

ПОМОГАЮЩИЕ СКАЗКИ  
ДЛЯ ДЕТЕЙ

# МОИ ЭМОЦИИ

20 ТЕРАПЕВТИЧЕСКИХ  
СКАЗОК



#эксмогетство

ИРИНА ХОНИНА  
ЕЛЕНА СМЕРНОВА

Помогающие сказки для детей

Ирина Хонина

**Мои эмоции. 20  
терапевтических сказок**

«ЭКСМО»

2024

УДК 159.922.7  
ББК 88.8

**Хонина И. А.**

Мои эмоции. 20 терапевтических сказок / И. А. Хонина —  
«Эксмо», 2024 — (Помогающие сказки для детей)

ISBN 978-5-04-201646-2

В этой книге психолог, педагог раннего развития Ирина Хонина и писательница Елена Смирнова объединили усилия, чтобы помочь вашему ребёнку распознавать собственные эмоции и справляться с ними. Через сказки ребёнок научится правильно выражать эмоции и просить поддержки у семьи, если это необходимо. Кроме того, ребёнок будет лучше понимать окружающих, и ему будет проще выстраивать коммуникации в детском саду и школе. В конце каждой сказки есть вопросы для совместного обсуждения, которые помогут родителям лучше узнать своего ребёнка и его переживания.

Пусть ваш ребёнок будет осознанным, уверенным в себе и счастливым!

РАСПОЗНАЁМ ЭМОЦИИ: • гнев • зависть • злость • чувство вины • страх  
• горе • обида • жадность • эгоизм • грусть • стыд ...и не только! В  
формате PDF A4 сохранен издательский макет.

УДК 159.922.7  
ББК 88.8

ISBN 978-5-04-201646-2

© Хонина И. А., 2024  
© Эксмо, 2024

## Содержание

|                                                             |    |
|-------------------------------------------------------------|----|
| Сказка о том, как ребята предвкушали встречу                | 7  |
| Сказка о том, как пингвины удивили зайчат                   | 10 |
| Сказка о том, как ребята новые блюда пробовали              | 13 |
| Сказка о том, как ребята заинтересовали друг друга          | 16 |
| Сказка о том, как брат с сестрой друг на друга разгневались | 19 |
| Конец ознакомительного фрагмента.                           | 20 |

# **Ирина Хонина, Елена Смирнова**

## **Мои эмоции. 20 терапевтических сказок**

© ООО «Издательство «Эксмо», 2024

© Хонина И. А.; Смирнова Е. А., текст, 2024

© Набокова И. А., иллюстрации, 2024

\* \* \*

### **Здравствуйте, дорогие родители!**

Вы держите в руках второй сборник терапевтических сказок. В книге «Я больше не боюсь!» мы постарались показать, как помочь ребёнку справиться со страхами, а в этой поговорим об эмоциях. Чаще всего по жизни нас ведут наши эмоции, а не логика и холодный расчёт. Эмоции – то, что мы должны уметь распознавать и выражать, чтобы жить здоровой во всех смыслах жизнью. Задача родителя – помочь ребёнку разобраться в своих эмоциях.

Герои сказок, как и все дети, проживают разные эмоции: от радости победы до боли унижения. Все это случается с каждым из нас, и важно понимать, как реагировать в разных ситуациях. Нужно уметь распознавать собственные эмоции и справляться с ними. Помимо этого, хорошо бы научиться понимать эмоции собеседника и их причины. Зачастую эти эмоции не связаны с нашими высказываниями, человек просто реагирует на внутренние триггеры.

В сказках мы показываем, как следует вести себя родителям, чтобы помочь ребёнку. Например, в сказке о ревности взрослый прибегает к интересной уловке, помогая малышу Шустрику преодолеть это чувство. А в сказке про гнев мама объясняет детям алгоритм, который поможет экологично прожить такую сложную эмоцию. Когда ваш ребёнок будет испытывать гнев, вы сможете помочь ему справиться с ним, опираясь на алгоритм в сказке. Важно объяснить ребёнку, что эмоции – это не что-то плохое и вредное. Их не нужно прятать и подавлять. Нужно учиться понимать себя.

