

«Иногда в темноте предмет выглядит непривычно. Мы можем остановиться, присмотреться и проверить, что перед нами».

Не выключайте свет неожиданно и не заставляйте ребёнка приближаться к тому, что его пугает. Важно, чтобы исследование оставалось добровольным, а взрослый — доступным для поддержки.

Упражнение «Маленький сторож»

Это упражнение направлено на развитие навыка распознавания телесных ощущений и мягкого самоуспокоения.

Предложите ребёнку представить, что внутри него живёт маленький сторож, который заботится о безопасности. Когда сторож замечает что-то непонятное, он начинает звонить в колокол, и тогда сердце может биться быстрее, животик напрягаться, а лапкам хочется спрятаться.

Попросите ребёнка удобно устроиться, почувствовать опору под телом и положить ладошку на живот. Пусть он несколько раз спокойно вдохнёт и выдохнет в собственном удобном ритме, представляя, что колокол постепенно звучит всё тише.

Можно произнести вместе:

«Я чувствую, что испугался. Мой сторож старается меня защитить. Я могу осмотреться, попросить помощи и дать себе время успокоиться».

Не требуйте глубокого дыхания и не добивайтесь немедленного расслабления. Если ребёнку не нравится сосредоточиваться на дыхании, предложите ему просто почувствовать мягкую игрушку в руках, опору под ногами или тепло одеяла.

Пять рекомендаций родителям

1. Признавайте чувство ребёнка. Вместо «Не выдумывай, здесь никого нет» попробуйте сказать: «Я вижу, что тебе страшно. Давай побудем рядом и разберёмся, что тебя напугало».

2. Не высмеивайте страх. Даже если причина кажется взрослому забавной, для ребёнка переживание может быть очень сильным. Шутить можно вместе с ребёнком, но не над ним.

3. Исследуйте пугающее постепенно. Если ребёнок согласен, вместе посмотрите на предмет, послушайте звук или проверьте источник шороха. Не превращайте это в обязательное испытание смелости.

4. Сохраняйте предсказуемый вечерний ритуал. Спокойное чтение, привычное время отхода ко сну, любимая игрушка и мягкий ночник при необходимости могут помочь ребёнку чувствовать себя увереннее.

5. Замечайте маленькие достижения. Ребёнок смог рассказать о страхе, посмотреть на пугающую тень или попробовать успокоиться с вашей помощью — всё это важные шаги, которые заслуживают внимания.

Маленькая победа Кысуля

Предложите ребёнку нарисовать своего маленького сторожа. Каким он получился? Серьёзным, смешным, сонным или очень заботливым? Какой у него колокол? Что помогает ему понять, что тревогу можно уменьшить?

Рядом можно нарисовать самого Кысуля и придумать для него ещё один способ справиться с ночным страхом.

А затем попросите ребёнка закончить фразу:

«Когда мне страшно, мне помогает…»

Это может быть мамин голос, свет ночника, любимая игрушка, спокойное дыхание или возможность попросить о помощи. Важно, чтобы ребёнок нашёл собственный ответ.

Когда стоит обратиться за помощью

Если страх темноты сохраняется длительное время, становится сильнее, мешает ребёнку засыпать, сопровождается частыми ночными пробуждениями или начинает влиять на его повседневную жизнь, желательно обратиться к детскому психологу. Особенно важно уделить внимание страхам, возникшим после пережитых пугающих событий.

Сказкотерапия может стать полезной частью психологической поддержки, но при выраженной тревоге не всегда заменяет индивидуальную работу со специалистом.

Главное, что важно сохранить после этой сказки

Ребёнку не нужно доказывать свою смелость отсутствием

страха. Гораздо важнее, чтобы он постепенно научился замечать тревогу, понимать, что с ним происходит, обращаться за поддержкой и делать посильные шаги навстречу тому, что его пугает.

Маленькая победа — это не когда страх исчез навсегда, а когда ребёнок обнаружил: «Мне может быть страшно, но я не беспомощен».

Глава 2. Кысуль и ночь без маминой лапки

Утро началось с чрезвычайно неприятного открытия: за ночь Кысуль стал храбрее, но совершенно не заметил, как это произошло. Он долго стоял перед зеркалом, поворачивался боком, поднимал ушки и даже втягивал круглый животик, надеясь обнаружить хотя бы один признак вчерашнего подвига. Однако отражение показывало всё того же растрёпанного зверька с фиолетовыми глазами, одной щёчкой чуть пухлее другой и загадочной буквой «М», которая по-прежнему не собиралась раскрывать своё происхождение. Кысуль разочарованно вздохнул и пришёл к выводу, что храбрость — вещь крайне ненадёжная, если её невозможно ни измерить, ни рассмотреть в зеркале.

Впрочем, одно доказательство всё-таки существовало. На письменном столе лежала тетрадь расследований, а в ней красовалась торжественная запись: «ДЕЛО №1. ТАЙНА НОЧНОГО ШЁПОТА. РАСКРЫТО». Кысуль перечитал её дважды, поправил торчащий хохолок и почувствовал приятное удовлетворение.

Ещё вчера старая яблоня казалась ему таинственным ночным существом, а сегодня он совершенно спокойно смотрел, как её ветви касаются окна. Более того, он даже собирался попросить маму не обрезать самую длинную ветку, поскольку теперь считал её старой знакомой, хотя и несколько болтливой.

Но вскоре обнаружилось обстоятельство, способное поставить под сомнение все вчерашние достижения. Дело в том, что Кысуль действительно заснул в собственной кроватке, однако перед этим мама долго сидела рядом, гладила его по голове и держала за лапку. Только почувствовав её тёплое прикосновение, он сумел окончательно расслабиться, перестать прислушиваться к ночным звукам и погрузиться в сон. Теперь же маленький сыщик с некоторым беспокойством задумался: а что произойдёт, если однажды маминой лапки рядом не окажется?

Этот вопрос сопровождал его почти весь день. Он возникал во время завтрака, когда Кысуль пытался намазать варенье на хлеб и случайно намазал его на собственный нос; появлялся на прогулке, когда он наблюдал за белкой, учившей бельчонка перепрыгивать с ветки на ветку; и особенно настойчиво возвращался к вечеру, когда солнечные лучи начали медленно исчезать за деревьями. Кысуль несколько раз пытался убедить себя, что теперь, после раскрытия тайны яблони, ему вообще нечего бояться, но неприятное чувство внутри никуда не исчезало.

В конце концов он решил провести небольшое исследование. Для начала сел на кровать, положил рядом любимого деревянного медвежонка и попробовал представить, что мама уже пожелала спокойной ночи и вышла из комнаты. Представить удалось удивительно легко, а вот всё остальное оказалось значительно сложнее. В животе немедленно возник знакомый тугой комочек, сердце забилось быстрее, а мысли начали одна за другой предлагать весьма тревожные предположения.

Что, если он проснётся среди ночи и никого не увидит? Что, если позовёт маму, а она не услышит? Что, если ему станет страшно и он не сумеет успокоиться? И, наконец, самый неприятный вопрос, который Кысуль долго не решался произнести даже мысленно: а вдруг без маминой лапки он вообще никогда не сможет заснуть?

Кысуль посмотрел на медвежонка, надеясь получить хотя бы небольшой совет, но тот сохранял привычное молчание. Тогда маленький сыщик взял карандаш и открыл новую страницу тетради.

«ДЕЛО №2. ИСЧЕЗНОВЕНИЕ МАМИНОЙ ЛАПКИ»

Он некоторое время рассматривал заголовок, затем решительно зачеркнул слово «исчезновение» и написал над ним «временное отсутствие». Первый вариант показался слишком тревожным, поскольку мама вовсе не собиралась исчезать, а просто иногда выходила из комнаты, чтобы заниматься своими делами. Однако даже после исправления заголовка Кысуль почувствовал, что его беспокойство никуда не делось.

В этот момент за дверью послышались шаги, и в комнату заглянула мама. Она несла чистое бельё и удивилась, увидев сына с таким серьёзным выражением мордочки.

— Что на этот раз расследуем? — спросила она, заметив открытую тетрадь.

Кысуль некоторое время колебался, затем протянул ей страницу с заголовком. Мама прочитала написанное, присела рядом и осторожно спросила, что именно тревожит её маленького исследователя.

— Я знаю, что ты рядом, — признался Кысуль, разглядывая собственные лапки. — Знаю, что ты никуда не исчезаешь. Но когда ты выходишь из комнаты, мне почему-то кажется, будто вместе с тобой уходит всё спокойствие. А когда ты держишь меня за лапку, оно возвращается.

Мама не стала смеяться над этим признанием. Она хорошо знала, что иногда ребёнку недостаточно просто понимать, что взрослый находится поблизости. Ему хочется чувствовать присутствие близкого человека, слышать знакомый голос, ощущать прикосновение, которое помогает расслабиться и почувствовать себя в безопасности.

— А что ты чувствуешь, когда я держу тебя за лапку? — спросила она.

Кысуль задумался. Оказалось, что ответить на этот вопрос гораздо труднее, чем установить происхождение ночного шёпота.

— Тепло, — наконец сказал он. — И ещё будто внутри становится тихо. Как будто мой сторож перестаёт звонить в колокол, снимает колпак и наконец ложится спать.

Мама улыбнулась и предложила ему попробовать выяснить, что именно помогает сторожу успокаиваться. Возможно, дело было не только в самой маминой лапке, но и в знакомом ощущении тепла, в спокойном голосе, в уверенности, что мама обязательно откликнется, если понадобится помощь.

Кысуль выслушал объяснение, но отнёсся к нему с осторожностью. Он не сомневался в маминых словах, однако считал, что некоторые вещи необходимо проверять на практике, особенно если речь идёт о столь серьёзном предмете, как собственный сон.

Вечером мама предложила ему небольшую игру. Они сели

рядом на кровать, и Кысуль крепко взял её за лапку. Некоторое время они просто сидели молча, прислушиваясь к тихим звукам дома. За окном шуршала знакомая яблоня, в кухне негромко тикали часы, а где-то под крышей скрипнула старая балка. Кысуль уже знал происхождение большинства этих звуков и почти не обращал на них внимания.

— А теперь попробуй заметить, что происходит внутри, — тихо сказала мама.

Кысуль прислушался к себе. Животик был мягким, дыхание спокойным, плечи расслабленными. Он чувствовал тепло маминой лапки и приятную тяжесть одеяла на коленях. Всё вокруг казалось привычным и уютным.

Затем мама предложила ему отпустить её лапку всего на несколько мгновений, оставаясь рядом. Кысуль согласился, хотя предварительно уточнил, сколько именно мгновений потребуется для научного эксперимента. Мама ответила, что ровно столько, сколько он сам захочет.

Кысуль осторожно разжал пальчики. Сначала ничего не произошло, и он даже немного удивился. Затем внутри шевельнулось знакомое беспокойство, словно маленький сторож приподнял голову и спросил, почему изменились условия дежурства. Кысуль посмотрел на маму, убедился, что она по-прежнему сидит рядом, и попробовал спокойно подышать, чувствуя под собой мягкую кровать.

Через несколько мгновений он снова взял маму за лапку и задумчиво сообщил, что эксперимент оказался интересным,

хотя пока не позволяет сделать окончательные выводы.

— Мне было немного страшно, — признался он. — Но я заметил, что ты всё равно рядом, даже когда не держишь меня.

Мама кивнула и сказала, что именно это они и будут постепенно учиться замечать. Близость не исчезает только потому, что лапки на некоторое время перестали соприкасаться. Мама остаётся мамой, даже когда находится в соседней комнате, готовит чай или читает книгу, а Кысуль постепенно может учиться чувствовать себя спокойно и без постоянного прикосновения.

Маленький сыщик обдумал эти слова и пришёл к выводу, что мамина лапка, вероятно, обладает удивительными свойствами, но часть её волшебства всё-таки связана с тем, что он знает: мама любит его и обязательно поможет, если понадобится.

Однако настоящее испытание ожидало его немного позже.

Когда наступило время сна, Кысуль устроился под одеялом, положил рядом медвежонка и попросил маму, как обычно, посидеть возле кровати. Она согласилась, но предложила сегодня попробовать немного изменить их привычный вечерний порядок. Сначала они подержатся за лапки, затем мама просто посидит рядом, а когда Кысуль почувствует себя готовым, она пересядет в кресло возле двери.

Кысуль внимательно выслушал предложение и спросил, не собирается ли мама после этого переехать в другой лес,

поскольку подобные перемещения иногда начинаются с совершенно невинных перестановок мебели. Мама рассмеялась и заверила его, что никаких переездов не планируется.

— Хорошо, — согласился Кысуль. — Но предлагаю действовать осторожно. Научные эксперименты не терпят поспешности.

Первые несколько минут всё шло замечательно. Мама держала его за лапку, рассказывала о том, как сегодня белка перепутала собственные запасы орехов с запасами соседнего бурундука, а Кысуль слушал, улыбался и постепенно чувствовал, как сон подбирается всё ближе. Затем мама осторожно отпустила его лапку, но осталась сидеть рядом.

Кысуль открыл глаза. В комнате ничего не изменилось, однако привычного прикосновения больше не было, и внутри снова возникло неприятное ощущение пустоты. Он несколько раз пошевелил пальчиками, словно проверяя, не осталось ли там немного маминого тепла, затем повернулся к ней и попросил ещё ненадолго взять его за лапку.

Мама согласилась. Она не напоминала о договорённости и не говорила, что Кысуль уже достаточно большой, чтобы справляться самостоятельно. Просто подержала его лапку ещё немного, а затем спросила, хочет ли он попробовать снова.

На этот раз Кысуль решил придумать собственный способ. Он взял маленькую мягкую подушечку, положил её рядом и предложил считать её временным заместителем мами-

ной лапки. Подушечка, разумеется, не умела разговаривать, зато была тёплой, мягкой и не возражала против того, чтобы её крепко обнимали.

— Назначаю тебя хранителем спокойствия, — торжественно объявил Кысуль, обращаясь к подушечке. — Обязанности простые: лежать рядом, не исчезать и не храпеть.

Мама улыбнулась, а Кысуль устроился поудобнее, обнял подушечку и почувствовал, что тревога стала немного меньше. Он всё ещё хотел, чтобы мама находилась рядом, но теперь уже не нуждался в постоянном прикосновении её лапки.

Через некоторое время мама пересела в кресло возле двери. Кысуль сразу заметил перемену, однако решил не поднимать тревогу раньше времени. Он посмотрел на знакомый силуэт мамы, прислушался к её спокойному дыханию и обнаружил, что способен лежать в кроватке, не испытывая прежнего сильного беспокойства.

Но едва веки начали тяжелеть, как в голове возникла новая мысль: а вдруг мама уйдёт именно тогда, когда он заснёт, и утром окажется, что она куда-то исчезла?

Кысуль мгновенно открыл глаза.

— Мама, — позвал он, — а ты точно будешь здесь утром?

Мама подошла ближе и ответила, что утром они, как обычно, встретятся за завтраком. Она рассказала, что после того, как Кысуль уснёт, пойдёт на кухню, уберёт посуду, почитает книгу, а затем тоже ляжет спать в своей комнате. Ес-

ли ночью ему понадобится помощь, он сможет позвать её.

Кысуль задумался и вдруг понял, что прежде почти никогда не представлял, чем мама занимается после его засыпания. Ему казалось, будто вместе с его закрытыми глазами весь дом замирает, а мама просто исчезает из привычного мира до самого утра. Теперь же выяснилось, что жизнь продолжается: на кухне остывает чай, часы отсчитывают минуты, мама читает книгу, а утром всё снова начинается с запаха свежего хлеба и теплого молока.

