

Любимая Семикина
Солнечная

долина. Сборник лечебных сказок



Людмила Семикина

Солнечная долина.
Сборник лечебных сказок

«Автор»

2026

Семикина Л. В.

Солнечная долина. Сборник лечебных сказок / Л. В. Семикина — «Автор», 2026

Почему дети не слышат наших слов? Почему нотации и крики не работают, а лишь разрушают доверие? Музыкальный руководитель детского сада Людмила, наблюдая за сотнями детей, нашла ответ. Традиционные методы воспитания борются с симптомами, а не с причиной. Эта книга — не просто сборник сказок, а «аптечка первой помощи» для современных родителей. Она предлагает экологичную альтернативу крикам и нотациям — лечебные сказки. Через волшебные истории из жизни обитателей Солнечной Долины автор мягко и бережно помогает детям проработать самые частые трудности: страхи (темноты, выступлений), неумение просить прощения, нетерпеливость, неумение слушать других и даже кризисы идентичности. Каждая сказка — это метафора, которая напрямую общается с подсознанием ребенка, обходя защитные барьеры. Книга учит детей не через приказы, а через сопереживание героям, давая им безопасное пространство для проживания эмоций и поиска решений.

© Семикина Л. В., 2026

© Автор, 2026

Содержание

СОЛНЕЧНАЯ ДОЛИНА.	5
Лечебные сказки для детей и их родителей	5
Предисловие. Почему дети нас не слышат?	6
Сказка о Солнечной Долине	8
Сказка о том, как Непоседа научился извиняться	10
Сказка о том, как Непоседа учился ждать	12
Конец ознакомительного фрагмента.	13

Людмила Семикина
Солнечная долина.
Сборник лечебных сказок
СОЛНЕЧНАЯ ДОЛИНА.

Лечебные сказки для детей и их родителей

«Сказка не выступает в роли ментора, не „учит жить“, а помогает приобретать социальный интеллект, „мягко“ намекая на проблемы и перспективы развития».

Сказкотерапевт, основатель Института сказкотерапии Татьяна Зинкевич-Евстигнеева

Предисловие. Почему дети нас не слышат?

Здравствуйте. Меня зовут Людмила, и я — музыкальный руководитель в детском саду. Каждый день я наблюдаю за десятками маленьких людей, которые только учатся жить в этом большом мире. Я вижу их радости, слезы, страхи и маленькие победы. И я точно знаю: дети не всегда могут выразить то, что у них на душе, обычными словами. Нам, взрослым, не понять, почему им так сложно сказать «прости» или просто посидеть спокойно, потому что мы смотрим на мир уже совсем другими глазами. У них же психика только формируется. Именно поэтому здесь не подходят традиционные методы воспитания, переданные нам по наследству от мам и бабушек.

Давайте рассмотрим знакомую картину. Ребёнок снова разбросал игрушки, не хочет есть суп или дерётся на площадке. Внутри нас поднимается волна раздражения, которая часто заканчивается одинаково: резким окриком «Перестань!». На мгновение наступает тишина — ребёнок напуган. Но проходит час, и всё повторяется снова. Мы чувствуем себя выжатым лимоном, испытываем вину за сорванный голос, а главное — видим, что наши слова пролетают мимо ушей.

Почему так происходит? Потому что крик может заставить ребёнка замереть от страха прямо сейчас, но он не научит его справляться с проблемами в будущем. Нотация может вызвать временное чувство вины, но она не объяснит, *почему* делиться — это хорошо. Эти методы подобны попытке потушить пожар бензином: мы пытаемся исправить поведение, разрушая при этом доверие и эмоциональную связь с самым близким человеком. Ребёнок закрывается, перестаёт слышать, и мы оказываемся по разные стороны баррикад.

Тогда я задумалась: чем можно помочь современным детям в преодолении своих страхов? Как нам, взрослым, объяснить ребёнку, что просить прощения — это не унижительно, а смело? Как научить его не бояться выступать перед другими? Как показать, что быть собой — это самое ценное?

А что, если существует другой путь?

Этот сборник предлагает вам экологичную альтернативу — **лечебные сказки**. Это не просто выдумки перед сном, а мягкий инструмент, который работает не с внешним поведением, а с внутренним миром ребёнка. Сказка обходит защитные барьеры психики, которые мы выстраиваем во время ссор. Она не кричит «Ты плохой!», а говорит: «Смотри, герою тоже было страшно/обидно/грустно, и вот как он справился».

