

Екатерина Давыдова

Полезные подСказки

Иллюстрации автора

Издательство «Геликон Плюс»
Санкт-Петербург · 2025

УДК 84
ББК 84(Рос=Рус)6
Д 13

Давыдова Е.
Полезные подСказки : Сказки для детей. — Санкт-Петербург, «Геликон Плюс», 2025. — 92 с.

ISBN 978-5-00098-409-3



© Давыдова Е., текст, 2025
© Давыдова Е., иллюстрации, 2025
© Геликон Плюс, макет, 2025

Кругосветное путешествие



На одном скалистом морском побережье северного острова жили серебристые чайки. Они выбрали этот остров, чтобы защитить своих будущих малышей от хищников. И вот, подыскав подходящее место, родители принялись строить гнездо. Для него папа и мама использовали водоросли, мох и маленькие веточки. А изнутри, чтобы малышам было уютно и тепло, они постелили в гнездо свои перышки. Когда все было



готово, мама-чайка отложила в него яички. Их было три. Все были коричневые с пятнышками.

Пришел день, и малыши проклюнулись из своих скорлупок.

Один птенец сразу отличался от остальных. Как только он покинул свою скорлупку, он тут же вскочил на свои, еще неокрепшие лапки и стал с интересом разглядывать окружающий мир. Родители назвали его Ричардом.

Ричард рос очень любознательным, ему было все интересно. За первый же год жизни он изучил весь остров. Он знал каждый камешек, каждую травинку.





Однажды, прогуливаясь по острову, Ричард заглянул к своему другу Белому Медведю и увидел такую картину. Медведь сидел перед зеркалом и брился. Но больше всего Ричарда удивило даже не это, а то, что из-под белой шерсти выглядывала черная кожа.

— Почему под белой шерстью ты черный? — спросил Ричард.

— Садись ко мне поближе, малыш, я расскажу тебе одну историю.

— Так вот, мой друг, — начал свой рассказ Медведь, — есть на свете места, где много деревьев, покрытых зелеными листьями, они называются леса. Снег там бывает только зимой. В таких лесах живут тоже медведи, но они черные и коричневые. Это мои родственники. Темная шерсть им нужна для того, чтобы быть похожими на деревья, чтобы оставаться незаметными, когда выслеживаешь добычу.

Но вот однажды некоторые из таких черных медведей ушли на север. Здесь, как ты знаешь, всегда лежит



белый снег, и темная шерсть очень мешала маскироваться. Поэтому постепенно она стала обрастать белой, похожей на снег.

— Ничего себе. Так, значит, существуют и другие места в мире, а не только наш остров?

— Конечно, малыш. Их очень много, все они разные и не похожи друг на друга. В одних из них очень жарко, в других, напротив, холодно, как у нас.

— Как интересно! Я очень хочу увидеть их все.

— Тогда в добрый путь! — пожелал Белый Медведь.

Ричард попрощался с родителями, взмахнул крыльями и отправился в кругосветное путешествие.



Интересно, что...

У белого медведя действительно кожа под шерстью черная. Просто ее не видно из-за самой шерсти. Предками белого медведя были бурые медведи, но когда они ушли на север, их кожа постепенно стала черной, а шерсть стала прозрачной. Да, именно прозрачной, а не белой, как это кажется нам. Это как со снегом. Каждая снежинка — бесцветная, но вместе они кажутся белыми.

Черная кожа хорошо нагревается на солнце, что позволяет телу белого медведя быстрее накапливать тепло, что очень важно в условиях холодного севера.

Детям

Что Ричарда удивило, когда он разговаривал с Белым Медведем?

Что удивляет тебя?

Родителям

Ребенок рождается с врожденной потребностью в познании, исследовании окружающего мира. Ему все интересно, все любопытно. Если эта его потребность закрывается, то складывается связь: познание — это хорошо, приятно. Если по каким-то причинам (тревож-

ность родителей, отсутствие ресурса у мамы) ребенку не позволяют исследовать мир, говорят, что он делает что-то не так, он понимает, что это плохо, опасается лишний раз спросить, пробовать новое.

Северная Америка. Гризли

Ричард летел навстречу новому, удивительному миру.

Сначала ничего необычного вокруг не происходило. Было так же холодно, и под ним шумел океан. Но вот через какое-то время немного потеплело, внизу ста-



ла виднеться суша, появлялись деревья. Опустившись чуть ниже, Ричард увидел бурную речку, протекающую между скал. Он решил приземлиться, чтобы перекусить. Для этого Ричард покружил над водоемом, высматривая рыбу. Наконец он заметил какое-то темное пятно и стрелой устремился вниз.

Есть! Он ухватил клювом огромную рыбу. Но что это? Темное пятно по-прежнему было в воде. И вдруг на поверхности воды показалась огромная серо-черная голова. Это было животное, лохматое, с огромной пастью страшных острых зубов. Внешне он напоминал белого медведя, но был больше его, отличался окраской и был более лохматый. Зверь рычал и скалил зубы.

Ричарду стало страшно, но он взял себя в руки и дружелюбно сказал:

— Привет! Я — Ричард, серебристая чайка, а ты кто?

— Ты что, не видишь? Я — Гризли, самый большой и страшный медведь в мире. Ну конечно, ты же птица, ты не знаком с настоящими зверями. Сейчас я тебя укушу, будешь знать, кто я такой и как ловить рыбу в моей реке!

— Ты хочешь меня укусить? Похоже, ты очень зол?

— Да, я очень зол! — зарычал Гризли.

— Я что-то сделал не так?

— Что-то не так! Конечно, ты схватил рыбу, за которой я охотился! Всегда вы так делаете, птицы. Я высле-



живаю, отслеживаю, стараюсь, а вы просто хватаете, не прилагая никаких усилий. Р-р-р-р!

— И ты остался голодным. Это обидно, когда ты охотишься, а кто-то забирает твою добычу. Теперь я понимаю, почему ты злишься на меня. Прости, пожалуйста, я не нарочно. Держи, если хочешь. Я летел издалека, с самого севера, очень проголодался. И когда увидел реку, то решил остановиться и перекусить.

Медведь перестал скалить зубы и заговорил более дружелюбно.

— Не надо, оставь себе. Я могу сам поймать себе еще сколько угодно рыбы. Мне не нужны твои подарки.

— Спасибо тебе большое! Я так рад с тобой познакомиться. Мой друг Белый Медведь рассказал мне, что где-то живут медведи, шерсть которых черного цвета. Но я не думал, что смогу так быстро тебя встретить!

— Ты рад встрече со мной? Еще никто мне не говорил такого. Белый Медведь — твой друг? Это же наши братья с севера! Здорово, передавай ему привет от меня! Прости, что рычал и злился на тебя при встрече.

— Ну что ты! Все в порядке, я понимаю, я сам злюсь, когда что-то хочешь сделать, а не получается или что-то или кто-то тебе мешает.

— Хочешь, я покажу тебе самое рыбное место в реке? Можем вместе порыбачить? — предложил Гризли.

— С удовольствием, — согласился Ричард.

Ричард и Гризли ловили вместе рыбу, потом медведь показал чайке леса, рассказал, как он живет. Но пришла пора прощаться. Ричард полетел дальше.

Интересно, что...

Гризли, белые и бурые медведи — родственники. В переводе с латинского «гризли» означает страшный, свирепый. А в переводе с английского — серый. И то и другое верно для гризли. Этот вид медведя вблизи выглядит как обычный бурый медведь. Но при приближении видно, что он серый. Сам гризли не нападает на жи-

вотных и людей, но, если почувствует опасность, будет защищаться. Его рост 3—4 метра, и огромные, размером с ладонь ребенка когти внушают страх. Но несмотря на пугающий внешний вид, гризли едят в основном растительную пищу, ловят рыбу. Интересно, что гризли действительно не любят доедать чужую добычу.

Детям

Как вел себя Гризли, когда встретил Ричарда?

Почему он злился?

Бывает, что ты тоже злишься? Когда такое случается? Что тебе помогает успокоиться?

Родителям

Злость — такая же естественная эмоция человека, как радость, грусть, удивление. Эта эмоция возникает в результате того, что какая-то потребность человека остается не закрытой. Большинство взрослых умеют «ловить» и осознавать, что они злятся, и не выплескивать свое недовольство на окружающих. У детей в силу недостатка волевой регуляции и опыта еще не всегда получается это. Если ребенок испытывает злость, он может кричать, топтать ногами. Ошибкой будет критиковать или ругать ребенка. В этот момент очень важно

максимально спокойно побыть рядом и назвать ему то, что с ним происходит, для того чтобы ребенок почувствовал, что его принимают даже вот такого, кричащего и топающего ногами. Когда эмоции стихнут, можно проговорить, что случилось, почему возникла злость. Так мы учим ребенка распознавать свои эмоции и регулировать свое поведение.