Это открытие показалось Кысулю настолько интересным, что он даже хотел записать его в тетрадь, но сон уже подбирался слишком близко, и карандаш пришлось оставить до утра.

В ту ночь мама ещё некоторое время сидела в кресле, а затем тихо сказала, что пойдёт на кухню и вернётся проверить, как у него дела. Кысуль почувствовал, как внутри снова шевельнулся страх, и попросил оставить дверь приоткрытой. Мама согласилась, пожелала спокойной ночи и вышла.

Комната стала немного тише. Кысуль лежал под одеялом, крепко обнимая подушечку, и прислушивался к знакомым звукам. За окном шуршала яблоня, в коридоре поскрипывали половицы, а из кухни доносился негромкий звон посуды. Он знал, что мама там, совсем недалеко, но всё равно чувствовал, как сердце начинает биться быстрее.

Ему захотелось немедленно позвать её обратно. Он даже открыл рот, однако вдруг вспомнил маленького сторожа с

колоколом и представил, как тот снова собирается поднять тревогу. Кысуль мысленно попросил его немного подождать, поскольку пока не произошло ничего опасного, а мама заранее рассказала, куда идёт и когда вернётся.

Он положил лапку на живот, почувствовал мягкое одеяло и попробовал спокойно подышать. Затем прислушался к звукам кухни и неожиданно обнаружил, что каждый из них помогает ему представить маму: вот она ставит чашку на стол, вот закрывает шкафчик, вот, наверное, ищет свою любимую книгу, которую постоянно оставляет в самых неожиданных местах.

Кысуль улыбнулся, вспомнив, как однажды мама целый час разыскивала очки, которые всё это время находились у неё на голове. Тогда он предложил завести отдельную тетрадь для расследования исчезающих вещей, но мама сказала, что в таком случае им понадобится ещё один шкаф исключительно для хранения тетрадей.

Постепенно мысли стали спокойнее, а напряжение в животе уменьшилось. Кысуль уже почти заснул, когда в коридоре послышались знакомые шаги. Мама осторожно заглянула в комнату и увидела, что он лежит с закрытыми глазами, обнимая подушечку.

— Я здесь, — тихо сказала она.

Кысуль приоткрыл один глаз, сонно кивнул и прошептал, что всё идёт по плану, хотя внутренний сторож несколько раз пытался объявить чрезвычайное положение. Мама улыб-

нулась, поправила край одеяла и снова вышла, оставив дверь приоткрытой.

На этот раз Кысуль уже не почувствовал прежней тревоги. Он знал, что мама вернулась, как обещала, и теперь мог немного больше доверять не только ей, но и самому себе. Ему не требовалось немедленно засыпать, не нужно было доказывать, что он больше никогда не испугается, и уж тем более не следовало сердиться на себя за желание позвать маму.

Он просто лежал в своей кроватке, слушал знакомые звуки дома и постепенно погружался в сон.

Но среди ночи произошло нечто неожиданное.

Кысуль проснулся от странного ощущения, будто кто-то осторожно коснулся его лапки. Он мгновенно открыл глаза, посмотрел по сторонам и обнаружил, что рядом никого нет. Комната была тихой, ночник мягко освещал стену, а подушечка лежала возле него, немного смятая и тёплая.

Несколько мгновений Кысуль прислушивался к себе. Сердце билось быстрее, но не так сильно, как раньше. Он вспомнил, что мама находится в соседней комнате, что дверь приоткрыта и что при необходимости он может позвать её. Затем осторожно обнял подушечку и заметил, что неприятное ощущение постепенно проходит.

Вдруг ему пришла в голову неожиданная мысль: возможно, он проснулся не потому, что кто-то коснулся его лапки, а потому, что во сне сам пошевелился и почувствовал край одеяла. Кысуль осторожно повторил движение и обнаружил,

что мягкая ткань действительно касается его пальчиков почти так же, как ему показалось во сне.

— Очередное дело раскрыто, — сонно пробормотал он. — Подозреваемый — одеяло. Мотив неизвестен, но, вероятно, оно просто хотело меня укрыть.

Он тихонько рассмеялся, повернулся на другой бок и вскоре снова заснул.

Утром мама обнаружила Кысуля за письменным столом. Перед ним лежала открытая тетрадь, а рядом стояла чашка с молоком, которую он, судя по всему, совершенно забыл выпить. Маленький сыщик сосредоточенно рисовал карту дома, отмечая собственную комнату, кухню, мамину спальню и коридор, соединявший все помещения.

— Что это у тебя? — спросила мама.

— Карта спокойствия, — важно ответил Кысуль. — Я выяснил, что ты можешь находиться не рядом с моей кроваткой, а в другой комнате, и всё равно оставаться моей мамой. Более того, если я тебя не вижу, это вовсе не означает, что ты исчезла.

Мама улыбнулась и обняла его. Кысуль некоторое время сидел молча, прижавшись к ней, а затем признался, что ночью всё-таки немного испугался. Однако ему удалось вспомнить, где находится мама, обнять подушечку и снова уснуть, не поднимая тревогу на весь дом.

— Значит, ты нашёл свой способ, — сказала мама.

Кысуль задумался, затем покачал головой.

— Не совсем. Я нашёл несколько способов. Да и, между прочим, выяснил, что одеяло иногда ведёт себя подозрительно.

Он сделал в тетради последнюю запись: «ДЕЛО №2. НОЧЬ БЕЗ МАМИНОЙ ЛАПКИ. ПЕРВЫЙ ОПЫТ УДАЛСЯ». Ниже нарисовал маленького сторожа, который на этот раз не звонил в колокол, а мирно спал в кресле, укрывшись крошечным одеялом.

Однако, перечитывая запись, Кысуль вдруг понял, что самое важное открытие состояло вовсе не в том, что он сумел заснуть без маминой лапки. Гораздо важнее было другое: он впервые почувствовал, что спокойствие может постепенно появляться и внутри него самого, даже если мама находится немного дальше, чем обычно.

Он ещё не знал, получится ли у него так же легко заснуть следующей ночью. Возможно, иногда ему снова захочется подержать маму за лапку, попросить её посидеть рядом или позвать среди ночи. Но теперь Кысуль понимал, что это не отменяет вчерашней маленькой победы и не означает, будто он должен начинать всё сначала.

Маленькие шаги ведь на то и маленькие, чтобы их можно было делать постепенно.

Кысуль закрыл тетрадь, посмотрел на загадочную букву «М» среди своей шёрстки и вдруг заметил, что она по-прежнему выглядит совершенно одинаково, независимо от того, боится он или чувствует себя смелым. Эта мысль показалась

ему неожиданно приятной: выходило, что страх не меняет того, кто он есть, а смелость вовсе не требует превращаться в кого-то другого.

Он подмигнул своему отражению, поправил растрёпанную шёрстку и отправился завтракать, поскольку его круглый животик уже довольно давно выражал недовольство отсутствием внимания.

А в тетради, на странице второго расследования, осталась запись:

«Даже когда мама не держит меня за лапку, её любовь остаётся со мной. Я могу учиться засыпать самостоятельно, маленькими шагами, и всегда могу попросить о помощи».

Психологическая мастерская для родителей

К сказке «Кысуль и ночь без маминой лапки»

Почему ребёнку трудно засыпать без мамы?

Иногда ребёнок совершенно спокойно играет один днём, остаётся с бабушкой или занимается своими делами, но вечером категорически отказывается отпускать маму. Он просит посидеть рядом, подержать за руку, погладить по спине или просто не выходить из комнаты до тех пор, пока не уснёт.

Такое поведение не обязательно связано с капризами или избалованностью. Для ребёнка присутствие близкого взрослого — важный источник эмоциональной безопасности. Знакомый голос, прикосновение, запах и привычные вечерние действия помогают нервной системе постепенно переходить от бодрствования ко сну.

Если ребёнок привык засыпать исключительно при определённых условиях, например держа маму за руку, отсутствие этого привычного условия может вызывать беспокойство. Иногда к нему присоединяется тревога разлуки: ребёнок переживает не только из-за самого засыпания, но и из-за того, что не сможет видеть маму, слышать её или быстро получить помощь.

В истории Кысуля это переживание выражено очень точно: «Когда ты выходишь из комнаты, мне кажется, будто вме-

сте с тобой уходит всё спокойствие».

Главная терапевтическая задача второй сказки — помочь ребёнку постепенно почувствовать, что близость и любовь сохраняются даже тогда, когда мама находится в другой комнате, а собственное спокойствие можно развивать небольшими, посильными шагами.

Что происходит с ребёнком при расставании перед сном

Вечером, когда уменьшается количество отвлекающих впечатлений, ребёнок может острее ощущать тревожные мысли. Он начинает прислушиваться к звукам, следить за движениями взрослого и беспокоиться о том, что произойдёт после его ухода.

У некоторых детей возникают повторяющиеся вопросы: «Ты точно придёшь?», «А если я проснусь?», «Ты меня услышишь?». Это попытки получить уверенность и предсказуемость.

При этом важно различать две ситуации. В одной ребёнку прежде всего трудно уснуть без привычного прикосновения или присутствия взрослого. В другой он испытывает выраженную тревогу из-за самой разлуки, даже если знает, что мама находится неподалёку. Эти механизмы могут сочетаться, но требуют внимательного отношения к индивидуальным особенностям ребёнка.

В сказке Кысуль постепенно обнаруживает, что мама остаётся доступной, даже когда не держит его за лапку. Он полу-

чает возможность убедиться в этом на собственном опыте, а не только услышать объяснение взрослого.

Три вопроса после сказки

Обсуждайте историю спокойно, без проверки правильности ответов.

— Почему Кысулю было спокойнее, когда мама держала его за лапку?

— Что помогло Кысулю почувствовать себя увереннее, когда мама вышла из комнаты?

— Если бы ты оказался на месте Кысуля, что помогло бы тебе спокойно заснуть?

Если ребёнок рассказывает о собственных переживаниях, не спешите объяснять, почему он не должен бояться. Лучше уточните, что именно его тревожит: темнота, одиночество, невозможность быстро позвать взрослого или опасение, что мама не вернётся.

Практическое упражнение «Мамина лапка»

Возраст: преимущественно 3—10 лет, с учётом готовности ребёнка

Это упражнение помогает постепенно уменьшать зависимость от постоянного физического контакта при засыпании.

Предложите ребёнку вместе с Кысулем провести маленький эксперимент. Сначала посидите рядом и подержите его за руку так, как он привык. Затем договоритесь, что на короткое время отпустите руку, но останетесь рядом.

Не устанавливайте жёстких требований. Для одного ре-

бёнка подходящим первым шагом окажутся несколько секунд, для другого — несколько минут.

После короткой паузы спросите, что он заметил: изменились ли ощущения, захотелось ли снова взять вас за руку, что помогло справиться с беспокойством.

Когда ребёнок привыкнет к этому этапу, можно постепенно переходить к следующему: сидеть рядом без прикосновения, затем немного дальше от кровати и лишь после этого ненадолго выходить из комнаты по предварительной договорённости.

Важно: взрослый должен соблюдать обещания. Если вы сказали, что вернётесь проверить, как дела, обязательно вернитесь, даже если ребёнок уже почти заснул. Предсказуемость помогает укреплять чувство безопасности.

Игра «Карта спокойствия»

В сказке Кысуль нарисовал карту своего домика, чтобы лучше представить, где находится мама после того, как он ложится спать.

Предложите ребёнку сделать такую же карту. Нарисуйте его комнату, спальню родителей, кухню и коридор. Пусть он покажет, где спит, где обычно находится мама вечером и как может обратиться к ней за помощью.

Затем придумайте небольшой вечерний маршрут: мама читает сказку, желает спокойной ночи, идёт на кухню, а позже ложится спать. Если распорядок меняется, объясняйте это заранее.

Карта помогает сделать разлуку более понятной и предсказуемой. Но она не должна превращаться в обязательный ритуал постоянной проверки местонахождения родителей.

Упражнение «Хранитель спокойствия»

Кысуль придумал для своей подушечки особую роль — хранителя спокойствия. Такой символический помощник может стать дополнительной опорой для ребёнка.

Предложите выбрать мягкую игрушку, небольшую подушечку или другой безопасный предмет, который будет находиться рядом во время засыпания.

Можно придумать ему имя и небольшую историю. Например, медвежонок знает все вечерние сказки, а мягкая подушечка умеет хранить приятные воспоминания о прошедшем дне.

Перед сном предложите ребёнку обнять выбранную игрушку, почувствовать её мягкость и вспомнить один спокойный или радостный момент дня.

Объясните, что игрушка не заменяет маму и не обладает волшебной способностью предотвращать опасность. Она просто помогает вспомнить знакомое чувство уюта, а взрослый остаётся доступным, если понадобится поддержка.

Пять рекомендаций родителям

1. Не уходите тайком. Если ребёнок боится разлуки, незаметный уход может усиливать тревогу и заставлять его внимательнее следить за каждым вашим движением.

2. Не требуйте мгновенной самостоятельности. Ребёнку, который привык засыпать с мамой, может понадобиться время для освоения нового способа засыпания.

3. Соблюдайте договорённости. Если обещали вернуться через некоторое время, возвращайтесь. Это формирует доверие к словам взрослого.

4. Не превращайте засыпание в борьбу. Угрозы, сравнение с другими детьми и наказания за страх могут усилить напряжение перед сном.

5. Поддерживайте инициативу ребёнка. Предлагайте посильный выбор: какую игрушку взять, где оставить ночник, с какого небольшого шага начать. Это помогает ему почувствовать больше уверенности.

Маленькая победа Кысуля

Предложите ребёнку нарисовать свою лестницу маленьких шагов. На первой ступеньке может быть изображён Кысуль, который держит маму за лапку. На следующей — Кысуль, который лежит рядом с мамой, но уже не держится за неё. Выше — Кысуль, который спокойно обнимает подушечку, пока мама сидит в кресле. И только затем — Кысуль, который пробует засыпать, когда мама находится в соседней комнате.

Пусть ребёнок сам выберет ступеньку, на которой чувствует себя достаточно уверенно.

Не нужно стремиться подняться по всей лестнице за один вечер. Иногда полезно задержаться на одном этапе, повторить его несколько раз или временно вернуться к более привычному способу засыпания.

Маленькая победа — это не обязательно целая ночь без мамы. Иногда это несколько спокойных минут, в течение которых ребёнок обнаруживает, что способен выдержать небольшую разлуку.

Когда стоит обратиться за помощью

Если ребёнок испытывает выраженную тревогу при расставании, регулярно отказывается засыпать без взрослого, часто просыпается ночью в сильном страхе или его переживания заметно мешают повседневной жизни, стоит обратить-

ся к детскому психологу.

Особого внимания требуют ситуации, когда трудности со сном появились после утраты, госпитализации, сильного испуга, семейного конфликта или другого стрессового события. В таких случаях важно не просто формировать самостоятельное засыпание, а понимать причину тревоги.

Главное, что важно сохранить после этой сказки

Самостоятельное засыпание — не соревнование и не доказательство взросления. Это навык, который постепенно формируется при достаточном чувстве безопасности, эмоциональной поддержке и последовательных действиях взрослых.

Ребёнку важно знать, что он не теряет мамину любовь, когда перестаёт держать её за руку. А просьба о помощи не отменяет уже достигнутой самостоятельности.