После каждой сказки вы найдёте вопросы. Обязательно задайте их ребёнку и обсудите с ним сюжет и эмоции героев. Это поможет вам сблизиться и лучше узнать вашего ребёнка и его переживания. Когда вы вместе с ребёнком прочтёте всю книгу, он (а может, и вы тоже) научится распознавать свои эмоции, правильно их выражать и просить поддержки у окружающих, если это необходимо. Он сумеет объяснить, что его беспокоит и как ему помочь. Кроме того, он будет понимать окружающих, научиться сочувствовать и сопереживать.

Благодаря такому ценнейшему навыку вашему ребёнку будет гораздо проще строить отношения с вами и окружающими людьми. У него будет меньше проблем в коммуникации с друзьями в детском саду и школе. Он легко сможет найти общий язык с любым и выстроить общение так, чтобы предотвратить конфликты. А значит, в своей школьной и будущей взрослой жизни вашему ребёнку окажется проще адаптироваться к любым условиям и окружению! В этом и заключается сила эмоционального интеллекта. С помощью терапевтических сказок вы сумеете развить его у ребёнка.

Желаем вам удачи, приятного чтения и крепких отношений с вашим малышом!

**ПРИЯТНОГО ПРОЧТЕНИЯ!**

## Сказка о том, как ребята предвкушали встречу

Как-то раз к заячьей семье приехала погостить из соседнего леса бабушка. Шустрик и Неженка уселись рядом с ней у камина и слушали её захватывающие истории о далёких краях.

– Бабушка, – спросил Шустрик, – а ты сама когда-нибудь бывала в тех странах, о которых рассказываешь?

– Конечно, – ответила бабушка. – В молодости я часто путешествовала и нашла друзей по всему миру. Со многими из них я до сих пор переписываюсь!

– Ух ты! – восхитились зайчата. – А расскажи о своих самых необычных знакомых!

– Когда-то давно я побывала в Антарктиде и познакомилась там с пингвинами.

– А кто это – пингины? – удивлённо спросила Неженка.

– Это морские птицы из холодных краёв. Правда, летать они не умеют, зато отлично плавают и ловят рыбу.

– Ты ведь сказала, что они живут в холодных краях, – заметил Шустрик. – Разве им не холодно плавать в море?

– Да, море там очень холодное, – ответила бабушка. – И кое-где даже покрыто льдом. Но у пингвинов такие плотные перья, что им тепло даже в самый сильный мороз.

– Как здорово! – воскликнул Шустрик. – А мы когда-нибудь сможем познакомиться с твоими друзьями-пингвинами?

– Почему бы и нет? – ответила бабушка. – Давайте позовём их к нам в гости!

Бабушка с зайчатами села писать письмо. Они приглашали пингвинов приехать к ним в лес, где морских птиц из далёких краёв ожидает так много для них удивительного: высокие деревья и горы, вкусные соленья и ароматное варенье. А бабушка ещё и пообещала пингвинам испечь свой знаменитый морковный пирог.

– Ну, от такого они точно не откажутся! – сказала Неженка. – О твоём пироге, наверно, даже в Антарктиде слышали!

Отправили зайцы письмо и стали ждать ответа. Неделя прошла, другая, а пингины молчат. Как вдруг...

– Ребята, письмо! – воскликнула бабушка, когда к ним зашёл почтальон. – Из Антарктиды!

– Что там, что? – наперебой спрашивали зайчата.

Бабушка открыла письмо, пробежалась глазами по строчкам и объявила:

– Приедут! Всей семьёй! Мама, папа и пингвинёнок Уруру останутся у нас на целый год!

– Ур-р-а-а-а! – радостно закричали дети.





Они тут же представили, как здорово будут проводить время вместе с новым другом.