Южная Америка. Фламинго



Ричард все летел и летел, окрыленный, что скоро увидит еще что-то новое и необычное. Становилось все теплее и теплее. Внизу было очень зелено, росли деревья, цветы. Столько красок Ричард не видел никогда в жизни! Он прилетел в Южную Америку, в Чили.

Глазам чайки открылось невероятное зрелище. Он увидел прекрасную птицу на длинных тонких ногах. Она стояла и время от времени опускала длинную изогнутую шею в воду. И тут происходило вот что: птица из белой становилась бледно-розовой, а потом и вовсе красной. Ричарда так заинтересовало происходящее, что он решил подлететь поближе.

— Привет! Меня зовут Ричард, я — серебристая чайка. А кто ты?

— Здравствуйте, — тихо проговорила птица и, опустив голову в воду, покраснела.

— Я Фламинго, — еще тише ответила птица.

— Я увидел тебя издалека. Ты такая необычная птица, каких я еще не видел!

— Ты заметил мои тонкие ноги и еще этот толстый клюв и длинную шею? — и с этими словами птица спряталась в зарослях.

— Что с тобой? Почему ты спряталась от меня?

— Потому что мне стыдно, я стесняюсь своих неуклюжих ног, толстого клюва и длинной шеи. Ты ведь



тоже их заметил, поэтому и подошел. Ты хочешь пошеяться надо мной?

— Конечно нет! Меня удивило, что ты умеешь менять цвет своих перьев. Я такого никогда не видел. Но оказывается, ты смущаешься, поэтому и краснеешь. Но почему ты так стесняешься своей внешности? Природа создала тебя такой, какая ты есть. Ну представь, если бы у тебя был такой клюв, как у цыпленка.

Фламинго улыбнулась:

— Да, мне было бы совсем неудобно ловить рачков в реке.

— Конечно. А если бы у тебя не было шеи?

Фламинго снова улыбнулась.

— Да, я не смогла бы наклоняться, да и выглядела бы очень смешно...

— Ну а лапы? Представляешь, если бы они были похожи на утиные, с перепонками...

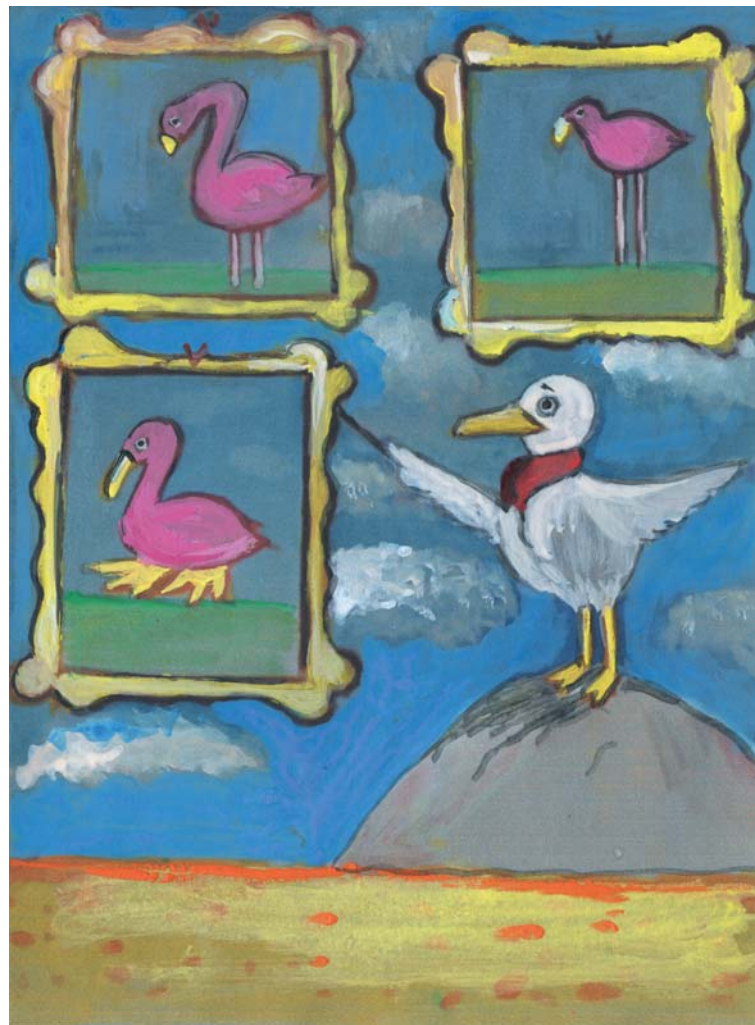
Тут Фламинго рассмеялась в полный голос.

— Да, — сквозь смех проговорила она, — вот это очень забавно, я не смогла бы ходить по воде, я бы намокла.

— Конечно!

— Спасибо тебе Ричард, больше я не стесняюсь. Я нравлюсь себе такой, какая есть.

— Но что такое? Почему ты продолжаешь краснеть? — заметил Ричард.



— Не знаю... Пстой, я заметила, что каждый раз, как съедаю рачка, я краснею.

— Так вот оно в чем дело! Оказывается, все это время чем больше ты съедала рачков, тем краснее становились твои перышки.

Тут уж и Ричард, и Фламинго залились смехом.

Интересно, что...

Розовый цвет перья фламинго приобретают благодаря специальным красящим частицам, находящимся в коже. Эти вещества птицы получают с едой. В природе это разные рачки. Если фламинго живут в зоопарке, розовый цвет перьев постепенно исчезает. Но если специально добавлять в их пищу продукты красного цвета, например свеклу, окраска перьев останется яркой.

Детям

Почему Фламинго краснела?

Бывает ли, что ты тоже стесняешься? Из-за чего это может произойти?

Как это проявляется в твоём поведении?

Что или кто тебе помогает в таких ситуациях?

Для детей с момента, когда они начинают отличать своих от чужих и примерно до 3—4 лет смущение, или, по-другому, осторожность в общении с незнакомыми — норма. Для детей постарше проявление стеснительности со всеми незнакомыми людьми может быть признаком низкой самооценки. В таких ситуациях взрослым важно не настаивать на общении с другими, не делать акцент на этой его особенности. Слова мамы: «Ну что же ты стесняешься, смотри, как другие дети играют» не помогают, а еще больше вгоняют ребенка в стресс, поскольку в них он слышит: «Я какой-то не такой. Вот другие дети хорошие, они делают правильно». Напротив, важно отнестись с уважением к нежеланию ребенка активно взаимодействовать с окружающими, дать ему возможность привыкнуть к обстановке. Иногда помогает проиграть, проговорить в деталях предстоящую встречу, событие, чтобы ребенок получил максимум информации для снятия тревожности, и предоставить ему варианты выбора поведения. В таком подходе помимо мягкой адаптации ребенок будет чувствовать поддержку и уважение к своим чувствам.

Но основное — это принятие ребенка независимо от его достижений. Важно говорить ему, какой он хороший, красивый, умный и как вам повезло, что у вас такой чудесный ребенок.



Попрощавшись с Фламинго, Ричард отправился дальше. Он летел, и под ним шумел океан.

Он уже знал, что это океан, а не море. Ричард уже преодолевал его, когда только отправился в свое путешествие. Долго, долго под ним была только вода. Ричард уже сильно устал, но продолжал свой полет. Несколько раз наш путешественник останавливался перекусить и отдохнуть. Он ловил и ел рыбу, а потом, закрыв глаза и положив голову на грудь, спал, покачиваясь на волнах.

Но вот в очередной день полета, когда силы уже оставляли его, Ричард увидел берег!

Европа. Греция. Ослик

Новая земля была прекрасна! Вокруг зелено. Здесь были и любимые Ричардом горы. Но в отличие от его родного острова, они не были заснеженными, белыми и каменными. Здесь они были зелеными, покрытыми деревьями и цветами. Кое-где виднелись тропинки. На одной из них Ричард увидел животных, спускающихся со склона, и решил приземлиться, для того чтобы познакомиться с ними.

Он опустился, присел на выступ горы и услышал их разговор.

— Встань и пойдем дальше! — строго крикнул один из них. — Ну давай же! Когда придем вниз, поиграем и отдохнем, — уже ласковее продолжил он.

— Нет, — сердито отвечал второй.

— На, возьми морковку и съешь. Она полезная и придаст тебе сил.

