АНИТА ВАЙАКАНТИ, психолог

СИЛА СКАЗКИ

НОВЫЕ ИСТОРИИ, КОТОРЫЕ ПОМОГАЮТ РЕБЕНКУ
ОБРЕСТИ УВЕРЕННОСТЬ И ВНУТРЕННЮЮ ОПОРУ



ДЛЯ ДЕТЕЙ от 3 до 8 ЛЕТ

БОМБОРА
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Сила сказки. Терапевтические истории для детей

Анита Вайаканти

Сила сказки. Новые истории, которые помогают ребенку обрести уверенность и внутреннюю опору

«Эксмо»

2026

УДК 821.161.1-93:37
ББК 84(2Рос=Рус)+74

Вайаканти А.

Сила сказки. Новые истории, которые помогают ребенку обрести уверенность и внутреннюю опору / А. Вайаканти — «Эксмо», 2026 — (Сила сказки. Терапевтические истории для детей)

ISBN 978-5-04-240152-7

Когда ребенок начинает сомневаться в своих силах и боится делать первые шаги, мама и папа говорят поддерживающие слова. Дети чувствуют этот мир иначе, и в моменты неудач родителю важно стать опорой для своего ребенка и помочь ему ощутить силу в себе самом. Детский и перинатальный психолог Анита Вайаканти нашла способ почувствовать детям свою ценность — ее уже второй сборник терапевтических сказок хранит поддерживающие послания для детей от 3 до 8 лет. В каждой из 27 историй есть положительное убеждение — простая, но важная мысль, которая вдохновит ребенка, научит его принимать эмоции и укрепит его внутреннюю опору. В этой книге есть упражнения, беседы и игры. Родители найдут рекомендации по ведению творческих дневников. Все это поможет закрепить позитивные мысли ребенка, сформировать его внутреннюю опору и дать мотивацию на новые открытия. В сборнике множество ярких крупных иллюстраций на плотных белых страницах. В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

УДК 821.161.1-93:37
ББК 84(2Рос=Рус)+74

ISBN 978-5-04-240152-7

© Вайаканти А., 2026
© Эксмо, 2026

Содержание

Предисловие 8
Сказка 1 10
Сказка 2 14
Сказка 3 18
Конец ознакомительного фрагмента. 20

Анита Вайаканти
Сила сказки. Новые истории, которые помогают ребенку обрести уверенность и внутреннюю опору



Серия «Сила сказки. Терапевтические истории для детей» 2



© Вайаканти А., текст, 2026
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

Предисловие

Дорогие читатели, взрослые и дети, родители и педагоги, эта книга – удивительная коллекция из 27 терапевтических сказок-посланий. Каждая из них является вдохновляющей историей, которая способна подарить ребёнку нечто невероятно важное и ценное – позитивное самоощущение.

Позитивное самоощущение приносит чувство удовлетворения, комфорта и положительного отношения к себе. Человек, обладающий им, доволен собой, своими поступками и тем, как идёт его жизнь. Оно позволяет позитивно оценивать самого себя и, что немаловажно, свою жизнь.

Главная особенность укрепляющих сказок – открытое позитивное послание или положительное убеждение, содержащееся в каждой из них. Например, послание «я могу научиться всему», которое положительно воздействует на эмоциональное состояние ребёнка. В сказках вы найдёте убеждения от «я важен и нужен этому миру» до «я верю в себя и свои способности».

Эта книга – помощник в формировании здоровой психики ребёнка, укреплении и даже создании его внутренних опор или убеждений, исходя из которых он будет строить свою жизнь, расти и развиваться.

Каждую сказку дополняют практические рекомендации, которые помогают включить то или иное позитивное убеждение в повседневную жизнь ребёнка.

Давайте отправимся вместе в этот удивительный мир позитивных посланий, в мир сказок, которые станут надёжной опорой для вас и вашего ребёнка.

Как и когда читать укрепляющие сказки?

• Читайте сказки перед ночным или дневным сном.

• Убедитесь, что ребёнок принял удобную позу.

• Попросите ребёнка закрыть глазки и представить то, что вы ему сейчас расскажете. Если ребёнок отказывается, не настаивайте.

• Читайте сказки спокойным голосом. Не торопитесь.

• Тактильный контакт приветствуется.

• Если ребёнок перевозбужден или капризничает, отложите чтение новой сказки и прочитайте ту, которую он уже слышал.

В каком порядке читать сказки?

