

12+

Сказки, которые лечат сердце

16 терапевтических историй
для детей и родителей



Сказки + практики + задания для развития
эмоционального интеллекта

КАТЕРИНА АПРЕЛЬСКАЯ

Катерина Апрельская

Сказки, которые лечат сердце

<https://litres.ru/72639280>

ISBN 9785006823372

Аннотация

«Сказки, которые лечат сердце» — это не просто сборник историй, а настоящий эмоциональный компас для детей и родителей. В книге собрано 16 терапевтических сказок, каждая из которых помогает ребенку мягко и безопасно прожить важные чувства: страх отвержения, неуверенность, ревность, одиночество или обиду. Вместе с героями сказок дети учатся говорить о том, что чувствуют, принимать свои эмоции и находить выход из сложных ситуаций.

Содержание

Введение для родителей	5
Как работать с книгой	6
Чем эта книга отличается	7
1. Фонарик Люмос и волшебная ночь	8
Тема: страх темноты, опора на собственный «свет»	8
2. Облачко Тильда и её дождик	10
Тема: грусть и слёзы, принятие чувств	10
3. Ключик Кай и закрытая дверь	12
Тема: уверенность в себе, поиск предназначения	12
Конец ознакомительного фрагмента.	14

Сказки, которые лечат сердце

Катерина Апрельская

© Катерина Апрельская, 2026

ISBN 978-5-0068-2337-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение для родителей

Дорогие мама и папа, бабушка или дедушка!

Эта книга не просто сборник сказок. Это маленький помощник для разговоров с ребёнком о его чувствах и переживаниях.

Дети, начиная с 5 лет начинают осознавать, что вокруг них целый мир новых эмоций:

- радость и дружба,
- тревога и грусть,
- смелость и неуверенность,
- гордость и разочарование.

Иногда они не могут объяснить словами, что чувствуют. А иногда и сами не понимают, что происходит внутри. Сказка в этом случае становится волшебным мостиком.

Через образы фонарика, облачка, ключика или кометы ребёнку проще увидеть себя и свои переживания. А вам — легче начать разговор.

Как работать с книгой

— **Читайте вместе.** Лучше всего — перед сном или в спокойной обстановке, когда ребёнок готов слушать.

— **Обсуждайте.** После каждой сказки вы найдёте вопросы. Это не тест, а мягкое приглашение к разговору.

— **Играйте.** В книге есть простые упражнения — они помогут ребёнку прожить эмоцию через действие.

— **Поддерживайте.** Если ребёнок поделился чем-то важным — слушайте без осуждения. Даже маленькие страхи для него очень большие.

Чем эта книга отличается

Каждая история — это не просто сюжет, а:

- **сказка для ребёнка,**
- **вопросы для диалога,**
- **мини-практика,**
- **пояснение для взрослых.**

Таким образом, книга работает и как игра, и как психологический инструмент.

Пусть чтение этой книги станет для вас особым временем — временем близости, доверия и открытых разговоров.

Сказки помогают не только детям, но и взрослым. Ведь иногда и нам тоже нужен маленький фонарик Люмос или Радуга Креа, чтобы напомнить: чувства имеют значение.

1. Фонарик Люмос и волшебная ночь

Тема: страх темноты, опора на собственный «свет»

Когда в магазине выключали свет, маленький фонарик по имени Люмос старался не дрожать. Ему казалось, что темнота — это чёрный океан, где можно потеряться навсегда.

— Если меня не видно, вдруг меня и нет? — шептал он сам себе.

Однажды в окно заглянула Звёздочка Нэла. Она тихо сверкнула и прошептала:

— Темнота не для того, чтобы пугать. Темнота нужна, чтобы ты мог сиять.

Люмос прислушался. В этот момент по полу прошуршал чей-то маленький хвостик — котёнок заблудился между стеллажами.

— Мяу?.. — раздалось в тишине.

Люмос сделал глубокий «вдох» (да-да, фонарики умеют дышать) и... щёлк! Тёплое, мягкое сияние расплзлось по полкам. Тени перестали казаться страшными; они превратились в рисунки, как в театре теней. Котёнок увидел свет и

смело зашагал к двери.

— Видишь, — улыбнулась Нэла, — темнота просто ждала тебя, чтобы ты смог светить.

