

6+

Людмила Голубева



СКАЗКИ ГОЛУБКИ

Терапевтический сборник
для детей и взрослых

Людмила Голубева
Сказки голубки.
Терапевтический сборник
для детей и взрослых

<https://litres.ru/74257294>

ISBN 9785007058384

Аннотация

Лёгкие произведения имеют терапевтический эффект, понравятся как детям, так и взрослым. Помогут справиться с различными страхами, тревогой и поднимут настроение. Взрослые могут подставлять в произведения свой смысл и ситуации заиграют новыми красками.

Приятного чтения!

Содержание

КАК ЕЖИК ТРЕВОГУ ПРОГОНЯЛ	5
БЕЛЬЧОНОК ЛУ И ЕГО МЛАДШИЙ БРАТИК	10
КОТЯТА СПОРЯТ — КТО ИЗ НИХ ЛУЧШЕ	15
МАЛЬЧИК ВАСЯ И ТЕМНОТА	19
Конец ознакомительного фрагмента.	20

Сказки голубки Терапевтический сборник для детей и взрослых

Людмила Голубева

© Людмила Голубева, 2026

ISBN 978-5-0070-5838-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

КАК ЕЖИК ТРЕВОГУ ПРОГОНЯЛ

Ежика разбудил стук в дверь. Он встал с кровати, долго искал свои мягкие тапочки и с полузакрытыми глазами направился к двери.

— Кто там? Я никого не жду!

— Это я, Тревога.

— А зачем ты ко мне пришла?

— Я была у Крота, но он меня выгнал.пусти меня к себе!

— Я же сказал, я никого не жду! — ответил Ежик и развернулся в сторону кровати.

А на кровати сидела его гостья.

— Каак?? Что это? Я же тебе не открыл дверь!

— А мне дверь — не помеха! Я сквозь любые стены прохожу! Так что, давай-ка, накрывай на стол, я еще не завтракала!

Ежик почесал голову, ойкнул, уколовшись своими острыми иголками, и пошел на кухню ставить чайник.

Ну что за наглая Тревога, думал Ежик: взяла, бессовестно забралась в мое жилище, чаем еще ее пои. Я, как-то, не рассчитывал на незваных гостей. Ну ничего, сейчас пойду к Кроту, пусть забирает ее обратно!

Ежик шел по тропинке и тут услышал:

— А ты не боишься, что тебе шишка на голову упадет? — спросила Тревога.

— А ты зачем со мной идешь? Нет, не боюсь.

— А я теперь всегда с тобой ходить буду!

Ежик направился дальше, поглядывая на высокие сосны, не падает ли шишка.

Крот в это время колот дрова.

— Привет, Крот! Тут это, твоя гостья пришла ко мне — забирай ее обратно, она мне не нужна!

— Так и мне не нужна! Я и так долго с ней жил. Да она и сама ко мне больше не пойдет!

— Ладно, не хочешь забирать, я сам разберусь.

— Еж, не поможешь ли мне дрова отнести? — спросил Крот.

— Нет, Крот, некогда мне, прощай.

Ежик направился на полянку, где он собирал ягоды на обед. Чтобы попасть на полянку нужно было пройти по бревну через ручей. Идет Ежик, думает о сочных ягодках и тут остановился посередине бревна: ой, что-то страшненько, а не упаду ли я в ручей? Подумал и обернулся — позади него стояла Тревога.

— Ты опять тут? Иди своей дорогой! Нечего за мной ходить!

— Ты бы, Еж, лучше б на дорогу смотрел, а я-то всегда с тобой буду!

Мимо пропрыгала Лягушка:

— Привет, Еж!

— Привет, зеленая!

— А ты чего это стоишь тут посередине моста?

— Я с Тревогой разговариваю.

— С кем?

— С Тревогой! Ну вот позади меня стоит!

— Нет тут никого, Еж, ты наверно мухомором вчера ужинал? Ахахаха! — и ускакала.

Ежик обернулся — Тревога на месте, почему же ее не увидела Лягушка?

Кое-как перебрался Еж на полянку. Насобирав ягод, даже грибов нашел. Хороший урожай, на несколько дней еды хватит!

Вернулся домой, приготовил грибов, а Тревога и говорит:

— А ты уверен, что грибы невредные?

— Уверен! — сказал Еж, рассматривая грибы. Почему-то уже не хотелось их есть, в голове поселилось сомнение.

— Тревога, ты как пришла, все время меня с толку сбиваешь! Уходи, говорю! Ты плохо на меня действуешь! Я с тобой не хочу дружить!