Вместо того чтобы ломать сопротивление силой, сказка приглашает ребёнка в путешествие, где он сам находит ответы. Она даёт ему безопасное пространство, чтобы прожить сложные эмоции через приключения героев, научиться эмпатии и найти внутреннюю опору. Вы не подавляете волю ребёнка, а становитесь для него мудрым проводником в мире чувств.

Издревле известно, что через символы и метафорические образы сказка напрямую общается с нашей душой. Как бы ни было сложно и страшно сказочным героям на своём пути, у истории всегда будет добрый конец, и это даёт нам надежду на то, что любая проблема разрешима. Тем самым сказочный мир легко и незаметно оказывает своё лечебное воздействие на наше подсознание.

В современной психологии есть такое понятие, как сказкотерапия. И я с большим уважением к нему отношусь, но предпочитаю называть свои истории не «терапевтическими» (это слово кажется мне слишком сухим и отдаёт больницей, а я не врач), а **лечебными**. Ведь что такое лечение, если не возвращение к целостности и гармонии? А что может быть важнее для маленького человека, чем гармония в его душе?

В наше время родители часто делают ставку на подготовку детей к школе: буквы, цифры, раннее развитие. Безусловно, это важно. Но я, как педагог музыки, работающий с эмоциями

детей каждый день, считаю, что развитие эмоционального интеллекта не менее, а может быть даже, и более важно. Умение дружить, справляться со страхами, понимать свои чувства и чувства других — вот тот фундамент, на котором строится успешная и счастливая жизнь.

Эта книга — сборник таких лечебных историй, которые помогут мягко и бережно проработать самые частые трудности в поведении и эмоциональном мире ребёнка. Каждая сказка — это метафора, которая через волшебный мир персонажей Солнечной Долины говорит с вашим ребёнком (да и с вами) о его собственных чувствах.

Самая большая магия в мире — это любовь и связь между родителем и ребёнком. Давайте вместе строить мосты доверия, а не стены отчуждения.

Как устроена эта книга?

Каждая глава посвящена одной конкретной проблеме, знакомой каждому родителю и ребёнку: неумение извиняться, слушать других и желание быть идеальным; трудности с терпением и неумение просить о помощи; о взрослении и принятии ответственности; про умение дарить и принимать подарки; о том, как проявлять свою привязанность и дружбу; как побороть страх темноты и публичных выступлений; про умение выражать свои чувства и другие истории.

Вы просто открываете книгу на нужной истории, когда это актуально для вас, и читаете сказку.

Но волшебство не заканчивается на последней строчке. После каждой истории я подготовила вопросы для обсуждения. Это не экзамен для ребенка, а приглашение к диалогу. Обсуждая поступки гномика Непоседы или впечатлительного Одуванчика, вы сможете поговорить со своим сыном или дочерью о сложных вещах (обидах, страхах, неловкости) легко и без давления.

Читайте эти сказки вместе перед сном. Пусть они станут вашим маленьким ритуалом, временем тишины и душевной близости. Ведь иногда, чтобы решить большую проблему, нужно совсем немного — просто вместе открыть книгу.

Знаете, в чём главный секрет Солнечной Долины? В том, что она находится совсем рядом с нами. Стоит только очень-очень захотеть, и вы увидите, как за старой яблоней в вашем саду открывается тропинка, ведущая к домику гномов. Именно здесь, в самом солнечном и уютном месте на свете, живут наши герои.

Приготовьтесь познакомиться с семейкой гномов - маленьким Непоседой, любопытным Почемучкой и самой ответственной Бусинкой. А ещё — с мудрой Садовницей и цветами, которые умеют разговаривать. Добро пожаловать в Солнечную Долину!

Сказка о Солнечной Долине

В одном чудесном месте, где солнышко светит особенно ласково, а травка такая мягкая, что на ней хочется прыгать весь день, раскинулась Солнечная Долина. Это был не просто сад, а настоящий дом для самых разных друзей.

В самом сердце Долины стоял необычный домик. Он был круглым, как пузатый чайник, и прятался в большом зеленом холме. Из круглой красной двери этого домика каждое утро выходили три гномика - два брата и сестричка.