Варианты:

• читайте сказки по порядку;

• взрослый выбирает подходящую сказку сам;

• взрослый предлагает ребёнку выбрать сказку по её названию или номеру;

• перечитывайте сказки, выбирая их в игровой форме (подробнее об этом написано в разделе «как использовать укрепляющие сказки на постоянной основе»).

ПРИМЕЧАНИЕ

Если у вас сын, пусть главный герой сказки будет мальчиком (речь идёт о сказках, где персонажи – люди), а если дочка – девочкой.

Вы можете добавлять в сказки моменты из жизни вашего ребёнка – это сделает сюжет более знакомым и понятным для него.

Зачем нужны рекомендации и что с ними делать?

Укрепляющие сказки – это сказки, содержащие позитивные убеждения, и, чтобы убеждение, которое транслируется в сказке, с большей вероятностью запомнилось ребёнку, его

необходимо закреплять. В этом вам как раз помогут рекомендации, составленные для каждой сказки. Данные рекомендации помогут ребёнку (и взрослому тоже) находить в окружающем мире подтверждения убеждению, которое транслирует сказка, и закреплять его в сознании ребёнка.

Рекомендации содержат:

• упражнения;

• беседы;

• задания;

• игры.

Совсем не обязательно использовать рекомендации сразу после прочтения сказки. Рекомендации – это подсказки, советы, идеи, которыми вы можете пользоваться на протяжении долгого времени.

Как использовать укрепляющие сказки на постоянной основе?

• Сделайте «коробку умных сказок». Для этого вам понадобится любая коробка/контейнер/мешочек и листочки, пронумерованные от 1 до 27.

• Ребёнок вытягивает один листочек из коробки и называет цифру.

• Взрослый зачитывает название сказки и просит ребёнка вспомнить, о чём в ней шла речь.

• После небольшой беседы взрослый читает сказку ребёнку.

Сказка 1
Семейная сила



Положительное убеждение: «Сила моей семьи – со мной».

В одной небольшой деревне, окружённой лесами и горами, жила девочка по имени Лина. Она была мечтательной и жизнерадостной и с самого детства обожала танцевать под пение птиц на лесных лугах. Её мама часто обнимала её после каждого танца и говорила:

– Ты наша маленькая звёздочка, Лина. Помни, ты – часть нашей семьи, и мы всегда рядом с тобой, наша сила – в тебе.

Когда Лине исполнилось десять лет, она получила шанс учиться в престижной балетной школе далеко от дома. Это было её мечтой, и мама с папой, волнуясь, отпустили её в большой город, понимая, насколько это важно для неё. В день отъезда мама крепко обняла Лину и показала на самую яркую звезду в ночном небе.

– Лина, смотри на эту звезду. Если когда-нибудь тебе станет одиноко, помни: я тоже буду смотреть на неё, и мы будем вместе, как бы далеко ты ни была.

Лина, запомнив слова мамы, отправилась навстречу своей мечте. Но в новой школе оказалось труднее, чем она могла себе представить. Её одноклассницы легко справлялись с танцевальными движениями, а Лина часто спотыкалась и сбивалась. Она старалась изо всех сил, но другие девочки начали замечать её ошибки и дразнили её.

– Ты точно не создана для балета, – сказала ей однажды девочка по имени Миа. – Может, тебе стоит уйти?

Эти слова больно ранили Лину. Ей стало обидно и грустно, и она ушла из зала с опущенной головой. В тот вечер, чувствуя себя одинокой и потерянной, она вышла на балкон и, взглянув на ночное небо, вспомнила о маминых словах. Вспомнила, как мама говорила ей, что их сила – всегда с ней.

– Мама… Я так скучаю, – тихо прошептала Лина, глядя на ту самую звезду, которую мама показывала ей перед отъездом.

И вдруг ей показалось, что звезда засияла ещё ярче, и тёплое чувство наполнило её сердце. Лина подумала о своей семье и вспомнила, как бабушка говорила, что её кудряшки – это подарок от прабабушки, а стойкость – от прадедушки, который никогда не сдавался, несмотря ни на что. С улыбкой она вспомнила, что её заразительный смех – это подарок от папы, который всегда звонко смеялся и веселил всех.

Лина почувствовала, что её семья действительно рядом. Их любовь – это её сила, невидимая, но ощутимая только для неё, как тёплое объятие.