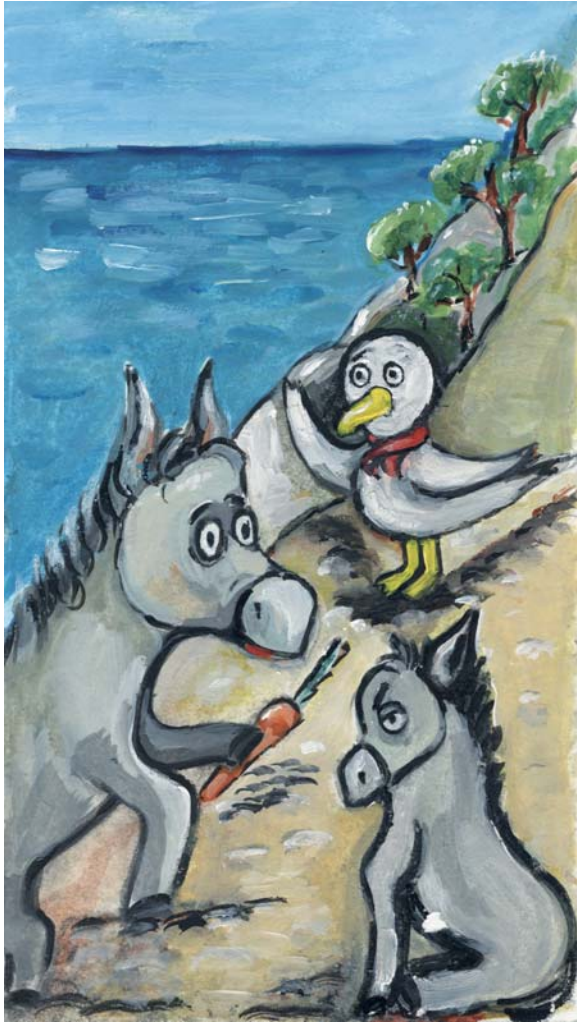
— Не хочу я твою морковку!

— Как это не хочу! Все ослики едят морковку, и ты ешь! Если ты ее не съешь, так и будешь таким слабым.

— Ну и что, не хочу!

Ричард был рядом и поэтому услышал их разговор. Он решил поздороваться и узнать, что случилось.

— Привет. Я — Ричард, серебристая чайка. А кто вы?



— Здравствуйте. Мы ослики, я мама, а это мой упрямый сын.

Ослик-сын нахмурился и отвернулся.

— Похоже, ты чем-то расстроен? — спросил Ричард у Ослика-сына.

— Да, я не хочу никуда идти!

— Не хочешь идти? Может, ты устал?

— Да, я устал, а еще мне жарко, а мы идем по самому солнцу.

— Да, понимаю, мне тоже жарко. И здесь нет воды... И здесь даже нет дерева, под которым можно было бы спрятаться. А если спуститься вниз, там тенисто и журчит ручей, где можно будет утолить жажду. Но для этого надо будет встать и еще немного пройти по жаре. Но я понимаю, тебе сейчас это сделать тяжело. Надо немного посидеть отдохнуть.

— Нет, я уже отдохнул, я готов идти. Хотелось бы быстрее добраться до ручья, — бодрым голосом ответил Ослик.

Мама удивленно посмотрела на сына и на чайку.

— Тогда идем. Давай кто быстрее?

И Ослик вскочил и побежал вниз. Ричард полетел следом. Мама Ослика еле поспевала за ними.

Когда они спустились вниз, их ждала награда — тенистая поляна, и прохладный ручей. Все трое утолили жажду и расположились на мягкой травке. Мама Осли-

ка предложила морковку, и друзья с удовольствием ею угостились.

— Спасибо тебе, Ричард, — сказала мама Ослика. — Если бы не ты, мы бы так и стояли на склоне горы.

— Ну что вы! — ответил Ричард. — Я ничего не сделал. Все мы иногда устаем.

— Да, — согласилась мама Ослика, — я тоже устала, мне было жарко, поэтому мне было трудно найти правильные слова, чтобы подбодрить сына, — и она обняла его. Ослик прижался к маме и улыбнулся.

— Я рад, что теперь все хорошо. Мне пора лететь дальше. Рад был знакомству! — сказал Ричард и взмахнул крыльями.

Интересно, что...

Человек одомашнил ослов гораздо раньше, чем лошадей. И они себя показали умными и трудолюбивыми животными. На самом деле, когда осел отказывается двигаться или выполнять какое-то дело, это не просто упрямство. Ослы очень чувствительные животные. И если они чувствуют опасность (обвал, землетрясение или что-то другое), они никуда не пойдут. Человеку следует внимательно наблюдать за изменением поведения ослов, это может оказаться полезным и даже спасти ему жизнь. Кроме того, ослы умеют рассчиты-

вать свои силы. Если их нагрузить сверх меры и они чувствуют, что им не справиться, то они также не сдвинутся с места.

Детям

Почему Ослик упрямился и не хотел никуда идти? Бывает ли с тобой такое?

Когда такое случается?

Что или кто тебе помогает в таких ситуациях?

Родителям

Детское упрямство — часть нормального взросления и становления личности. Уже к 1 году ребенок переживает так называемый кризис. Суть его заключается в том, что ребенок все больше отделяется от мамы, становится самостоятельным. Однако ему не всегда хватает возможностей для осуществления задуманного. Это противоречие усиливается к 3 годам. Ребенок все чаще спорит, реже бывает послушным. Родителям важно проявить мудрость и вместо подавления и наказания давать ему возможность проявлять себя. Очень помогает в этом так называемое «активное слушание». Когда ребенок плачет, сердится или упрямится, полезно спокойно назвать ему его чувство: «Я вижу, тебе

сейчас плохо, ты сердишься». Это поможет немного снизить сопротивление, и в дальнейшем будет легче договориться.

Как правило, упрямство детей — это какая-то незакрытая потребность. Иногда достаточно «услышать» ее и помочь реализовать, и поведение ребенка изменится.



Ричард полетел дальше. Он держал путь на юг. Становилось все жарче и жарче.

Так Ричард оказался в Африке.

Африка. Жираф

Тут он увидел какого-то невероятно высокого животного. Это был Жираф. Он прохаживался по саванне и горделиво и высокомерно говорил:

— Эй, маленькие зверьки! Вы такие маленькие, что, наверное, боитесь собственной тени, — и залился смехом. — Я самый высокий, самый-самый, поэтому я самый главный! — выкрикивал Жираф.

Ричарду стало любопытно, и он решил заговорить с этим великаном.

— Привет! Я — Ричард, серебристая чайка? А кто ты?

— Разве ты не видишь? Я самое высокое животное, я Жираф!

— Да, я вижу, ты действительно очень высокий, самый высокий. Но зачем ты об этом говоришь?

— Как зачем? Чтобы все об этом знали.

— А разве они не знают?

— Не знаю, — с сомнением ответил жираф.

— А зачем тебе нужно, чтобы все об этом знали?

— Чтобы все заметили меня, любили.

И тут Ричард заметил слезинку, которая скатилась по щеке этого высокого животного. Потом еще одну... И вот он уже склонился к земле и зарыдал в полный голос.



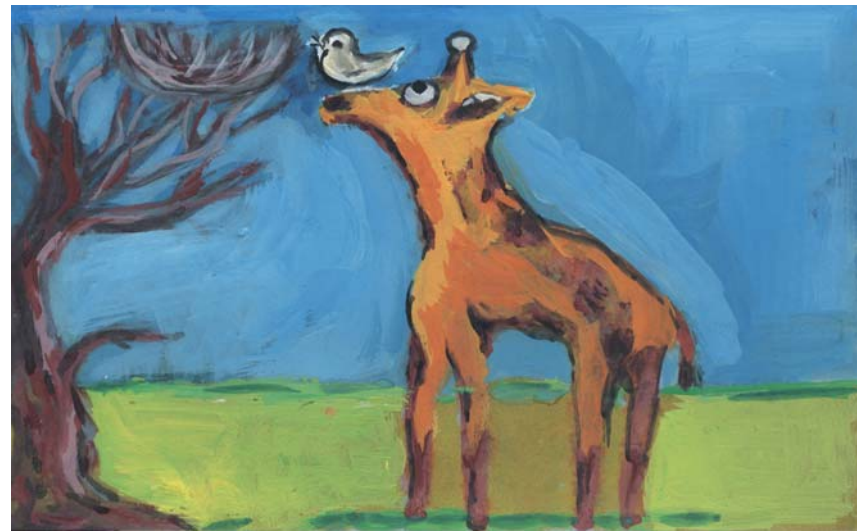
— Я такой высокий, но никто меня не замечает...

— Теперь я понимаю, — сказал Ричард, — ты хотел чувствовать себя важным, значимым и поэтому так себя вел. Но высмеивая недостатки других, ты не становишься лучше. Однако ты прав, твой рост — очень полезное твое качество, но его нужно использовать на пользу, а не во вред.

— Как это?

— Ты высокий, и поэтому можешь помогать более маленьким и слабым.

Эта идея так захватила жирафа, что он тут же захотел стать кому-нибудь полезным. Ему не пришлось долго



искать. Пройдя немного, он увидел малыша-птенчика, который выпал из гнезда.