Главная мысль второй сказки: «Даже когда мама не рядом с моей кроваткой, я остаюсь любимым и могу постепенно учиться чувствовать себя спокойно».

Глава 3. Кысуль и чудовище под кроватью

В большом лесу существовало немало загадок, которые Кысуль считал достойными расследования. Например, почему ощипанная и старая ворона Карра всегда знает чужие новости раньше их участников, куда исчезают носки после стирки и отчего старая сова господин Филя неизменно говорит: «Я так и предполагал», даже когда совершенно очевидно, что ничего подобного он не предполагал. Однако самым странным происшествием той осени стало дело о существе, которое никто не видел, но о котором вскоре заговорил весь лес.

Началось всё в четверг, сразу после дождя. Кысуль возвращался домой с прогулки, перепрыгивая через лужи и стараясь не наступать на собственную тень, когда возле старого дуба встретил зайчонка Тишку. Тот сидел на пне, крепко прижимая к груди деревянную лошадку, и выглядел так, словно только что получил известие об отмене всех морковных пирогов на ближайшие десять лет.

— Ты слышал? — прошептал Тишка, едва заметив Кысуля.

— Если ты о вчерашней ссоре двух сорок из-за блестящей пуговицы, то слышал. Причём обе утверждают, что пуговица

принадлежала их бабушке, хотя одна из бабушек, насколько мне известно, вообще никогда не носила одежду.

— Я не о пуговице! — Тишка оглянулся. — У нас под кроватью кто-то живёт.

Кысуль остановился. Его фиолетовые глаза сделались ещё круглее, а животик, до этого весело подпрыгивавший при ходьбе, внезапно замер.

— Кто именно?

— Не знаю. Но вчера ночью он три раза стукнул снизу, потом заскребся, а утром под кроватью оказалась моя лошадка. Хотя вечером я положил её на стул!

Кысуль нахмурился. Исчезновение предмета с последующим обнаружением в неожиданном месте действительно заслуживало внимания. Особенно если предмет представлял собой деревянную лошадку, которая, насколько ему было известно, не обладала способностью самостоятельно передвигаться.

— А ты заглядывал под кровать?

Тишка посмотрел на него с таким ужасом, будто Кысуль предложил добровольно прыгнуть в пасть голодному волку.

— Конечно нет! А вдруг оно только этого и ждёт?

— Кто — оно?

— Вот именно!

Это был первый случай в жизни Кысуля, когда отсутствие ответа прозвучало настолько убедительно.

Всю дорогу домой он размышлял о рассказе Тишки. С

одной стороны, лес был полон существ, которых он ещё не встречал, и исключать существование неизвестного зверя только потому, что его никто не видел, казалось недостаточно научным. С другой стороны, если чудовище действительно живёт под кроватью, почему оно занимается такими странными делами, как похищение деревянных лошадок? Кысуль подозревал, что у настоящих чудовищ должны быть более серьёзные интересы.

Дома он рассказал обо всём маме. Та выслушала его, поставила на стол чашку тёплого ягодного чая и заметила, что необычные звуки могут иметь самые разные объяснения. Кысуль согласился, но добавил, что до установления истины считает необходимым сохранять бдительность.

В тот вечер он впервые за долгое время внимательно посмотрел на собственную кровать.

Кровать была самой обыкновенной: деревянная, с высокой спинкой, мягким матрасом и четырьмя крепкими ножками. Под ней хранилась коробка с игрушками, несколько забытых карандашей и один носок, судьба которого до сих пор оставалась невыясненной. Днём это пространство не вызывало у Кысуля ни малейших подозрений. Но теперь, после рассказа Тишки, тёмная полоска между полом и кроватью показалась ему неожиданно глубокой.

Он присел на корточки и осторожно заглянул под кровать.

В темноте что-то блеснуло.

Кысуль отпрянул так быстро, что ударился затылком о

край матраса.

— Ай!

Из-под кровати не последовало никакого ответа.

Кысуль потёр голову, внимательно посмотрел на тёмное пространство и решил, что продолжать исследование без предварительной подготовки было бы опрометчиво. Он достал тетрадь расследований и открыл новую страницу.

«ДЕЛО №3. НЕИЗВЕСТНОЕ СУЩЕСТВО ПОД КРОВАТЬЮ».

Ниже появилась запись: «Особые приметы: неизвестны. Место проживания: предположительно под кроватью. Возможная деятельность: похищение лошадок, создание подозрительных звуков. Уровень опасности: пока не установлен».

Последняя строка не понравилась Кысулю. Он зачеркнул слово «опасности» и заменил его словом «неизвестности». После некоторого размышления добавил: «Неизвестность сама по себе ещё ничего не доказывает».

Он закрыл тетрадь и решил дождаться утра.

Но утром произошло нечто, что совершенно изменило ход расследования.

На полу возле кровати лежала маленькая серебристая пуговица.

Кысуль узнал её сразу. Именно из-за этой пуговицы вчера ссорились две сороки возле старого дуба.

Он поднял находку двумя коготками, словно опасался повредить важнейшее вещественное доказательство, и долго

рассматривал её при свете окна. Пуговица была круглой, с четырьмя отверстиями и крошечной царапиной на краю. Никаких сомнений: перед ним находился тот самый предмет, из-за которого в лесу едва не произошёл дипломатический скандал.

Но как он оказался в комнате?

Кысуль обошёл кровать, проверил подоконник, осмотрел дверь и даже заглянул в собственные карманы, хотя прекрасно помнил, что вчера не приносил домой никаких пуговиц. Затем он заметил ещё одну странность: на полу, возле ножки кровати, лежали три маленькие щепочки.

Он наклонился ближе. Щепочки были свежими, светлыми и пахли деревом.

— Так-так, — пробормотал Кысуль. — У нас, кажется, не просто чудовище. У нас чудовище с инструментами.

Он записал наблюдения и решил обратиться за советом к господину Филе — старой сове, которая жила в дупле огромного дуба и пользовалась репутацией самого образованного жителя леса. Господин Филя носил круглые очки, говорил с видом существа, которому известны ответы даже на ещё не заданные вопросы, и отличался весьма своеобразным вкусом в одежде. Он обожал пайетки, стразы и всё, что сверкало даже при самом скромном освещении. При этом розовые кофточки терпеть не мог, хотя всем в лесу было известно, что розовый — любимый цвет принцесс. Почему господин Филя, способный явиться на серьёзное собрание в жилете, рас-

шитом блестящими звёздами, считал розовую кофточку верхом безвкусицы, оставалось загадкой. Впрочем, обсуждать собственный гардероб он предпочитал значительно меньше, чем чужие ошибки.

Кысуль застал его за чтением толстой книги, которую сова держала вверх ногами. Указывать на это было бы невежливо, тем более что господин Филя однажды уже объяснил: настоящему учёному совершенно безразлично, с какой стороны начинается книга.

— Господин Филя, мне требуется ваша консультация по делу чрезвычайной важности.

Сова медленно подняла голову, и стразы на воротнике его жилета торжественно сверкнули.

— Я так и предполагал.

— Но вы ещё не знаете, о чём речь.

— Именно поэтому и предполагал.

Кысуль подробно рассказал о Тишке, неизвестном существе под кроватью, серебристой пуговице и загадочных щепочках. Господин Филя выслушал его с выражением глубокой задумчивости, после чего закрыл книгу и торжественно произнёс:

— Запомни, молодой человек: подозрение ещё не доказательство. Внешность бывает обманчива, а воображение порой весьма неразборчиво в выборе подозреваемых.

— Значит, под кроватью может никого не быть?

— Может. А может, там лежит носок. В моей практике

носки оказывались причиной куда большего числа загадочных происшествий, чем чудовища.

Кысуль признал довод убедительным, записал его в тетрадь и отправился домой. Ему предстояло выяснить, кто же на самом деле поселился под кроватью, и он твёрдо намеревался не принимать ни одного предположения за доказательство.

Вечером он устроил в комнате настоящий наблюдательный пункт. На столе лежали тетрадь, карандаш, фонарик и маленькая коробочка для найденных предметов. Деревянного медвежонка Кысуль назначил ответственным за сохранность доказательств, хотя тот, как обычно, не проявил особого интереса к служебным обязанностям.

Мама заглянула в комнату и обнаружила сына, который ползал вокруг кровати с таким сосредоточенным видом, словно собирался раскрыть преступление века.

— Что ищешь? — спросила она.

— Следы неизвестного существа. Оно, вероятно, очень хитрое. Пока удалось установить, что оно умеет добывать пуговицы и производить щепки.

Мама посмотрела на деревянную кровать, затем на маленькие светлые кусочки дерева возле ножки и предложила проверить, не расшаталось ли какое-нибудь крепление. Кысуль согласился, хотя подобная версия показалась ему слишком обыкновенной для столь загадочного дела.

Они вместе осмотрели кровать. Одна из деревянных пла-

нок действительно немного отошла, и при нажатии раздавался негромкий стук. Кысуль несколько раз повторил опыт, внимательно прислушиваясь к звуку.

— Значит, щепки появились из-за планки? — спросил он.

— Похоже на то, — ответила мама. — Но давай не будем торопиться с выводами.

Кысуль с уважением посмотрел на неё. Мама, несомненно, обладала задатками хорошего следователя.

Однако загадка серебристой пуговицы оставалась нераскрытой.

Когда наступила ночь, Кысуль устроился под одеялом, положил рядом подушечку — своего хранителя спокойствия — и решил, что сегодня постарается не обращать внимания на пространство под кроватью. Он знал, что мама находится в соседней комнате, дверь была немного приоткрыта, а фонарик лежал на тумбочке.

Некоторое время всё было спокойно.

Затем снизу раздалось тихое:

Тук.

Кысуль открыл глаза.

Через несколько мгновений звук повторился.

Тук-тук.

Он почувствовал, как внутри просыпается маленький сторож с колоколом. Животик напрягся, лапки похолодели, а воображение немедленно предложило несколько объяснений, каждое из которых было страшнее предыдущего.

Под кроватью кто-то сидит.

Он ждёт.

Он знает, что Кысуль не спит.

И, возможно, именно сейчас собирается высунуть наружу длинную мохнатую лапу.

Кысуль натянул одеяло до самого носа. Ему очень хотелось позвать маму, но одновременно было любопытно узнать, что же происходит. Эти два желания спорили между собой так ожесточённо, что маленький сыщик некоторое время лежал совершенно неподвижно.

Потом он вспомнил слова Фили: «Не принимать предположение за доказательство».

Кысуль осторожно высунул нос из-под одеяла.

— Я пока ничего не знаю, — прошептал он самому себе. — Я только слышал звук.

Это замечание немного помогло. Он почувствовал, как страх всё ещё остаётся внутри, но уже не кажется единственным возможным ответом на происходящее.

И тут из-под кровати донеслось протяжное:

Скр-р-р…

Кысуль вздрогнул, а затем неожиданно рассердился. Не на себя и даже не на неизвестное существо, а на всю эту запутанную историю, которая никак не желала объясняться.

— Послушайте! — тихо, но весьма решительно произнёс он, обращаясь к тёмному пространству под кроватью. — Если вы действительно там живёте, то могли бы хотя бы пред-

ставиться. Это было бы значительно вежливее, чем скрипеть среди ночи.

Ответа не последовало.

Кысуль некоторое время ждал, затем почувствовал, что сердце бьётся немного спокойнее. Он вспомнил, как вместе с мамой исследовал ночные тени, и решил, что сейчас тоже можно сделать небольшой шаг. Не обязательно сразу заглядывать под кровать. Для начала достаточно включить фонарик.

Он протянул лапку к тумбочке, нащупал фонарик и направил луч света на пол.

Всё выглядело совершенно обыкновенно.

Кысуль немного наклонился, стараясь рассмотреть пространство под кроватью, и вдруг заметил нечто необычное.

Из темноты торчал кончик тонкой верёвочки.

Он замер.

Верёвочка медленно шевельнулась.

Кысуль почувствовал, как по спине пробежал холодок. Затем верёвочка дёрнулась ещё раз, и из-под кровати с негромким стуком выкатился маленький деревянный шарик.

Кысуль смотрел на него во все глаза.

Шарик был ему знаком.

Несколько дней назад он нашёл его возле ручья и принёс домой, собираясь использовать в качестве колеса для самодельной тележки. Однако потом шарик исчез, и Кысуль ре-

шил, что случайно потерял его во время прогулки.

Теперь же шарик лежал посреди комнаты, словно кто-то только что вернул его владельцу.

Маленький сыщик медленно повернул голову к кровати.

— Вот это уже интересно, — прошептал он.

Он хотел немедленно продолжить расследование, но почувствовал, что страх снова усиливается. Тогда Кысуль решил не заставлять себя и позвал маму. Та пришла почти сразу, выслушала его рассказ и вместе с ним осмотрела деревянный шарик.

— Давай посмотрим, что находится под кроватью, — предложила она. — Я буду рядом.

Кысуль согласился, но попросил сначала включить большой свет. Когда комната наполнилась мягким тёплым сиянием, тёмное пространство под кроватью уже не выглядело таким пугающим. Мама осторожно приподняла край покрывала, а Кысуль направил фонарик внутрь.

И тут произошло то, чего никто из них не ожидал.

Из-под кровати раздался громкий чих.

— Ап-чхи!

Кысуль подпрыгнул так высоко, что едва не ударился головой о люстру. Мама тоже вздрогнула, но быстро взяла себя в руки и внимательно посмотрела под кровать.

— Кажется, у нас действительно гость, — сказала она.

Кысуль почувствовал, как внутри снова зазвонил маленький сторож, но теперь к страху примешалось сильное любо-

пытство. Он осторожно опустился на колени рядом с мамой и направил луч фонарика туда, откуда донёсся чих.

В глубине, между коробкой с игрушками и старым носком, сидело крошечное существо размером с яблоко. Оно было покрыто мягким серо-голубым пухом, имело два круглых ушка, длинные усы и огромные янтарные глаза. На голове у существа красовался маленький колпачок, а в лапках оно держало деревянную катушку с намотанной ниткой.

Несколько мгновений все трое молча смотрели друг на друга.

Первым заговорил Кысуль.

— Кто вы такой?

Существо вздрогнуло, прижало ушки и осторожно ответило:

— Я… я Пых.

— Это имя или звук, который вы издаёте?

— Имя, — обиженно прошептал незнакомец. — Хотя иногда и звук.

Кысуль внимательно рассмотрел гостя. Тот выглядел настолько растерянным, что совершенно не соответствовал образу чудовища, которое воображение рисовало ему последние несколько дней. Более того, Пых сам явно боялся происходящего и при каждом движении фонарика пытался спрятаться за деревянную катушку.

— А что вы делаете под моей кроватью? — спросил Кысуль.

Пых виновато опустил глаза.

— Я думал, здесь никто не живёт.

Кысуль посмотрел на собственную кровать, затем на маму и снова на незнакомца.

— Простите, — произнёс он после небольшой паузы, — но как можно было не заметить кровать, если вы поселились прямо под ней?

Пых смутился ещё сильнее.

— Я заметил кровать. Я не заметил, что сверху кто-то спит.

Это объяснение показалось Кысулю настолько неожиданным, что он даже забыл о страхе.

Мама предложила Пыху выбраться наружу, чтобы они могли спокойно поговорить. Незнакомец некоторое время колебался, затем осторожно выполз из-под кровати, волоча за собой деревянную катушку. При ближайшем рассмотрении выяснилось, что его шёрстка покрыта мелкими древесными опилками, а на одной лапке висит серебристая пуговица.

