

Евгения Асеева

ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ СКАЗКИ ДЛЯ ДЕТЕЙ



Маленькие истории
про большие чувства



Базовые
эмоции
для детей
3-5 лет

МИО

МИФ Детство

Евгения Асеева

**Терапевтические сказки
для детей: маленькие
истории про большие чувства**

«Манн, Иванов и Фербер (МИФ)»

2026

УДК 159.922.7:82-93
ББК 88.41

Асеева Е.

Терапевтические сказки для детей: маленькие истории про большие чувства / Е. Асеева — «Манн, Иванов и Фербер (МИФ)», 2026 — (МИФ Детство)

ISBN 978-5-00-281309-4

Книга-проводник в мир базовых эмоций для детей 3–5 лет и их родителей, которая через терапевтические сказки помогает понимать чувства, говорить о них и справляться со сложными переживаниями. Каждая сказка посвящена одной важной эмоции и помогает ребенку узнавать ее, называть свои переживания и лучше понимать себя. Рядом с историями – памятки психолога для родителей с объяснением природы эмоций и практическими рекомендациями, как говорить о чувствах спокойно, бережно и без нравоучений. После сказок есть вопросы для обсуждения, творческие задания и игры. Они помогают продолжить разговор, поделиться переживаниями и закрепить новый опыт через совместное общение. Книга подходит для семейного чтения и помогает взрослым быть рядом в сложные моменты, а детям – постепенно осваивать язык эмоций и чувствовать больше опоры.

УДК 159.922.7:82-93

ББК 88.41

ISBN 978-5-00-281309-4

© Асеева Е., 2026
© Манн, Иванов и Фербер
(МИФ), 2026

Содержание

Введение. Зачем нужны эмоции?	6
Памятка для родителей. Все начинается с любви!	8
Конец ознакомительного фрагмента.	9

Евгения Асеева
Терапевтические сказки для детей.
Маленькие истории про большие чувства

Публикуется впервые

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

© Асеева Е., 2026

© Оформление. ООО «МИФ», 2026

* * *

Введение. Зачем нужны эмоции?



Еще не так давно считалось, что главная задача – святой долг каждого родителя – раннее интеллектуальное развитие ребенка. Однако практика последних десятилетий показала, что интеллект все же стоит на втором по важности месте. А что же на первом? Эмоции! Именно эмоциональное развитие является ключиком к дальнейшему благополучию ребенка, становлению его личности, и, как ни странно, оно влияет на интеллект. И если с развитием последнего как раз все понятно – существует большое количество пособий и методик, превращающих ребенка в юного гения, – то эмоциональное развитие до сих пор вызывает множество самых разных вопросов.

Все потому, что даже нам, взрослым, бывает очень непросто совладать со сложными эмоциями. Порой только в зрелом возрасте мы наконец находим ключики к своему гневу, побеждаем страх, приходим в согласие с печалью и открываем новые грани любви. Чего же тогда ждать от малышей? Встреча с каждой новой эмоцией для них полна сюрпризов, и не всегда приятных. Дети не меньше нашего испуганы, когда на них вдруг накатывает гнев – одна из самых сильных человеческих эмоций. Они не могут объяснить, почему ни с того ни с сего бросились на нас с кулаками, хотя еще минуту назад ничто не предвещало такого всплеска. Эмоции как новый для них транспорт – управлять ими сложно и часто травматично, но с каждой набитой шишкой и синяком становится легче.

В дошкольном возрасте происходит активное формирование эмоциональной сферы. В этот период ребенок учится распознавать свои и чужие эмоции, предвосхищать реакции, расширяет спектр чувствования (от простых, базовых эмоций к сложным), учится описывать свои состояния словами, проявлять эмпатию и контролировать себя. Чем старше становится малыш, тем лучше у него это получается. Главная задача взрослых – оказать ему всестороннюю поддержку на этом непростом пути. Прежние принципы воспитания с их «плаксами», «жадинами» и «злюками» – в прошлом, и надо двигаться вперед, осваивать новый язык общения с детьми. Помогут нам в этом игры и сказки – наиболее естественные для ребенка способы взаимодействия с миром.

Эта книга построена по адаптированной схеме сосуда эмоций системного семейного терапевта Вирджинии Сатир.



Представьте прозрачный сосуд, который наполняется постепенно. В самом его основании находится любовь. Именно она помогает нам принимать ребенка таким, какой он есть, и чутко откликаться на его потребности.

Время от времени каждый из нас испытывает страдания из-за того, что не все потребности бывают удовлетворены. Тогда «включаются» страдательные эмоции (печаль, обида, страх), а в ответ на страдание приходят внутренние защитники, которые иногда могут выходить из берегов, переливаться через горлышко сосуда и становиться разрушителями. Это гнев, ревность, зависть – эмоции, которые чаще всего запрещают и подавляют. Мы посмотрим, как еще можно с ними обходиться.

Приятного чтения!

Памятка для родителей. Все начинается с любви!



Эта книга начинается с любви, хотя она является чувством, а не эмоцией. Человек не рождается со способностью любить, она не передается генетически. Это чувство познается в течение всей жизни через отношения с другими людьми. Первые люди, передающие опыт любви, – это родители. Именно они показывают, какой должна быть любовь. С большой долей вероятности именно это понимание становится эталоном, моделью, с которой человек вступает в брак и которую передает своим детям. У детей нет базового понимания любви, однако именно она становится тем фундаментом, на котором все строится.

Согласитесь, транслировать любовь можно очень по-разному: «Я тебя люблю, если/когда...» – у такой любви есть четкие критерии и правила. Нужно что-то сделать, вести себя определенным образом, чтобы ее заслужить. Это условная, оценочная, потребительская любовь. Часто она становится манипуляцией: «Я тебя сейчас не люблю, потому что ты плохо себя ведешь». Взрослый человек, выросший с такой моделью, может считать себя недостойным любви и всю жизнь стремиться ее заслужить.

«Я тебя люблю, поэтому делай всё, что захочешь» – эта любовь лишь притворяется свободой. На самом деле вседозволенность не дает ребенку главного и мешает выстраивать свои границы и учиться уважать чужие.

Для того чтобы любовь не превращалась в инструмент наказания или попустительства, важно научиться разделять личность ребенка и его поступок. Золотое правило звучит так: «Я люблю тебя, но мне не нравится то, как ты ведешь себя сейчас».

И наконец, есть любовь, которая не требует условий и не растворяется в запретах. «Я люблю тебя, несмотря ни на что, таким, какой ты есть» – это и есть та самая безусловная любовь, главная составляющая которой – принятие. Она не исключает границ (ведь именно границы дают ребенку чувство безопасности), но и не требует ничего взамен. Ребенок любим просто потому, что он есть.

Дети часто спрашивают: «Ты меня любишь?» Для них этот вопрос – проверка безопасности, подтверждение: «Всё в порядке, я по-прежнему нужен, мой мир не рухнул». Из опыта родительской любви складывается базовое доверие к миру. Именно поэтому перелюбить детей невозможно – любви много не бывает.

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.