Первым всегда выходил Непоседа. Он был самым младшим и самым быстрым. Он не ходил, а бегал, не говорил, а кричал, и его пушистая шапочка вечно съезжала набок от постоянных прыжков и кувырков.

— Побежали! — кричал он, и ветер подхватывал его слова.

За ним следовал Почемучка. Он шел медленно, потому что постоянно останавливался.

— А почему у муравья шесть лапок? А куда течет ручей? — спрашивал он у всего на свете. У него в голове было столько вопросов, что он едва успевал их записывать в свой маленький блокнотик.

Последней выходила их старшая сестра Бусинка. Она была самой аккуратной и ответственной. В руках она всегда держала свой волшебный сундучок, где хранились её любимые сокровища: красивые стеклышки, разноцветные бусины и очень важные секреты. Бусинка следила, чтобы Непоседа не слишком шумел, а Почемучка не ушел слишком далеко.

Рядом с их домиком росли не просто цветы, а настоящие друзья гномиков.

Ромашка была самой доброй и нежной. Если кому-то было грустно, она всегда поворачивала свою белую головку к нему и тихонько покачивалась, словно обнимала.

Колокольчик был мечтателем. Он редко говорил вслух, зато его цветок-колокольчик тихо и мелодично звенел на ветру, рассказывая свои сны.

А веселый Одуванчик был похож на маленькое солнышко. Он обожал играть с Непоседой в догонялки и никогда не обижался, если его случайно задевали.

Хранительницей всей этой компании была мудрая Садовница. Она знала ответы на все вопросы Почемучки, помогала чинить сломанные игрушки Непоседы и учила всех гномиков дружить и заботиться друг о друге.

А вокруг них жила своей жизнью вся Солнечная Долина. Иногда с неба спускались веселые Звездочки, чтобы поиграть в прятки. По ночам они светили так ярко, что в домике можно было даже не зажигать лампу.

А когда шел дождик, веселые Капельки прыгали по дорожкам, приглашая всех танцевать. Иногда они нечаянно встречались с Солнышком, и тогда на небе загоралась большая и разноцветная Радуга. И от этого у всех обитателей Долины на лицах начинали светиться улыбки.

Все они жили вместе — такие разные, но очень дружные. Они вместе играли, вместе узнавали новое и вместе решали любые проблемы. Ведь Солнечная Долина была не просто местом на карте... это был их общий дом.

Вопросы для обсуждения с ребёнком после сказки:

Кто из героев тебе понравился больше всего? Почему?

А на кого из них ты похож? Может, ты тоже любишь задавать много вопросов, как Почемучка? Или бегать и прыгать, как Непоседа?

Как ты думаешь, почему им хорошо жить всем вместе?

Вы когда-нибудь замечали, как трудно бывает сказать «прости», даже если ты точно знаешь, что был неправ? Это знакомо и взрослым, и детям. В душе бушует стыд, страх, что тебя не простят, или просто упрямство: «А почему это я должен первым?». Мы, взрослые,

часто требуем от детей извинений, но редко учим их, как справляться с этой сложной эмоцией. Ведь извинение — это не признание себя «плохим», а смелый шаг к примирению, который лечит обиду и делает дружбу крепче. Именно этому важному умению и посвящена наша следующая сказка.

Сказка о том, как Непоседа научился извиняться

В Солнечной Долине наступило самое прекрасное утро. Солнышко только-только выглянуло из-за холма, а Непоседа уже был на ногах. Он подпрыгивал на месте, не в силах стоять спокойно.

— Я придумал новую игру! — закричал он. — Называется «Пролезь под листом и не задень Одуванчика»!

Одуванчик мирно дремал на своей любимой полянке, подставив свою белую пушистую шапочку первым лучам солнца. Он был похож на маленькое мягкое облачко.

— Давай поиграем! — предложил Непоседа и, не дожидаясь ответа, с разбегу нырнул под огромный лист лопуха, который нависал прямо над спящим другом.

Он так старался быть тихим, что даже задержал дыхание. Но... его ботиночки были слишком шустрыми. Он зацепился ногой за корень, споткнулся и кубарем выкатился прямо на Одуванчика!

— Ой! — пискнул Одуванчик.

От удара его белая пушистая шапочка разлетелась на сотни парашютиков! Они закружились в воздухе, подхваченные лёгким ветерком.

