

КНИГА-
ПОМОЩНИК

ЖЕНЯ АСЕЕВА



АНТИ- ТРЕВОЖНЫЕ СКАЗКИ

5 ИСТОРИЙ О ТОМ,
КАК СПРАВИТЬСЯ
С ТРЕВОЖНОСТЬЮ

ФЕНИКС-ПРЕМЬЕР

Евгения Асеева
Антитревожные сказки.
5 историй о том, как
справиться с тревожностью
Серия «Книга-помощник»

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=74542716
Антитревожные сказки. 5 историй о том, как справиться с
тревожностью / Женя Асеева:
ISBN 978-5-222-50121-4*

Аннотация

Книга-помощник «Антитревожные сказки» адресована детям и родителям, которые сталкиваются с тревожностью. В ней собраны пять историй, каждая из которых описывает ситуацию, способную вызвать у ребёнка беспокойство: переживания из-за школы, тревога перед новым или боязнь ошибок.

После каждой истории автор – аналитический психолог Женя Асеева – даёт простые и практичные советы для детей и родителей. Они помогут обсудить чувства, снять напряжение и найти решение вместе.

Книга подойдёт для детей от шести лет и станет отличным инструментом для мягкой работы с эмоциями. Тёплые

истории и профессиональные рекомендации помогут распознать тревожность и справиться с ней.

Содержание

История 1. Хорошая примета	9
Конец ознакомительного фрагмента.	11

Евгения Асеева Антитревожные сказки. 5 историй о том, как справиться с тревожностью

5 историй о том, как справиться с тревожностью

Иллюстратор – Анна Константинова

Ответственный редактор – Зоя Сытник

Технический редактор – Галина Логвинова

© Асеева Ж., текст, 2026

© Константинова А., ил., 2026

© ООО «Феникс», 2026

*** * ***



Женя Асеева

АНТИТРЕВОЖНЫЕ СКАЗКИ

5 ИСТОРИЙ О ТОМ,
КАК СПРАВИТЬСЯ С ТРЕВОЖНОСТЬЮ



Ростов-на-Дону
«Феникс»
2026



Здравствуй, дорогой читатель!

Меня зовут Тревожка, и я главная героиня этой книги. Думаю, мы с тобой уже знакомы, как и с каждым человеком на этой земле. Дело в том, что я эмоция и глазом меня увидеть невозможно, но можно почувствовать. Моя главная задача – нажимать тревожную кнопку и передавать сигнал SOS. Но беда в том, что, в отличие от моего брата Страх, я должна предостерегать от опасностей, которые не всегда понятны и очевидны. Сам посуди, вот есть, например, арахнофобия – боязнь пауков. С ней всё ясно: есть паук – есть страх. А вот с тревогами всё гораздо сложнее, ведь, в отличие от страхов, они ещё даже не случились. Моя задача – предсказывать страхи, которые могут случиться в будущем. Или не случиться... И тогда, упс, простите, ошибочка вышла... зря тревожились. В общем, ты понял, как всё сложно и запутанно. Иногда, признаюсь честно, я начинаю так сильно тревожиться, что ситуация выходит из-под контроля, и тогда ой-ой-ой, ай-я-яй, трам-ба-бам... и до панической атаки недалеко! Но давай-ка я лучше расскажу тебе несколько историй про моих друзей, и ты сам всё поймёшь. А заодно мы обсудим, как быть и что делать, если такие Тревожки, как я, выходят из берегов.

История 1. Хорошая примета

Всё началось с тучи. Не с той, к которой мы все привыкли – пепельной и плаксивой от скопившегося внутри дождя, а с по-настоящему необычной. Её кто-то пролил на небо, точно скисшее молоко, в котором неравномерно размешали унылую серую краску. Туча появилась из ниоткуда в ясный летний день и быстро-быстро расползлась по всему небосводу. Серое настроение растеклось по улицам и закоулкам, просочилось в оконные щели старых домов дачного посёлка.

– Дурной знак, ох, дурной это знак! – проворчала бабушка Галя, вглядываясь в нависающее над головой небо. Она всегда во всём видела знаки и почему-то непременно плохие. Так уж повелось. А так как Даня почти всё лето проводил в её компании, это предчувствие плохого невольно передавалось и ему. И хотя нельзя сказать, что Даня обрёл склонность что-то предугадывать – в голову ему начали лезть самые разные мысли о будущем. Лето заканчивалось, близилась школа. Мальчику предстояло пойти во второй класс, и это, по его предчувствию, не сулило ничего хорошего...

Вовсе не потому, что Даня не любил школу! Нет, там были его друзья. Да и учился он нормально, как ему казалось, – не хуже других, даже учителя это отмечали. Но только не родители Дани. По мнению папы – кандидата экономических наук – и мамы с двумя высшими образованиями, Даниил «мог

бы и лучше», «недотянул» и «плохо старался». Поэтому на лето был отдан под чуткое руководство бабушке Галине Николаевне, в прошлом заслуженному учителю русского языка и литературы. Потому что уж кто-кто, а она сможет научить Даню «уму-разуму» и сделать так, чтобы за лето он не забыл всю школьную программу первого класса!

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.