

6+

Юлия Тужикова



ОДЕЯЛО ЛЮБВИ

Сказки-помощники: как говорить о важном

Юлия Тужикова
Одеяло любви. Сказки-
помощники: как
говорить о важном.

<https://litres.ru/74503443>

ISBN 9785007127196

Аннотация

Сборник сказок-помощников для приёмных мам и пап, которые вместе с ребёнком проходят непростой путь адаптации.

Здесь живут герои, которые искали своё место, боялись быть собой, но постепенно учились доверять и снова верить в чудо. Кто-то из них прятался в ракушку, кто-то тихо шептал свои страхи ветру... Эти сказки помогут вам услышать то, о чём ребёнок пока не может сказать вслух, найти нужные слова и шаг за шагом строить пространство, где каждому по-настоящему тепло, спокойно и безопасно.

Содержание

Одеяло любви: волшебные истории для смелых сердец	5
Сказка «Лунный друг»	11
Волчонок, который хотел быть плохим	20
Конец ознакомительного фрагмента.	25

**Одеяло любви
Сказки-помощники:
как говорить о важном.**

Юлия Тужикова

© Юлия Тужикова, 2026

ISBN 978-5-0071-2719-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Одеяло любви: волшебные истории для смелых сердец

Пролог

Дорогие читатели, перед вами тематический сборник сказок-помощников для детей, чей путь был особенным и для их мам и пап.

Иногда в жизни случается так, что маленькое сердце долго дрожало от холода. Но всегда веря и надеясь, что кто-то прикоснётся к нему по-настоящему ласково. И вот однажды появляются тёплые руки, молчаливый взгляд и слово, которое обнимает, словно мягкое одеяло, сотканное из заботы и любви.

Для кого эта книга?

Для тех, кто рядом с ребёнком, которому нужно время, чтобы поверить в Семью и Дом. Для мам, пап, опекунов, педагогов и психологов, которые хотят говорить с детским сердцем на языке сказки. В каждой сказке — не только поведствование, но и мостик к разговору, ключик к чувствам. А также практические рекомендации и упражнения, которые помогут взрослым стать настоящими спутниками на пути восстановления доверия и связи с миром.

Такие сказки помогут как детям, так и взрослым лучше понять друг друга, справиться с трудностями адаптации, построить доверительные отношения и обсудить чувства в безопасной форме, чтобы научиться мягко говорить о прошлом, настоящем и будущем, которое вы строите вместе.

Основные цели таких сказок:

- Поддержка эмоционального развития ребенка.
- Помощь в преодолении травмы утраты и отвержения.
- Формирование привязанности между ребенком и новой семьёй.
- Развитие уверенности в себе и принятие себя.
- Обсуждение сложных чувств через метафору.

В сборнике собраны 10 терапевтических сказок, каждая из которых направлена на решение конкретной эмоциональной проблемы: от страха засыпать до трудностей с доверием, от гнева и протеста до необходимости принять свою новую семью. За каждой историей следуют практические рекомендации психолога и арт-терапевтические упражнения, которые можно делать вместе с ребенком: рисование, дыхательные практики, ролевые игры, создание «защитного образа» и многое другое.

Эта книга не учебник и не руководство. Это волшебный сундук, который можно открывать вместе, когда хочется об-

нять, но не знаешь, как сказать, что ты рядом. Когда хочется помочь, но важно не торопить. Когда любовь уже есть, но нужно научиться её видеть.

Сказка даёт такую возможность: через образы и метафоры ребёнок может подойти к сложным чувствам. Но этот путь требует бережности. Читайте сказки неторопливо, следите за реакцией ребёнка: дыханием, жестами. Если чувства накрывают сильно, остановитесь. Отложите книгу, обнимите, поговорите о чём-то приятном. Вернитесь к сказке позже — когда снова появится готовность. Это уважение к внутреннему ритму ребёнка. В первой половине сказки мы касаемся сложных чувств, эмоций, травм, но вторая половина каждой сказки всегда ведёт к свету: там тепло и надежда, ответы и решения, доброе завершение и уверенность, что даже после самого долгого пути можно найти свой дом и себя в нём.

