

Елена Башкина
Терапевтические сказки
для детей 4-8 лет.
Аквариумные истории



Елена Башкина

**Терапевтические сказки для детей
4-8 лет. Аквариумные истории**

«Автор»

2026

Башкина Е. А.

Терапевтические сказки для детей 4-8 лет. Аквариумные истории /
Е. А. Башкина — «Автор», 2026

«Аквариумные истории» — сборник из 14 добрых сказок для детей 4–8 лет, который помогает бережно говорить о непростых чувствах. В центре сюжета — аквариум девочки Насти и его обитатели: шустрый Пузырёк, робкая Лепесток, мудрый Сомик Петрович, заботливая Киса и другие. Через их приключения ребёнок учится проживать страх, тревогу, неуверенность и понимать, что эти эмоции — нормальны. Рыбки становятся посредниками: малышу проще обсуждать переживания через героев («Лепесток боялась, а я тоже»), и так рождается безопасный диалог с близким взрослым. В конце книги — раздел с интерактивными занятиями: они помогают закрепить идеи из сказок и развивают эмоциональный интеллект, речь и мелкую моторику. Идеальный вариант для чтения перед сном и тёплых семейных бесед.

© Башкина Е. А., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Предисловие для родителей	5
Знакомство с аквариумом	7
Сказка 1. Лепесток и тёмный угол	8
Сказка 2. Как Сомик Петрович чистил стёкла	9
Сказка 3. Как Пузырёк потерялся	10
Конец ознакомительного фрагмента.	11

Елена Башкина

Терапевтические сказки для детей 4-8 лет. Аквариумные истории

Предисловие для родителей

«Аквариумные истории»: книга, которая помогает говорить о важном — вместе с ребёнком

Меня зовут Елена Башкина, я психолог, гипнотерапевт и мама шестилетней Насти. Именно она вдохновила меня на эти истории: её вопросы, переживания и искренний взгляд на мир стали сердцем книги. Для меня важно, чтобы каждый ребёнок чувствовал: его эмоции значимы, а рядом всегда есть тот, кто услышит и поддержит. Ведь для ребёнка нет ничего ценнее любви и внимания родителя — и эта книга создана, чтобы стать поводом для такого тёплого, бережного общения.

«Аквариумные истории» — это не просто сказки, а деликатный инструмент для разговоров о непростых вещах. В центре сюжета — аквариум Насти и его удивительные обитатели: весёлый непоседа Пузырёк, робкая, но чуткая Лепесток, мудрый Сомик Петрович, заботливая Киса, немного хвастливый, но добрый Суси и другие. Через их маленькие приключения ребёнок учится проживать сложные чувства — страх, вину, тревогу, неуверенность — и понимать, что эти эмоции совершенно нормальны. Сказки не пытаются «исправить» переживания, а показывают простые, понятные способы с ними справляться: проверить, что прячется в тёмном углу, спросить себя «а чего именно я боюсь?», сделать один небольшой шаг навстречу страху.

Рыбки в этих историях становятся посредниками: ребёнку гораздо проще сказать «Лепесток боится темноты», чем признаться «я боюсь». Так создаётся безопасное пространство, где можно говорить о себе без стыда и тревоги. Книга идеально подходит для чтения перед сном или для спокойных семейных бесед, когда хочется просто быть рядом и слышать друг друга.

В сборник вошло 14 сказок, а в конце книги — специальный раздел с интерактивными занятиями. Они помогут закрепить идеи и эмоции из историй, а заодно потренировать речь, воображение и мелкую моторику — и всё это в формате совместного творчества с родителями.

Что ждёт в разделе для совместного времяпрепровождения:

«**Назови чувство**» — развиваем эмоциональный интеллект. После каждой истории задайте ребёнку 2–3 вопроса о том, что чувствовали герои, и попросите показать эти эмоции мимикой или жестами. Можно сделать вместе «эмоциональные карточки» и подбирать их к каждой сказке.

«**Придумай продолжение**» — тренируем воображение и речь. Предложите ребёнку додумать, что было бы дальше: кто помог бы Пузырьку, как позвали бы играть Лепесток, какой новой рыбкой можно пополнить аквариум. Запишите его мини-историю — это станет особенным воспоминанием.

«**Ролевая игра**» — учимся эмпатии. Пусть ребёнок расскажет одну и ту же историю от лица разных рыбок: громко и с подробностями — как Суси, тихо и осторожно — как Лепесток, мудро и спокойно — как Сомик Петрович. Так он поймёт, что у каждого свой взгляд на одну и ту же ситуацию.

«**Сделай аквариум**» — творчество и мелкая моторика. Вместе создайте мини-аквариум из коробки изпод обуви, цветной бумаги, блёсток, клея и фломастеров. Вырежьте рыбок, водо-

росли, камушки, подпишите каждого героя его именем и главной чертой характера. Такой аквариум станет любимой игрушкой и поводом снова и снова возвращаться к историям.

«Правила дружбы»— осваиваем социальные навыки. Составьте вместе список простых правил: как позвать играть того, кто прячется, как сказать, если кто-то толкается, как помочь, если кто-то потерялся. Пусть ребёнок нарисует к ним значки — и повесьте этот список в комнате.

«Карточкивкладки»— тренируем память и внимание. Сделайте карточки с героями: на одной стороне — картинка и имя рыбки, на другой — её черта характера и пример из истории. Играйте: вытягивайте карточку и вспоминайте, как этот герой проявил себя в сказке.