Жираф тут же бросился его спасать, он поднял его в гнездо так быстро, что мама-птичка не успела опомниться.

— Спасибо тебе, Жираф! Ты спас нашего малыша, — поблагодарила она.

Жираф был очень доволен собой, теперь он по-настоящему чувствовал себя значимым, потому что сделать что-то важное, а не говорил о себе. Попрощавшись с Жирафом, Ричард полетел дальше. Но что это? Никаких деревьев, травы, цветов, только желтый песок повсюду. Это была пустыня.

Интересно, что...

Слово «жираф» переводится как нарядный. И действительно, окраска этого животного очень яркая и не похожа на других. У каждого жирафа свой особенный рисунок, поэтому двух одинаковых жирафов встретить невозможно.

Любимая еда жирафов — листья акации. Он может несколько недель быть без воды, она поступает к нему из еды. И это для него очень удобно, поскольку для того, чтобы попить, жираф должен широко расставить ноги и низко нагнуть шею. В такой позе он очень уязвим и может стать добычей хищников.

Детям

Как вел себя Жираф?

Бывает ли, что ты хвастаешься, говоришь другим о том, что ты самый лучший?

Родителям

Так называемая завышенная самооценка — это не что иное, как заниженная, но проявляющаяся по-другому. Когда человек много говорит о своих достоинствах, при этом занижая значимость других, это гово-

рит о том, что его потребность в принятии не закрыта. То есть человеку приходится хвалить себя, чтобы повысить свою самооценку. Иногда родители допускают такую ошибку. Они активно хвалят за успехи, при этом остро критикуя ошибки и неудачи и, что особенно вредно, личность в целом. «Ну как ты это делаешь? Ты такой неаккуратный, ленивый» и так далее. Таким образом, ребенок попадает в своеобразные «качели», когда он хороший, только когда делает так, как нравится родителям. Важно давать оценку исключительно действию, поступку ребенка, но не личности в целом. Причем эта рекомендация касается и похвалы, и замечаний. Комментарии вроде «Молодец!» не несут в себе никакой информации о том, что удалось ребенку. Гораздо экологичнее сказать: «Как красиво, чисто, аккуратно ты сделал». Так ребенок будет видеть, что его принимают и успешного, и нет, и поймет, что ошибка и неудача — это не фатально, всегда можно исправить, доработать.

Африка. Черепашонок

Попрощавшись с Жирафом, Ричард полетел дальше. Прошло совсем немного времени, и он заметил, что деревьев и вообще зелени внизу не стало, вместо этого под ним был только песок. Ричард оказался в пустыне.



Его так удивило это место, что он решил приземлиться, чтобы узнать о нем побольше.

Пока опускался, он заметил какое-то круглое животное, похожее на камень. Ричард поздоровался с ним.

— Привет! Я — Ричард, серебристая чайка. А кто ты? И почему ты один?

— Я — Черепашонок. Я очень люблю играть, но меня не принимают ни в одну игру. Во всех играх надо торопиться, быть первым, но я слишком медлительный.

— А я знаю одну игру, но для этого нам нужна монетка... Где же она у меня? Кажется, я ее потерял.



— Что же делать? — участливо спросил Черепашонок.

— Ничего страшного. Я только что придумал новую игру. Она называется «Найти клад».

— «Найти клад»?! — удивился Черепашонок.

— Да. Сейчас мы с тобой будем искать клад, а именно монетку, которую я потерял где-то здесь. Причем я буду искать ее сверху, а ты снизу. Кто найдет монетку, тот победил. Согласен?

— Да, но я уверен, что проиграю. Сверху вся земля видна как на ладони, да и летаешь ты быстро, не то что я ползу, ты ее быстро найдешь. Но хорошо, давай попробуем, я хочу помочь тебе найти твою монетку.

Ричард взмахнул крыльями и взлетел. Он догадался, как показать этому малышу, что его медлительность — это очень ценное качество. Ведь когда нужно что-то найти, важно никуда не торопиться, а, наоборот, как следует все проверить.

Черепашенок с присущей ему внимательностью рассматривал каждый кусочек, каждую песчинку, каждую травинку, каждый камешек. И...

— Смотри! — радостно закричал он. — Я нашел ее! — и он поднял вверх монетку. Она блестела на солнышке, так же как и глаза Черепашонка. Впервые в жизни его медлительность принесла ему такую радость.

Ричард спустился вниз и сказал:

— Вот видишь! Не обязательно быть быстрым и куда-то торопиться. Иногда медленные действия, тщательное изучение оказываются куда полезнее спешки.

Интересно, что...

Медлительность черепах связана с наличием у них панциря. С одной стороны, панцирь защищает их от хищников, нет необходимости быстро бежать, достаточно просто спрятаться внутрь. С другой — он создает нагрузку и, соответственно, замедляет передвижение.

Но не все черепахи медлительные. Водные, например, могут развивать приличную скорость.

Бывает ли такое, что ты делаешь что-то медленно? Что ты чувствуешь, когда не успеваешь делать что-то так быстро, как от тебя этого ждут или как это делают другие?

Бывает ли такое, что когда ты не торопишься, у тебя получается сделать что-то лучше, чем когда ты спешишь?

Медлительность, как и, напротив, излишняя подвижность — психофизиологическое свойство человека, особенность нервной системы. Подгонять, торопить, пытаться «превратить» медлительного ребенка в подвижного — совершенно бессмысленное и даже вредное занятие. Подгоняя, торопя такого малыша, мы не сделаем его быстрым, не изменим его психофизиологические особенности. Напротив, такая ситуация будет невротизировать ребенка, снижать самооценку, и в итоге он будет чувствовать себя неуспешным. Конечно, можно и нужно развивать скорость, тренироваться в переключении внимания, гибкости, не сравнивая его успехи с другими. Важно принимать ребенка с его такой особенностью, помогать осознавать ему свои сильные стороны.



Покинув Африку, Ричард полетел направо, на восток. И через некоторое время он оказался в Индии.

Индия. Хамелеон

Ричард присел отдохнуть, и вдруг услышал плач. Он обернулся, но никого не увидел.

— Кто здесь? Кто это плачет? Я вас не вижу.

— Это я, — ответил кто-то.

И тут Ричард заметил на ветке маленькую ящерицу.

— Кто ты? И почему ты плачешь?

— Я — Хамелеон, — сквозь слезы произнесла ящерица. — А плачу я потому, что никак не могу повторить узор тигра.

— А зачем тебе копировать узор тигра?

— Я всегда так делаю. Чтобы с кем-то подружиться, я сначала повторяю его окраску, тогда они со мной дружат.

— А разве дружат только поэтому? Разве друзей выбирают по цвету?

— Нет, но во мне нет ничего особенного. А все животные такие необычные. Никто не захотел бы со мной дружить с таким, какой я есть. А когда я повторяю их окраску, я хоть немного становлюсь похожим на них, таким же необычным, и меня принимают за своего.





— Что ты! Да ты самое необычное животное из всех, которых я повидал. Поверь мне, их за мое путешествие было немало. Ты умеешь копировать цвет, маскироваться.

— Да, вот именно, во мне самом нет ничего особенного, я всего лишь умею копировать.

— Всего лишь? Да это же как раз и есть твоя особенность, которая отличает тебя от других. Тебе нужно полюбить эту свою необычность.

— Но как? Я тебя не понимаю. Ты говоришь, что я должен перестать копировать, но в то же время ты называешь это моим самым важным качеством.

— Я не предлагаю тебе перестать копировать, я предлагаю тебе полюбить в себе это и делать это не для того,

чтобы кто-то подружился с тобой, а просто чтобы жить, общаться. Или вот, с таким замечательным качеством перевоплощения из тебя получился бы замечательный актер в театре.

— Актер? Это же так интересно!

С тех пор Хамелеон стал играть в театре, и спектакли с его участием пользовались большой популярностью, потому что никому, кроме него, не удавалось так перевоплощаться.

Интересно, что...

Хамелеон меняет окраску благодаря тому, что на его коже есть специальные частички, которые меняются местами, как кусочки в калейдоскопе. Цвет они меняют по разным причинам. Это могут быть и природные факторы: яркий свет, изменение температуры или состояние самого животного, например если хамелеон испугался, злится или хочет привлечь к себе внимание. Когда он находится в спокойном состоянии, окраска тусклая, но когда его состояние меняется — становится ярким. Интересно, что у хамелеона меняет цвет только то место, на которое падает свет. Эта особенность помогает ему прятаться от врагов.

Детям

Зачем Хамелеон старался повторять узоры других животных?

Бывает ли, что ты хочешь повторить то, как говорит, выглядит или ведет себя другой человек?