— Моя прическа! — в ужасе прошептал Одуванчик, глядя на свою лысую макушку. Он готов был заплакать. Это был его самый красивый наряд.

Непоседа вылез из-под листа и увидел что натворил. Он открыл рот, чтобы сказать: «Ну ты чего лежишь на дороге?», но осёкся, когда увидел глаза Одуванчика. В них не было злости, в них была такая глубокая грусть, что Непоседе самому стало не по себе.

— Я... я нечаянно... — пробормотал он и попятился. Ему стало стыдно и страшно. Он развернулся и со всех ног побежал прочь.

Он бежал, не разбирая дороги, пока не выскочил к ручью. И тут он увидел их — Капельки. Они прыгали по камушкам, смеялись своим мелодичным смехом и брызгались друг в друга.

Непоседа сел на берегу и тяжело вздохнул.

— Эй, Непоседа! — прозвенела самая смелая Капелька. — Что случилось? Ты похож на сдувшийся шарик!

И тут Непоседу прорвало. Он рассказал Капелькам всё: и про игру, и про то, как он всё сломал, и про то, как ему стало стыдно.

— Я убежал! — закончил он свой рассказ. — Потому что я не знал, что сказать.

Капельки перестали смеяться. Они собрались вокруг него в маленький хоровод.

— Мы знаем, что нужно сказать, — прозвенели они хором. — Нужно сказать: «Прости меня, пожалуйста».

— Но это же стыдно! — воскликнул Непоседа.

— Стыдно — это когда ты сделал больно и сделал вид, что ничего не было, — прозвенела Капелька. — А когда ты просишь прощения — это очень смело. Это значит, что тебе не всё равно.

Непоседа задумался. Ему действительно было не всё равно. Ему было жалко Одуванчика. Он встал, отряхнул штанишки и решительно зашагал обратно на полянку.

Одуванчик всё ещё сидел на том же месте. Его белая шапочка была разрушена. Он собрал несколько парашютиков обратно на голову, но это выглядело очень грустно и криво.

Непоседа подошёл к нему и встал рядом.

— Одуванчик... — тихо сказал он. — Прости меня, пожалуйста. Я был таким неуклюжим медведем и нечаянно сломал твою красивую шапочку. Я больше так не буду.

Он замолчал, ожидая чего угодно: крика, обиды или того, что Одуванчик отвернётся. Но Одуванчик посмотрел на него и... улыбнулся!

— Ничего страшного! — сказал он весело. — Смотри!

Он дунул на оставшиеся парашютики на своей ладони. Они взлетели высоко-высоко!

— Зато теперь у меня будет много-много друзей-одуванчиков по всей Долине! — засмеялся он.

Непоседа так обрадовался! Он понял главное: когда ты честно просишь прощения, обида тает быстрее льда под весенним солнцем.

С тех пор Непоседа всё равно попадал в истории (ведь он был Непоседой!), но теперь он точно знал волшебные слова, которые помогали всё исправить.

Вопросы для обсуждения с ребёнком после сказки:

Почему Непоседа сначала убежал? (Ему было стыдно и страшно).

Кто помог ему понять, что нужно делать? (Капельки). Что они сказали?

Как ты думаешь, почему Одуванчик простил Непоседу? (Потому что тот извинился искренне).

А тебе бывает трудно сказать «прости»? Почему?

Давай договоримся: если ты кого-то заденешь или нечаянно обидишь, ты скажешь волшебные слова: «Прости меня, пожалуйста». Хорошо?

Терпение часто путают с бездействием или даже со слабостью, заставляя детей «просто подождать» и «не ныть». Но настоящее терпение — это сила, которая помогает не сдаться на полпути и дождаться само го вкусно го , самой спело го плода , а не “срывать всё подряд”. Взрослые тоже постоянно теряют эту суперсилу, срываясь на близких из-за пустяков или бросая начатое дело. Умение ждать ради большой цели — это навык, который закладывается именно в детстве. И наша следующая сказка как раз об этой важной внутренней силе.

Сказка о том, как Непоседа учился ждать

В Солнечной Долине, на высоком холме, росла волшебная Яблоня. Раз в сто лет на ней созревал всего один-единственный плод— Яблоко Желаний. Говорили, что тот, кто его съест, сможет загадать любое, самое заветное желание, и оно обязательно сбудется.

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.