Елена Башкина

Книга 2 Взрослый мир глазами ребёнка. Большие чувства в маленьком мире.



Елена Башкина

Книга 2 Взрослый мир глазами ребёнка. Большие чувства в маленьком мире.

«Автор»
2026

Башкина Е. А.

Книга 2 Взрослый мир глазами ребёнка. Большие чувства в маленьком мире. / Е. А. Башкина — «Автор», 2026

«Большие чувства в маленьком мире. Книга 2. Взрослый мир глазами ребёнка» — серия историй для детей 4–6 лет о том, как проживать сильные эмоции и строить добрые отношения.Настя, Аделина и Майя учатся справляться с гневом, обидой, страхом, грустью и ревностью, разрешать ссоры и искренне мириться. В каждой истории рядом — внимательный взрослый, который не обесценивает переживания ребёнка, а помогает их понять.Книга сочетает увлекательные сюжеты и мягкие психологические подсказки: она учит ребёнка замечать свои чувства, называть их и находить способы справляться с трудными моментами. А родителям даёт готовые фразы и идеи для разговоров, которые помогут поддержать ребёнка в непростой ситуации.Читайте вместе — и учитесь понимать друг друга!

© Башкина Е. А., 2026
© Автор, 2026

Содержание

Дорогие родители и маленькие читатели! 6
Раздел 1 7
История 1. День рождения Насти, или как поссорились три подружки — и помирились 7
История 2. Пикник в палисаднике, или как гром помог понять самое важное 11
Конец ознакомительного фрагмента. 13

Елена Башкина
Книга 2 Взрослый мир глазами ребёнка. Большие чувства в маленьком мире.

Большие чувства в маленьком мире

Книга 2. Взрослый мир глазами ребёнка

Возрастной фокус: 4–6 лет

Темы: гнев, обида, страх, грусть, ревность, ссора и примирение, конкуренция за внимание.

Дорогие родители и маленькие читатели!

Мир ребёнка — это не уменьшенная копия нашего, взрослого мира. Это отдельная вселенная, где чувства живут в полную силу: обида кажется бездонной, гнев накрывает волной, страх делает тени живыми, а радость сияет так ярко, что хочется делиться ею со всеми. Для ребёнка в 4–6 лет каждое переживание — большое событие, и именно в этом возрасте закладывается фундамент эмоционального интеллекта: умение замечать свои чувства, называть их, проживать и находить способы справляться с ними.

Эта книга — проводник в тот самый «маленький мир», где живут большие чувства. Через истории про Настю, Аделину, Майю и других ребят мы показываем, как выглядят изнутри гнев, обида, страх, грусть, ревность, как рождаются ссоры и как приходит примирение. Герои не идеальны: они ошибаются, говорят резкие слова, пугаются, злятся и завидуют — и именно поэтому они так похожи на реальных детей. Но в каждой истории рядом есть взрослый, который не обесценивает переживания ребёнка, а помогает их понять и прожить.

Почему важно говорить с детьми о чувствах? Потому что подавленное чувство никуда не исчезает — оно просто прячется, чтобы потом проявиться в неожиданной форме. А названное вслух, оно теряет часть своей пугающей силы. Когда ребёнок слышит: «Вижу, как тебе обидно», «Понимаю, что ты злишься», «Страшно — это нормально», он перестаёт бояться собственных эмоций и учится с ними обращаться.

Книга построена так, чтобы быть полезной и детям, и родителям. Для малышей — это добрые, понятные истории, в которых можно узнать себя. Для взрослых — подсказки и инструменты: как реагировать на детские ссоры, как помочь ребёнку справиться с гневом, как говорить о зависти без стыда, как поддержать, когда родитель сам устал, и как помочь преодолеть страх темноты. В конце каждого раздела вы найдёте практические идеи: игры, ритуалы, списки фраз, которые можно сразу использовать в жизни.

«Большие чувства в маленьком мире» — не про то, как сделать ребёнка «удобным» и бесконфликтным. Это про то, как вырастить человека, который умеет слышать себя и других, признавать ошибки, просить прощения и прощать, оставаться рядом, когда другому тяжело, и не бояться быть неидеальным.