Пусть эти сказки станут вашим одеялом любви: согревающим и целительным, надёжным, как тепло родных рук и вера в лучшее.

Почему этот сборник актуален?

Ежегодно тысячи семей в России решаются на шаг усыновить (удочерить), взять под опеку ребёнка. Но мало кто готов к тому, что за радостью первого объятия последует долгий и часто болезненный путь адаптации, наполненный детскими

страхами, тревогами, вызывающим поведением, и... одиночеством родителя, которому никто не даёт инструкции, как быть, когда всё идёт не так, как хотелось бы.

Приемные родители часто остаются один на один со сложными эмоциональными реакциями ребенка. Они сталкиваются с:

- ночными кошмарами и бессонницей,
- страхом привязаться,
- протестом и агрессией,
- внутренним конфликтом между желанием любить и ощущением беспомощности.

Иногда даже профессионалы не знают, как подступиться к таким темам. А ведь дети хотят быть услышанными, понятыми, принятыми. Им нужна безопасная форма выражения чувств, и эту форму могут дать сказки-помощники.

С каждым годом растёт количество детей, нуждающихся в новом доме. Вместе с этим растёт потребность в поддержке тех, кто берёт на себя ответственность за этих детей. Сегодня мало литературы, которая сочетала бы в себе эмоциональную глубину, практическую пользу и доступность — и этот сборник заполняет этот пробел.

Это не просто книга. Это инструмент помощи, который может стать настоящим подарком для семей, где рождается новая связь, новые отношения, новая жизнь.

Поделитесь, порекомендуйте книгу, тем, кому она нужна именно сейчас, присоединяйтесь к благому делу!

Давайте дадим детям шанс рассказать о своих страхах, а родителям — найти слова, чтобы ответить на них с любовью. Давайте сделаем так, чтобы приемные семьи не оставались одни перед лицом сложных эмоций.

«Одеяло любви» — книга, которая лечит. Не диагнозы, не советы, а просто добрые, нужные слова, которые помогают жить и верить в чудо и любовь.

Автор сборника: Тужикова Юлия Александровна, практикующий психолог и арт-терапевт, приемная мама. Семи-летняя девочка, прошедшая через разлуку, утрату, неоднократные возвраты, соматические, психоневрологические диагнозы и необходимость заново учиться чувствовать себя в безопасности, помогла автору посмотреть на проблему адаптации не только как специалисту, но и как человеку, проживающему эту историю ежедневно.

Если у вас есть возможность поддержать печать сборника или помочь с его распространением — станьте соавтором доброго дела. Любая помощь приближает книгу к тем, кто ждёт её сегодня.

А может, у вас есть своя история? Та, что ждала своего

часа. Поделитесь ею. Пусть она станет маяком для тех, кто ищет надежду, силу или простое человеческое участие.

Напишите на: t9158001117@gmail.com

Вместе мы превратим слова в добрые поступки. Спасибо, что верите в силу слова и волшебство человеческой доброты.

Сказка «Лунный друг»

Тема: Поддержка, восстановление сна.

Проблематика: Одиночество, страх засыпания, яктации, тревога.

Герой: Девочка и совенок Луня, который знает, как успокаиваться и засыпать.

В одном из уголков этого огромного мира жила девочка по имени Мия. Умная, добрая и удивительно чуткая, она слышала даже то, что пряталось в тишине. Так случилось, что с самого детства Мия росла в большом доме с высокими окнами, где звучало множество детских голосов. И уже никто не помнил как она там появилась...

В этом доме жили те, кому особенно нужны были любовь и забота. Там всегда пахло супом и почему-то мелом. Звенел колокольчиками смех и иногда ручьями текли слёзы, а ночью в коридорах тихо шуршали шаги воспитателей. Было шумно и весело, но иногда, особенно перед сном, когда свет гас, Мия чувствовала, как темнота опускается на плечи, словно слишком большое, колючее и тяжёлое одеяло.