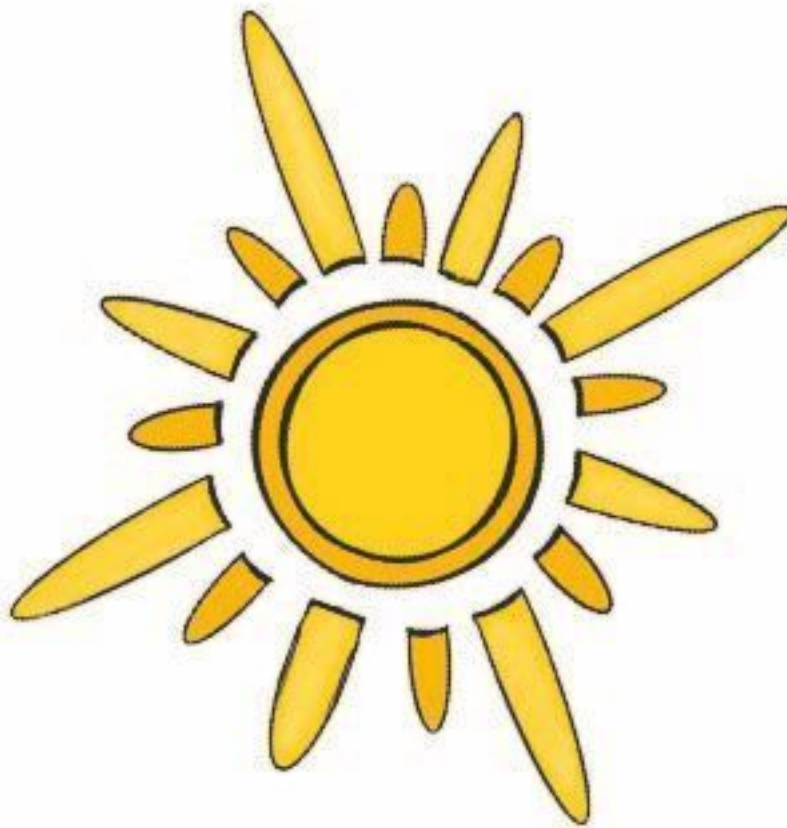
– Мы возьмём его в команду по футболу! – восторженно кричал Шустрик.

– И снеговиков наклеим! – добавила Неженка.

Весь вечер ребята провели в предвкушении встречи с новым другом. Они обсуждали, как будут встречать Уруру, чем необычным угостят, как будут весело играть в разные игры.

Очень хочется, чтобы встреча прошла радостно и гостям понравилось в лесу. Так ли это будет? Об этом мы узнаем совсем скоро!





**Вопросы для размышления**

1. Какое чувство ребята испытали, когда ждали пингвинёнка?
2. Как ты понимаешь, что такое чувство предвкушения?
3. Ты когда-нибудь испытывал предвкушение?
4. Где живут пингины? Откуда они приедут?
5. Почему пингины не замерзают в Антарктиде?

## Сказка о том, как пингвины удивили зайчат

Наконец-то настал день, которого заячья семья с нетерпением ждала целый месяц: из Антарктиды в гости к зайцам приехали пингвины. Мама, папа и их сынишка – пингвинёнок Уруру.

Всей семьёй зайцы готовились к встрече гостей. На накрытом к их приезду столе пингвинов ждали традиционные семейные блюда: соленья, варенья, овощная запеканка и знаменитый морковный пирог от бабушки. Перед таким пирогом никто не устоит!

– Едут! – крикнул Шустрик, увидев приближающуюся к дому машину.

Зайцы вышли встречать гостей. Неженка с Шустриком выбежали вперёд, стараясь разглядеть в окнах машины нового друга.



– Как хочется поскорее увидеть пингвинов! У них, наверно, такие большие пушистые крылья! – поделилась предвкушением Неженка.

Наконец машина остановилась у дома. Дверь открылась, и вышел первый гость – папа-пингвин. За ним – мама и их сын.

Неженка и Шустрик при виде гостей так удивились, что застыли с открытыми ртами.

– Это что за чудо такое?! – спросил Шустрик.

– Да у них вообще крыльев нет, – разочарованно протянула Неженка.

Пингвины оказались совсем не такими, какими их себе представляли ребята. Они, хоть и птицы, но крылья их больше похожи на лапы. Ноги у пингвинов короткие и ходят они забавно – вразвалочку.

– И как же мы будем играть с ним в футбол? – загрустил Шустрик. – Он даже бегать, наверно, не умеет!

Ребята поздоровались с семьей пингвинов и помогли им внести в дом чемоданы. Все познакомилось и сели за стол – отмечать приезд долгожданных гостей и угощать их необычными блюдами.