— Никуда я от тебя не уйду! Мне у тебя нравится, будем вдвоем жить!

Ежик расстроился. Он понимал, что выгнать Тревогу не может, она же сквозь стены проходит. Что же делать? Может она ночью уйдет?

Проснувшись утром, Ежик увидел Тревогу на кровати. Не

ушла...

Так они и жили вдвоем. Ежик стал вялый, с опухшими глазами, он все время переживал за что-то, у него не было сил, а голова была забита «а что, если...». То у него лапа болела, то иголки сыпались, то уставал на пол пути на полянку. Что же это происходит? Пойду к Кроту и спрошу — как он эту Тревогу выгнал?

Еле дошел он до дома Крота, постоянно оборачиваясь и осматриваясь вокруг.

— Крот, добрый день! Помоги мне, как прогнать Тревогу? Сил нет, как устал от нее!

— Я тебе в этом не помощник. Только ты сам можешь ее выгнать.

— Ну у тебя же как-то получилось?

— Получилось! Но у каждого свои причины, по которым она приходит. Вот и ты ищи! Скажу одно, жить нужно в ладу с природой и по совести! Быть дружелюбным и помогать близким.

Задумался Еж. Припелся домой, лег спать и подумал, надо бы завтра родителей навестить.

С утра он собрал ягоды и направился к родителям. Родители были так рады его видеть! День прошел замечательно, они смеялись, играли, да и вечером вспоминал Еж, что у родителей Тревогу он не видел! Где же она была? Впервые за последнее время Ежик уснул не под тревожные мысли, а под воспоминания эмоций прожитого дня.

На следующий день Ежик опять увидел Тревогу, но решил не обращать на нее внимания. Вышел во двор, сделал зарядку, а Тревога ему и говорит:

— Еж, у тебя лапа болит, а ты занимаешься, не боишься, что ходить не сможешь?

— Нет, Тревога, я не боюсь! Это ты меня научила бояться и я все забросил. Я ничего не боюсь, потому что я доверяю миру, мир заботится обо мне, а я забочусь о нем! У меня есть любимые родители и друзья, даже если что-то случится — они меня всегда поддержат и помогут. А бояться всего вокруг и тревожиться я больше не хочу!

И пошел Ежик к Кроту, помочь ему с дровами. Крот обрадовался, поблагодарил. А Ежик говорит: «Пойдем ко мне в гости, чайку попьем с тортиком!»

Пришли они к Ежику домой, а на столе записка: «Я ушла. Тревога».

БЕЛЬЧОНОК ЛУ И ЕГО МЛАДШИЙ БРАТИК

Бельчонок по имени Лу присел на ветку и облокотился на толстый ствол дерева. Он грустно вздохнул и посмотрел на небо.

— Ах, ну почему же так происходит? — спросил у тишины Лу.

— А что, собственно, происходит? — услышал бельчонок глухой голос.

Он посмотрел налево, направо — никого!

— Смотри выше! — сказал тот же голос.

Лу посмотрел на конец ветки, на которой он сидел, и увидел Старого Филина. Бельчонок слышал от взрослых, что Старый Филин самый мудрый на свете и его не каждый может увидеть — он любит побыть в одиночестве.

— Ой, здравствуйте! Меня зовут Лу, — сказал бельчонок и поднялся на лапы.

— А я знаю, как тебя зовут. Ну и что там у тебя происходит? — спросил Филин, почесывая клювом крыло.

Лу помолчал секунду и сказал:

— У меня большая проблема! Моя мама больше меня не любит — она любит моего нового брата! Вот я и обижаюсь, и на маму, и на брата, — всплакнул Лу.

— А с чего ты взял, что мама тебя больше не любит? — спросил Филин.

— Нуууу, она все свое время посвящает маленькому брату! А я так, сам по себе! — сказал бельчонок и нахохлился.

Филин молча смотрел на бельчонка, потом сел рядом и спросил:

— И что же твоя мама делает?

— Она постоянно смотрит за братом, кормит его, купает, сюсюкается и они трутся носами.

— И ты хочешь, чтобы мама терлась с тобой носами? — удивленно спросил Филин.

Лу прыснул и улыбнулся:

— Нее, ну что Вы, я ведь уже большой! В школу хожу! — с гордостью сказал Лу.

— Наверно, ты хочешь, чтобы мама кормила тебя из ложечки? — задал следующий вопрос Филин.

