

Лучший друг Конни



Привет!

Я — Конни. Давай дружить!

Я живу с мамой и папой.

Я очень люблю красный цвет,
полосатые футболки и яркие носки.

Мне нравится играть, рисовать
и узнавать что-то новое.
Каждый день со мной происходит
столько интересного!
Совсем как у тебя.

Давай расти вместе!

Я расскажу тебе всё-всё-всё!

Нам будет весело!



Все мы сталкиваемся с ситуациями, когда нам приходится преодолевать страхи. Даже самые храбрые люди боятся чего-то. Бояться — это нормально. Вот советы, которые помогли моему сыну преодолевать страхи.

1. Поговорите с ребёнком о его страхах.

- Спросите ребёнка, что его беспокоит, и внимательно выслушайте его.
- Убедите малыша, что его страхи — это нормальное явление.
- Объясните, что вы тоже иногда боитесь, и поделитесь своими историями о том, как вы преодолевали страхи.

Пример: «Расскажи мне, что тебя пугает. Я всегда здесь, чтобы помочь тебе. Когда я была ребёнком, я тоже боялась темноты. Но потом поняла, что это нормально, и научилась справляться с этим».

2. Помогите ребёнку понять и принять страх

- Ведите с ребёнком спокойные и логичные беседы о причинах страха.
- Вводите пугающие ситуации постепенно, в безопасной обстановке.

Пример: «Давай поговорим о том, что именно тебя пугает в темноте. Может быть, там просто тени, которые кажутся страшными? Когда тебе страшно, попробуй глубоко дышать и подумать о чём-то хорошем».

Помните, что каждый ребёнок уникален и может бояться чего-то своего.

Важно поддерживать и поощрять его на пути преодоления страхов.

Читайте книгу вместе, обсуждайте её и учитесь справляться с трудностями, как это делает Конни.

Лана Богомаз,
главный редактор
«Альпина.Дети»

Конни побеждает страх



История Лианы Шнайдер
Иллюстрации Янины Гёрриссен

альпина
дети

Москва • 2024

Сегодня Конни вместе с папой гостит у его родителей, и все заняты важными делами. Бабушка с дедушкой решили подготовить к лету свой автоприцеп для кемпинга и делают в нём тщательную уборку. Папа помогает дедушке на улице. Конни забирается в прицеп вслед за бабушкой.

— Это же всё равно что мини-домик! — говорит она.

Здесь есть плита с двумя конфорками, крошечная раковина, маленькая духовка, шкафчики, мягкие диванчики и стол. Вот только кроватей нигде не видно.

— Где же вы спите? — спрашивает Конни.

Бабушка показывает ей, как диванчики можно быстро превратить в кровати. Вот здорово! С таким прицепом и Конни хотела бы однажды отправиться в путешествие!







— В следующий раз можешь поехать с нами, если не боишься! — говорит бабушка.

Что за вопрос? Конечно да! Конни точно не боится. Она тут же вылетает из прицепа и бежит к папе:

— Можно я поеду вместе с бабушкой и дедушкой? Пожалуйста, пожалуйста, пожалуйста!

Папа с сомнением смотрит на дедушку. Не против ли он?

— Почему бы и нет? Может, и Михаэль поедет с нами, — говорит дедушка.

Михаэль — двоюродный брат Конни. Они почти одного возраста. С ним путешествовать будет ещё веселее! Конни взволнованно переступает с ноги на ногу.

Папа наконец соглашается, но только если мама будет не против.

Когда они возвращаются домой, Конни сразу бросается к маме.

— Ну конечно, милая. Ты можешь поехать! — говорит та. Услышав эти слова, Конни прыгает от радости.



Вечером накануне поездки Конни с воодушевлением собирает вещи. Ей помогает папа. Он раньше был скаутом и точно знает, что пригодится в кемпинге: купальные принадлежности, резиновые сапожки и дождевик, сменная одежда, игры в дорогу и, конечно, фонарик. Конни берёт с собой подушку и книгу.

— Не забудь про зубную щётку, — напоминает ей мама.

Но позже, когда Конни уже лежит в постели, у неё появляется тревожное чувство в животе. Стоит ли ей отправляться в путешествие без мамы и папы? И по коту Мяфу она будет скучать.



Однажды Конни оставалась на ночь у бабушки и дедушки. А ещё как-то ночевала в детском саду и даже у своей подружки Юлии. Но там-то ей всё привычно и знакомо. А в кемпинге всё совершенно по-другому, и она будет гораздо дальше от дома.

— Ты всегда нервничала перед ночёвкой не дома.

Но в итоге всё прошло отлично и тебе было весело, — говорит Конни мама. — Порой нужно преодолеть свой страх, чтобы сделать что-то приятное.

Она заверяет Конни, что та в любой момент сможет позвонить им с мобильного телефона бабушки или дедушки.

Папа тоже успокаивает Конни:

— С тобой будет Тедди. И Михаэль. А если ты больше не захочешь там оставаться, я приеду и заберу тебя.

Потом он читает Конни сказку о девочке-медведице, которая отправляется в мир, где её ждёт много приключений.

Конни крепко прижимает к себе Тедди и вскоре засыпает.





На следующее утро страхов как не бывало. Конни в нетерпении подпрыгивает у входной двери. Когда же бабушка и дедушка приедут и заберут её?

Ну наконец-то! К дому подъезжает дедушкина машина с прицепом! Конни радостно приветствует бабушку, дедушку и Михаэля. Мама передаёт дедушке детское автокресло. Конни крепко обнимает родителей. Ещё раз целует своего младшего братика Якоба и на прощание гладит Мяфа по шёрстке.

Конец ознакомительного фрагмента.
Приобрести книгу можно
в интернет-магазине
«Электронный универс»
e-Univers.ru