Мама-зайчиха подала всем по куску морковного пирога. Зайцы принялись уплетать его за обе щёки, а вот пингвины почему-то опасались пробовать пирог, удивлённо разглядывая его в своих тарелках.

– А в этом блюде есть рыба? – спросил папа-пингвин.

– Нет, – ответила мама-зайчиха. – Здесь морковь, это сладкое блюдо.

– Мы такого никогда в жизни не ели... – с недоверием сказала мама-пингвиниха.

– Попробуйте! – предложила бабушка. – Овощи полезны для здоровья.

Пингвины взяли вилки и осторожно попробовали угощение.

– Вкус довольно странный, – заметил папа-пингвин. – Непривычный... но мне нравится!

– Мне тоже, – подхватила мама-пингвиниха. – Я бы с удовольствием испекла такой пирог, но у нас в Антарктиде овощи не растут, там круглый год зима.

– Всегда-всегда? – удивились зайчата.

– Всегда.

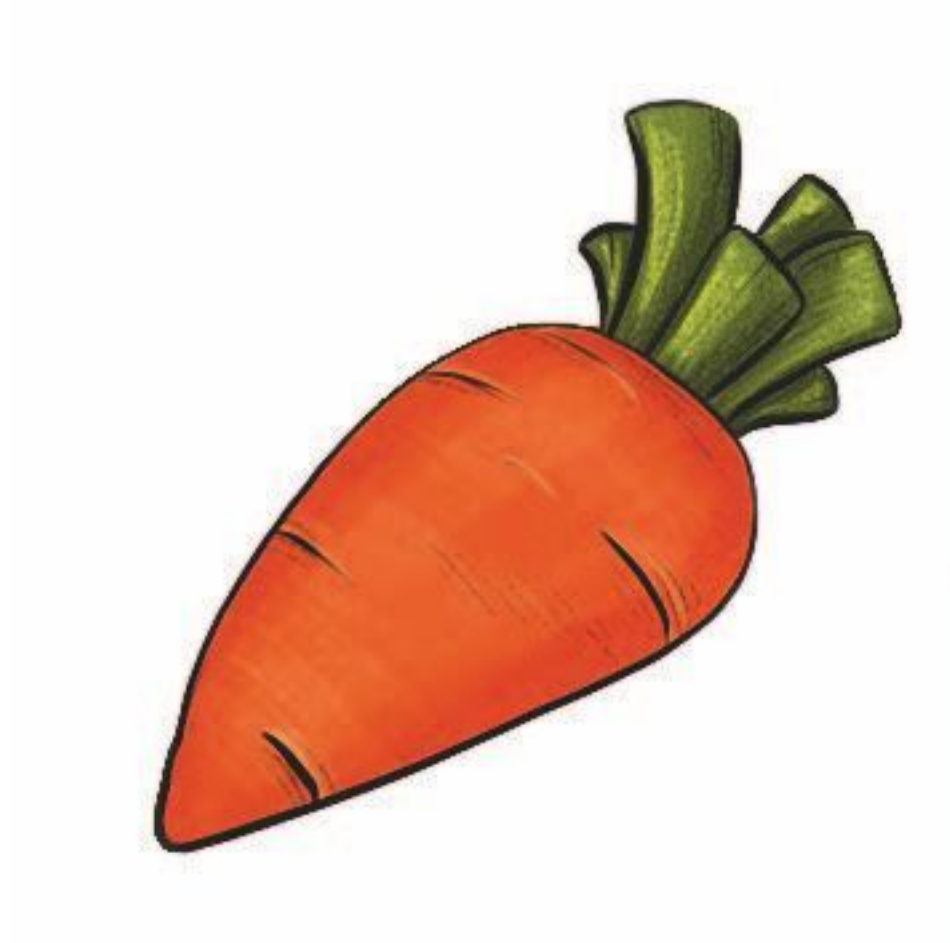
– А чем же вы питаетесь? – спросил папа-заяц.

– В основном рыбой, – ответил папа-пингвин.

Весь вечер пингвины не переставали удивляться новым вкусовым открытиям, а зайцы всё больше узнавали о том, как живётся в далёкой Антарктиде.

– А знаешь что? – сказал Шустрик Неженке после ужина, когда гости разошлись. – Пингвинёнок, конечно, необычный внешне. И вкусы в еде у него странные. Но мы всё равно подружимся, ведь он такой же ребёнок, как и мы, просто с другими привычками.