Родителям

Копирование, подражание — естественный механизм, который использует человек для получения знаний, умений, усвоения опыта. С момента рождения ребенок познает мир, повторяя за близкими взрослыми их поведение. В подростковом возрасте копирование помогает быть частью определенной значимой группы, культуры. Это тоже естественная часть взросления. Родителям необходимо проявлять мудрость и такт, когда они замечают, что ребенок, например, говорит, меняя голос, одевается, как подружка, и так далее. Если прямо указать ему на это копирование, это приведет лишь к тому, что ребенок закроется или, напротив, агрессивно ответит из-за непонимания. Важно поощрять самостоятельный выбор малыша, давать ему поддержку и принимать его индивидуальные особенности.



Китай. Панда

Ричард продолжил свое путешествие. На этот раз он оказался в Китае.

Пролетая, он заметил интересного черно-белого медведя и решил приземлиться, чтобы поздороваться.

— Привет! Я — Ричард, серебристая чайка. А как тебя зовут?

— Я — Панда, точнее, Большая Панда, а еще меня называют бамбуковым медведем.

— Как интересно! Так ты тоже медведь. Я уже встречал разных медведей — Белого и Гризли. Вы, наверное, родственники?



— Я не знаю и никогда не видела никаких белых медведей и гризли — значит, их не бывает. Бывают только панды — бамбуковые медведи.

— Но я проделал огромный путь с севера на юг, теперь я на востоке. И я действительно видел и разговаривал с этими медведями.

— Какой север? Какой юг? Какой восток? Ты о чем? Есть только Китай, и больше ничего.

— Ты никогда не путешествовала?

— Почему? Я путешествую каждый день из дома в бамбуковую рощу и обратно.

— А для чего ты ходишь в бамбуковую рощу?

— Там растет бамбук — самая вкусная в мире еда!

— А я очень люблю рыбу, — сказал Ричард.

— Рыба? Никогда ее не пробовала, я думаю, что это невкусно.

— А где ты живешь?

— Я живу в лесу среди скал, сплю в дупле.

— У тебя большая семья, много друзей? — поинтересовался Ричард.

— Нет, я живу одна, мне никто не нужен, одной так хорошо! У меня четко ограниченная территория, я делаю специальные пометки на дереве, чтобы никто ко мне не проник.

— Но почему?

— Так никто не сможет меня обидеть и ничего отобрать.

— Но почему ты думаешь, что тебя хотят обидеть? Тебя уже обижали?

— Нет, никогда. Но чтобы этого не произошло, я никого не подпускаю к своему дому.

— А когда ты не дома, когда ты в бамбуковой роще, ты никого не боишься?

— На эти случаи у меня есть очки, я их надеваю, чтобы никто меня не видел. Вот и сейчас я в них.

— Ты их надеваешь, чтобы не было страшно?

— Да, так я чувствую себя в безопасности.

— Я тебя очень хорошо понимаю. Мир такой огромный, что порой страшно пробовать что-то новое, страш-

но подружиться с кем-то. Действительно, в очках, наверное, безопасно. Когда ты ни с кем не общаешься, ты защищаешь себя от того, что кто-то может тебя обидеть. Но ведь мир не только полон опасностей. Жить ведь так интересно! И если ты все время будешь прятаться, ты не узнаешь, как это здорово — дружить, любить, делиться, иногда ссориться, а потом снова мириться, путешествовать, узнавать новое. Ведь, когда надеваешь очки, ты не исчезаешь, я тебя вижу. Попробуйними их.

С тех пор Панда надевала очки, только чтобы защититься от солнышка. Она стала пробовать новые блюда, путешествовать и общаться с соседями.

Интересно, что...

Панды живут поодиночке. Они собираются в пары только для воспитания детей. Они помечают свою территорию, чтобы обозначить свои границы. Живут панды в бамбуковых лесах. Бамбук — и пища, и укрытие для животных. На еду панды тратят полдня.

Детям

Как живет панда?

Любит ли она пробовать новое?

Бывает ли, что ты тоже боишься попробовать что-то новое?

Родителям

Маленький ребенок между знакомым и незнакомым, известным и новым всегда выберет знакомое, потому что так спокойнее, понятнее.

Иногда взрослые сами формируют стереотипы поведения, выборы, предпочтения ребенка. «Это полезно», «красиво» — и ребенок считывает такую связь: мама считает это хорошим, если я тоже так буду делать, думать — я буду хорошим.

С одной стороны, это естественный механизм обучения и воспитания, когда взрослый показывает, что хорошо, что плохо. Но с другой, особенно если в семье не принято учитывать потребности ребенка, может случиться такое, что он сам перестает понимать, что ему приятно, что нет, что вкусно, а что нет. Говорят, что это полезно, ешь — и он ест. Внешне ребенок производит впечатление послушного, выполняющего все пожелания родителей. Он ест, что приготовили, занимается тем, что одобрили, и так далее. В старшем возрасте, когда авторитет родителей снижается, появляются значимые ровесники, с которыми ребенок также будет играть роль ведомого. Опасность такого подхода заключается в том, что личные границы в таком случае размыты. А это важнейшая основа взаимодействия с окружающими. Границы позволяют нам общаться,

принимая другого, но при этом не теряя себя. Если ребенок не знает, что ему приятно, а что нет, ему сложно сказать «нет», и тут речь идет уже о его безопасности. Обратная ситуация связана с травматическим опытом, когда человек закрывается от всего нового, боясь, что это может ему навредить.

Важно не давить на ребенка, ставя в пример других, не критиковать. Полезно показать ему мир во всем его разнообразии, позволять получать свой опыт познания нового.



Попрощавшись с Пандой, Ричард отправился дальше, и вскоре он оказался в Австралии.

Австралия. Кенгуру

В Австралии жили кенгуру-мама и сын.

Малыш Кенгуренок, все время сидел в маминой сумке. Там ему было тепло и уютно, а главное безопасно. Он не играл с другими детьми, из-за чего очень переживала его мама.

— Пойди поиграй с детьми, — говорила мама.

— Зачем? Мне и здесь очень хорошо, мамочка.

Вот как раз в это время и прилетел Ричард.

— Привет! — поздоровался он. — Я — Ричард, серебристая чайка. А кто вы?

— Я — мама Кенгуру, а вот здесь в сумке у меня сидит мой сынок.

— Где же он? Я никого не вижу.

— Он никогда не выходит из сумки, все время в ней сидит, ни с кем не играет.

— О, а я как раз знаю очень интересную игру-прятки. Хочешь, мы с тобой поиграем, малыш Кенгуру?

Из сумки послышался шорох, и появилась голова кенгуренка.

— Может быть, — тихо ответил малыш. Только прятаться я буду здесь, у мамы в сумке.



— Хорошо, — ответил Ричард, улыбнувшись. — Сейчас я посчитаю до пяти, а ты прячься. Хорошо?

— Хорошо, — ответил Кенгуренок и снова исчез в маминой сумке.

— Один, два, три, четыре, пять, я иду тебя искать. Так-так, где же спрятался наш Кенгуренок? Где же ты, малыш?

Ричард с важным видом стал ходить, заглядывая за каждый камень, за каждое деревце, он делал вид, что действительно не знает, где же спрятался кенгуренок.

А что же малыш? Он с нетерпением ждал, когда же его наконец найдут. Ему стало так интересно, что через некоторое время он выпрыгнул из сумки и крикнул:

— Да вот же я!

— О! — удивленно сказал Ричард, хитро улыбнувшись. — Как же хорошо ты спрятался, что я не смог тебя отыскать!

Ричард с кенгуренком еще долго играли в прятки, и малыш сам не заметил, как он перестал бояться вылезать из маминой сумки.

Но вот пришло время прощаться.

— До свидания, Ричард — сказала мама Кенгуру. Спасибо тебе за моего малыша.

После того как Ричард улетел, прятки стали любимой игрой мамы и сына Кенгуру. И очень скоро кенгуренок понял, что, когда он закрывает глаза, мама исчезает только на время, а как только он их открывает — мама опять с ним.

Интересно, что...

Кенгурёнок рождается очень маленьким, всего 2 см (это как 2 твои ноготка).

В это время он похож скорее на червячка, чем на кенгуру. Сразу после рождения он перебирается в мамину сумку, в этом ему помогают цепкие коготки. Ма-

ма-кенгуру может управлять сумкой и как бы запечатывать в нее вход, и тогда даже при плавании вода не попадет к малышу. Когда мама понимает, что малыш готов увидеть мир, она сама открывает сумку.

Детям

Почему кенгуренок прятался в маминой сумке?

Бывает ли, что ты тоже пугаешься чего-то? Чего или кого ты боишься?

Что или кто помогает тебе справиться со страхом?