Чтобы уснуть, девочка придумала ритуал: она ложилась на бочок и мягко раскачивалась: влево и вправо, вправо и

влево. И шептала себе истории. О принцессе, которая умела превращать слёзы в жемчуг. О котёнке, который промок под дождём. Иногда она просто повторяла, как заклинание, слова: «Всё хорошо. Всё будет хорошо». Эти слова были её маленьким фонариком в темноте.

Как у всех детей на свете, так и у Мии однажды появились свои мама и папа. Они пришли за ней в солнечный день, принесли букет ромашек, мягкого плюшевого зайца и позвали Мию с собой. В их доме пахло яблочным пирогом и чистым бельём, на стенах висели картины, на которых плескалось море, а в уютной детской комнате Мию ждали разноцветные игрушки, тёплое одеяло цвета зефира и ночник в форме луны.

Но даже здесь, среди любви и заботы, когда гас свет, тело Мии будто вспоминало прошлое: сердечко стучало чаще, ладони становились влажными, а мысли кружились, как опавшие листья на ветру. И тогда она снова начинала тихонько раскачиваться, будто пытаясь убаюкать, успокоить, ту маленькую девочку, что жила внутри неё.

Однажды ночью, когда тревога подобралась близко, Мия услышала у окна тихое: тук-тук-тук. Она приоткрыла штору и увидела крошечного совёнка с пёрышками цвета первого снега и глазами, похожими на две полные луны.

— Привет, Мия, — прошептал он голосом, похожим на

шелест лунного света. — Я — Луния. Я не совсем совёнок и не совсем звёздочка. Я — оберегаю тех, кому иногда бывает тоскливо по ночам. Можно я останусь с тобой?

Мия кивнула. Луния запрыгнул на подушку, и от него разлилось мягкое сияние, в котором можно было спрятаться, как под самым уютным одеялом.



— Ты не одна, Мия, — сказал он тихо. — И мама с папой тебя любят просто потому, что ты есть. Даже если раньше тебе было страшно. Даже если было по-другому. Теперь у тебя есть дом. И мама с папой, которые не уйдут и будут всегда рядом с тобой. И ты можешь расти, как прекрасный цветок.

Луна пододвинулся поближе и обнял крылом Мию:

— Хочешь, научу тебя волшебному дыханию, — спросил совенек. Мия опять кивнула.

— Положи ладошку на животик, — сказал он. — Давай дышать вместе с луной.

Вдох: луна и твой животик растут и наполняются светом. Выдох — и животик сдувается, а луна отдаляется, убывает, унося с собой все заботы и тревоги, — совенек подмигнул круглым глазом. — А ещё можно представить, что каждый выдох — превращается в мыльные пузыри. В них вместе с выдохом можно положить все свои страхи, тревоги и отпустить их в небо. Пусть летят и лопаются, превращаясь в звёздную пыль.

Мия попробовала. Она закрыла глазки, положила ручки на живот, глубоко вдохнула и медленно-медленно выдохнула. И, внутри сразу стало легче, будто невидимые пузырьки унесли с собой все обиды, серость и тяжесть.

Утром Мия рассказала маме про Луню и про пузырьки. Мама внимательно выслушала, улыбнулась и тихо кивнула.

— Давай попробуем вместе сегодня вечером, — сказала она, обнимая Мию.

Когда снова настал вечер, мама села рядом с Мией на кровать. Луня сидел на подоконнике и тихонько кивал, сияя своим мягким светом. Мама положила руку на своё сердечко, Мия — на своё, и они вместе делали «лунное дыхание»: вдох... выдох... вдох... выдох... и отпускали пузырьки, которые улетали в окно, а затем в небо, и в комнате становилось спокойно и тепло. Мама гладила Мию по спинке и шептала: **«Ты дома. Я рядом. И мы обязательно научимся засыпать вместе».**

А Луня подарил Мие невидимые «звёздные мешочки». Перед сном она клала под подушку ладошку и представляла, что в неё падают тёплые звёзды. Каждая звезда — это одно доброе воспоминание из сегодняшнего дня: как папа поднял её на плечи, как мама спела колыбельную, как в саду распустился тюльпан. И Мия складывала эти звездочки-воспоминания в невидимые мешочки, а когда становилось грустно девочка доставала и разглядывала их.