На следующий день Лина вернулась в зал с новыми силами. Она продолжила упорно работать, не сдаваясь, даже если у неё что-то не получалось. Когда её дразнили, она не поддавалась на насмешки. Её уверенность стала заметна, и даже Миа, которая раньше смеялась над ней, была удивлена.

Однажды, когда Лина снова споткнулась, и Миа попыталась над ней посмеяться, Лина спокойно посмотрела на неё и сказала:

– Может, я иногда ошибаюсь, но у меня есть сила, которая всегда поддерживает меня. Это моя семья, и их любовь – всегда со мной.

Слова Лины прозвучали так твёрдо и уверенно, что Миа замолчала и больше не пыталась её задеть. Постепенно Лина начала находить новых друзей – девочки стали подходить к ней и помогать ей с трудными движениями. Они видели, как сильно она старается, и тоже захотели поддержать её. Лина научилась чувствовать силу своей семьи и больше не боялась ошибок, зная, что их поддержка и любовь всегда с ней.

Наконец настал день её первого выступления. Лина стояла за кулисами, волнуясь перед выходом на сцену. Она смотрела на зрительный зал, и её сердце затрепетало, когда она увидела среди зрителей маму и папу. Они приехали, чтобы поддержать её в этот важный день.

Мама улыбнулась ей и указала на небо, словно напоминая Лине о звёздочке.

«Мы с тобой», – губами произнесла она.

Лина глубоко вдохнула и в этот момент почувствовала, что за её спиной – вся её семья. Она закрыла глаза и представила себе, что рядом с ней её мама, папа, бабушка и даже её предки, чья сила течёт в её крови. Она ощутила, как эта невидимая поддержка словно поднимает её над сценой, даёт ей силы.

С этими мыслями Лина вышла на сцену и начала танцевать. Каждый её шаг был наполнен уверенностью, каждый поворот был полон тепла. Её движения были лёгкими и грациозными, а в глазах светилась радость. Зрители не могли оторвать взгляд от Лины, чувствуя, что её танец идёт прямо от сердца.

После выступления мама и папа подошли к ней в восхищении. Они были удивлены, как изменилась их маленькая Лина – она стала сильной и уверенной.

– Мы гордимся тобой, – сказала мама, обнимая её. – Ты наша звёздочка.

Лина, смотря на своих родителей тихо прошептала:

– Сила моей семьи – всегда со мной.



Обращение к ребёнку

*Сила твоей семьи **(имя ребёнка)** всегда с тобой, моя любовь, любовь **(мамы/папы)**, бабушки, дедушки, прабабушки, прапрабабушки **(дедушки)** и всех-всех-всех наших предков. Благодаря большой любви появился ты, ты здесь, и мы все счастливы, что ты есть. Я люблю тебя и всегда буду твоей(им) мамой **(папой)**. Сила нашей семьи с тобой и в тебе.*

Рекомендации

1. **Пересматривайте вместе с ребёнком фотографии всей вашей семьи.**

2. **Рассказывайте семейные истории, которые помогут ребёнку почувствовать силу родственных связей.** Например, расскажите, как бабушка или дедушка познакомились, вашу с партнёром историю любви. Рассказывайте, на кого похож ребёнок. Завершайте подобного рода беседы словами: «У тебя есть сила твоих предков, и они всегда с тобой, в тебе».

3. **Семейный альбом силы.** *Создайте вместе с ребёнком семейный альбом силы. Вклейте туда фотографии близких и дальних родственников: бабушек, дедушек, дяди, тёти, двоюродных и даже троюродных членов семьи. Под каждой фотографией коротко подпишите, кто этот человек, где он живёт. Объясните ребёнку, что каждый из этих людей часть его истории и его опоры. Пересматривайте альбом время от времени, добавляйте новые фото и пишите истории. Такой альбом помогает ребёнку ощущать связь, корни и силу своего рода.*



Упражнение «Звёздочка на окне»

Заведите ритуал: каждый вечер перед сном выбирайте вместе с ребёнком «его звезду» на ночном небе. Скажите ему: «Эта звезда – символ нашей любви и поддержки. Когда ты видишь её, знай, что твоя семья всегда с тобой».

Если звёзд не видно, предложите ребёнку нарисовать звезду на бумаге и положить её на тумбочку рядом с кроватью. У него всегда будет его «звезда», даже если небо закрыто облаками.



Упражнение «Семейное Дерево силы»

Сделайте вместе с ребёнком «дерево силы», где каждый листочек или веточка обозначает членов семьи, включая бабушек, дедушек и предков. Расскажите, какие черты передались ребёнку от каждого из них, например, доброта бабушки, смелость дедушки, стойкость папы.