Родителям

Страх — нормальная эмоция, которую в тот или иной момент переживают и взрослые, и дети. Но если у взрослых есть знания и опыт, как справляться со страхами, то детям это сделать сложнее. Ошибкой было бы критиковать или тем более ругать ребенка за трусость. Это не поможет ему справиться со страхом, а, напротив, еще больше расстроит, а к страху еще добавятся обида, злость, что его не понимают. Конечно, мы, взрослые, так делаем не намеренно. Нам сложно выдержать, что наш ребенок какой-то «несмелый», «несильный». Ведь это делает нас «не такими» родителями. В ситуации, когда малыш испытывает страх, важно назвать ему

его чувства максимально спокойно. Когда рядом уверенный взрослый, ребенок видит, что нет причин волноваться, ему становится легче. Можно сказать: «Тебе сейчас страшно, это нормально» вместо: «Перестань сейчас же, видишь, никто не боится, один ты».

Близкий взрослый, мама — опора для ребенка, особенно в сложных, пугающих ситуациях. Однако поведение, которое естественно для малышей до года, нехарактерно для тоддлеров (дети от 1 до 3 лет) и старше. Так, для младенцев находиться рядом с мамой большую часть времени — это физиологическая необходимость. Без мамы в этом возрасте ребенок не может удовлетворять свои естественные потребности (в еде, познании, безопасности и так далее). Дети после года уже стремятся отделиться от мамы, им важно делать что-то самим. Когда ребенок, выйдя из младенческого возраста, продолжает демонстрировать инфантильное поведение (прячется за маму, когда нет объективных причин бояться, залезает под стол и прочее), это может говорить о том, что по какой-то причине такое «детское», «беспомощное» поведение поддерживается близкими взрослыми. Возможно, у них есть тревоги по поводу взросления и самостоятельности ребенка и невозможности с ними справиться или страх утратить свою значимость для подросшего малыша.

Ну вот и пришло время Ричарду возвращаться обратно. Он облетел почти весь мир, увидел разные страны и познакомился с разными животными. Ричард был счастлив. Но теперь больше всего на свете он хотел домой к своим маме и папе, обнять их и рассказать им обо всех своих приключениях.



Ракушка



На берегу безбрежного бескрайнего моря лежала Ракушка. Обычная, похожая на другие. Разве что отбившиеся края отличали ее от остальных.

Волны подхватывали и перемещали ее с места на место. Ветер, попадая в нее, издавал глухой свист. Так, поддаваясь стихии, проводила все свое время Ракушка. У нее не было цели, она послушно следовала за изменяющейся природой.

Пожалуй, единственное занятие, которое занимало нашу Ракушку, было наблюдение. Попадая в море, она любила разглядывать красивые раковины-жемчужницы или просто блестящие предметы, забытые кем-то на берегу и затем забранные волнами на дно.

Каждый раз, впервые увидев это что-то новое и, как ей казалось, прекрасное, наша Ракушка испытывала страх. Она чувствовала себя некрасивой, да еще и отбившиеся края все время напоминали ей об этом. Но проходило время, страх отступал, она привыкала и даже находила в себе что-то похожее. Но вот волны поворачивали ее другим боком, Ракушка снова сталкивалась с чем-то новым и красивым, чего, по ее мнению, не было у нее, и страх и чувство собственной ненужности возвращались снова.

Но были и такие моменты, когда Ракушка радовалась и чувствовала себя лучше всех. Это происходило, когда ее выбрасывало на берег и она наблюдала за кучкой предметов, плавающих у берега.

Это были, как ей казалось, самые некрасивые и бесполезные предметы на свете. Пробка от бутылки, Пакет и кусок Вербки. Как они тут оказались, никто из них уже не помнил. Кто-то когда-то бросил их здесь за ненадобностью, а может, и не здесь — может, сюда их принесло волной или ветром и прибило к берегу. Но это и неважно, все они были здесь и, как будто осоз-



ная собственное несовершенство, боялись остаться одни, поэтому держались друг друга.

Когда Ракушка сравнивала себя с ними, она казалась себе более красивой, нужной, полезной и ей становилось не так страшно.

Вот так протекала жизнь Ракушки и других обитателей морского побережья.

И, наверное, так бы все и продолжалось, если бы не шторм.

Все началось ранним утром. Ракушка проснулась не от теплого ласкового солнышка, как это бывало обычно, а от порывов сильного холодного ветра. Небо потемнело, море стало волноваться. Ракушку бросало из стороны в сторону. Волны подхватывали ее, а потом с силой ударяли о берег. Ракушка, конечно, уже привыкла к каждодневным перемещениям, но сейчас она остро почувствовала собственную беспомощность.

Ей бы сейчас зарыться в теплый песочек, спрятаться от этого чего-то страшного, холодного, но она ничего не могла сделать.

И вот тут, среди порывов ветра, бушующих волн и темноты, ракушка услышала какой-то тихий голосок внутри себя. Он просил о помощи, ему было страшно.

Оказывается, все это время Ракушка была не одна. У нее внутри жил маленький беззащитный малыш Рачок. Он поселился здесь очень давно. Ракушка служила ему кровом и защитой, но он никогда ее не замечал. И только сейчас, во время этого страшного шторма, они увидели друг друга.

Больше всего на свете сейчас Ракушке захотелось помочь этому маленькому Рачку. Она почувствовала в себе откуда-то взявшиеся силы. Ракушка осознала свое предназначение: Она должна во что бы то ни стало защитить кого-то маленького и беспомощного внутри себя, потому что, кроме нее, никто не сможет это сде-



лать. Ракушка ощутила, что она сильная и крепкая. Она стала бороться с ветром, волнами, поворачивалась так, чтобы вода и ветер не смогли навредить Рачку. Впервые в жизни она делала то, что хотела.

Но шторм все не прекращался, а сил у Ракушки оставалось все меньше и меньше.

И тут ей на помощь пришли те, кого она раньше считала такими бесполезными и некрасивыми. В тот момент, когда силы совсем покинули Ракушку и она по-



чувствовала, как вода начала наполнять ее и тянуть ко дну, она ощутила какой-то толчок. И вот она уже держится на воде и не тонет.

Оказывается, когда начался шторм, Пробка, Веревка и Пакет были на берегу и видели все, что случилось с Ракушкой. Они переглянулись и бросились спасать Ракушку. Из них получился хороший корабль: Пробка стала палубой, Веревка — мачтой, ну а Пакет — парусом.



Теперь, когда шторм был позади и опасность больше не угрожала малышу, Ракушка лежала на берегу и размышляла над тем, как все изменилось. Вроде все как обычно: она лежит на песке, солнышко греет, море плещется. Только сейчас Ракушка знала, для чего она живет. Теперь она знала, что она может быть смелой, сильной и полезной.

Произошедшее помогло Ракушке поменять свое отношение и к другим обитателям побережья. Если



раньше внешне некрасивые предметы казались ей бесполезными, то теперь она поняла, что у каждого есть свои сильные и слабые стороны: Пробка умеет держаться на воде и не тонуть, Пакет — легкий, Вертка умеет соединять.

А что же малыш Рачок? Он тоже изменился. Он больше не прятался все время в Ракушке и не боялся выходить. Конечно, он не такой крепкий и не может сам



себя защитить, но у него есть другое, очень полезное качество. Он может ползать. Так Ракушка давала Рачку кров и защиту, а он помогал ей перемещаться туда, куда она хотела, а не туда, куда ее могли случайно забросить волны или ветер.

С тех пор все обитатели морского побережья крепко подружились. Вместе они играли, веселились и помогали друг другу в трудную минуту.



Интересно, что...

У рака-отшельника мягкое, не покрытое панцирем брюшко. По этой причине он может легко стать добычей хищников. Именно поэтому ему необходимо находить себе убежище. Им могут стать опустевшие раковины моллюсков, кусочки дерева, обломки предметов. Свой домик рачок не покидает из осторожности. Когда животное подрастает, ему приходится менять убежище на другое, более подходящего размера. Но найти пустую раковину или другой предмет не просто. Сво-

бодных домиков немного. И они должны не только подходить отшельнику по размеру, но и быть легкими. Поэтому рачки часто прибегают к обмену жилищами. Рачок стучит по домику соседа, если хочет с ним поменяться. Если другой отказывается, он перекрывает вход в раковину клешней. Если рачки договариваются, они меняются, если нет — это может привести к драке.

Детям

Почему Ракушке было иногда страшно, когда она смотрела на красивые предметы в море?

Какие чувства она испытывала, когда видела некрасивые предметы?

Случается ли с тобой такое?

Как изменилась Ракушка, когда начался шторм?

Что теперь для нее стало важным?