Мама была рядом, поддерживала, кивала и улыбалась, и в её глазах тоже сияли звёздочки.

Прошли недели. И вот однажды Мия легла в кровать — и впервые просто потянулась, укуталась в одеяло, вдохнула запах корицы и яблок из кухни и подумала: «**Как хорошо здесь**».

Она больше не качалась, чтобы уснуть. Иногда от радости, покачивалась просто так, как качаются на качелях, когда весело. Совёнок рассказал ей про то, что ночь: не враг, а друг, который приносит сны и отдых. И Мия поверила ему.

Луна всё так же прилетал, но уже не каждую ночь. Иногда он садился на подоконник и рассказывал, как облака ткут узоры для утреннего тумана, или как одна маленькая звезда научилась мигать в такт детскому дыханию. Перед уходом он касался её щеки крылом, оставляя на коже лёгкое сияние, которое гасло к утру, но тепло, которого оставалось до самого вечера.

— Помни, Мия, — шептал совёнок, — я не уйду навсегда. Я, как волшебство, живу там, где ты чувствуешь себя хорошо, где тепло, где любовь, улыбки и смех... В маминых объятиях. В папиных словах. В твоём собственном дыхании.

И Мия чувствовала и точно знала это... Теперь, ложась спать, она смотрела на луну за окном и улыбалась. Иногда тревога всё ещё заглядывала в гости, она приходила тихо, как тень. Но Мия больше не пряталась. Она клала руку на грудь или на животик, вспоминала Луню и мамины объятия,

делала вдох — выдох и шептала:

— **Я здесь. Я дома. Я любима.**

И тогда Луна за окном казалась чуть ближе, звёзды — чуть ярче, а сон приходил мягкий и тёплый и укрывал, как невидимое мягкое одеяло, сотканное из любви, которая всегда рядом. Даже когда темно, даже когда тихо, даже когда глазки уже закрываются, любовь остается с Мией, бережет ее и согревает. И днем... И ночью...

Подсказки для родителей и помогающих специалистов по использованию сказки:

Эта сказка построена на принципах безопасной привязанности и мягкой саморегуляции. Вы можете вместе с ребёнком практиковать «лунное (волшебное) дыхание» и «пузырьки» каждый вечер, даже если тревоги нет. Ритуал закрепляет чувство безопасности. Если ребёнок рассказывает про «волшебного друга» — поддерживайте игру, это его внутренний ресурс для успокоения.

— Читайте эту сказку перед сном, лучше всего в мягком свете ночника.

— Позвольте ребёнку самому выбирать, хочет ли он обсудить историю или просто послушать.

— Можно предложить нарисовать образ Луны или купить, сшить, сделать мягкую игрушку-совёнка, которую ребенок будет ассоциировать с безопасностью и отдыхом.

Вопросы после прочтения:

— Кто бы мог быть твоим Луней?

— Как ты успокаиваешь себя, когда хочется плакать или когда страшно?

— Что бы ты хотел (а) попросить у Луны?

Дополнительные материалы и практики арт-терапии:

Упражнение: «Мой друг»

Предложите ребенку нарисовать своего собственного Луню или птичку, зверюшку, образ, который может защищать во сне.

Упражнение «Пузырьки с тревогами»:

Предложить ребенку научиться «волшебному дыханию», сделать мягкий плавный вдох, а на выдохе представлять, что ребёнок выдыхает свои страхи, тревоги в прозрачные пузырьки, которые улетают в небо.

Упражнение «Карта безопасных мест»:

Рисование или рассказ о том, где (или с кем) ребёнок чувствует себя в безопасности.

Эти рекомендации отлично дополняют использование те-

рапевтической сказки.

Волчонок, который хотел быть плохим

Тема: Принятие себя и своих чувств. Плохое поведение. Важность честности и доверия.

Проблематика: Внутренний конфликт ребёнка (под-ростка), пытающегося казаться сильным (плохим), чтобы быть замеченным и принятым, тревога.

Герой: Снежок — волчонок, проходящий путь от страха и протеста к самопринятию и доверию.