Пусть эти истории станут поводом для разговоров, которые так нужны и детям, и взрослым. Пусть они помогут увидеть в детской ссоре не повод для упрёка, а урок общения, в слезах — не каприз, а просьбу о поддержке, в гневе — не плохое поведение, а сигнал о том, что ребёнку трудно.

Читайте вместе, обсуждайте, примеряйте на себя. И помните: самое ценное, что мы можем дать ребёнку, — это знание, что его чувства важны, его переживания понятны, а он сам — любим, даже когда злится, ошибается или боится.

С теплом, Елена Башкина

Раздел 1

История 1. День рождения Насти, или как поссорились три подружки — и помирились

День рождения у Насти настал так, будто весь дом заранее знал: сегодня будет шумно, сладко и немножко волшебно. С утра мама тихонько поставила на стол торт с пятью свечками — ровно столько, сколько лет исполнилось Насте.

Папа принёс коробку, перевязанную лентой, а внутри… там был аквариум. Маленький, прозрачный, с камешками на дне и двумя гуппи, которые уже кружили, будто проверяли, всё ли тут по правилам. А ещё пять неонов — они висели стайкой, как крошечные синие огоньки, и казалось, что в аквариуме живёт кусочек неба.

Настя замерла, прижав ладошки к щекам.

— Это правда мне? — прошептала она.

— Правда, — улыбнулась мама.

— Мы знаем, ты мечтала о рыбках. И теперь у тебя есть свой маленький мир.

Папа щёлкнул выключателем, и внутри аквариума мягко загорелся свет. Неоны вспыхнули, как синие огоньки, будто сказали: «Мы здесь!»

— Они как звёздочки, — тихо сказала Настя, вспоминая ту самую сказку про звёздочку-девочку. — Только теперь они живут у меня.

Но день только начинался. Настя пригласила на праздник Аделину и Майю. Она хотела, чтоб они увидели рыбок, чтобы вместе их покормить. А потом вместе бегать по комнате и смеяться, и чтоб этот день стал самым веселым.

Аделина пришла первой. Она принесла в подарок маленькую книжку с картинками про подводный город и тихо сказала:

— Тут живут русалки. Я подумала, твоим рыбкам будет не скучно, если они будут знать, что где-то есть целый город.

Настя обняла её крепко-крепко. Ей очень понравился подарок Аделины.

Майя влетела следом, как маленький вихрь, с пакетом, из которого выглядывал край яркой коробки.

— Я сама выбирала! — закричала она. — Там сюрприз!

И правда: в коробке оказалась игра «Поймай рыбку» — с удочками на магнитах и разноцветными рыбками. Настя рассмеялась:

— Идеально! Живые рыбки в аквариуме, а тут — игрушечные!

Мама поставила на стол торт, папа зажёг свечи, и все закричали: «С днём рождения!» Настя зажмурилась и загадала самое главное: «Пусть мы будем дружить всегда и никогда не расстанемся». Потом дунула, и свечи погасли, оставив в воздухе тонкий запах воска и счастья.

Казалось, день уже удался.

Сначала всё шло хорошо. Девочки смотрели на аквариум, прижимались носами к стеклу и спорили, кто из рыбок самый красивый.

— Эти, синие, — говорила Майя. — Они быстрые, как молнии!

— А мне нравятся гуппи, — тихо сказала Аделина. — Они плавают медленно, будто всё время думают.

— Давайте покормим их! — предложила Настя.

Мама дала ложечку корма, и Настя аккуратно сыпанула щепотку. Рыбки метнулись, закружились, и вода стала будто живой.

— Смотри, смотри! — кричала Майя, подпрыгивая. — Они едят! Давай ещё!

— Не надо много, — осторожно сказала Аделина. — Рыбкам вредно много есть.

— Да ладно, одну крошку! — не сдавалась Майя.

И тут что-то щёлкнуло. Не в аквариуме, а между девочками.

Потом они сели играть в «Поймай рыбку». Майя ловко тянула удочкой и вытаскивала рыбок одну за другой.

— У меня больше! — хохотала она. — Я чемпионка!

Аделина сидела чуть в стороне, держала свою удочку и почти ничего не ловила.