Бельчонок еще больше засмеялся:

— Да неееет же! Есть я могу сам! И купаться могу сам.

— А что же тогда ты обижаешься на маму за то, что тебе не надо? Кормить из ложечки тебя не надо, купать тебя не надо. Лу, а ты думал, почему мама кормит и купает братика? Может потому, что он маленький и сам это делать пока не умеет? И нужно время, чтобы он этому научился? Вот ты как научился сам кушать?

— Меня мама научила! — сказал Лу.

— Воот, тебя мама научила! А братик твой как сам на-

учится ложку держать?

Лу задумался и почесал голову.

— Ну... я об этом не думал...

— Не думал он! Зато обижаешься! Так, сейчас, минутку, — сказал Филин и полетел на другое дерево. Вернулся он с другим бельчонком.

— Вот, познакомься Лу, его зовут Рыж, и у него тоже большая проблема! Рыж, расскажи! — подтолкнул Бельчонка Филин.

— Привет, Лу! Меня зовут Рыж. У меня большая проблема! Я грущу, потому что я в семье один бельчонок, а я так хочу братика или сестричку, а лучше и то, и другое! АААх, как прекрасно бы было! Я был бы саааамым счастливым на свете! — мечтательно произнес Рыж.

— Ага, — сказал Лу, — и тогда у твоей мамы на тебя времени не хватит!

— А зачем мне время мамы? — спросил Рыж, — А зачем делить время? Оно разве делится? 5 минут со мной, 5 минут с братом, 5 минут с сестричкой? По будильнику? Нееееет, время же общее! Мы же семья!

Филин молча следил за разговором бельчат.

— Когда мама занята братом мне скучно и грустно, — опять завел свою шарманку Лу.

Рыж подпрыгнул и оббежал Лу:

— Скууучно???? Да на скучно времени нет! Когда скучать-то? Мне ж столько всего нужно рассказать брату: как

тут прекрасно, какие деревья разные, мне нужно будет делиться с братом всем, что я умею, я ведь большой, а он еще ничего такого не умеет — ни ходить, ни говорить, ни кушать! Ох, как бы я помогал! — кричал Рыж и прыгал с ветки на ветку, показывая свое нетерпение. — Ой, я бы бежал скорее домой со школы, рассказать ему, что нового в школе узнал, я бы играл с ним в его игрушки, мы бы вместе кушали, я бы учил его говорить, танцевал бы с ним, пел песни, мы бы ползали друг за другом в догонялки, я бы играл с ним в ванне в кораблики и уточки, мы бы брызгались и смеялись. Когда скучать-то? Только если пока братик спит! Тогда дааа, скукотааа... — Рыж наконец-то уgomонился и остановился. А Лу ошарашено смотрел на Рыжа, и не мог вымолвить ни слова.

— Как бы... я это... почему-то не думал, что я могу также делать с братом! Я обижался, что мама на меня внимания не обращает, оказывается, это Я на них внимания не обращаю! Ой-ей-ей, сколько ж всего я упустил! — Лу уже спускался с дерева и на ходу кричал — Спасибо Вам, я спешу-у-у, скоро братик проснется! Еще увидимся-я-я! — и Лу скрылся за поворотом.

А Рыж снова стал грустным, весь его запал угас. Филин обнял его и произнес:

— А кто это у нас опять грустит? Ты давай, не теряй сноровку! Тренируйся, совсем скоро ты встретишься со своим маленьким братиком!

— О-о-го, — удивился Рыж, — а откуда Вы это знаете?

— Я все знаю! А теперь беги, мне надо побыть одному!

— подтолкнул Филин бельчонка.

— Ох, вот это дааа! Благодарю, мудрый Филин! Я скоро стану самым счастливым! — Рыж распушил хвост и убежал.

— Странные они, одному, то — не то, другому — это! Со-
всем не видят, чему радоваться в жизни, понапридумывают
проблем и грустят, — пробубнил Филин.

КОТЯТА СПОРЯТ — КТО ИЗ НИХ ЛУЧШЕ

Как-то летним днем встретились два бездомных котенка — девочка с белой шерсткой и серый мальчик с полосками. И вот при встрече они обнюхались, поводили хороводы, разглядывая друг друга со всех сторон и начали спорить — кто из них лучше:

— Я лучше, у меня шёрстка белая как снег! — промяукала девочка-котенок.

— А у меня зато полоски есть, а ты — одноцветная! — сказал в ответ серый котенок.