Пусть эти истории станут для вас и вашего ребёнка точкой опоры и поводом для тёплых разговоров. Читайте, играйте, обсуждайте — и пусть в вашем доме всегда будет место для бережного диалога

Как читать:

- По одной сказке, перед сном или в спокойный момент

- После сказки задать вопросы: *Как ты думаешь, что чувствовал Пузырёк? А Лепесток? Бывало ли у тебя похожее? Что бы ты сделал на месте этой рыбки?*

- Не исправлять ответы. Слушать.

- Если ребёнок не хочет обсуждать — просто читать. Сказка работает и без обсуждения.

- Используйте задания к каждой истории описаны в конце книги, как игру.

Рыбки — посредники. Через них ребёнку легче говорить о себе: «Лепесток боится темноты» сказать проще, чем «я боюсь». Это безопасно и это нормально.

Все сказки кончаются не «уроком», а проживанием: персонаж чувствует, пробует, ошибается, находит. Так ребёнок видит: сложные чувства — это часть жизни, а не что-то стыдное. И понимает, что из любой ситуации есть выход — иногда не один.

Знакомство с аквариумом

У Насти в комнате на столе стоит большой аквариум. В нём живут рыбки — не просто рыбки, а настоящие друзья. Настя разговаривает с ними каждый вечер, кормит их и смотрит, как они плавают.

Живут в аквариуме:

Суси— гуппи, папа. Оранжевый, с большим красивым хвостом, немножко хвастливый, но добрый.

Киса— гуппи, мама. Жёлтенькая, с прозрачным хвостиком, заботливая и тихая, но может быть решительной.

Малышки— их детки-гуппишки: **Пузырёк**(самый шустрый), **Лепесток**(самая робкая), **Кнопик**(самый маленький).

Пять неонов— стайка светящихся синих рыбок: **Блю**, **Капля**, **Искорка**, **Ветероки** **Тикки**. Они всегда вместе и умеют дружить так, что ни одна не теряется.

А ещё в аквариуме живёт старый **Сомик Петрович**— коричневый, усатый, мудрый. Он спит днём, а ночью чистит стёклышки и рассказывает рыбкам мудрые вещи. И есть **Улитка Марта**— медлительная, но очень наблюдательная.

Сказка 1. Лепесток и тёмный угол

Тема: страх темноты

Лепесток боялась темноты. Каждый вечер, когда Настя выключала свет в комнате и гасла лампочка аквариума, Лепесток вжималась в самый нижний угол и дрожала.

— Там кто-то есть, я чувствую, шептала Лепесток.

Пузырёк подплывал и говорил:

— Никого нет! Я только что проплыл по всему аквариуму. Пусто!

— Всё равно есть, — тихо отвечала Лепесток.

Неон Блю приплыл и сел рядом. Его синяя полоска слабо светилась в темноте.

— Лепесток, я тоже боялся, — сказал он. — Знаешь, что мне помогло?

— Что?

— Я стал спрашивать: «А что именно я боюсь?» Не «вообще», а конкретно. Тень? Звук? Что-то шевелится?

Лепесток подумала.

— Тень. Вон та, большая, на стенке.

— Это что-то конкретное, — кивнул Блю. — Давай проверим вместе. Подплывём ближе.

Лепесток замерла. Но Блю был рядом, и его огонёк освещал дорогу. Они подплыли к стенке.

Тень была от фильтра. Маленькая трубочка фильтра отбрасывала кривую тень, которая казалась огромной в темноте.

— Это фильтр, — сказал Блю. — Он гудит и делает воду чистой. Он наш друг.

— Друг? — Лепесток посмотрела на тень. — Но он такой... страшный.

— Знаешь что? — Сомик Петрович поднялся со дна. — Я живу на дне. Там всегда темно. И знаешь, что я обнаружил? Темнота — это не пустота. Темнота — это просто место, где ещё не посмотрели. Зажгите свет — и там окажется камень, или растение, или ничего. Но ничего — это не страшно. Ничего — это просто ничего.

Лепесток подплыла к фильтру. Дотронулась до него носом. Тёплый, гудит тихонько.

— Он правда не страшный, — сказала она. — Он тёплый.

— Страхи становятся меньше, когда к нимходишь близко, — сказал Сомик Петрович. — Не всегда, но часто.

С тех пор Лепесток перед сном говорила себе: «Сначала проверю. А потом решу, бояться или нет». Иногда боялась всё равно. Но уже не так сильно. Потому что знала: за тенью чаще всего прячется фильтр.

Напиши:

Что

мне

понравилось:

Что

я

бы

сделал

на

месте

героя:

Сказка 2. Как Сомик Петрович чистил стёкла

Днём Сомик Петрович спал. Он любил темноту и тишину. Но ночью, когда все рыбки засыпали, он просыпался и начинал свою работу.

Он полз по стеклу и тёр его усами и брюшком. Счищал налёт, убирал всё лишнее. Аквариум становился чистым и прозрачным.

Однажды Настя проснулась ночью и увидела: в аквариуме кто-то двигается. Она испугалась.

— Кто там? — прошептала она.

— Это я, — сказал Сомик Петрович. — Не бойся. Я просто чищу стёкла.

— Зачем? — спросила Настя.

— Чтобы утром вы все могли видеть друг друга, — сказал Сомик Петрович. — Чтобы ничего не мешало смотреть.

Настя улыбнулась.

— Ты как ночной сторож, — сказала она.

— Наверное, — согласился Сомик Петрович. — Только я не сторожу от врагов. Я берегу чистоту и ясность.

И Настя поняла: не всё важное происходит днём. Иногда самое нужное делают те, кто не шумит и не хвастается.

Напиши:

Что

мне

понравилось:

Что

я

бы

сделал

на

месте

героя:

Сказка 3. Как Пузырёк потерялся

Пузырёк был самым шустрым. Он не мог просто плыть — ему нужно было мчаться, обгонять, н

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.