Родителям

Ориентация на других, желание соответствовать — нормальное человеческое стремление. С малых лет мы подражаем другим, чтобы учиться. Однако подчас в таком следовании за другими мы забываем о себе. Иногда даже взрослые люди не всегда могут ответить на вопрос, что им нравится, а что нет, что уж говорить

о детях. Они только и слышат: «Нет, сейчас это нельзя», «Оденься потеплее, тебе же холодно» (а ему совсем и не холодно), «Ешь, это полезно. Ты должен съесть все до конца!» Все это, конечно, не прибавляет знаний о себе и о своих желаниях. А без этой внутренней опоры очень трудно прожить свою жизнь, сталкиваясь с многочисленными трудностями. Страхи родителей понятны. Когда контролируешь ребенка, создается иллюзия безопасности. Но на самом деле тем самым мы, наоборот, снимаем с него ответственность и он привыкает ориентироваться на других. Родителям важно научить ребенка прислушиваться к себе.

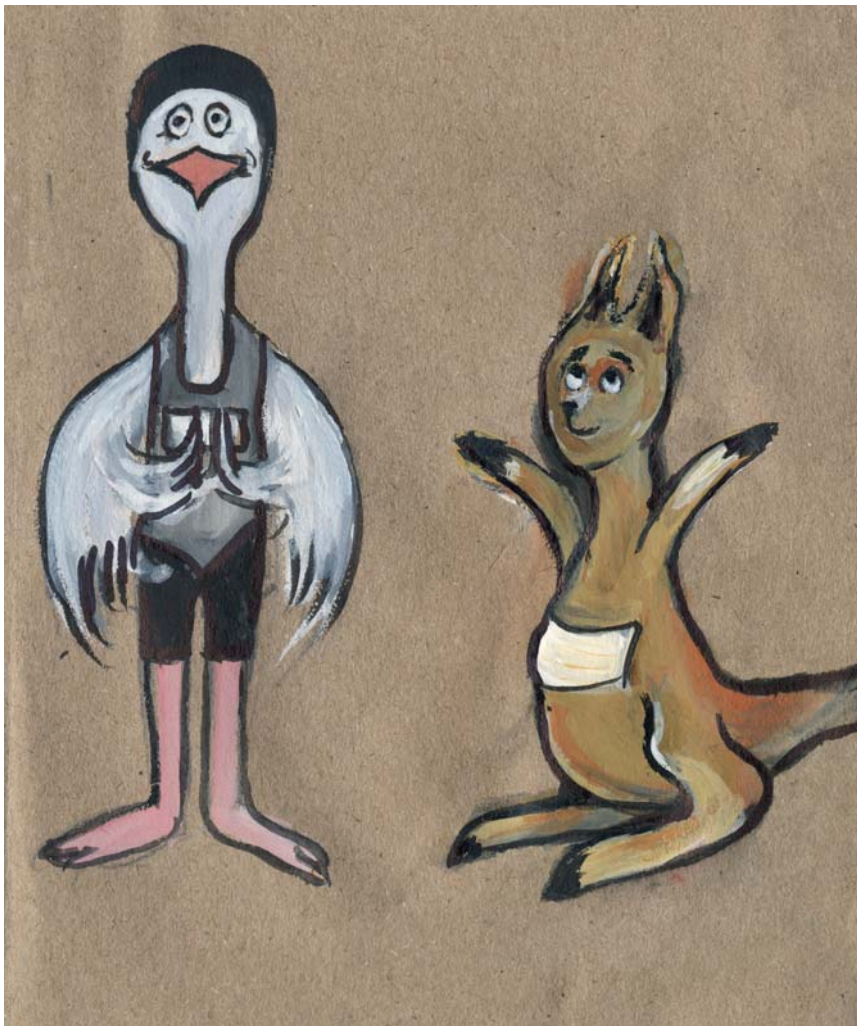


Лесенка

В одном волшебном лесу жили разные животные. Почему в волшебном? Ведь обычный лес тоже населяют животные. Здесь можно было встретить таких представителей фауны, которые в обычной жизни не бывают соседями. Так, например, там жили заяц и страус, кенгуру и змея и многие другие.

Все они были очень спортивные, много тренировались, старались совершенствоваться в своем виде спорта. Каждый день животные занимались, делали зарядку, упражнения. Несколько раз в год в лесу устраивали соревнования. Все готовились к ним. Это был настоящий праздник спорта! Лес украшали, зрители были нарядно одеты. Все радовались! Несмотря на то что это были соревнования, все участники поддерживали друг друга, и даже проигравшие не расстраивались. Они радовались за победителя, понимали, что необходимо еще больше заниматься, тренироваться.

Так было всегда, но однажды все изменилось. В лесу появился Ленивец. Там, где он жил раньше, все говорили, что он ничего не делает. Он не любил заниматься спортом, а только висел целыми днями на ветке. Ему надоели упреки всех вокруг, и поэтому он решил перебраться в другой лес, где никто его не знал. Ему было лениво вставать рано, делать зарядку. Спорт, да и во-



обще любое дело казались ему тяжелыми. Он целыми днями висел на своей ветке, наблюдал за тем, как тренируются другие, и давал им советы.

— Ну как ты бежишь? Разве так бегают? Разве это подходящий вес? Я бы поднял такое одним пальцем! — говорил Ленивец.

Все его слушали, благодарили за советы. Сам же он при этом висел на солнышке, ничего не делал и гордился тем, что он такой важный и знает, как правильно.

Наступил день соревнований.



Спортсмены выступили: бегуны торопились к финишу, силачи поднимали гири, были также соревнования по плаванию, прыжкам, стрельбе и многие другие. Для награждения победителей на центральной поляне была построена лесенка. На самую вершину вставал тот, кто оказывался самым успешным. Это было первое место. Ступенек было много, для того чтобы отметить каждого участника. Пришло время награждать победителей. Все зрители и спортсмены собрались на главной поляне. Попугай-ведущий заговорил:

— Сегодня праздник спорта! Все спортсмены старались! Сейчас я назову победителей в беге. Самым быстрым сегодня оказался заяц!

Кенгуру и страус, которые тоже участвовали в соревнованиях по бегу, поздравили зайца с заслуженной победой. Все зрители и участники аплодировали, бросали победителю цветы. Заяц поднялся на верхнюю ступень лесенки.

Но неожиданно все услышали чей-то голос. Это был Ленивец.

— А почему Заяц — победитель? — спросил он.

— Он прибежал первым, — ответил Попугай, — он самый быстрый наш бегун сегодня.

Зрители снова зааплодировали Зайцу.

— Да, это так, — не унимался Ленивец, — но он ведь труслив, он боится всего, даже громкого звука. Разве мо-



жет победитель быть трусливым? Тот, кто стоит на верхней ступени, должен быть смелым и сильным. Разве нет?

Зрители стали шептаться. Теперь уже никто не радовался, все хотели справедливости. А Заяц, который только что улыбался и выглядел крепким и энергичным, спустился на нижнюю ступень. На него было жалко смотреть: опущенные уши, лапки, прежде крепкие, теперь безвольно висели. Он боялся посмотреть на всех, как будто он действительно сделал что-то плохое. Он чувствовал себя виноватым, несправедливо занявшим чужое место.



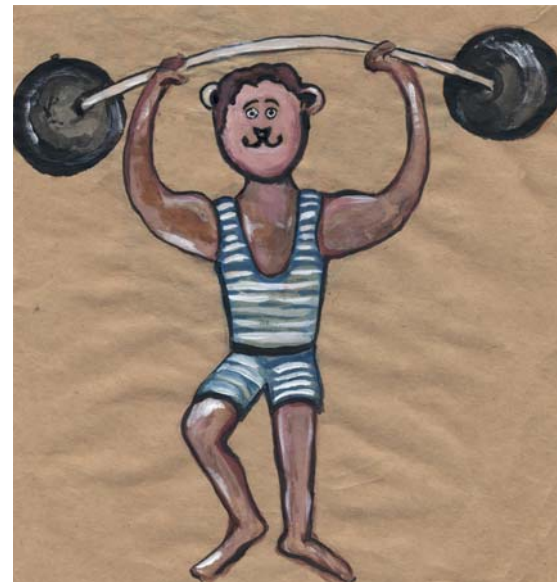
— И кто же тогда должен стать победителем? — растерянно спросил попугай.

— Вероятно, кто-то сильный, — ответил Ленивец.

Зрители и спортсмены шептались. Разговоры становились все громче и громче. Вскоре стали выкрикивать имена.

— Медведь! Медведь! Ну конечно, Медведь!

— Итак, кажется, у нас появился победитель, и... это — Медведь! — провозгласил Попугай. Зрители зааплодировали. Медведь поднялся на верхнюю ступень.



Но только Медведь поднялся и все начали его поздравлять, снова слышался голос Ленивца.

— Я не уверен в правильности этого выбора, — важно сказал Ленивец, гордый от того, что все его слушали.

— Но почему? Медведь же действительно сильный! Он самый сильный!