– Это точно! – с улыбкой согласилась Неженка.



**Вопросы для размышления**

1. Почему зайчата были удивлены?
2. Почему пингвины удивились лакомствам зайцев?
3. Как проявляется эмоция удивления?
4. Что вызывало у тебя в жизни удивление?



## Сказка о том, как ребята новые блюда пробовали

Собралась как-то семья пингвинов за столом в своём новом лесном домике. Папа-пингвин нарезал строганину, а мама-пингвиниха открыла баночку рыбного паштета, который так любил Уруру. После обеда мама-пингвиниха предложила:

– Заячья семья нам такой ужин устроила, давайте и мы пригласим их к нам, угостим нашей традиционной едой.

Папа и Уруру с радостью согласились. Пока папа помогал маме готовить ужин, малыши отправились приглашать гостей.

Вечером гости собрались в домике пингвинов. На столе их ждали самые разные блюда из того, что пингвины любили больше всего: из рыбы.



– А что это за странные полосочки? – спросила мама-зайчиха, показывая на строганину.

– Это, – ответил папа-пингвин, – строганина. Мы заморозили рыбу в Антарктиде и привезли сюда. Её нужно есть быстрее, пока она холодная.

– А это что? – спросил Шустрик, с недоверием показывая на странную серую кашу в центре стола.

– Рыбный паштет, – ответил Уруру. – Его можно намазать на хлеб, будет вкусно, попробуй! Это моё самое любимое лакомство!

И хоть Уруру так аппетитно рассказывал об этой серой каше, Шустрик всё равно не мог поверить, что паштет может быть вкусным. Зайчонку совершенно не хотелось его пробовать. Своим видом паштет вызывал у него только одно чувство – отвращение.

– Фу! – поморщился Шустрик. – Я это есть точно не буду!

Уруру даже немного обиделся, что Шустрик отказывается от такого вкусного паштета.

– Знаешь, – сказал пингвинёнок, – когда я увидел твой любимый морковный пирог, я тоже так подумал.

– Морковный пирог и выглядит красиво, и на вкус отличный! – возмутился Шустрик.

– Мне он красивым не показался, потому что я не привык к такой еде. Но когда я его попробовал, то понял, что пирог действительно хороший.

Мама-зайчиха отважно решила первой попробовать рыбный паштет. Она тоже поглядывала на него с недоверием, но ей было интересно ощутить новые вкусы. Зайчиха взяла нож, намазала паштет на ломтик хлеба и откусила.

– Ну что? – поинтересовался Шустрик, затаив дыхание.

– Вкус необычный, но... приятный, – ответила мама-зайчиха.

– Да ну, – засомневался Шустрик и тоже решил попробовать. – Ого! – воскликнул он, проглотив кусочек. – Это и правда вкусно! Мама, а ты сможешь такой приготовить?

– Конечно, – ответила мама-зайчиха. – Только если ты рыбу поймает.

– Это я с радостью! – весело отозвался Шустрик. – Кстати, – сказал он, обращаясь к Уруру, – а хочешь, вместе на рыбалку сходим?

Уруру охотно согласился. Ребята договорились утром отправиться порыбачить. А Шустрик запомнил: некоторые блюда могут иногда выглядеть непривычно, но это не значит, что они невкусные! Нужно просто попробовать их.



### Вопросы для размышления

1. Почему Шустрик отказывался есть паштет? Что именно ему не понравилось?
2. Какое чувство испытал Шустрик?



- 3.** Как Уруру убедил Шустрика попробовать паштет?
- 4.** Ты пробовал что-то необычное? Понравилось ли тебе?

## Сказка о том, как ребята заинтересовали друг друга

Шустрик и Уруру договорились вместе отправиться на рыбалку. Утром они должны были встретиться на полянке. А Мишутка и Кусь, узнав об этом, тоже решили присоединиться и познакомиться с новым другом.

Шустрик, Кусь и Мишутка взяли удочки и ведра для рыбы и пришли на полянку первыми. Смотрят, идёт пингвинёнок. Но в руках у него нет удочки – одно ведро!

– Привет! Ты забыл взять удочку? – спросил Шустрик пингвинёнка. – Ну, ничего, я тебе свою дам.