Объясните, что «дерево силы» символизирует ту поддержку, которая всегда будет с ним. Скажите: «В каждом твоём шаге рядом с тобой – сила всей семьи».



Упражнение «Семейный оберег»

Вместе с ребёнком сделайте простой оберег – может быть, это будет маленький камешек или браслет, который символизирует силу семьи. Объясните, что он будет напоминать ему о поддержке семьи, которая всегда рядом.

Каждый раз, когда ребёнок испытывает волнение или неуверенность, напомните ему взять оберег и мысленно представить, что вся семья обнимает его и поддерживает.

Сказка 2
Лягушонок Флип и новый пруд



Положительное убеждение: «Я люблю пробовать новое».

В маленьком пруду, где листья кувшинок лениво покачивались на воде, жил лягушонок по имени Флип. Он знал свой пруд от берега до берега, от самой глубокой ямки до каждого

камешка. Флип так привык к своему уютному пруду, что даже мысль о том, чтобы его покинуть, казалась ему пугающей. Здесь было спокойно и предсказуемо – именно так, как он любил.

Однажды, когда Флип сидел на кувшинке и наблюдал за проплывающими рыбками, к нему подплыл старый лягушачий учитель, почтенный Квакк. Учитель с любопытством оглядел Флипа и, улыбнувшись, сказал:

– Флип, ты знаешь, что неподалёку есть ещё один пруд? Он совсем другой: вода там прохладнее, и на берегах растут необычные травы. В новом пруду можно встретить много интересного.

Флип замер, прислушиваясь к словам Квакка. Мысль о новом пруде заинтриговала его, но тут же и испугала.

– Но… – пробормотал Флип, нахмурившись. – Вдруг там живут странные существа? Или вдруг я заблужусь? Может, тот пруд не такой уютный, как мой?

Старый учитель мягко кивнул, словно понимая его тревогу.

– Понимаю, Флип, что новое может пугать, – ответил он. – Но иногда стоит попробовать что-то новое, чтобы увидеть, насколько мир удивителен. Помни: ты всегда можешь вернуться, если тебе не понравится.

Флип задумался. С одной стороны, его манила возможность открыть что-то новое, но, с другой стороны, страх неизвестности всё ещё сдерживал его. Он решил отложить это решение на потом, но мысли о новом пруде не давали ему покоя.

На следующий день Флип случайно встретил свою подружку Лумию, которая весело прыгала у кувшинок. Она заметила его задумчивое выражение и с интересом спросила:

– Флип, о чём ты думаешь?

Флип вздохнул и рассказал ей о словах учителя Квакка и о новом пруде, который был таким манящим, но пугающим.

Лумия улыбнулась и сказала:

– Знаешь, Флип, я часто пробую что-то новое, и это не так страшно, как кажется. Сначала я всегда просто наблюдаю. Сажусь на берег, смотрю вокруг и привыкаю. А когда мне становится спокойнее, я пробую.

Её слова подбодрили Флипа. Он решил попробовать её способ: сначала понаблюдать, а потом уже решать, идти ли в новый пруд.

На следующее утро, собравшись с духом, Флип прыгнул к берегу нового пруда и осторожно выглянул из-за камышей. Ему было немного страшно, но в то же время он чувствовал лёгкое предвкушение. Он увидел, как солнечные лучи пробиваются сквозь густые листья, освещая необычные кувшинки, а над водой кружатся яркие букашки и стрекозы, которых он раньше не встречал.

С каждым мгновением Флипу становилось всё интереснее. Он внимательно смотрел, как блестят на солнце крылья стрекоз, как над водой порхают новые букашки. И постепенно его страх начал отступать, уступая место любопытству.

– Я люблю пробовать новое, – тихо прошептал он себе, чувствуя, как в сердце разливается смелость.

Наконец, набравшись храбрости, Флип сделал первый прыжок в новый пруд. Вода оказалась прохладнее, чем в его родном водоёме, но это было даже приятно. Флип почувствовал, как новый мир открывается перед ним: необычные растения, незнакомые звуки и стрекозы, которые, как оказалось, любопытно наблюдали за ним в ответ.

Флипу стало весело. Он плавал вокруг и постепенно исследовал пруд. С каждым действием он чувствовал, что пробовать новое – это увлекательно и совсем не страшно, как он думал раньше.