В далёкой чаще, где зимними ночами не гаснет лунный свет, жил маленький волчонок Снежок. Шерстка его сияла белизной первого снега, а нрав напоминал непредсказуемую зимнюю стихию.

У него были большие глаза цвета тёмного неба и острый взгляд, от которого даже старшим зверям иногда становилось холодно, и они отворачивались и отводили глаза. Снежок мог рычать без причины, грызть ветки, рвать паутину, пугать пауков и зайцев.

— Почему ты злишься? — спрашивала его мама-волчица.

— Потому что я хочу быть плохим! — рычал Снежок.

Но на самом деле он не знал, почему делал всё это. Просто внутри него часто было темно и шумно, так, когда буря рычит в лесу. И тогда он начинал прыгать, выть, раскидывать все вокруг, рваться из стороны в сторону, будто пытался выскочить из самого себя.

Однажды в лес пришёл Старый Лось по имени Тихий Гром. Он был так стар, что его рога покрылись мхом, а голос звучал, как шуршание осенних листьев.

— Я знаю, почему ты хочешь быть плохим, — сказал он Снежку.

— Откуда? — фыркнул волчонок.

— Потому что внутри тебя живёт страх... А когда мы боимся, мы часто злимся. Это наш способ защититься, противостоять страху.

Снежок замер. Он никогда не думал об этом так.

— Я не боюсь! — сказал он, но голос дрогнул.

Тогда Лось достал из-под куста маленькое зеркальце, которое собрал из звездных осколков.

— Посмотри сюда, — проговорил Тихий Гром.

Снежок заглянул в зеркало... и увидел там не злого волчонка, а маленького щенка, дрожащего под холодным дождём. Он был один. И очень хотел, чтобы его замечали, понимали, любили.

— Это я? — прошептал Снежок.

— Это тот, кем ты был, — ответил старый Лось. — И тот, кого ты всё ещё слышишь внутри. Он хочет, чтобы его заметили. Чтобы его обняли. Чтобы ему сказали: **«Я рядом, я тебя слышу»**.

Снежок опустил голову. Его хвост, обычно гордо вздыбленный, медленно опустился.

— Но если я перестану быть плохим... меня разве будут замечать? Разве меня смогут... уважать, любить?

Лось улыбнулся.

— **Любят не за то, что ты делаешь, а просто за то, что ты есть.** Даже если ты сердишься, даже если тебе страшно. Особенно тогда.

После встречи со Старым Лосем Снежок долго молчал. Он вернулся домой, лег в уголке пещеры и закрыл глаза. Мама заметила, что сегодня он был другим — не таким сердитым и более задумчивым.

— Хочешь поговорить, малыш? — тихо спросила она.

Снежок помедлил, потом кивнул.

— Я нравлюсь тебе, только когда такой... тихий и послушный?

Мать наклонила голову.

— А если я снова буду баловаться или сердиться... ты всё равно меня будешь любить?

Мама подошла и положила свою лапу ему на спину.

— Конечно, буду. Знай, Снежок: Ты можешь ошибаться. Ты можешь злиться, бояться, и чувствовать все свои чувства. Но самое главное, знай — ты не один.

— А если я сделаю что-то не так?

— Мы вместе разберёмся. Я ведь рядом. Я не испугаюсь и не уйду. И мне важно, чтобы ты был собой — даже если тебе страшно или больно.

Снежок молчал. Но внутри стало чуть тише. И чуть теплее.

С того дня Снежок начал меняться. Он не стал идеальным — нет. Он всё ещё мог сердиться, скрипеть зубами и грызть кору деревьев. Но теперь он знал: это нормально — чувствовать. И не нужно быть плохим и громким, чтобы тебя заметили, чтобы тебя услышали.

А главное — он научился говорить:

— Мне страшно.

— Я злюсь.

— Мне нужно внимание.

— Я хочу, чтобы меня обняли.

И тогда звери вокруг начали подходить к нему не с опаской, а с интересом и теплом.

Они начали замечать, как Снежок перестал рвать паутину без причины, как стал помогать маленьким зверятам находить дорогу в темноте. Он даже однажды поделил свой ужин

с голодным ёжиком, хотя раньше считал это слабостью.

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.