— Ты не так делаешь, — сказала Майя, не зло, а просто уверенно, как человек, который знает, как надо. — Смотри: надо резко дёргать!

Аделина покраснела и опустила глаза.

— Я не хочу, — прошептала она. — Мне нравится просто смотреть.

— Ну тогда я буду играть с Настей! — решила Майя. — Настя, давай ты будешь против меня!

Настя растерялась, она хотела быть и с Майей, и с Аделиной. Хотела, чтобы всем было весело.

— Давай мы все вместе… — начала она.

— Нет, так неинтересно, — перебила Майя. — В этой игре надо соревноваться. Кто больше поймает.

Аделина встала и отошла к аквариуму. Она смотрела, как неоны скользят в воде, и молчала.

И вот тогда началось самое неприятное. Майя хотела, чтобы Настя играла только с ней. Аделина хотела, чтобы Настя сидела рядом и смотрела на рыбок, как раньше, когда они были вдвоём. А Настя хотела… чтобы никто не обижался.

— Настя, иди сюда! — звала Майя. — Я поймала почти всех рыбок!

— Настя, — тихо позвала Аделина у аквариума, — посмотри, один неон плавает отдельно. Наверное, он потерялся.

Настя металась между подруг. Делала шаг к Майе, потом оборачивалась к Аделине. И в какой-то момент Майя топнула ногой:

— Ты всё время смотришь на рыбок! Мы же играем! Если ты не хочешь со мной, я тогда сама!

Аделина вздрогнула и прижала к себе книжку про русалок, будто это был щит.

— Ты просто хочешь, чтобы она была только твоей подругой, — тихо сказала она Майе.

Майя нахмурилась:

— А ты хочешь, чтобы мы вообще ничего не делали! Только сидели и смотрели на аквариум!

Настя почувствовала, как в горле становится горячо, а в глазах — мокро. Её день рождения, её праздник, а теперь все кричат, и никто не улыбается.

— Хватит! — вдруг сказала Настя. Голос у неё дрожал, но она сказала громко, чтобы все услышали. — Хватит спорить. Я не хочу, чтобы вы ссорились.

Все замолчали, даже рыбки будто плыли тише.

Майя смотрела на свои удочки, Аделина — на книжку, а Настя стояла посередине комнаты и думала: «Я хотела, чтобы было весело всем. А стало плохо всем».

Тут подошла мама. Она не стала ругать, не стала говорить «ведите себя прилично». Она просто присела на корточки рядом с Настей и тихо спросила:

— Что случилось?

И Настя вдруг заплакала. Не громко, а так, когда слёзы катятся сами, потому что слишком много всего сразу.

— Они обе хотят, чтобы я была только с ними… А я не могу быть сразу везде…

Мама обняла её.

— Знаешь, солнышко, иногда даже на самом хорошем празднике бывает тяжело. Потому что всем хочется, чтобы их заметили. Хочется быть самым важным. И это нормально. Но дружба — она не про то, кто первый, кто больше, кто лучше. Она про то, что можно сказать: «Мне сейчас трудно. Давайте придумаем, как сделать так, чтобы всем стало хорошо».

Настя вытерла слёзы и посмотрела на девочек. Майя уже не выглядела грозной — она просто сидела и теребила край коробки. Аделина стояла у аквариума и гладила стекло кончиком пальца, будто успокаивала рыбок.

— Девочки, — тихо сказала Настя. — Я не хочу, чтобы мы ссорились. Это мой день рождения, и я хочу, чтобы он был наш. Но я не могу играть сразу в две игры. Давайте придумаем что-то одно.

Майя подняла глаза.

— Прости, что я кричала. Просто я так хотела, чтобы ты увидела, какая я ловкая.

Аделина тихо сказала:

— Прости, что я ушла к рыбкам. Просто когда все кричат, мне становится страшно.

Настя подошла к ним. Сначала к Аделине, потом к Майе. И обняла обеих сразу — как будто хотела показать: «Вы мне обе нужны и важны».

— Давайте сделаем так, — предложила Настя. — Сначала мы все вместе покормим рыбок. Мама сказала, что это надо делать спокойно, чтобы вода не мутнела. Потом мы поиграем в «Поймай рыбку», но не кто кого, а все вместе. Будем ловить и складывать в одну кучу. А потом… потом мы придумаем историю про этих рыбок. Про то, как они плывут в далёкое путешествие.