Кысуль немедленно узнал её.

— Так вот кто похитил пуговицу!

Пых испуганно замахал лапками.

— Я ничего не похищал! Я нашёл её возле дуба. Она блестела, и я подумал, что из неё получится прекрасное колесо для моей тележки.

— А деревянный шарик?

— Тоже колесо.

— А верёвочка?

— Чтобы тележка не развалилась.

Кысуль внимательно посмотрел на катушку, шарик, пуговицу и маленькую конструкцию, которую Пых пытался собрать под кроватью. Постепенно всё становилось понятным. Неизвестное существо вовсе не готовилось нападать на спящих зверят, а занималось созданием самодельной тележки из найденных предметов.

— Но почему вы не строили её где-нибудь в другом месте? — спросил Кысуль.

Пых тяжело вздохнул.

— Потому что я боюсь темноты.

Кысуль замер.

— Вы боитесь темноты? Но вы же живёте под кроватью!

— Именно поэтому и боюсь, — грустно ответил Пых. — Там очень темно. Я думал, что если спрячусь под чьей-нибудь кроватью, то буду в безопасности. Но потом услышал сверху шаги, скрипы и чьё-то дыхание. Мне стало страшно, и я решил, что над моей головой живёт огромное чудовище.

Кысуль медленно сел на пол.

Он представил, как последние несколько ночей лежал в кроватке, боясь неизвестного существа внизу, а в это же время маленький Пых сидел под кроватью и боялся огромного неизвестного существа наверху. От этой мысли ему стало так смешно, что он сначала тихонько фыркнул, потом захи-

хикал, а затем рассмеялся во весь голос.

Пых удивлённо посмотрел на него.

— Что смешного?

— Мы оба думали, что рядом живёт чудовище! — сквозь смех объяснил Кысуль. — Только я представлял его под кроватью, а вы — над кроватью!

Пых несколько мгновений смотрел на него, затем тоже начал смеяться. Его смех был тихим, похожим на негромкое пыхтение, и с каждым новым смешком маленький колпачок забавно подпрыгивал на голове.

Мама улыбнулась, наблюдая за ними, и заметила, что иногда страх заставляет нас придумывать объяснения, которые кажутся убедительными до тех пор, пока мы не узнаем, что происходит на самом деле.

Кысуль задумался. Ещё недавно он был совершенно уверен, что под кроватью скрывается опасное существо, а теперь перед ним сидел маленький испуганный Пых, который всего лишь искал место для своей тележки и боялся темноты ничуть не меньше самого Кысуля.

— Значит, мы оба испугались того, чего не понимали, — произнёс он.

— Похоже на то, — согласилась мама.

Пых осторожно поднял голову.

— А вы теперь меня выгоните?

Кысуль посмотрел на него с удивлением.

— Конечно нет. Но жить под моей кроватью без преду-

преждения всё-таки не следует. Особенно если вы собираетесь среди ночи стучать, скрипеть и возвращать чужие шарики.

Пых виновато кивнул.

Тогда мама предложила устроить ему маленький домик в кладовой, где было сухо, тепло и достаточно места для строительства тележек. Пых согласился с такой радостью, что едва не уронил свою катушку. Кысуль помог ему собрать инструменты, нашёл старую коробку, выстелил её мягкой тканью и даже подарил несколько ненужных пуговиц, предварительно убедившись, что они действительно никому не принадлежат.

Но когда всё было готово, Пых вдруг остановился возле двери.

— А если мне снова станет страшно? — тихо спросил он.

Кысуль задумался. Ещё совсем недавно он сам задавал маме почти такой же вопрос. Теперь же ему неожиданно захотелось помочь маленькому существу, которое боялось темноты и неизвестных звуков.

— Тогда ты можешь вспомнить, что мы сегодня выяснили, — сказал он. — Не каждый странный звук означает опасность. Иногда это просто кровать скрипит. Или кто-то строит тележку. Или яблоня разговаривает с окном.

Пых внимательно слушал.

— А если я всё равно буду бояться?

Кысуль посмотрел на маму, затем снова на Пыха.

— Тогда можно попросить помощи. Я сам так делаю.

Пых улыбнулся и крепко прижал к груди свою катушку.

Когда мама проводила гостя в кладовую, Кысуль вернулся в комнату и долго смотрел на пространство под кроватью. Теперь оно выглядело совершенно иначе. Там по-прежнему лежали коробка с игрушками, старый носок и несколько карандашей, но исчезло главное — страшная неизвестность, которую воображение так старательно превращало в чудовище.

Он включил фонарик, ещё раз заглянул под кровать и обнаружил там маленький красный колпачок, который Пых, вероятно, потерял во время своего поспешного переселения.

Кысуль поднял находку и улыбнулся.

— Вот и последнее доказательство, — пробормотал он. — Чудовища, оказывается, иногда носят колпаки и боятся темноты.

Он положил колпачок на стол, решив утром вернуть его владельцу, и открыл тетрадь расследований.

«ДЕЛО №3. НЕИЗВЕСТНОЕ СУЩЕСТВО ПОД КРОВАТЬЮ. РАСКРЫТО».

Ниже он написал: «Подозреваемый: Пых. Особые приметы: маленький, пушистый, любит пуговицы, боится темноты. Опасных намерений не обнаружено. Причина ночных звуков: строительство тележки и расшатанная планка кровати».

Кысуль перечитал запись, затем задумался и добавил ещё одну строку:

«Главная ошибка следствия: я решил, что неизвестное обязательно должно быть страшным».

Он некоторое время смотрел на эти слова, чувствуя, как внутри появляется новое, непривычное спокойствие. Теперь он понимал, что страх может возникать даже тогда, когда настоящей опасности нет, и что воображение иногда превращает непонятные звуки и тени в пугающие образы. Но самое важное открытие заключалось в другом: иногда за тем, что кажется страшным, скрывается кто-то, кто сам нуждается в помощи.

В ту ночь Кысуль лёг спать немного позже обычного. Мама пожелала ему спокойной ночи, поправила одеяло и вышла, оставив дверь приоткрытой. Кысуль обнял подушечку, посмотрел на знакомую полоску света от ночника и вдруг услышал из кладовой тихое:

— Пых-пых-пых…

Он улыбнулся.

Теперь этот звук не казался ему страшным. Он знал, что маленький Пых, вероятно, снова пытается собрать свою тележку и никак не может решить, какое колесо лучше — деревянное или пуговичное.

Кысуль закрыл глаза и представил, как его внутренний сторож с колоколом снимает ночной колпак, устраивается в мягком кресле и наконец позволяет себе немного отдохнуть.

А утром, едва проснувшись, он обнаружил на пороге комнаты маленькую деревянную тележку. Она была немного

кривоватой, одно колесо оказалось заметно больше другого, зато на боку красовалась аккуратно вырезанная буква «М».

Кысуль замер.

Он медленно поднял тележку, поднёс её к свету и внимательно рассмотрел букву. Она была удивительно похожа на ту, что виднелась среди его собственной шёрстки, чуть ниже шеи.

— Мама! — позвал он. — Посмотри!

Мама подошла, взяла тележку и тоже удивлённо посмотрела на маленькую отметину.

— Интересно, — произнесла она. — Откуда Пых знает эту букву?

Кысуль не ответил. Он уже спешил в кладовую, где маленький мастер сидел возле своей коробки и старательно протирал серебристую пуговицу.

— Пых! — воскликнул Кысуль. — Почему ты вырезал на тележке букву «М»?

Пых поднял голову, посмотрел на него и пожал плечами.

— Не знаю. Я увидел её на старой деревянной дощечке возле ручья. Она показалась мне красивой, и я решил украсить тележку.

Кысуль почувствовал, как внутри просыпается знакомое любопытство. Он вспомнил собственную загадочную отметину, которая не исчезала ни после купания, ни после расчёсывания, ни под светом старой лампы. Теперь же такая же буква неожиданно появилась на маленькой тележке, из-

готовленной существом, о существовании которого ещё вчера никто не подозревал.

— А где именно ты нашёл эту дощечку? — спросил он.

Пых задумался.

— Возле старого моста. Там, где ручей делает поворот и растут три кривые берёзы. Дощечка лежала под корнями большого дерева, но я не стал её брать. Она была слишком тяжёлая.

Кысуль внимательно выслушал его и почувствовал, что перед ним открывается новая загадка, возможно, гораздо более серьёзная, чем ночной шёпот или неизвестное существо под кроватью.

Он вернулся в комнату, достал тетрадь и на следующей странице крупными буквами написал:

«ДЕЛО „М“. ПЕРВЫЕ СЛЕДЫ»

Затем остановился, подумал и аккуратно закрыл тетрадь. Сегодня ему хотелось просто порадоваться тому, что вчерашнее чудовище оказалось маленьким испуганным мастером, а собственная комната снова стала уютной и знакомой.

Кысуль подошёл к зеркалу, посмотрел на свои фиолетовые глаза, после чего неожиданно улыбнулся.

Он ещё не знал, куда приведёт его новая находка. Но теперь неизвестность уже не казалась ему исключительно пугающей. Иногда за ней скрывался обычный звук, иногда — смешное недоразумение, а иногда — начало удивительного приключения.

Прежде чем отправиться завтракать, Кысуль сделал в тетради последнюю запись:

«Не всё, чего я боюсь, опасно. Иногда нужно немного света, немного смелости и желание разобраться, чтобы страшное превратилось в понятное».

Психологическая мастерская для родителей

К сказке «Кысуль и чудовище под кроватью»

Когда воображение рисует чудовищ

Многие дети хотя бы однажды боялись заглянуть под кровать, открыть шкаф или остаться в комнате, где только что раздался непонятный звук. Взрослому подобные опасения могут казаться забавными, но для ребёнка переживание бывает совершенно настоящим. Он слышит шорох, замечает тень или вспоминает страшную историю, а воображение быстро создаёт образ неизвестного существа, которое будто бы прячется совсем рядом.

Особенно часто подобные страхи возникают в дошкольном возрасте, когда фантазия активно развивается, а способность отличать предположение от реального события ещё формируется. Ребёнок может понимать, что чудовищ не существует, но всё равно испытывать напряжение, прислушиваться к звукам и избегать определённых мест в комнате.

В третьей сказке Кысуль оказывается именно в такой ситуации. Услышав рассказ зайчонка Тишки, он начинает иначе воспринимать пространство под собственной кроватью. Обычные предметы превращаются в подозрительные находки, случайные звуки приобретают пугающее значение, а неизвестность постепенно становится страшнее всего остального.

Однако Кысуль не пытается немедленно победить свой страх. Он учится исследовать происходящее, замечать раз-

ницу между фактами и догадками, обращаться за поддержкой и постепенно приближаться к тому, что его пугает.

Что происходит с ребёнком, когда он представляет чудовище

Детское воображение способно создавать очень яркие образы. Иногда ребёнок настолько отчётливо представляет пугающее существо, что начинает реагировать на него почти так же, как на настоящую угрозу. Сердце бьётся быстрее, мышцы напрягаются, внимание сосредоточивается на подозрительных звуках, а желание проверить происходящее уступает желанию спрятаться.

При этом важно понимать: ребёнок не обязательно выдумывает страх ради внимания. Его переживания реальны, даже если предполагаемого чудовища не существует.

В сказке эту особенность хорошо показывает история Кысуля и Пыха. Оба слышат непонятные звуки, оба испытывают тревогу и оба представляют рядом опасное существо. Но когда они наконец встречаются, выясняется, что каждый боялся другого.

Этот сюжет помогает ребёнку постепенно усвоить важную мысль: то, что кажется страшным, не всегда оказывается опасным. А предположение ещё не является доказательством.

При этом задача взрослого — не заставить ребёнка отказаться от фантазии, а помочь ему научиться различать воображаемые образы и происходящее в действительности.

Три вопроса после сказки

Не стоит превращать обсуждение в проверку памяти или требовать от ребёнка правильных ответов. Лучше выбрать спокойный момент и поговорить о приключении Кысуля так, словно вы вместе обсуждаете настоящее детективное расследование.

— Почему Кысуль решил, что под его кроватью может жить чудовище? Что он действительно видел и слышал, а что только представлял?

— Как ты думаешь, почему Пых тоже испугался Кысуля? Что изменилось, когда они познакомились?

— Что помогло Кысулю разобраться в происходящем? А что могло бы помочь тебе, если бы ночью ты услышал незнакомый звук?

Если ребёнок начнёт рассказывать о собственных страхах, не спешите объяснять, почему они необоснованны. Сначала выслушайте его. Иногда ребёнку важно не столько получить ответ, сколько убедиться, что взрослый способен спокойно принять его переживания.

Практическое упражнение «Детектив: факт или догадка?»

Возраст: примерно 5—10 лет. Для детей младшего возраста упражнение можно проводить в упрощённой игровой форме.

Это упражнение помогает ребёнку замечать разницу между тем, что он действительно наблюдает, и тем, что предполагает.

Предложите ему представить, что Кысуль снова открыл свою тетрадь расследований и попросил помощи. Перед вами несколько загадочных происшествий, которые необходимо внимательно изучить.

Первое происшествие. Ночью за дверью послышался стук.

Что мы знаем точно? Был слышен звук.

А что мы пока только предполагаем? Что за дверью кто-то стоит, пытается войти или специально пугает.

Какие ещё объяснения возможны? Сквозняк, движение двери, упавший предмет или кто-то из домашних.

Второе происшествие. На стене появилась большая тень с длинными ушами.

Что мы знаем точно? На стене видна тень.

Что мы предполагаем? Что в комнате находится неизвестное существо.

Как можно проверить догадку? Вместе со взрослым посмотреть, какой предмет отбрасывает эту тень.

Третье происшествие. Из-под кровати раздался шорох.

Что мы знаем точно? Мы услышали шорох.

Что мы пока не знаем? Его причину.

Что можно сделать? Попросить взрослого помочь спокойно проверить источник звука, если ребёнок готов к этому.

Затем предложите ребёнку придумать собственное зага-

дочное происшествие и вместе с Кысулем разделить его на две части: «Что я знаю» и «Что я предполагаю».

Завершите игру словами:

«Не каждая страшная мысль сообщает правду. Иногда это всего лишь догадка, которую можно проверить».

Не используйте упражнение как способ доказать ребёнку, что он ошибается. Его задача — развивать любопытство, гибкость мышления и способность рассматривать несколько объяснений происходящего.

Практическое упражнение «Что прячется под кроватью?»

Возраст: примерно 3—10 лет, с учётом индивидуальной готовности ребёнка.

Это упражнение помогает постепенно уменьшать страх перед конкретным местом в комнате. Проводить его лучше днём, когда ребёнок спокоен и расположен к игре.

Предложите ему вместе с Кысулем организовать небольшую экспедицию. Для этого понадобятся фонарик, любимая игрушка и несколько заранее подготовленных безопасных предметов: деревянный шарик, ленточка, мягкий помпон или маленькая коробочка.

Взрослый может расположить предметы под кроватью так, чтобы часть из них была видна снаружи. Затем предложите ребёнку рассмотреть находки с удобного расстояния. Пусть он сам решит, хочет ли подойти ближе, посветить фонариком или попросить взрослого достать предмет.

Если ребёнок заинтересуется, можно придумать историю о том, кому принадлежит каждая находка. Например, деревянный шарик мог потерять Пых, ленточку оставила белка, а коробочку забыл Кысуль во время очередного расследования.

Постепенно знакомое пространство перестаёт быть исключительно местом предполагаемой опасности и приобретает новые, понятные значения.

