

Мия и Остров эмоций



Эльвира Всмьсле

Эльвтра Всмысле

Мия и остров эмоций

«Автор»

2026

Всмысле Э.

Мия и остров эмоций / Э. Всмысле — «Автор», 2026

Что делать, если очень страшно? Как не сорваться от злости? А если кажется, что тебя больше не любят? У девятилетней Мии есть особенный друг — плюшевый кролик, которому она доверяет свои самые сокровенные мысли. Мия боится ошибок, переживает из-за школы, сталкивается с обидой и завистью, учится справляться с гневом, понимать свои чувства и находить выход из непростых ситуаций. Но каждая история заканчивается не готовой нотацией, а вопросом, который можно обсудить вместе с ребёнком. «Мия и Остров эмоций» — книга для совместного чтения детей и родителей, которая помогает превратить обычную сказку в разговор о важных вещах. Вместе с Мией ребёнок сможет посмотреть на знакомые ситуации со стороны, назвать то, что он чувствует, и попробовать найти свой способ справиться с происходящим. Читайте одну сказку. Останавливайтесь. Разговаривайте. Слушайте друг друга. Возможно, именно во время такого вечернего разговора ребёнок впервые расскажет вам то, о чём раньше молчал.

© Всмысле Э., 2026

© Автор, 2026

Содержание

От автора	5
Блок 1: Страхи и тревожность (Укрощение внутренних монстров)	6
Мия и зелёный черновик	6
Конец ознакомительного фрагмента.	7

Мия и остров эмоций

От автора

Эта книга началась не с идеи написать книгу.

Она началась с обычных вечеров.

С тех самых, когда день уже закончился, ребёнок забирается под одеяло и вдруг начинает рассказывать то, что весь день держал в себе.

Иногда именно перед сном дети задают самые неожиданные вопросы.

Почему мне страшно?

Почему я злюсь, хотя не хочу злиться?

Почему со мной поступили несправедливо?

Почему я должна дружить, если мне неприятно?

А что делать, если я ошиблась?

А если у меня не получится?

И я поняла, что порой ребёнку гораздо легче поговорить о себе, если сначала поговорить о ком-то другом.

Так в наших вечерних разговорах появились сказочные истории. В них были Мия, её приключения, страхи, обиды, сомнения, маленькие победы и, конечно, её верный плюшевый кролик.

Иногда после сказки мы просто засыпали. Иногда начинался долгий разговор. А иногда Мия вдруг рассказывала мне что-то из своего дня, о чём до этого молчала.

Для меня именно эти моменты и стали самым важным.

Мне хотелось сохранить в книге не готовые рецепты и не правильные ответы на все вопросы, а пространство для разговора между ребёнком и взрослым.

Ведь мы, родители, не можем прожить детство за своих детей. Не можем избавить их от всех страхов, разочарований и трудностей. Но мы можем быть рядом, когда они с ними встречаются.

Можем выслушать.

Можем обнять.

Можем спросить: «А что ты думаешь?»

И можем помочь ребёнку самому увидеть, что выход иногда находится совсем рядом.

Поэтому эти сказки появились сначала для Мии, а теперь я хочу поделиться ими с другими семьями.

Возможно, какая-то история напомнит вашему ребёнку о собственном приключении. Возможно, какой-то вопрос после сказки неожиданно откроет важный разговор. А может быть, вы просто проведёте ещё один спокойный вечер рядом друг с другом.

И если после прочтения ребёнок закроет книгу, прижмётся к вам и скажет:

«Мам, а можно ещё одну?»

— значит, всё было не зря.

С любовью, мама Эльвира

Блок 1: Страхи и тревожность (Укрощение внутренних монстров)

Мия и зелёный черновик

Жила-была девочка Мия. Ей было 9 лет, она училась в третьем классе, любила создавать оригами и рисовать в блокнотах.

В её комнате всегда было шумно. А всё потому, что на большой жёрдочке жили два настоящих попугая: один — ярко-зелёный, как сочная трава, а второй — нежно-голубой, цвета летнего неба. Попугаи часто весело перекликались, обсуждая свои птичьи дела. А на письменном столе Мии, прямо возле карандашницы, всегда сидел её любимый плюшевый кролик с длинными мягкими ушами. Кролик не умел разговаривать, но умел очень внимательно слушать, и Мия часто брала его на ручки, когда делала уроки.

Мама и папа Мии работали в больших офисах. Каждый день они уходили утром и возвращались вечером, поэтому Мия уже умела сама разогревать себе обед и аккуратно складывать школьный рюкзак. Она очень старалась быть хорошей и прилежной девочкой. Настолько старалась, что больше всего на свете боялась сделать ошибку.

Если в её школьной тетрадке из-за случайного движения руки буква получалась кривой, или на полях оставалась пометка, у Мии внутри всё сжималось от неприятного страха. Ей казалось, что из-за этой кляксы вся её работа становится испорченной, неправильной и некрасивой. Она могла по нескольку раз переписывать одну и ту же страницу, сдерживая слёзы.

Одной такой пятничной весной, когда родители были на работе, Мия сидела за столом. Ей нужно было нарисовать сложный чертёж сказочного замка для школьного конкурса. Она очень долго выводила линии карандашом, проверяя каждую деталь по линейке. Замок получался идеальным: ровные башни, одинаковые окошки.

Мия взяла баночку с яркой зелёной гуашью, чтобы раскрасить крышу. И вдруг зелёный попугай на жёрдочке внезапно взмахнул крыльями и громко крикнул: «Крра!». Мия вздрогнула. Кисточка выскользнула из пальцев и упала прямо на середину её идеального, чистого чертежа.

По бумаге расплзлась огромная, бесформенная зелёная клякса.

Мия замерла. Внутри у неё похолодело. Труд нескольких часов был испорчен! Слёзы сами покатились по щекам. Она схватила со стола плюшевого кролика, крепко прижала его к себе и спрятала лицо в его мягких ушах. Ей хотелось порвать этот рисунок и выбросить его в ведро. Голубой попугай тихо и грустно зачирикал, словно сочувствуя девочке.

Мия сидела так несколько минут, пока слёзы не высохли. Она посмотрела на кляксу. Та уже подсохла и стала похожа на... какое-то странное существо.

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.