Майя задумалась, потом кивнула:

— Ладно. Пусть будет не соревнование, а приключение.

Аделина улыбнулась чуть-чуть:

— Тогда я расскажу про русалку, которая им поможет.

Мама принесла маленькую тарелочку с кормом, и все трое склонились над аквариумом. Настя насыпала совсем чуть-чуть, и рыбки снова закружились.

— Смотрите, они радуются, — сказала Аделина.

Потом они играли. Ловили рыбок на магниты, смеялись, когда удочки путались, и складывали всех пойманных в одну кучку — как будто это была их общая добыча.

А потом сели на ковёр, прижались друг к другу и стали придумывать историю. Майя говорила про шторм, Аделина — про волшебную раковину, а Настя — про то, как гуппи и неоны держатся вместе, потому что стая не бросает своих.

Когда история закончилась, Майя сказала:

— Знаешь, Настя, ты и правда лучшая именинница.

Аделина тихонько добавила:

— И лучшая подруга.

Настя улыбнулась. Ей больше не хотелось разрываться между ними. Потому что теперь они были не «ты с одной» и «ты с другой», а «мы втроём».

Вечером, когда мамы забрали Аделину и Майю, Настя долго сидела у аквариума. Рыбки плавали, будто ничего и не случилось. Но Настя знала: день был непростой, но он стал хорошим. Потому что они не разбежались, не сказали обидных слов. Они остановились, когда стало больно, и придумали, как сделать лучше.

Папа сел рядом.

— Тяжело, когда друзья ссорятся? — тихо спросил он.

— Да, — кивнула Настя. — Но потом становится легче, если сказать правду.

— Именно так, — сказал папа. — Настоящая дружба — это когда можно поссориться, а потом помириться. И не делать вид, что ничего не было, а прямо сказать: «Прости, мне было обидно» или «Давай придумаем вместе».

Настя положила голову ему на плечо.

— Сегодня было много всего, — прошептала она. — Но я рада, что они пришли.

— И они рады, что ты их позвала, — улыбнулся папа.

В аквариуме неоны висели стайкой — ровно, спокойно, будто знали секрет: когда плывёшь вместе, даже самый большой шторм не страшен.История 2. Пикник впалисаднике, или как гром помог понять самое важное

История 2. Пикник в палисаднике, или как гром помог понять самое важное

Через несколько дней после дня рождения девочки встретились на детской площадке. Солнце грело так щедро, будто решило подарить им целый запас тепла на всю осень вперёд. Качели поскрипывали, на горке кто-то смеялся, но Насте, Аделине и Майе хотелось чего-то своего, особенного — не просто бегать, а устроить настоящий маленький праздник.

— Давайте устроим пикник! — предложила Настя. — У нас во дворе есть палисадник. Там под кустом сирени как раз получится отличное место для пикника. Мама обещала дать сок и яблоки.

Аделина тихонько улыбнулась:

— А я возьму печенье. Бабушка испекла с изюмом. Она говорит, что изюминки — это маленькие солнышки внутри теста.

Майя прищурилась, будто уже видела этот пикник:

— А я принесу конфеты! И ещё… я могу быть защитницей. Если какая-то оса прилетит — я её прогоню.

Настя засмеялась:

— Ты, как рыцарь в доспехах! Только конфеты вместо меча.

Они побегали по очереди к своим подъездам, собирали припасы, а мамы улыбались и добавляли что-то своё: сок в бутылочках, банан, пару вафельных трубочек. Казалось, даже взрослые радовались, что у девочек есть этот их собственный план.

Палисадник встретил их запахом сирени и тихим жужжанием пчёл. Девочки расстелили на траве Настин плед в клеточку, расставили угощения и сели по-турецки, как взрослые на настоящем пикнике.

Сначала всё шло весело: они наливали сок в маленькие стаканчики, делили банан на три части и спорили, кому достанется кусочек с коричневой точкой (Настя уверяла, что он самый сладкий).

— Это наш секретный клуб! — объявила Майя, откусывая конфету и тут же становясь главным организатором. — У клуба должно быть правило: кто первый найдет цветочек сирени с пятью лепестками — тот капитан на пять минут.