Важно: не прячьте под кроватью пугающие предметы, не устраивайте неожиданных розыгрышей и не заставляйте ребёнка заглядывать туда против его желания. Если страх усиливается, остановите игру. Иногда первым достижением становится уже то, что ребёнок смог спокойно поговорить о пугающем месте.

Упражнение «Нарисуй своего Пыха»

Это творческое упражнение помогает ребёнку выразить пугающий образ и постепенно изменить отношение к нему.

Предложите нарисовать существо, которое могло бы прятаться под кроватью Кысуля. Не ограничивайте фантазию: у него могут быть длинные уши, необычный хвост, большие глаза или смешной колпачок.

Когда рисунок будет готов, предложите немного пофантазировать. Как зовут это существо? Что оно любит есть? Есть ли у него друзья? Чего оно само может бояться? Что помогает ему чувствовать себя спокойно?

Если ребёнок захочет, можно дорисовать существу ма-

ленькую подушку, уютный домик, фонарик или друга. Возможно, окажется, что страшный незнакомец просто заблудился, потерял любимую игрушку или очень хочет с кем-нибудь познакомиться.

Не нужно специально превращать любое нарисованное чудовище в доброе и смешное. Иногда ребёнок пока не готов менять свой образ. В таком случае достаточно принять его рисунок и предложить придумать, что могло бы помочь самому ребёнку чувствовать себя рядом с этим образом безопаснее.

Пять рекомендаций родителям

1. Не обесценивайте детский страх. Вместо «Какие ещё чудовища? Не придумывай!» попробуйте сказать: «Похоже, тебе действительно страшно. Расскажи, что ты представил». Признание переживания помогает ребёнку почувствовать поддержку, не подтверждая существование воображаемой угрозы.

2. Не усиливайте страх собственными реакциями. Если ребёнок рассказывает о чудовище под кроватью, сохраняйте спокойствие. Не стоит устраивать шумную охоту на монстров или изображать борьбу с невидимым существом: для некоторых детей это может стать дополнительным подтверждением того, что опасность действительно существует.

3. Помогайте различать факты и предположения. Вместо немедленного «Там никого нет» можно спросить: «Что ты услышал? Как ты думаешь, что это могло быть? Давай рассмотрим несколько вариантов». При необходимости спокойно проверьте обстановку вместе.

4. Двигайтесь маленькими шагами. Если ребёнок боится заглядывать под кровать, не требуйте немедленной смелости. Начните с разговора, рисунка или игры при дневном свете. Постепенное знакомство с пугающим местом обычно полезнее, чем принуждение или внезапная проверка.

5. Поддерживайте самостоятельность без отказа в помо-

щи. Ребёнок может попробовать включить ночник, взять любимую игрушку или вспомнить знакомый способ успокоения. При этом он должен знать, что взрослый остаётся доступным и к нему можно обратиться, если страх окажется слишком сильным.

Маленькая победа Кысуля

Предложите ребёнку нарисовать две картинки.

На первой — каким Кысуль представлял чудовище, когда ещё не знал, кто находится под кроватью.

На второй — каким оказался настоящий Пых.

Рассмотрите оба рисунка и поговорите о том, почему они получились такими разными. Можно вспомнить, какие подробности Кысуль придумал сам, а какие узнал только после знакомства с маленьким мастером.

Затем попросите ребёнка закончить фразу:

«Когда мне кажется, что рядом что-то страшное, я могу…»

Ответ может быть любым: включить свет, позвать маму, посмотреть внимательнее, обнять любимую игрушку, спокойно подышать или попросить взрослого помочь разобраться.

Главное — не количество придуманных способов, а ощущение, что у ребёнка появляется выбор.

Когда стоит обратиться за помощью

Если страх чудовищ становится постоянным, мешает ребёнку засыпать, приводит к частым ночным пробуждениям, выраженному избеганию собственной комнаты или заметно влияет на повседневную жизнь, желательно обратиться к детскому психологу.

Особого внимания требуют страхи, появившиеся после пугающих событий, сильного стресса, травматического опыта или просмотра неподходящего возрасту контента.

Сказкотерапия может быть полезной частью психологической поддержки, но при выраженной тревоге не всегда заменяет индивидуальную работу со специалистом.

Главное, что важно сохранить после этой сказки

Ребёнку не обязательно перестать бояться сразу после того, как взрослый объяснил происхождение подозрительного звука. Иногда понимание приходит быстрее, чем успокаивается тело, и это естественно.

Гораздо важнее, чтобы ребёнок постепенно учился замечать свои переживания, отличать догадки от фактов, обращаться за поддержкой и исследовать неизвестное в собственном темпе.

История Кысуля и Пыха напоминает: за пугающим образом иногда скрывается не опасность, а что-то совершенно неожиданное. И маленькая победа заключается не в том, чтобы никогда не испытывать страха, а в способности не позволять ему единолично решать, что происходит вокруг.

«Я могу испугаться того, чего пока не понимаю. Но я могу попросить помощи, узнать больше и постепенно почувствовать себя спокойнее».

Глава 4. Кысуль и таинственные шаги за дверью

В большом лесу существовало негласное правило: если господин Филя произносил слова «Я так и предполагал»,

спорить с ним было совершенно бесполезно. Старая сова могла предполагать всё что угодно — от завтрашней погоды до причин исчезновения прошлогодних желудей, — причём делала это с такой уверенностью, будто лично присутствовала при создании мира и с тех пор внимательно следила за всеми событиями.

Однако была одна область, в которой господин Филя считал себя не просто знатоком, а высшей инстанцией. Это была мода.

Раз в месяц на поляне возле старого дуба он устраивал собственный «Модный приговор». Участники являлись в лучших нарядах, а господин Филя, сидя в кресле с высокой спинкой, выносил решения относительно шляп, шарфов, воротничков и прочих предметов, без которых, по его убеждению, приличное лесное общество давно бы погрузилось в полное безобразие.

Особенно сова не любила розовые кофточки. Почему именно их, никто не знал, ведь всем в лесу было известно, что розовый — любимый цвет принцесс. Сам господин Филя при этом мог явиться на собрание в жилетке, расшитой золотыми пайетками, с сорока восемью стразами на воротнике и длинным пером в шляпе, которое при каждом повороте головы задевало соседей. На замечания о собственном наряде он отвечал, что высокая мода не обязана быть понятной каждому.

Именно на таком собрании Кысуль оказался в то утро.

Он пришёл вовсе не ради моды. Его интересовал старый мост возле ручья, где Пых недавно обнаружил деревянную дощечку с загадочной буквой «М». Кысуль надеялся расспросить господина Филю о прошлом леса, но сова была занята рассмотрением дела белки Жужи, осмелившейся надеть розовую кофточку с белыми пуговицами.

— Снять немедленно! — объявил господин Филя, поправляя сверкающий воротник.

— Почему? — возмутилась Жужа. — Она новая!

— Тем более. Ошибки следует исправлять своевременно.

Кысуль внимательно посмотрел на белку, затем на Филю и поднял лапку.

— Господин Филя, разрешите вопрос?

— Разрешаю, молодой человек. Но предупреждаю: вопросы о моде требуют исключительной деликатности.

— А кто вынес модный приговор вашей жилетке?

На поляне стало тихо.

Господин Филя медленно повернул голову. Стразы на его воротнике сверкнули, словно сорок восемь маленьких звёзд решили одновременно выразить возмущение.

— Моей жилетке, — произнёс он с достоинством, — приговор не требуется. Она оправдана самой историей.

— А история об этом знает? — уточнил Кысуль.

Белка Жужа прыснула. За ней захихикал бурундук, а госпожа Карра, сидевшая на нижней ветке дуба, громко каркнула, что подобного вопроса следовало ожидать уже давно.

Господин Филя поправил очки и объявил заседание закрытым. Жужа немедленно убежала, так и оставшись в своей розовой кофточке, а Кысуль решил, что иногда справедливость достигается гораздо быстрее, чем предполагают самые образованные жители леса.

Когда остальные разошлись, он подошёл к сове и рассказал о деревянной дощечке возле старого моста. При упоминании буквы «М» господин Филя на мгновение перестал поправлять жилетку.

— Возле какого именно моста? — спросил он.

— Старого. Там, где ручей делает поворот и растут три кривые берёзы.

Сова задумчиво посмотрела в сторону леса.

— Любопытное место.

— Вы знаете, что означает буква?

— Пока нет.

Кысуль удивился. Признание прозвучало настолько неожиданно, что он даже переспросил:

— Совсем не знаете?

— Молодой человек, — важно ответил Филя, — настоящий учёный отличается от обыкновенного болтуна тем, что способен вовремя признать недостаток сведений.

Кысуль с уважением кивнул. Впрочем, про себя отметил, что господин Филя пользуется этим замечательным качеством крайне редко.

— Но кое-что я могу тебе сказать, — продолжила сова.

— Возле старого моста когда-то проходила лесная дорога. Очень давно. Ещё до того, как здесь построили большинство нынешних домов. Некоторые деревья тогда были совсем маленькими, а госпожа Карра ещё не считала себя главным источником новостей.

— А что там находилось?

Филя помолчал.

— Вот это тебе и предстоит выяснить.

Кысуль хотел задать ещё несколько вопросов, но в этот момент налетел сильный ветер. Длинное перо на шляпе совы взметнулось вверх, задело ветку, а один из стразов с громким щелчком оторвался от жилетки и упал прямо в чашку с чаем.

Господин Филя посмотрел на чашку с таким выражением, будто чай совершил непростительное нарушение этикета.

— Возмутительно, — произнёс он. — Погода совершенно не следит за своим внешним видом.

Кысуль решил, что дальнейшая беседа вряд ли принесёт пользу, и отправился домой.

По дороге он несколько раз останавливался, разглядывая загадочную букву «М» среди собственной шёрстки. После истории с Пыхом эта отметина перестала казаться ему просто необычной особенностью внешности. Теперь где-то возле старого моста существовала деревянная дощечка с такой же буквой, а господин Филя, судя по всему, знал о том месте больше, чем пожелал рассказать.

Кысуль чувствовал, что приближается к важному откры-

тию.

Но добраться до моста в тот день ему так и не удалось.

К полудню небо потемнело. Сначала ветер принялся раскачивать верхушки сосен, затем по лесу прокатился глухой гром, а вскоре начался дождь, который быстро превратился в настоящий ливень. Капли стучали по крышам, ручей шумел громче обычного, и даже самые беспокойные белки предпочли остаться дома.

Кысуль сидел возле окна и с досадой наблюдал, как вода стекает по стеклу длинными кривыми дорожками. Рядом на столе лежала тетрадь расследований, а возле неё стояла маленькая деревянная тележка Пыха с буквой «М» на боку.

— Несправедливо, — пробормотал Кысуль. — Стоит только обнаружить настоящую тайну, как погода немедленно вмешивается в следствие.

Пых, устроившийся на подоконнике, сочувственно покачал головой.

— Можно построить лодку.

— Зачем?

— Чтобы доплыть до моста.

Кысуль посмотрел на маленького мастера. Пых был прекрасным изобретателем, но его представления о безопасности иногда вызывали серьёзные сомнения. Особенно после того, как на прошлой неделе он попытался сделать воздушный шар из мыльного пузыря и старой корзинки.

— Сегодня мы останемся дома, — решил Кысуль. — А

завтра, если дождь закончится, отправимся к ручью.

Пых согласился, хотя выглядел разочарованным. Он забрал свою тележку и отправился в кладовую, где устроил небольшую мастерскую. Оттуда вскоре послышались знакомые постукивания, шуршание и негромкое пыхтение.

Вечер наступил раньше обычного. Тяжёлые тучи закрыли небо, ветер гудел под крышей, а старая яблоня возле окна так энергично размахивала ветками, словно пыталась объяснить всему лесу, что подобная погода совершенно недопустима.

Мама зажгла лампы, приготовила тёплый ягодный чай и предложила Кысулю почитать перед сном. Он согласился, хотя время от времени отвлекался на собственные мысли о старом мосте.

Когда пришло время ложиться спать, мама поправила ему одеяло, поцеловала в лоб и вышла, оставив дверь немного приоткрытой. Кысуль обнял подушечку — своего хранителя спокойствия — и прислушался к знакомым звукам дома.

За окном шуршала яблоня. Где-то под крышей поскрипывали деревянные балки. В кладовой Пых, вероятно, ещё возился со своими инструментами.

Всё было привычно.

Пока за дверью не раздались шаги.

Топ.

Топ-топ.

Пауза.

Топ.

Кысуль открыл глаза.

Звук был негромким, но отчётливым. Кто-то словно медленно шёл по коридору, останавливался, затем делал ещё несколько шагов и снова замирал.

Маленький сыщик приподнялся на локтях и посмотрел на дверь.

— Мама? — негромко позвал он.

Ответа не последовало.

Шаги повторились.

Топ-топ.

Скр-р-р…

Кысуль почувствовал, как внутри просыпается знакомый маленький сторож с колоколом. Животик напрягся, лапки похолодели, а воображение немедленно предложило несколько объяснений происходящего.

Первое: по коридору ходит неизвестное существо.

Второе: существо очень большое.

Третье: оно почему-то остановилось именно возле его двери.

Четвёртое объяснение было настолько неприятным, что Кысуль решил его даже не записывать.

Он натянул одеяло до носа и некоторое время лежал неподвижно. Шаги стихли, но тишина показалась ещё более подозрительной. Если кто-то действительно стоял за дверью, то теперь он, вероятно, прислушивался.

Кысуль медленно повернул голову к ночнику. Мягкий

свет освещал знакомые предметы: шкаф, кресло, письменный стол и тетрадь расследований. Всё выглядело совершенно обычно, но за дверью оставалось пространство, которого он не видел.

И именно это тревожило его больше всего.

Он вспомнил, как совсем недавно боялся неизвестного существа под кроватью, а потом обнаружил маленького Пыха. Вспомнил старую яблоню, которая шептала за окном. Вспомнил слова господина Фили о том, что подозрение ещё не доказательство.

Однако воспоминания не заставили страх исчезнуть. Кысуль по-прежнему лежал под одеялом, напряжённо прислушиваясь к коридору.

Топ.

Топ-топ.

На этот раз шаги прозвучали совсем близко.

Кысуль вздрогнул и осторожно сел на кровати.

— Мама! — позвал он громче.

Через несколько мгновений из кухни донёсся знакомый голос:

— Я здесь, Кысуль. Что случилось?

Маленький сыщик почувствовал облегчение, но одновременно понял, что загадка стала ещё интереснее. Если мама находилась на кухне, кто же ходил возле его двери?

— Кажется, у нас в коридоре кто-то есть, — сообщил он.

Мама пришла почти сразу. Она присела рядом, выслуша-

ла рассказ и предложила вместе разобраться, откуда доносятся звуки. Кысуль согласился, но попросил сначала немного посидеть с ним на кровати.

— Я знаю, что мы уже раскрывали похожие дела, — признался он. — Но почему-то каждый раз, когда появляется новый звук, мой сторож ведёт себя так, будто ничего раньше не происходило.

Мама улыбнулась.

— Потому что страх не всегда вспоминает наши прежние открытия так быстро, как нам хотелось бы.

Кысуль задумался. Это объяснение показалось ему довольно точным. Его маленький сторож действительно отличался усердием, но памятью, по всей видимости, обладал весьма избирательной.