– Привет! – ответил Уруру. – А что такое удочка?

Лесные друзья с удивлением переглянулись.

– Разве в Антарктиде вы ловите рыбу не на удочки? – поинтересовался Кусь.

– Нет, – ответил пингвинёнок. – Мы просто ныряем и хватаем её в воде.

– Как так? – удивлённо спросил Мишутка.

– А вы как-то по-другому ловите? – удивился в ответ пингвинёнок.

Ребята поспешили к реке, чтобы научить друг друга новым способам ловить рыбу. По дороге лесные жители наперебой расспрашивали пингвинёнка.

– Как же ты рыбу хватаешь? – спросил Кусь. – Она же быстрая!

– Я тоже быстрый, – ответил Уруру. – Это хожу я медленно, а плаваем мы, пингвины, очень хорошо!

– Но она же скользкая! – недоумевал Шустрик.

– Я хватаю рыбу зубами, – ответил Уруру. – Они у меня острые, из них не вырваться.

На берегу реки друзья попросили пингвинёнка показать, как он ловит рыбу без удочки. Все просто сгорали от любопытства.

Пингвинёнок нырнул в воду и пропал из виду. Прошло много времени, а малыша всё нет и нет.

– Может, его спасать пора? – испугался Шустрик.

– Да нет, вон он! – ответил Кусь.

В этот момент Уруру вынырнул из воды с рыбой в зубах.

– Ух ты-ы-ы! – хором восклицали друзья.

– Как ты это сделал? – спросил Шустрик, когда пингвинёнок выбрался на берег.

– Я уплыл подальше от берега, где рыбы больше всего. Нашёл стайку рыб, быстро ворвался в неё и схватил одну. А как вы ловите рыбу этими палочками? Покажите, мне так интересно!

Ребята взяли удочки, насадили на крючки червячков, закинули в воду и стали ждать.

– Ключёт! – крикнул Шустрик, когда его поплавок зашевелился. Он потянул удочку на себя, и из воды показалась попавшаяся на крючок рыбка.



– Ух ты-ы-ы-! – восхитился пингвинёнок.

Друзья показали Уруру, как правильно держать удочку, насаживать наживку и выуживать из воды рыбу. Однако с его лапками-ластами делать это оказалось неудобно, и он продолжил ловить рыбу по-своему. В свою очередь пингвинёнок пытался научить ребят ловить рыбу под водой, но у них не получилось плавать так быстро и так надолго задерживать дыхание.

Поэтому друзья просто с интересом наблюдали друг за другом. Так здорово, что в каждом из нас есть своя уникальность!



**Вопросы для размышления**

1. Как проявлялся у ребят интерес? О чём они расспрашивали пингвинёнка?
2. Что в последнее время вызвало интерес у тебя?
3. Какие эмоции испытали ребята, когда Уруру вынырнул из воды с рыбкой?
4. Как ты думаешь, кто ловит рыбу правильно? (Важно, чтобы ребёнок понял: правильный способ у каждого свой.)

## **Сказка о том, как брат с сестрой друг на друга разгневались**

Как-то Неженка построила во дворе большой замок для одной из своих кукол. В нём было несколько башенок, и на крыше каждой башенки красовался яркий цветок.

Замок получился до того замечательным, что Неженка тут же с удовольствием поселила в нём куклу и начала играть.

– Ого, для кого это ты такой замок построила? – спросил проходивший мимо Шустрик.

– Для моей куклы Маши, – сказала Неженка. – Она будет жить в нём, как принцесса!

– Красивый получился замок! – одобрительно кивнул брат. – Только он у тебя никак не защищён! Кто угодно может похитить твою принцессу.

– Никто мою принцессу не похитит! – возмутилась Неженка. – Вон какие решётки на окнах крепкие!

– Замок должен быть окружён крепостной стеной, – заявил Шустрик.

Он решил доказать, что в замок Неженки легко проникнуть. Шустрик принёс своего солдата, и тот в два счёта разрушил замок. На его месте осталась лишь горка песка и цветочки. А принцессу солдатик похитил.

– Вот видишь! – усмехнулся Шустрик. – А была бы стена, ни один солдатик бы к замку не подобрался!



## **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.