

# календарь теплых сказок



Елена Камышева

**Календарь тёплых сказок**

«Автор»

2026

**Камышева Е.**

Календарь тёплых сказок / Е. Камышева — «Автор», 2026

Эта книга — мягкий и эффективный инструмент психологической поддержки для всей семьи на целый год. Внутри вас ждут 365 коротких терапевтических историй — по одной на каждый день. Каждая сказка бережно помогает справляться с повседневными трудностями: страхами, стрессом, обидами, кризисами общения и неуверенностью в себе. Через понятные метафоры и приключения героев читатели учатся понимать свои эмоции и экологично их проживать. Формат «один день — одна сказка» идеально впишется в семейный вечерний ритуал, помогая расслабиться и найти гармонию после насыщенного дня. Книга дополнена вопросами для обсуждения. Это укрепит эмоциональную связь между взрослыми и детьми, превратив совместное чтение в сеанс мягкой и теплой домашней терапии.

© Камышева Е., 2026

© Автор, 2026

# Содержание

|                                   |   |
|-----------------------------------|---|
| Глава 1                           | 5 |
| 1 января.                         | 5 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 7 |

# Елена Камышева

## Календарь тёплых сказок

### Глава 1

#### 1 января.

Снежок и ниточка.

Жил-был маленький белый котёнок. Звали его Снежок. Шёрстка у него была мягкая-мягкая, как снежное облачко. Глаза — ярко-голубые, будто кусочек неба. Хвостик коротенький, а лапки совсем крошечные. Когда Снежок ходил по полу, его лапок почти не было слышно — только маленькие мягкие шажки.

Снежок очень любил свою маму. Они вместе завтракали из одной мисочки, вместе играли с бумажным бантиком, вместе смотрели в окно на снег. Но была у Снежка одна грустная тайна: он очень боялся оставаться дома один.

Каждый раз, когда мама-кошка поправляла свой тёплый платок и говорила: «Малыш, мне нужно ненадолго уйти», — у Снежка внутри всё сжималось в маленький комочек. Его коротенький хвостик начинал мелко дрожать, а в голубых глазах появлялись слёзы.

— Мама, не уходи! — просил он тоненьким голосом. — Вдруг ты не вернёшься? Вдруг я останусь совсем один?

Маме было жалко Снежка. Она видела, как ему страшно и грустно. И однажды утром, когда за окном кружились особенно красивые снежинки, мама сказала:

— Снежок, сегодня мне нужно помочь бабушке — отнести ей молока. Ты побудешь дома один. Но сначала я расскажу тебе один важный секрет.

Она присела рядом со Снежком, взяла его маленькую лапку и мягко приложила к его белой пушистой грудке — туда, где ровно и тепло стучало сердечко.

— Чувствуешь? — спросила мама. — Там тепло.

— Да, — прошептал Снежок. — Это моё сердечко.

— Верно. А теперь послушай внимательно. Когда я тебя обнимаю, внутри у тебя остаётся тепло. Как будто я оставляю в твоём сердечке маленький тёплый след. Этот след — как ниточка. Она тянется от тебя ко мне. Она не видна глазам, но её можно почувствовать. Попробуй прямо сейчас: закрой глазки, прижми лапку к грудке и вспомни, как я тебя обнимаю. Вспомни мои лапы, моё мурлыканье, моё тепло. Что ты чувствуешь?

Снежок зажмурился и изо всех сил представил маму. Как она прижимает его к себе. Как гладит по голове. Как тихо поёт ему колыбельную. И вдруг ему показалось, что в груди стало горячо-горячо. Тепло разлилось по всем лапкам, дошло до коротенького хвостика и даже до кончиков ушей.

— Тепло... — удивлённо сказал Снежок. — Как будто ты рядом.

— Вот видишь, — улыбнулась мама. — Это и есть наша с тобой ниточка. Я уйду, но тепло останется с тобой. Если станет грустно — просто приложи лапку к сердечку и вспомни меня. И тепло вернётся. Попробуешь?

Снежок неуверенно кивнул. Мама поцеловала его в белый лобик, взяла сумку и вышла за дверь. Дверь тихо закрылась.

В комнате стало тихо-тихо. Снежок сидел на коврике и смотрел на дверь. Знакомый холодок снова пробежал по хвосту. «Мамы нет. Я совсем один», — подумал он, и к горлу подкатил маленький комочек грусти.

Но тут он вспомнил мамины слова. Снежок сел поудобнее, приложил лапку к грудке и закрыл глаза.

— Мама... — прошептал он. — Я тебя помню.

Он представил, как мама обнимает его утром. Представил её мягкую шёрстку, её тихое мурчание, её зелёные глаза, которые смотрели на него с любовью. И вдруг в груди стало тепло-тепло. Как будто внутри зажглась маленькая лампочка.

Снежок улыбнулся. Тепло было настоящим. Оно не зависело от того, дома мама или нет. Оно просто жило внутри.

— Я не один, — тихо сказал себе Снежок. — У меня есть тёплая ниточка.

Он открыл глаза. Комната была та же — коврик, мисочка, окно со снегом. Но теперь она не казалась пустой. Снежок встал, спокойно попил молока. Потом покатал свой любимый клубок. А когда ему снова стало чуть-чуть грустно, он опять приложил лапку к грудке и вспомнил маму. И тепло вернулось. Оно всегда возвращалось.

Прошло немного времени. За окном начали сгущаться сумерки. И вдруг в замке повернулся ключ. Дверь открылась, и вошла мама. Она была немного уставшая, с сумкой, но весёлая. Снежинки блестели на её платке.

— Я вернулась! — сказала она. — Как ты тут, мой хороший?

Снежок подбежал к ней и радостно потёрся о её лапу.

— Мама! Я помнил про ниточку! Прижимал лапку к сердечку и грелся. Мне помогало!

Мама замурлыкала, лизнула его в лобик и крепко обняла.

— Вот видишь, мой маленький. Даже когда меня нет рядом, моя любовь остаётся с тобой. Она греет изнутри. Просто вспомни об этом. И ты всегда будешь знать, что ты не один.

С тех пор Снежок больше не плакал, когда мама уходила. Он знал, что делать. Садился на коврик, прижимал лапку к грудке, закрывал глаза и вспоминал мамины объятия. И внутри становилось тепло-тепло.

Потому что любовь — это и есть самая тёплая ниточка. Она не рвётся. Она всегда с тобой. Просто положи ладошку на сердце — и ты её почувствуешь.

---

Вопросы после сказки:

1. Что чувствовал Снежок, когда мама уходила? Бывает ли у тебя похожее настроение?
2. Как мама объяснила ему, что такое «тёплая ниточка»? Как Снежок её чувствовал?
3. Давай попробуем вместе прямо сейчас: положи ладошку на сердечко, закрой глаза и вспомни человека, которого ты любишь. Что ты чувствуешь внутри? Появилось ли тепло?
4. Как ты думаешь, почему Снежок перестал бояться оставаться один? Что ему помогало?

## **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.