Девочка-котенок не унималась:

— Я не одноцветная, у меня есть пятно на шее! Вот, посмотри! — она подняла голову, показывая свое пятно на шерстке.

— Ой-ей-ей! А у меня усы длиннее! И Хвост! А еще, я быстро бегаю! — профыркал серый котенок.

Девочка-котенок обошла серого котенка, по пути померила свой и его хвост в длину, и сказала:

— Я девочка, зачем мне бегать быстро, я нежная и ласковая! Я все-равно лучше!

Серый котенок помолчал, подумал и сказал:

— А пойдем, спросим у Главного Черного Кота, кто из

нас лучше? Вот он-то и решит!

— Пошли! — согласилась девочка-котенок.

Долго шли котята дворами, пока наконец-то не пришли к старому сараю. Дверь в него была открыта, а внутри было темно и тихо.

Котята немного постояли и серый котенок тихо произнес:

— Есть тут кто?

В ответ тишина.

Котенок погромче спросил:

— Уважаемый Главный Черный Кот, вы здесь?

В сарае послышался шорох и котята увидели в темноте два зеленых глаза. Из сарая послышался голос:

— Что вам нужно?

Серый котенок заглянул в сарай, а девочка-котенок выглядывала из-за его спины.

— Мы хотели бы, чтобы вы помогли решить наш спор! Мы спорим, кто из нас лучше!

Из сарая показался большой Черный Кот, не торопясь подошел он к котятам и сел.

— Вы хотите услышать правду? — спросил Главный Кот и широко зевнул.

— Конечно! — в один голос ответили котята, перебирая лапками от нетерпения. Сейчас решится их спор и они узнают, кто же все-таки из них лучше!

— Так вот, правда состоит в том, что никто из вас не лучше! — сказал Черный Кот.

— Нноо... Как же так? Мы что, оба плохие? — удивленно спросили котята?

— Нет. Вы не плохие. Но и не лучшие, потому что лучших не бывает! Всё в этом мире важное и нужное. Вы же не можете выбирать, что лучше: день или ночь, солнце или луна, зима или лето? Потому что день нужен, чтобы кушать, играть, делать дела, а ночь — чтобы отдыхать, солнце освещает землю днем, а луна светит ночью, лето дарит тепло и вкусные ягоды и фрукты, а зимой природа отдыхает и набирается сил для следующего лета.

Котята молча слушали, а Черный Кот продолжал говорить:

— С чего вы решили, что лучший тот, у кого усы длиннее? А может лучший тот, у кого нет усов? — засмеялся Кот. — Этого никто не знает. Вот вам нравятся свои усы — вот и радуйтесь своим усам, полоскам на шерстке и не смотрите на чужие усы! У каждого существа на Земле все самое лучшее в нем самом! Всё, что он имеет — все самое лучшее, без сравнения с другими. Поняли?

Но котята не успели ответить, потому что к ним подбежала маленькая девочка в платьице и сказала:

— Оооойй, какой красивый белый котенок! — и взяла на руки белого котенка. — Пойду, попрошу маму взять его к нам домой!

Серый котенок остался один, он грустно смотрел на свои лапки и сказал сам себе:

— Наверно, все-таки белый котенок лучше меня, раз его взяли в семью...

А из сарая донесся голос:

— Запомни! Всё самое лучшее — в тебе, без сравнения с другими!

И тут котенок увидел, что к сараю бежит маленький мальчик. Он подбежал, схватит серого котенка, закружился с ним, и восхищенно сказал:

— Уууух-ты, какие у тебя полоски на шерстке! Какой же ты Красиивый! Я тебя возьму себе! — и они побежали к дому.

А серый котенок уткнулся в лицо мальчику, замурлыкал, и радостно подумал: прав был Черный Кот, все самое лучшее в нас самих!

МАЛЬЧИК ВАСЯ И ТЕМНОТА

Наступил вечер и мальчик Вася собирался ложиться спать. Он уже сделал все свои важные дела перед сном, почистил зубы, пожелал всей семье спокойной ночи и ждал маму, которая каждый вечер читала ему книжки. Вася любил слушать как мама читает, он старался заснуть под ее тихий голос, потому что если он не успевал уснуть, то он начинал бояться темноты. На этот раз Вася не успел уснуть, уж очень интересная была книжка, а мама поцеловала сына, выключила свет и ушла.

Вася укрылся пуховым одеялом, глаза начали привыкать к темноте, мальчик разглядывал комнату и спать ему совсем не хотелось. И тут раздался тихий голос:

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.