Мама предложила ему почувствовать, как лапки опираются на матрас, заметить мягкость одеяла и сделать несколько спокойных вдохов. Кысуль попробовал. Сердце всё ещё билось быстрее обычного, но теперь он мог внимательнее прислушиваться к происходящему.

И тут шаги повторились.

Топ.

Топ-топ.

Скр-р-р…

Мама тоже услышала их.

— Любопытно, — произнесла она.

Кысуль посмотрел на неё с тревогой.

— Ты тоже слышишь?

— Да. Но пока не знаю, что это.

Эти слова неожиданно помогли ему больше, чем любое поспешное объяснение. Мама не стала утверждать, что ему показалось, и не пыталась немедленно убедить его, будто ничего не происходит. Она услышала то же самое, что и он, и теперь они могли разбираться вместе.

— Предлагаю начать с наблюдения, — сказал Кысуль, постепенно возвращаясь к привычной роли следователя. — Прежде чем открывать дверь, необходимо установить, что именно мы слышим.

Он взял тетрадь и карандаш. Мама придвинула к кровати маленький столик, и Кысуль записал:

«ДЕЛО №4. ТАИНСТВЕННЫЕ ШАГИ ЗА ДВЕРЬЮ».

Ниже появились первые наблюдения: «Звуки похожи на шаги. Возникают с перерывами. Иногда сопровождаются скрипом. Источник неизвестен».

Кысуль перечитал написанное и добавил: «Наличие неизвестного существа пока не доказано».

Мама одобрительно кивнула.

Некоторое время они сидели молча, прислушиваясь к коридору. Шаги то появлялись, то исчезали, причём каждый раз звучали немного иначе. Иногда это было короткое «топ», иногда два быстрых удара, а порой раздавался протяжный скрип, будто кто-то медленно поворачивал тяжёлую дверь.

Кысуль заметил, что звуки возникают чаще всего тогда,

когда ветер особенно сильно ударяет в окна.

— Интересное совпадение, — пробормотал он.

Мама предложила проверить эту догадку. Они дождались следующего порыва ветра.

Сначала за окном громко зашуршала яблоня, затем под крышей что-то загудело, и почти сразу в коридоре раздалось:

Топ-топ.

Кысуль поднял голову.

— Значит, ветер как-то связан с шагами!

Он почувствовал прилив любопытства. Страх ещё оставался, но теперь у него появилась первая настоящая улика.

Мама предложила подойти к двери. Кысуль немного поколебался, затем попросил взять его за лапку. Вместе они встали с кровати и медленно направились к выходу.

До двери оставалось всего несколько шагов, когда с другой стороны послышался громкий стук.

Бум!

Кысуль вскрикнул и отступил назад.

Мама остановилась вместе с ним.

— Я испугался, — признался Кысуль, прижимаясь к ней. — Очень.

— Я вижу, — тихо ответила мама. — Мы можем немного подождать.

Кысуль кивнул. Он не хотел возвращаться под одеяло, но и немедленно открывать дверь пока не был готов. Поэтому они просто постояли рядом, прислушиваясь к дождю и чув-

ствуя, как постепенно уходит первое сильное напряжение.

Через некоторое время Кысуль сам сделал шаг вперёд.

— Давай попробуем, — сказал он.

Мама осторожно открыла дверь.

Коридор был пуст.

На стене горела маленькая лампа, возле входа стояла скамейка, а на полу лежал коврик с изображением лесных ягод. Никаких неизвестных существ, огромных лап или подозрительных теней обнаружить не удалось.

Кысуль внимательно осмотрел пространство.

— Странно, — произнёс он. — Если кто-то здесь ходил, то успел исчезнуть.

Мама предложила не спешить с выводами. Они прошли по коридору, проверили двери и окна, заглянули в кладовую, где Пых уже спал в своей коробочке, обнимая деревянную катушку.

— Подозреваемый номер один исключается, — шепнул Кысуль.

Он хотел вернуться в комнату, когда вдруг заметил, что маленькая дверца кладовой слегка шевелится. При каждом сильном порыве ветра она то приоткрывалась, то снова закрывалась, издавая негромкий стук.

Кысуль подошёл ближе и внимательно посмотрел на дверцу.

— Вот откуда часть звуков, — сказал он.

Но оставалось ещё одно обстоятельство. Дверца объясня-

ла стук, однако не объясняла шаги.

И тут из глубины коридора снова донеслось знакомое:

Топ.

Топ-топ.

Кысуль замер.

Звук раздавался совсем рядом, но теперь он уже не казался таким загадочным. Маленький сыщик присел на корточки и заметил, что одна из половиц возле стены слегка приподнимается при каждом сильном порыве ветра. Старый деревянный дом словно незаметно двигался, приспосабливаясь к непогоде, и доска отвечала на эти движения короткими ударами.

Мама осторожно нажала на половицу.

Топ.

Кысуль широко раскрыл глаза.

Она нажала ещё раз.

Топ-топ.

— Это же наши шаги! — воскликнул он.

Они несколько раз повторили опыт, меняя силу нажатия. Половица то стучала, то поскрипывала, то издавала именно тот звук, который Кысуль слышал из своей комнаты.

Маленький сыщик долго смотрел на деревянную доску, затем медленно улыбнулся.

— Получается, весь вечер я боялся пола?

Мама рассмеялась.

— Ты боялся неизвестного звука. А теперь мы знаем, от-

куда он появляется.

Кысуль задумался. Это было важное различие. Он не боялся самого пола, ведь каждый день бегал по коридору, прыгал через коврик и даже однажды устроил здесь соревнование по скольжению в носках. Но когда знакомая половица начинала звучать ночью, за закрытой дверью, воображение превращало её в нечто совершенно другое.

— Значит, дело не только в том, что я слышу, — произнёс он. — Но и в том, что представляю.

Мама кивнула.

Кысуль ещё раз нажал на половицу, внимательно прислушался к звуку и неожиданно почувствовал, что ему становится весело. Теперь он мог сам заставить таинственные шаги появляться и исчезать, причём без всякого участия неизвестных существ.

— Господин Филя был бы доволен, — заметил он. — Хотя, конечно, сказал бы, что всё это предполагал.

Вернувшись в комнату, Кысуль открыл тетрадь и сделал новую запись:

«Источник шагов установлен: старая половица. Дополнительный источник стука: дверца кладовой. Причина: сильный ветер и движение деревянных частей дома. Неизвестные существа не обнаружены».

Затем он задумался и добавил: «Ночью знакомые звуки иногда кажутся чужими».

Мама предложила ему снова ложиться спать. Кысуль со-

гласился, но попросил оставить дверь немного приоткрытой, чтобы видеть полоску света из коридора. Он чувствовал усталость после расследования, однако понимал, что страх может вернуться, если звуки повторятся.

И действительно, едва мама вышла, как в коридоре снова раздалось:

Топ-топ.

Кысуль вздрогнул.

На мгновение ему захотелось немедленно позвать маму обратно. Он даже приподнялся на локтях, но затем вспомнил половицу, дверцу кладовой и собственный опыт. Звук оставался тем же самым, однако теперь у него было объяснение.

Он прислушался к дождю, почувствовал мягкость подушки и тихонько произнёс:

— Я знаю, кто там ходит.

Топ.

— Это пол.

Топ-топ.

— Очень деятельный пол, — добавил Кысуль.

Он улыбнулся, лёг поудобнее и закрыл глаза. Страх ещё ненадолго задержался внутри, но постепенно стал тише. Кысуль больше не пытался заставить себя немедленно успокоиться. Он просто лежал в знакомой кроватке, слушал дождь и позволял телу привыкнуть к тому, что загадка раскрыта.

Через некоторое время шаги снова повторились, но теперь они уже не заставили его открыть глаза.

Утром Кысуль проснулся от солнечного света, который пробивался сквозь занавески. Дождь закончился, ветер стих, а старый дом стоял совершенно спокойно, словно ночью вовсе не устраивал представление с таинственными шагами.

Маленький сыщик первым делом отправился в коридор и несколько раз нажал на знакомую половицу.

Топ.

Топ-топ.

— Доброе утро, — вежливо произнёс он. — Надеюсь, сегодня вы не собираетесь устраивать ночные прогулки.

Половица ничего не ответила, но тихонько скрипнула.

Кысуль счёл это признаком согласия.

За завтраком он рассказал маме, что ночью снова слышал шаги, но сумел вспомнить их происхождение и постепенно успокоиться. Мама внимательно выслушала его и заметила, что теперь у него появился ещё один полезный опыт: он научился не только проверять пугающие звуки, но и вспоминать результаты собственных расследований.

Кысуль довольно кивнул.

— Да, — сказал он. — Хотя мой сторож всё равно сначала испугался.

— Это нормально, — ответила мама. — Главное, что ты смог помочь себе разобраться.

После завтрака Кысуль открыл тетрадь и торжественно написал:

«ДЕЛО №4. ТАИНСТВЕННЫЕ ШАГИ ЗА ДВЕРЬЮ.

РАСКРЫТО».

Ниже появилась последняя запись: «Иногда то, что звучит страшно, оказывается знакомым. Нужно дать себе время, проверить догадки и помнить, что просить помощи не стыдно».

Он уже собирался закрыть тетрадь, когда заметил на столе маленькую деревянную тележку Пыха. На её боку по-прежнему виднелась загадочная буква «М».

Кысуль осторожно провёл по ней лапкой.

За окном сияло солнце, лес постепенно просыпался после дождя, а где-то далеко, за деревьями, старый мост ждал своего исследователя. Кысуль вспомнил рассказ Пыха о деревянной дощечке под корнями большого дерева и почувствовал знакомое волнение.

На этот раз оно было другим. Не тревожным, как ночью, а радостным, почти щекочущим изнутри.

Впереди ждала новая загадка.

Он подошёл к зеркалу, посмотрел на букву «М» среди собственной шёрстки и задумчиво произнёс:

— Ну что ж, посмотрим, какие ещё тайны хранит этот лес.

Затем поправил растрёпанный хохолок, взял тетрадь и отправился искать Пыха.

А на последней странице завершённого расследования осталась маленькая запись:

«Я могу услышать что-то незнакомое и испугаться. Но страх — ещё не доказательство опасности. Я могу оста-

новиться, прислушаться, попросить помощи и постепенно разобраться».

Психологическая мастерская для родителей

К сказке «Кысуль и таинственные шаги за дверью»

Когда обычные звуки становятся пугающими

Ночью даже знакомый дом может казаться ребёнку совершенно другим. Днём он спокойно бегает по коридору, открывает двери и не обращает внимания на скрип половиц. Но стоит погасить свет, как привычные звуки приобретают новое значение. Шорох за стеной напоминает чьё-то дыхание, стук ветки — осторожное постукивание в окно, а скрип пола превращается в шаги неизвестного гостя.

Особенно тревожными бывают звуки, источник которых ребёнок не может увидеть. Закрытая дверь отделяет его от происходящего, а воображение начинает заполнять неизвестность собственными предположениями. Иногда достаточно услышать несколько шагов, чтобы представить за дверью кого-то большого, незнакомого и опасного.

В четвёртой сказке Кысуль сталкивается именно с таким переживанием. Он уже научился справляться с некоторыми ночными страхами, знает, как исследовать подозрительные тени, и даже познакомился с существом, которое прежде принимал за чудовище. Однако новые звуки снова вызывают тревогу.

Это важная особенность детского эмоционального разви-

тия: если ребёнок однажды справился со страхом, это не означает, что он больше никогда не испугается. Навык постепенно формируется через повторение, поддержку и собственный опыт.

Задача взрослого — не требовать от ребёнка постоянной смелости, а помогать ему переносить приобретённые навыки в новые ситуации.

Почему ребёнок пугается того, что уже знает

Когда ребёнок слышит неожиданный звук, его внимание быстро переключается на возможную опасность. Сердце может начать биться чаще, мышцы напрягаются, а воображение предлагает объяснение ещё до того, как появляется возможность проверить происходящее.

В темноте ребёнку труднее определить источник звука. Кроме того, вечером, особенно при усталости, способность спокойно анализировать ситуацию может снижаться. Поэтому знакомый скрип иногда воспринимается как нечто совершенно новое.

В сказке Кысуль уже знает, что страх может ошибаться, но при первых таинственных шагах его внутренний сторож снова поднимает тревогу. Это не означает, что предыдущие достижения исчезли. Напротив, постепенно Кысуль начинает использовать приобретённый опыт: замечает свои ощущения, обращается к маме, прислушивается к звукам и проверяет предположения.

Особенно важно, что мама не отрицает услышанное. Она

признаёт, что звуки действительно существуют, но не торопится объяснять их происхождение, пока они вместе не разберутся.

Так ребёнок получает сразу два важных опыта: его переживания воспринимают всерьёз, а неизвестность можно исследовать, не подчиняясь каждому пугающему предположению.

Три вопроса после сказки

Обсуждайте историю в спокойной обстановке, лучше не в тот момент, когда ребёнок уже испуган или собирается засыпать. Не обязательно задавать все вопросы сразу. Иногда одного достаточно, чтобы начался интересный разговор.

— Почему Кысуль испугался шагов за дверью, хотя уже знал, что обычные звуки иногда кажутся страшными?

— Что помогло Кысулю почувствовать себя увереннее: присутствие мамы, наблюдение за звуками или возможность самому проверить половицу?

— Как ты думаешь, что Кысуль сможет сделать в следующий раз, если услышит незнакомый звук ночью?

Если ребёнок захочет рассказать о собственном опыте, внимательно выслушайте его. Не спешите объяснять, что подобные страхи бывают у всех. Сначала важно понять, что именно тревожит вашего ребёнка.

Практическое упражнение «Детектив звуков»

Возраст: примерно 3—10 лет, с учётом индивидуальных особенностей.

Это упражнение помогает ребёнку знакомиться с обычными домашними звуками, развивать слуховое внимание и постепенно уменьшать тревогу перед непонятными шорохами.

Выберите спокойное дневное время и предложите ребён-

ку стать помощником Кысуля в новом расследовании. Подготовьте несколько безопасных предметов, способных издавать разные звуки: связку ключей, лист бумаги, деревянную ложку, коробочку с крупными бусинами или небольшую книгу.

Пусть ребёнок сначала рассмотрит предметы и послушает, как звучит каждый из них. Затем предложите ему закрыть глаза или отвернуться, если ему комфортно, а сами воспроизведите один из знакомых звуков.

Задача маленького детектива — определить, какой предмет звучал.

Постепенно игру можно усложнять: менять расстояние до источника звука, использовать два звука подряд или предложить ребёнку самому стать ведущим расследования.

Для детей постарше добавьте интересный вопрос: «Почему один и тот же звук кажется разным, когда мы видим предмет и когда не видим его?»

В конце игры можно вместе сформулировать детективное правило:

«Если я не вижу, откуда появился звук, это ещё не значит, что происходит что-то опасное».

Не используйте резкие, слишком громкие или неожиданные звуки. Ребёнок должен заранее знать правила игры и иметь возможность остановить её в любой момент.

Практическое упражнение «Карта знакомых звуков»

Это упражнение особенно полезно детям, которые прислушиваются к ночным шорохам, тревожатся из-за скрипа дверей или боятся звуков из соседних комнат.

Предложите ребёнку вместе нарисовать простую карту квартиры или дома. Обозначьте его комнату, кухню, коридор, спальню родителей и другие знакомые помещения.

Затем совершите небольшую дневную экскурсию и попробуйте найти звуки, которые обычно остаются незамеченными. Как закрывается кухонный шкафчик? Скрипит ли дверь в коридоре? Как звучат шаги по деревянному полу? Какие звуки издаёт холодильник? Слышно ли, как ветер касается окна?

