

календарь теплых сказок



Елена Камышева

Календарь тёплых сказок

<https://litres.ru/74304737>

SelfPub; 2026

Аннотация

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.

Содержание

Глава 1	4
1 января.	4
Конец ознакомительного фрагмента.	9

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. «Мама 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. Сне-

жок 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.