— Да, это так. Но ведь он очень неуклюжий и неповоротливый.

В толпе зрителей снова слышался шепот.

— Да, это так, — сказал кто-то.



— Он меня недавно задел и даже не заметил, — сказал другой.

— Да, а когда он проходил мимо моего дома, то повредил забор, пришлось ремонтировать, — подхватил третий.

— Да, а когда мы играли в футбол, он мне все ноги отдал, — добавил еще кто-то.

Медведь покраснел. Ему стало так стыдно и неловко. Он знал, что так оно и было, он действительно неуклюжий и все время что-то роняет и кого-то задевает. Мед-



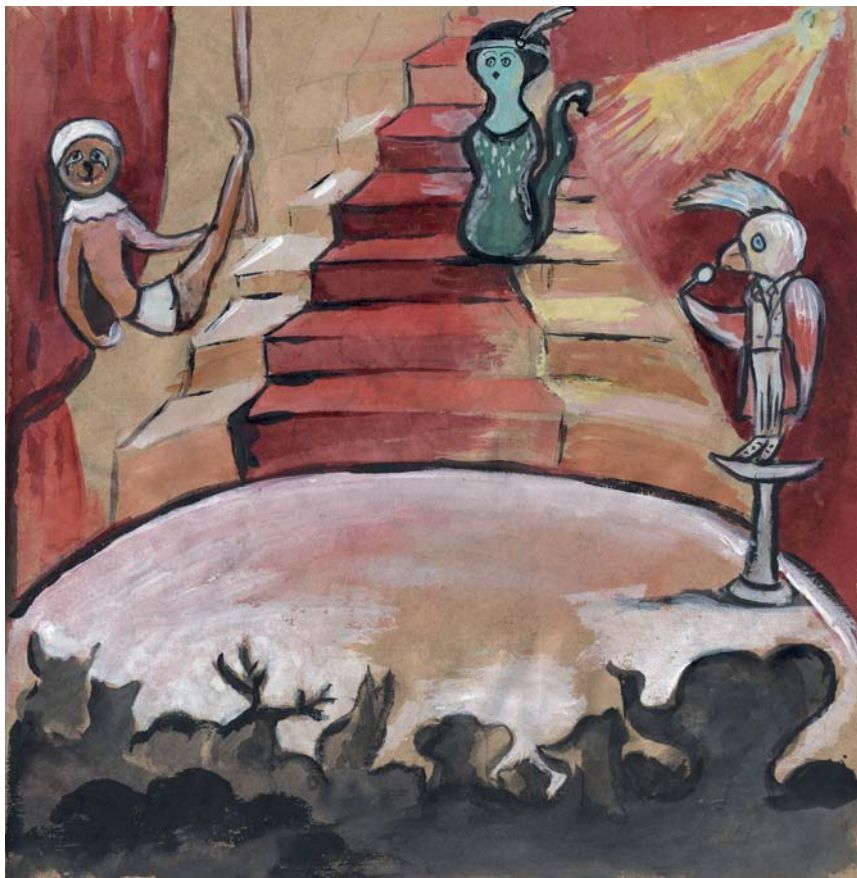
ведь поплелся вниз. И все заметили, что прежде крепкий и сильный Медведь стал выглядеть слабым и жалким.

— Что же нам делать? — растерянно спросил Попугай. — Если Медведь не может быть победителем, так как он неуклюжий, тогда это должен быть кто-то... гибкий?

— Змея! Змея! — закричали зрители.

— Итак, победителем становится Змея! — в третий раз объявил Попугай.

Змея поползла на верхнюю ступеньку, зрители зааплодировали ей.



Но не успела Змея достичь пьедестала, как все снова услышали голос Ленивца:

— Но постойте. Змея гибкая, но... она плохо видит. Она хорошо ориентируется только на земле, внизу. Как же она может быть победителем?

Змея горько заплакала и сползла вниз.

— Победитель должен быть зорким, — заключил Ленивец.

— Тогда... это Орел. Он у нас самый зоркий сегодня, — сказал Попугай.

Но Орел не торопился занять верхнюю ступеньку. Вместо этого он облетел всех зрителей и участников и сел на веточку рядом с висящим Ленивцем.

— Нет, я не победитель, — начал Орел. — Да, может быть, я действительно зорко вижу и метко стреляю, но я не хочу занимать место Змеи. Я не лучше ее. Я, например, совсем не гибкий. А еще я не такой сильный, как Медведь. И не умею быстро бегать, как Заяц. По-моему, полезнее не выяснять, кто лучше или хуже. Важнее работать над собой и становиться крепче, сильнее по сравнению с самим собой вчера. Какой смысл сравнивать себя с другими? Вот, например, ты, Змея, никогда не сможешь быстро бегать. И что? Разве это значит, что ты хуже Зайца? Конечно, нет! Зато тебе нет равных в гибкости. Каждый из нас в чем-то лучший, а чего-то мы не умеем совсем. Но мы не станем сильнее от того, что назовем кого-то слабым. А вот если я знаю, что у меня что-то не получается, я буду трудиться над этим, честно работать, стараться, и вскоре смогу то, чего раньше я не умел. И я смогу стать лучше, выше по сравнению с самим собой прежним. Я думаю, что одна лесенка на всех — это мало. Такая лесенка должна быть у каждого своя. Тогда каждый сможет видеть свои успехи и будет работать над собой, а не принижать других, чтобы чувствовать себя лучше. А ты Ленивец, вместо того чтобы критиковать других, мог бы заняться чем-то полезным.

— Но... я ничего не умею, — грустно сказал Ленивец. — Я умею только висеть на ветке.



— Ничего себе — только! Ты такой цепкий, что не падаешь, даже когда спишь!

Ленивец начал тренироваться, делал упражнения на кольцах. Он был очень удивлен, что ему понравились тренировки. Ведь когда мы делаем что-то, что умеем и что у нас получается, это приносит большое удовольствие.

А лесенку на главной поляне разобрали и каждому жителю раздали по ступеньке как напоминание о том, что, для того чтобы подняться куда-то и стать лучше, не нужен другой, не обязательно соревноваться и сравнивать себя с ним.

Нужен только ты сам и желание что-то изменить. И тогда любые мечты сбудутся и все обязательно получится!

Соревнования в лесу не прекратились. Только теперь победителем был каждый. Ведь каждая тренировка, выступление — это победа прежде всего над самим собой!

Интересно, что...

Медлительность ленивца — это не лень, а его особенность. Ленивец питается листьями, которые он очень долго переваривает, до трех дней. Вот представь, если бы ты ел один салат, быстро бы ты бегал? Вот и ленивцы передвигаются медленно, берегут силы. Их тело покрыто шерстью — опять же из-за того, что ленивцы

мало двигаются. Проведи эксперимент. Попробуй на прогулке стоять неподвижно. А потом, наоборот, активно двигайся, бегай, играй. В каком случае тебе будет жарко, а в каком, напротив, холодно?

Детям

Что делал Ленивец?

Какое настроение было у животных, когда их объявляли победителями?

Как менялось настроение, когда говорили об их недостатках?

Случается ли с тобой такое? Когда такое бывает?

Когда тебе приятнее выполнять задания — когда тебя сравнивают с другими или когда ты делаешь что-то, как умеешь?

Родителям

Есть два способа чувствовать себя значимыми: делать что-то самому, прилагать усилия и получать удовлетворение от сделанного или указывать на недостатки другому и на этом контрасте чувствовать себя лучше. Второй способ требует оглядываться на достижения других, сравнивать себя с ними. Сравнение достижений ребенка с достижениями других помимо

нецелесообразности (поскольку все дети разные, способности разные, психологические и физиологические характеристики также разные) повышает тревожность ребенка, фокус его внимания с задания перемещается на отношения с родителями. То есть вместо того чтобы двигаться в своем темпе, делать то, что может, разбираться в вопросе, ребенок вынужден переживать, получится ли у него так же или лучше, чем у других.

Когда мы поддерживаем ребенка, сочувствуем ему в ситуации неуспеха, помогаем увидеть свои сильные стороны и искать способы развивать слабые, мы помогаем ему быть успешным.

Но когда вместо этого мы сравниваем его с другими, критикуем за ошибки, он будет искать способы «быть хорошим» для родителей и других, вместо того чтобы реализовывать свой потенциал.

Содержание

Кругосветное путешествие

3

Ракушка

57

Лесенка

71

Екатерина Давыдова
Полезные подСказки

Корректурa Юлии Гомулиной
Верстка Евгении Шваревой

Подписано в печать 14.01.2025
Формат 60x70/16. Печ. л. 6
Заказ № 03-02



Издательство «Геликон Плюс»
Изд. лицензия ЛР № 065684 от 19.02.98
Санкт-Петербург, ВО, 1 линия, дом 28
<http://www.heliconplus.ru>