Пусть ребёнок сам придумает для каждого звука маленький значок. Например, часы можно обозначить кружочком, скрип двери — волнистой линией, а шум воды — голубыми капельками.

После прогулки по дому вернитесь к карте и рассмотрите получившиеся обозначения. Объясните, что ночью некоторые звуки становятся заметнее, потому что вокруг тише, а привычные предметы продолжают работать, двигаться или реагировать на изменения температуры и ветер.

Если ребёнок услышит знакомый звук вечером, можно предложить ему вспомнить карту.

При этом не нужно превращать каждое укладывание в подробную проверку всего дома. Цель упражнения — постепенно формировать узнавание звуков, а не закреплять необ-

ходимость многократно убеждаться, что опасности нет.

Упражнение «Три шага маленького сыщика»

Возраст: примерно 5—10 лет. Для младших детей взрослый может проговаривать действия вместе с ребёнком.

В сказке Кысуль учится не только исследовать неизвестное, но и замечать собственную реакцию на страх. Предложите ребёнку освоить простую последовательность действий, которую можно использовать, когда что-то неожиданно напугало.

Первый шаг — «Я заметил».

Помогите ребёнку назвать происходящее: «Я услышал стук», «Мне стало страшно», «У меня быстро бьётся сердце». Не нужно требовать точных описаний. Достаточно нескольких простых слов.

Второй шаг — «Я могу успокоиться».

Предложите почувствовать опору под ногами или спиной, обнять любимую игрушку, сделать несколько спокойных вдохов в удобном ритме. Можно представить маленького сторожа Кысуля, который услышал колокол тревоги и теперь постепенно снижает громкость.

Третий шаг — «Я могу решить, что делать».

Когда напряжение немного уменьшится, ребёнок вместе со взрослым может выбрать подходящее действие: вспомнить знакомый звук, попросить помощи, включить свет или спокойно проверить источник шума, если это безопасно.

Главное — не заставлять ребёнка немедленно переходить

к третьему шагу. Иногда ему сначала необходимо просто побыть рядом со взрослым.

Потренируйтесь днём, когда ребёнок спокоен. Тогда последовательность будет легче вспомнить в ситуации настоящего испуга.

Игра «А если это не шаги?»

Дети нередко воспринимают первую пугающую догадку как единственно возможное объяснение происходящего. Эта игра помогает развивать гибкость мышления и учиться рассматривать разные варианты.

Предложите ребёнку представить, что Кысуль услышал за дверью странный звук.

— Как ты думаешь, что это могло быть?

Выслушайте первый ответ, даже если он окажется фантастическим. Затем предложите придумать ещё два или три объяснения.

Например, за дверью раздался стук. Это мог быть упавший предмет, движение двери от сквозняка или кто-то из домашних. Возможно, ребёнок предложит и собственную необычную версию.

Не нужно сразу выбирать правильный ответ. Сначала важно показать, что у одного события может быть несколько объяснений.

Затем спросите:

— А как Кысуль мог бы узнать, какое из них верное?

Для детей младшего возраста можно использовать игруш-

ки и разыгрывать небольшие сценки. Дети постарше могут самостоятельно записывать версии в тетрадь расследований.

Игра развивает способность не останавливаться на первом тревожном предположении и помогает постепенно переносить этот навык в повседневную жизнь.

Пять рекомендаций родителям

1. Признавайте переживания, не подтверждая пугающую фантазию. Вместо «Тебе показалось, там никого нет» попробуйте сказать: «Я слышу, что тебя напугал этот звук. Давай разберёмся, что происходит». Так ребёнок чувствует поддержку, а взрослый сохраняет спокойное отношение к ситуации.

2. Не требуйте, чтобы ребёнок перестал бояться после предыдущих успехов. Фразы «Ты же вчера не боялся» или «Мы уже всё проверяли» могут вызвать стыд и разочарование. Освоение навыков эмоциональной регуляции происходит постепенно, и временное возвращение тревоги не означает неудачу.

3. Исследуйте звуки в безопасной обстановке. Лучше знакомиться со скрипом половиц, шумом воды и другими домашними звуками днём, когда ребёнок спокоен. Ночью при сильном испуге приоритетом становится поддержка, а не обязательное расследование.

4. Не превращайте проверки в бесконечный ритуал. Если ребёнок многократно просит осмотреть коридор, шкаф или пространство под кроватью, старайтесь не закреплять привычку повторных проверок как единственного способа успокоиться. Поддержите его, напомните о знакомых способах справляться с тревогой и постепенно помогайте выдер-

живать небольшую неопределённость.

5. Учитывайте реальные обстоятельства. Не каждый необычный звук следует автоматически считать безобидным. Если есть признаки настоящей опасности, взрослый сначала проверяет безопасность и действует соответственно. Обучение ребёнка справляться со страхом не должно подменять разумную осторожность.

Маленькая победа Кысуля

Предложите ребёнку нарисовать коридор из четвёртой сказки. На одной половине листа — каким он представлялся Кысулю ночью, когда за дверью раздавались неизвестные шаги. На другой — каким оказался после расследования.

Можно нарисовать старую половицу, дверцу кладовой, полоску света из комнаты и самого Кысуля с тетрадью.

Затем предложите придумать маленькую награду за раскрытое дело. Например, значок «Исследователь звуков» или медаль «Я умею проверять догадки».

Важно, чтобы награда вручалась не за отсутствие страха, а за конкретное действие: ребёнок смог рассказать о переживании, вспомнить знакомый звук, воспользоваться способом самоуспокоения или обратиться за поддержкой.

В конце предложите закончить фразу:

«Если ночью я услышу непонятный звук, я могу…»

Пусть ребёнок выберет один или несколько способов, которые действительно подходят ему.

Когда стоит обратиться за помощью

Если страх ночных звуков сохраняется длительное время, становится интенсивнее, сопровождается частыми пробуждениями, отказом спать в собственной комнате или выраженным беспокойством в течение дня, желательно обратиться к детскому психологу.

Отдельного внимания требуют случаи, когда ребёнок постоянно прислушивается к окружающим звукам, многократно проверяет двери и окна, не может успокоиться без повторяющихся заверений взрослых или пережил пугающие события.

Если тревога появилась после реальной угрозы, чрезвычайной ситуации или травматического опыта, важно учитывать обстоятельства произошедшего и не ограничиваться объяснением, что звуки безобидны.

Сказкотерапия может помогать ребёнку осваивать способы эмоциональной регуляции, но при выраженной или устойчивой тревоге не всегда заменяет индивидуальную психологическую помощь.

Главное, что важно сохранить после этой сказки

Кысуль уже не впервые сталкивается с ночным страхом. Он знает, что воображение иногда ошибается, умеет обращаться к маме и постепенно учится замечать собственные ощущения. Но новые шаги за дверью всё равно вызывают тревогу.

Именно это делает его историю особенно важной: ребёнок видит, что возвращение страха не отменяет предыдущих достижений.

Уверенность формируется не тогда, когда исчезают все пугающие звуки, а тогда, когда у ребёнка постепенно появляется опыт: он способен пережить тревогу, воспользоваться знакомыми способами поддержки и разобраться в проис-

ходящем.

«Я могу испугаться, даже если раньше уже был смелым. Это не значит, что я разучился справляться. Я могу вспомнить то, чему научился, попросить помощи и сделать следующий маленький шаг»

Глава 5. Кысуль и ночной кошмар

Кысуль давно подозревал, что в большом лесу существуют тайны, о которых взрослые предпочитают не распространяться. Например, почему господин Филя никогда не снимает шляпу даже во время купания, куда исчезают пироги, оставленные на кухонном столе, и каким образом мама узнаёт, что он не вымыл лапки, если даже сам Кысуль иногда об этом забывает. Но больше всего маленького сыщика занимала одна загадка, не имевшая пока ни свидетелей, ни разумного объяснения. Это была буква «М», спрятавшаяся среди его мягкой шёрстки чуть ниже шеи. Она появилась неизвестно когда, не смывалась водой, не исчезала после расчёсывания и вела себя так, будто хранила чрезвычайно важный секрет. Кысуль не раз пытался разглядеть её в зеркале под разными углами, но буква упорно оставалась буквой. И это было особенно досадно, поскольку он считал себя существом весьма наблюдательным.

После знакомства с Пыхом дело неожиданно сдвинулось с мёртвой точки. Маленький мастер рассказал, что видел точно такую же отметину на старой деревянной дощечке возле моста, где ручей делает крутой поворот, а над берегом склоняются три кривые берёзы. С тех пор Кысуль почти каж-

дый день собирался отправиться туда, но лес словно нарочно мешал расследованию. То начинался дождь, то происходило очередное происшествие, то господин Филя объявлял чрезвычайное собрание по вопросам, которые сам же и создавал. Кысуль начинал подозревать, что мироздание имеет против его расследования личные возражения.

В то утро он проснулся раньше мамы, осторожно выбрался из кровати и подошёл к зеркалу. Оттуда на него смотрело маленькое растрёпанное существо с огромными фиолетовыми глазами, короткими лапками, круглым выступающим животиком и одной щёчкой чуть пухлее другой. Кысуль наклонил голову вправо, затем влево, пригладил хохолок, но тот немедленно поднялся обратно. С хохолком давно было заключено негласное соглашение: Кысуль делает вид, что причёсывается, а хохолок — что подчиняется. Сегодня, однако, маленького сыщика интересовала не причёска. Он осторожно раздвинул шёрстку на груди и посмотрел на букву.

— Ну что, сударыня, — произнёс он вполголоса, — долго ещё намерены хранить молчание?

Буква ничего не ответила.

— Предупреждаю, я настроен решительно.

Ответа снова не последовало. Кысуль вздохнул, достал тетрадь расследований и сделал пометку: «Подозреваемая продолжает отказываться от сотрудничества». После этого он отправился завтракать, поскольку даже самые сложные дела лучше расследуются на сытый желудок.

За завтраком выяснилось, что господин Филя разослал по лесу срочные приглашения. На каждом стояла печать с изображением совы в короне, а внизу крупными буквами было написано: «ДЕЛО ЧЕСТИ И ВЫСОКОЙ МОДЫ». Мама, прочитав приглашение, только улыбнулась. Кысуль же немедленно насторожился. Опыт подсказывал, что всякий раз, когда господин Филя произносит слово «честь», кому-нибудь приходится долго искать его очки, а когда упоминает высокую моду — непременно страдает белка Жужа со своей любимой розовой кофточкой.

На поляне возле старого дуба собралась почти половина леса. Господин Филя расхаживал перед присутствующими в домашнем халате, очках и шляпе с длинным пером. Вид у него был настолько трагический, что Пых, прибывший вместе с Кысулем, немедленно спросил, не закончились ли в лесу пироги.

— Хуже! — воскликнул Филя. — Совершено преступление против красоты!

— Опять розовая кофточка? — осведомилась белка Жужа, предусмотрительно спрятавшись за спиной ежихи Марты.

— Моя парадная жилетка исчезла! Бархатная, с золотыми пайетками и сорока восемью стразами!

— Сорока семью, — поправила Жужа.

Сова медленно повернула голову.

— Сорока восемью, дорогая моя. Один находится сзади.

— А зачем он сзади, если вы его не видите?

— Чтобы другие видели. Высокая мода, сударыня, существует не только для собственного удовольствия.

Кысуль достал тетрадь. Он уже научился отличать настоящие происшествия от происшествий, существующих преимущественно в воображении господина Фили, но считал своим долгом проверять каждую версию.

— Когда вы видели жилетку в последний раз?

— Вчера утром.

— Где?

— На себе, разумеется.

— А потом?

— Потом снял.

— И куда положили?

Господин Филя задумался с таким напряжением, словно его попросили вычислить количество звёзд над лесом. Пока он размышлял, Пых успел обнаружить под дубом красивую пуговицу, потерять её и снова найти. Наконец сова важно заявила, что подобные мелочи не имеют отношения к делу.

— Напротив, — возразил Кысуль. — Именно мелочи чаще всего и оказываются самыми важными.

Он осмотрел дупло и обнаружил возле кресла несколько золотистых ниток. На столе лежала тяжёлая книга, под которой виднелся уголок записки. Кысуль осторожно вытащил бумажку и прочитал: «Господин Филя! Жилетку починю к полудню. Ежиха Марта».

— Вы отдавали жилетку в починку?

— Разумеется.

— Тогда почему объявили о похищении?

— Потому что она исчезла из моего дома!

— По вашему же распоряжению.

Господин Филя посмотрел на Кысуля с глубоким неодобрением. В этот момент на поляну вышла ежиха Марта с аккуратно сложенной жилеткой. Сова немедленно расправила крылья и торжественно произнесла своё любимое:

— Я так и предполагал!

— Удивительно, — заметил Кысуль. — Вы заранее предполагали, что жилетка найдётся именно там, куда вы сами её отдали.

— Молодой человек, — ответил Филя, — не следует путать прозорливость с обыкновенной памятью.

— Ни в коем случае, — согласился Кысуль. — Особенно когда последняя отсутствует.

Пых прыснул со смеху. Белка Жужа отвернулась, пряча улыбку, а господин Филя объявил заседание закрытым, поскольку публика совершенно не понимает тонкостей высокого искусства. Кысуль записал в тетрадь: «Дело о пропавшей жилетке. Преступления не обнаружено. Пострадавшая сторона довольна». Затем закрыл тетрадь и отправился домой, твёрдо намереваясь наконец заняться настоящей загадкой.

Но к полудню небо потемнело. Ветер принялся раскачивать верхушки сосен, над лесом прокатился глухой гром, а

вскоре начался дождь. Капли застучали по крыше, ручей зашумел громче обычного, и мама предложила отложить путешествие к мосту.

— Но ведь это важное расследование! — возразил Кысуль.

— Именно поэтому лучше отправиться туда, когда тропинка перестанет быть скользкой.

Кысуль вынужден был признать разумность замечания. Он уже однажды пытался проводить наблюдения на мокром берегу и обнаружил, что падение в ручей существенно затрудняет ведение записей. Поэтому остаток дня он посвятил изучению карты. На ней появились домик с зелёной крышей, дуб господина Фили, старый мост и три кривые берёзы. Рядом с мостом Кысуль поставил большой вопросительный знак, затем ещё один и задумался, не слишком ли много вопросов приходится на один небольшой участок леса.

Пых сидел на краю стола, болтал короткими лапками и с интересом наблюдал за работой.

— А если буква «М» означает «Мармелад»?

— Почему именно мармелад?

— Потому что начинается на «М».

— На «М» начинается множество слов.

— Например, «Мост».

Кысуль замер. Это предположение было неожиданно разумным.

— Продолжай.

— «Морковка».

— Пых, ты способен думать о чём-нибудь, кроме еды?

Маленький мастер задумался.

— Иногда о пуговицах.

Кысуль закрыл тетрадь. Он понимал, что сегодня от Пыха больше ничего добиться не удастся. Однако мысли о букве не оставляли его даже за ужином. Почему она появилась именно у него? Что означала такая же отметина на старой дощечке? И почему господин Филя так странно отреагировал, когда впервые услышал о мосте? Последний вопрос особенно беспокоил маленького сыщика. Сова, при всех своих недостатках, редко признавала, что чего-то не знает. А тогда, возле дуба, признала. Более того, на мгновение даже перестала поправлять жилетку. Для господина Фили это было почти невероятным событием.