Аделина осторожно подняла листик сирени и указала пальцем на пятилистный цветочек:

— Я капитан, я первая нашла нужный цветочек.

Майя нахмурилась:

— Не-а, я его раньше заметила! Просто не сказала.

— Но ты не сказала, значит, не считается, — тихо, но твёрдо ответила Аделина.

Майя вспыхнула:

— Всегда ты такая тихая, а потом всё делаешь по-своему!

Аделина опустила глаза, а Настя попыталась всё исправить:

— Да ладно, давайте без капитанов. Давайте просто есть и рассказывать истории.

Но Майя уже не хотела «просто».

— Нет! Раз уж это наш клуб, тут должны быть правила. И капитан должен быть тот, кто громче всех говорит и всё организует. А не тот, кто сидит и листочки разглядывает.

Аделина покраснела и прижала к себе баночку с печеньем.

— Я не хочу быть капитаном. Я просто хотела сказать про цветок…

— Вот и не надо было говорить! — рявкнула Майя.

Настя растерялась. Ей хотелось, чтобы все снова смеялись, а не смотрели друг на друга так, будто между ними выросла невидимая стена.

И тут над пледом прожужжало что-то большое и черно-желтое. Пчела сделала круг, будто присматривалась, и зависла прямо над конфетной обёрткой.

Аделина тихо охнула и придвинулась к Насте. Настя замерла. А Майя вдруг вскочила:

— Я же говорила, что буду защитницей! Сейчас я её прогоню!

Она замахала руками, закричала, топнула ногой. Пчела метнулась в сторону, а следом за ней будто рвануло небо: грянул гром, такой низкий и тяжёлый, что даже сирень будто пригнулась. И тут же крупные капли ударили по пледу, по баночкам, по листьям.

Девочки замерли на секунду, а потом каждая по-своему побежала к своему подъезду. Майя — быстро, будто хотела убежать не только от дождя, но и от того, что только что наговорила. Аделина — тихо, пряча глаза. Настя бежала последней и будто надеялась, что кто-то обернется и крикнет: «Беги быстрее, давай вместе!» Но никто не крикнул.

Дома было тепло, но Насте не становилось теплее. Она сидела на диване, смотрела, как капли бегут по окну, и думала: «Мы же хотели просто посидеть вместе. Почему всё сломалось?»

Мама села рядом, обняла её за плечи:

— Вижу, пикник не получился. Расскажи, что случилось?

Настя шмыгнула носом и рассказала про спор из-за капитана, про Майины слова, про пчелу и гром.

— Знаешь, солнышко, — тихо сказала мама, — иногда дружба ломается не из-за чего-то большого, а из-за маленьких острых слов. И самое трудное — это когда ты понимаешь, что эти слова уже сказаны и назад их не заберёшь. Но есть кое-что, что можно сделать.

— Что? — спросила Настя.

— Можно сказать правду. Просто и честно: «Прости, я сказала это сгоряча. Мне жаль». Не для того, чтобы сразу всё стало как раньше, а чтобы другой человек услышал: «Ты мне важен, и мне стыдно, что я тебя обидела».

Настя задумалась.

— А если они не захотят мириться?

— Тогда ты всё равно скажешь самое главное: что ты не хотела делать больно. И это уже много.

У Аделины дома бабушка заварила чай с мятой и села рядом:

— Ты молчишь, а я вижу: тебе грустно. Расскажи.

Аделина уткнулась носом в чашку и тихо выложила всё: про спор, про то, как Майя назвала её тихой, про пчелу, про дождь.

Бабушка погладила её по спине:

— Слышу, как тебе было обидно. Знаешь, иногда люди говорят резкие слова не потому, что правда так думают, а потому что внутри у них всё дрожит: от страха, от желания быть замеченной, от того, что они сами не знают, как справиться. Это не делает слова хорошими, но помогает понять: может, тому, кто их сказал, сейчас тоже горько.

— И что мне делать? — спросила Аделина.

— Если хочешь, можешь просто сказать: «Мне было обидно, когда ты так сказала. Но я не хочу, чтобы мы не дружили». Это оче

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.