Он даже завёл себе «дневник приключений», куда решил записывать все свои открытия. Первым туда попало: «Исследовал новый пруд». Затем он добавил: «Познакомился с новой стрекозой», «Заплыл в глубину», «Нашёл необычную кувшинку».

Вечером, возвращаясь домой, Флип улыбался. Он знал, что этот день изменил его – теперь он не боялся нового, ведь знал, что пробовать новое – это возможность открыть для себя что-то удивительное.

И с тех пор каждый раз, когда у него появлялась возможность попробовать что-то новое – будь то незнакомая тропинка или новая игра с друзьями, он с радостью говорил:

– Я люблю пробовать новое!



Обращение к ребёнку

Ты тоже можешь попробовать что-то новое, мой малыш. Новые игры, новые места, новые фрукты. М-м, я помню, когда я попробовал(а) ***(называете свой любимый необычный фрукт).*** *А помнишь, когда ты попробовал* ***(искупаться в море/новую еду, которая понравилась и т. д.)****? Было здорово! Пробовать новое классно! Повторяй за мной: «Мы любим пробовать новое!» Давай завтра же что-нибудь новенькое попробуем?*



Дневник новых впечатлений

Заведите вместе с ребёнком «Дневник новых впечатлений» – пусть это будет блокнот или альбом, куда можно записывать или рисовать всё новое, что он попробовал. Каждый раз, когда ребёнок пробует что-то необычное (новую еду, игру, место), предлагайте ему описать или нарисовать свои впечатления или фотографируйте ребёнка и распечатывайте фото. Помните: дети визуально воспринимают и запоминают лучше. Хвалите ребёнка за каждую запись, отмечая его любопытство и смелость. Поддержите словами: «Видишь, сколько всего нового ты попробовал! Это очень здорово».

1. **Создайте «Карту открытий».** *Вместе с ребёнком нарисуйте карту его достижений, где каждый островок – это новое открытие. Например, «Остров новых игр», «Остров новых блюд», «Остров новых друзей». За каждое открытие добавляйте символ на карту, напоминая ребёнку, что он исследователь, и что пробовать новое – это значит делать интересные открытия. Такая карта является альтернативой «дневнику успеха».*

2. **Вечернее обсуждение.** *Каждый вечер перед сном предлагайте ребёнку поделиться чем-то новым, что он попробовал за день. Поддержите его в этом: «Что ты попробовал сегодня? Как это было?» Попросите его повторить за вами: «Я люблю пробовать новое» – и завершите день на позитивной ноте.*

3. **Хвалите ребёнка, верьте в него, пробуйте новое вместе.**



Игра «Пробую новое каждый день»

Предложите ребёнку вызов: каждый день попробуйте вместе с ним что-то новое, даже если это будет что-то маленькое. Например, пройдите другой дорогой, поиграйте в новую игру или попробуйте новый фрукт. Заведите дневник успеха и клейте туда наклейки за каждый новый успешный опыт.



Игра «Замечай и учись»

Предложите ребёнку понаблюдать за другими детьми на детской площадке или в школе и выбрать, что ему хотелось бы попробовать, например, новую игру или знакомство с кем-то. Попросите его рассказать, что именно ему понравилось и почему он хотел бы это попробовать. Спросите, хочет ли он познакомиться с новым другом или научиться у него чему-то интересному. Можете порепетировать знакомство дома. Ролевое проигрывание помогает ребёнку меньше волноваться.



Игра «Что будет, если…?»

Поиграйте с ребёнком в простую игру, развивающую любопытство к новому. Вы задаёте вопрос: «А что будет, если мы попробуем сделать это по-другому?». Например: «Что будет, если помыть руки новым мылом?» или «Что будет, если надеть носки разного цвета?». Ребёнок учится видеть новое как игру, а не угрозу. После каждого мини-эксперимента обсуждайте: «Тебе понравилось? Тебе было смешно? Было необычно?». Так ребёнок постепенно научится не бояться перемен.

Сказка 3
Деревце Дали



Положительное убеждение: «Я могу быть собой, и это здорово».

В одном старинном ботаническом саду, где росли берёзы, сосны, клёны и дубы, однажды появился маленький росток, который никто не ожидал увидеть. Дело было так: птичка при-

несла из далёких краёв семечко и, нечаянно выронив его, улетела прочь. Вскоре из этого семечка выросло необычное деревце – тоненькая пальмочка по имени Дали.

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.