Перед сном Кысуль ещё раз рассмотрел карту, затем положил тетрадь на тумбочку. Мама поправила ему одеяло, поцеловала в лоб и оставила маленький ночник. За окном покачивалась знакомая яблоня, в коридоре поскрипывали половицы, а из кладовой доносилось негромкое пыхтение маленького мастера.

— Завтра мы обязательно пойдём к мосту? — спросил Кысуль.

— Если погода позволит.

— А если там окажется что-нибудь необыкновенное?

— Тогда ты мне расскажешь.

— А если очень необыкновенное?

Мама улыбнулась.

— Тогда расскажешь два раза.

Кысуль удовлетворённо кивнул, обнял подушечку и закрыл глаза. Он ещё не знал, что предстоящей ночью ему предстоит оказаться в месте, которого нет ни на одной карте, и столкнуться с загадкой, против которой окажутся бессильны даже его любимые сыщицкие приёмы.

Сначала всё было замечательно. Кысуль стоял возле старого моста, над лесом сияло огромное золотое солнце, ручей переливался разноцветными искрами, а листья на деревьях тихонько звенели, словно маленькие колокольчики. На перилах сидел господин Филя в знаменитой жилетке. Сорок восемь стразов сверкали так ярко, что смотреть на сову без прищуренных глаз было почти невозможно.

— Молодой человек, — торжественно произнёс Филя, — вы опоздали.

— Куда?

— На открытие.

— Какое открытие?

Сова поправила очки.

— Вот это вам и предстоит открыть.

Кысуль хотел возразить, но вдруг заметил, что мост стал необыкновенно длинным. Ещё мгновение назад он соединял два берега ручья, а теперь уходил далеко вперёд, теряясь среди серебристого тумана. Доски под лапками тихонько

поскрипывали, и на каждой была вырезана маленькая буква «М». Кысуль наклонился, осторожно коснулся одной из отметин и почувствовал странное волнение. Он поднял голову, собираясь обратиться к господину Филе, но совы уже не было. Вместо неё на перилах сидела огромная шляпа с пером. Шляпа медленно повернулась к нему, хотя головы под ней не оказалось, и произнесла знакомым голосом:

— Я так и предполагала.

Маленький сыщик остановился. Это было странно даже по меркам большого леса. Он посмотрел назад, надеясь увидеть знакомую тропинку, но берег исчез. Вместо него тянулась бесконечная цепочка деревьев, на которых росли не листья, а маленькие круглые часы. Все они показывали разное время и тикали так громко, что Кысуль невольно прижал ушки. Ему стало не по себе. Впервые за долгое время он не понимал, что происходит, и не мог даже предположить, с чего следует начать расследование.

Вдруг часы замолчали. Из тумана донёсся негромкий голос:

— Кы-су-уль…

Он обернулся. Никого. Голос повторился, теперь совсем близко. Он был похож на мамин, но в нём чувствовалось что-то чужое, словно кто-то пытался повторить знакомую мелодию и всё время ошибался. Кысуль сделал шаг назад, и доска под его лапкой исчезла. Он едва удержался на мосту, широко раскинув короткие лапки. Сердце заколотилось, животик

неприятно сжался, а фиолетовые глаза стали ещё больше.

— Мама! — позвал он.

Ответа не последовало. Туман начал сгущаться, мост медленно качнулся, словно огромная лодка, а буквы «М» на досках одна за другой засветились тусклым голубоватым светом. Кысуль хотел побежать, но лапки вдруг стали тяжёлыми. Он попытался сделать шаг, затем ещё один, однако двигался так медленно, будто шёл по густому мёду. И тут впереди появилась дверь. Обыкновенная деревянная дверь, выкрашенная в зелёный цвет, точно такой же, как крыша его дома. Она стояла посреди моста без стен, без ручки и без всякого объяснения своего присутствия.

За дверью послышался мамин голос.

— Кысуль, я здесь.

Маленький сыщик почувствовал огромное облегчение и бросился вперёд, но дверь начала отдаляться. Чем быстрее он пытался бежать, тем дальше она оказывалась. Мост растягивался, туман становился гуще, а часы на деревьях снова зазвенели. Кысуль звал маму, просил подождать, пытался ухватиться за перила, но они рассыпались у него под лапками. Вдруг дверь распахнулась. За ней не оказалось ни мамы, ни знакомой комнаты. Только огромное тёмное пространство, посреди которого медленно вращалась буква «М».

Она была такой большой, что занимала почти всё небо.

— Ты не знаешь, кто ты, — произнесла буква низким, гулким голосом. — Ты не знаешь, откуда пришёл.

Кысуль почувствовал, как страх поднимается от живота к самому горлу.

— Но я… я Кысуль, — прошептал он.

Буква приблизилась.

— А если ты не Кысуль?

В этот момент мост исчез у него из-под лап. Он падал, а вокруг мелькали деревья, часы, блестящие стразы господина Фили и маленькие деревянные тележки Пыха. Всё кружилось, перемешивалось, превращалось в огромную воронку. Где-то далеко продолжал звучать мамин голос, но Кысуль никак не мог до него добраться. Он попытался закричать, однако голос будто застрял внутри. Последним, что он увидел, была огромная буква, медленно закрывающая собой небо.

И тогда Кысуль проснулся.

Он резко сел на кровати, хватая воздух. Сердце стучало так сильно, что ему казалось, будто оно слышно во всём доме. Лапки дрожали, шёрстка на спине взъерошилась, а в животе образовался знакомый тугой комочек, только на этот раз гораздо больше обычного. Комната была тёмной, но ночник продолжал гореть. На тумбочке лежала тетрадь, возле окна стояло кресло, а за стеклом тихо покачивалась яблоня. Всё было знакомым. И всё же Кысулю казалось, что страшный сон каким-то образом сумел выбраться наружу и теперь прячется где-то поблизости.

Он закрыл глаза и снова увидел огромную букву «М», висящую над мостом. Услышал страшный голос, почувство-

вал, как доски уходят из-под лап. Он немедленно открыл глаза, но неприятное ощущение не исчезло. Особенно пугала мысль о том, что стоит снова уснуть — и мост вернётся. А вместе с ним вернутся туман, исчезающая дверь и тот страшный вопрос, на который Кысуль не сумел ответить.

— Мама! — позвал он.

Голос получился тонким и дрожащим. Через несколько мгновений послышались знакомые шаги, и мама вошла в комнату. Кысуль хотел рассказать всё сразу, но слова почему-то перепутались. Вместо объяснения получились отдельные обрывки: мост, часы, дверь, буква, падение и страшный голос. Мама села рядом, осторожно обняла его и некоторое время просто молчала, позволяя маленькому пушистому тельцу постепенно перестать дрожать.

— Тебе приснился страшный сон? — тихо спросила она.

Кысуль кивнул.

— Очень страшный. И он был настоящий.

Мама не стала спорить. Она предложила ему посмотреть вокруг и назвать несколько знакомых предметов. Кысуль осторожно оглядел комнату, словно проверял её на подлинность. Кровать была его. Шкаф стоял на прежнем месте. На тумбочке лежала тетрадь расследований. Даже хохолок, отражавшийся в маленьком зеркале, выглядел совершенно привычно. Это немного успокоило его, но вопрос оставался.

— А мост? — прошептал он.

— Моста здесь нет.

— А буква?

Мама взглянула на маленькую отметину среди его шёрстки.

— Твоя буква на месте.

Кысуль осторожно коснулся её лапкой.

— Но во сне она была огромная. И говорила со мной.

Мама объяснила, что во сне могут происходить самые необыкновенные вещи. Иногда они кажутся настолько настоящими, что после пробуждения требуется время, чтобы снова почувствовать разницу между сном и действительностью. Кысуль слушал внимательно, хотя некоторые обстоятельства по-прежнему вызывали у него серьёзные сомнения.

— Значит, я действительно был на мосту?

— Ты видел мост во сне. А всё это время спал здесь, в своей кроватке.

— Но я чувствовал, как падаю.

— Во сне можно чувствовать страх, радость, удивление и даже падение. Эти переживания бывают очень яркими.

Кысуль посмотрел на маму с недоверием.

— Получается, мой мозг умеет показывать такие истории, что я сам в них верю?

— Иногда да.

— Без моего разрешения?

Мама улыбнулась.

— Сны не всегда спрашивают разрешения.

Кысуль задумчиво посмотрел на подушку. Подобное по-

ведение собственного мозга показалось ему довольно бесцеремонным. Он даже хотел составить официальную жалобу, но вовремя вспомнил, что не знает, кому её вручать.

— Тогда необходимо разобраться, кто отвечает за ночные представления, — серьёзно произнёс он.

Мама заметила, что расследование вполне может подождать до утра. Однако Кысуль покачал головой.

— Если я снова закрою глаза, мост может вернуться.

Теперь мама поняла, что пугает его больше всего. Не только сам кошмар, но и ожидание нового. Она не стала обещать, что страшный сон больше никогда не повторится, потому что никто не может знать этого наверняка. Вместо этого предложила Кысулю немного посидеть вместе. Он устроился рядом, обнял подушечку и почувствовал, как мама осторожно накрыла его лапки своими. Они некоторое время молчали. За окном тихо шуршала яблоня, в доме поскрипывали знакомые половицы, а из кладовой донёсся негромкий сонный свист Пыха.

Кысуль прислушался.

— Он храпит?

— Кажется, да.

— А я думал, такие маленькие существа должны храпеть тише.

Мама рассмеялась, и Кысуль неожиданно тоже улыбнулся. Это была первая улыбка после пробуждения. Он почувствовал, что сердце уже не стучит так быстро, а лапки посте-

пенно согреваются.

— Знаешь, — сказал он спустя некоторое время, — самое неприятное было не падение.

— А что?

Кысуль опустил глаза.

— Там была дверь. Я слышал тебя за ней, но никак не мог добраться. Чем быстрее бежал, тем дальше она становилась.

Мама крепче обняла его.

— Наверное, это было очень страшно.

— Очень.

Он немного помолчал.

— А потом буква сказала, что я не знаю, кто я.

Мама посмотрела на маленькую отметину среди его шёрстки.

— Ты давно пытаешься разгадать её тайну.

— Да. Но раньше она просто была загадкой. А теперь мне кажется, что там может скрываться что-то плохое.

Мама осторожно погладила его по голове.

— Страшный сон не может рассказать нам правду о том, что означает буква. Иногда во сне соединяются наши дневные мысли, воспоминания и совершенно неожиданные образы.

Кысуль задумался. Ведь действительно: перед сном он долго рассматривал карту старого моста, вспоминал букву «М», слушал рассказы Пыха и размышлял о том, почему отличается от других лесных жителей. Во сне всё это превра-

тилось в огромную пугающую историю.

— Значит, мой мозг взял мост, букву, господина Филю и всё перемешал?

— Похоже на то.

— Даже жилетку со стразами?

— Даже её.

Кысуль покачал головой.

— Тогда у моего мозга весьма сомнительный вкус.

Мама улыбнулась.

— Возможно, ему просто не хватило хорошего редактора.

Это замечание настолько понравилось Кысулю, что он немедленно выпрямился.

— Редактора?

— Да. Того, кто помогает истории стать другой.

Маленький сыщик задумался. Мысль была необыкновенная. До сих пор он полагал, что страшный сон существует сам по себе и с ним ничего нельзя поделать. Но если сон — это история, значит, у неё может быть другое продолжение. А если у истории может быть другое продолжение, то почему бы не придумать его самостоятельно?

— А можно изменить сон, если он уже приснился?

— Мы не всегда можем выбирать, что нам снится, — ответила мама. — Но иногда можно придумать для страшной истории другое продолжение, пока мы бодрствуем. Такое, в котором ты чувствуешь себя увереннее.

Кысуль некоторое время рассматривал одеяло, затем ре-

шительно протянул лапку к тетради.

— В таком случае объявляю чрезвычайное заседание редакционного совета.

На новой странице появилась надпись: «ДЕЛО №5. НОЧНОЙ КОШМАР. ОСОБОЕ РАССЛЕДОВАНИЕ». Ниже Кысуль нарисовал мост, туман, деревья с часами и огромную букву «М». Рисунок получился не слишком аккуратным, поскольку лапки ещё немного дрожали, но маленький сыщик остался доволен. Он внимательно изучил изображение и пришёл к выводу, что у кошмара имеются три главных недостатка: мост слишком длинный, дверь слишком быстро убегает, а буква ведёт себя крайне невежливо.

— Начнём с моста, — предложила мама. — Что бы ты хотел изменить?

Кысуль задумался.

— Сначала я бы хотел, чтобы лапки нормально двигались.

Он нарисовал себе огромные сапоги с крыльями. Затем добавил большой фонарь, который должен был сделать туман прозрачным. Но самая сложная задача оставалась нерешённой. Как остановить дверь, которая убегает быстрее, чем к ней приближаешься? Кысуль долго смотрел на рисунок, затем неожиданно схватил красный карандаш.

— Пых! Конечно! У него же есть верёвки, катушки и всякие колёсики. Он сможет прикрепить дверь к мосту, чтобы она больше никуда не убегала.

Мама улыбнулась.

— А господин Филя?

Кысуль посмотрел на нарисованную сову.

— Его нужно назначить главным по туману.

— Почему?

— Потому что он всё равно будет утверждать, будто заранее знал, куда тот исчезнет.

Теперь на мосту появился Пых с огромной катушкой верёвки. Господин Филя стоял рядом в сверкающей жилетке и держал табличку «ПРОХОД ОТКРЫТ». Часы на деревьях превратились в круглые пирожки, а загадочная буква «М» уменьшилась до размеров обычной деревянной дощечки.

— А что она скажет теперь? — спросила мама.

Кысуль внимательно посмотрел на рисунок. Он вспомнил страшный голос: «Ты не знаешь, кто ты». Несколько мгновений маленький сыщик молчал. Затем взял карандаш и написал рядом с буквой: «Я Кысуль. А остальное ещё выясню».

Он перечитал фразу и почувствовал неожиданное облегчение.

— Вот так, — сказал он. — Необязательно знать все ответы сразу.

Мама кивнула.

Кысуль ещё немного рассматривал рисунок, затем добавил возле моста маленький домик с зелёной крышей. Из окна выглядывала мама и махала ему лапкой.

— А теперь я знаю, куда возвращаться, — тихо произнёс он.

Они ещё немного посидели вместе, рассматривая новое продолжение истории. Страшный сон постепенно превращался в совершенно другое приключение. В нём по-прежнему существовали мост, туман и загадочная буква, но теперь у Кысуля были помощники, фонарь, крылатые сапоги и возможность самому выбирать, что делать дальше. Он не знал, приснится ли ему именно эта история, но когда вспоминал мост, страх уже не казался таким огромным.

Через некоторое время Кысуль закрыл тетрадь и положил её на тумбочку. Он чувствовал усталость. Ночь продолжалась, за окном всё ещё шуршала яблоня, а из кладовой Пых снова издал удивительно громкий свист.

— Завтра обязательно скажу ему, что он храпит, — пробормотал Кысуль.

Мама предложила снова попробовать заснуть. Маленький сыщик посмотрел на подушку.

— А если страшный сон вернётся?

— Тогда ты сможешь позвать меня. И мы снова поможем тебе успокоиться.

Кысуль задумался. Ему хотелось получить обещание, что кошмар больше никогда не повторится. Но мама не могла знать этого наверняка, и он сам прекрасно понимал, что некоторые вещи невозможно предсказать.

— А если мне снова станет страшно, это не значит, что я всё забыл?

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.