И с той ночи Люмос больше не прятался. Он понял: когда темно, кто-то где-то очень рассчитывает на чей-то свет.

Вопросы для разговора

— Чего боялся Люмос? А чего ты иногда боишься?

— Что помогло фонарику помочь котёнку?

— Какой «свет» есть у тебя (добрые слова, обнимашки, смелость)?

Игра-практика «Фонарик смелости»

Выключите свет и включите ночник/фонарик. Пусть ребёнок поводит лучом по комнате и «превращает» страшные тени в смешные фигурки. Придумайте имена теням.

Фраза-якорь: **«Когда темно — это время моего света».**

Короткая заметка для родителей

История учит видеть в темноте пространство для собственного ресурса. Мы переводим внимание с «внешней угрозы» на «внутреннюю способность».

2. Облачко Тильда и её дождик

Тема: грусть и слёзы, принятие чувств

Облачко Тильда любило быть белым и пушистым. Но иногда в нём собирались капельки грусти. Тильда морщилась:

— Ой, только не дождь! Если я заплачу — всех намочу, всем помешаю...

Однажды снизу помахала веточкой маленькая берёза:

— Привет, Тильда! Почему ты такая серенькая?

— Я... немного грущу. Но если начнётся дождик, всем будет неудобно.

— А мне — хорошо, — зашумела берёза своими листочками. — Я расту от твоего дождя.

Тильда удивилась. Она попробовала выпустить всего одну каплю. Кап! На земле блеснула крошечная лужица, и вокруг неё запрыгала воробьиная стайка.

— Чирик! Чирик! — это воробьи устроили «душ».

Тильда осмелела и пролилась тёплым, мягким дождём. Трава подняла зелёные иголочки, цветы вздохнули ароматом, а берёза благодарно зашелестела. Когда дождик закончился, облачко снова стало лёгким и белым.

— Слёзы — это не плохо, — поняла Тильда. — Это вода, которая помогает расти.

Вопросы для разговора

— Почему Тильда не хотела плакать?

— Кому помог её дождик?

— Что помогает тебе, когда грустно (объятия, музыка, разговор)?

— Что ты чувствуешь после того, как поплакал (а)?

Игра-практика «Баночка дождя»

Нарисуйте маленькую баночку и «соберите» туда капельки — по одной за каждое чувство, о котором вы поговорили. Затем дорисуйте солнечный луч: что хорошего выросло после «дождя» (идея, дружба, облегчение)?

Фраза-якорь: **«Мои слёзы помогают мне расти и понимать себя».**

Короткая заметка для родителей

Сказка нормализует слёзы как способ разрядки и восстановления, формирует язык для разговора о грусти без стыда.

3. Ключик Кай и закрытая дверь

Тема: уверенность в себе, поиск предназначения

Ключик Кай лежал в ящике вместе с десятками других ключей. Каждый день он слушал, как их брали и вставляли в замки. Щёлк! — и двери открывались.

А Кай оставался без дела.

— Наверное, я бесполезный, — думал он. — Ведь у всех есть своя дверь, а у меня — нет.

Однажды в ящик заглянул мальчик. Он держал в руках старую деревянную шкатулку.

— Нашёл на чердаке, но ни один ключ не подходит, — вздохнул он.

Кай почувствовал дрожь: вдруг это шанс? Мальчик взял его и осторожно вставил в замок. Щёлк! Замок поддался, крышка открылась — и внутри засверкали старые фотографии, письма и маленькие сокровища- бусинки, стеклянные камушки и ракушки.

— Ура! — обрадовался мальчик. — Какая красота! Спасибо тебе, ключик!

Кай сиял. Он понял: даже если твой момент не приходит

сразу, он обязательно придёт. Нужно только ждать и верить.

Вопросы для ребёнка

— Почему Кай думал, что он бесполезный?

— Что помогло ему найти своё место?

— А когда у тебя получалось что-то важное, даже если сначала не верилось?

Практика «Моя дверь»

Нарисуй дверь и рядом ключ. Дверь — это твоя мечта или цель. Что за ней? А ключ — это твои способности. Подумай: какой твой «ключ» открывает новые двери?

Для родителей

Сказка помогает ребёнку принять идею, что у каждого есть уникальные способности и время их проявления. Формирует уверенность: «Я нужен, даже если пока не знаю зачем».

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.