Евгения Царева

ЧУДИКИ

Арт-терапевтические истории
для детей и родителей



Евгения Царева

ЧУДИКИ. Арт-терапевтические истории для детей и родителей

«Автор»
2026

Царева Е.

ЧУДИКИ. Арт-терапевтические истории для детей и родителей / Е. Царева — «Автор», 2026

Перед вами не просто сборник сказок, а рабочий инструмент для родителей. Главные герои — девочка Женя и мальчик Саша. Они сталкиваются с типичными детскими трудностями: страхом темноты, нежеланием есть овощи, стеснительностью и другими. На помощь им приходят маленькие чудики — Пухлик, Хрустик, Барбариска, Стрелочка, Тихоня, Злючка и Вредина.Каждая история сопровождается вопросами для обсуждения и арт-заданием, которое закрепляет эффект через игру и творчество.

© Царева Е., 2026
© Автор, 2026

Содержание

О чем эта книга. 5
Для родителей. Как читать эту книгу. 6
Пухлик и фонарик смелости. 7
Хрустик и радужная тарелка. 9
Конец ознакомительного фрагмента. 10

Евгения Царева
ЧУДИКИ. Арт-терапевтические истории для детей и родителей

О чем эта книга.

Перед вами не просто сборник сказок, а рабочий инструмент для родителей. Главные герои — девочка Женя и мальчик Саша. Они сталкиваются с типичными детскими трудностями: страхом темноты, нежеланием есть овощи и другими.

На помощь им приходят маленькие чудики — Пухлик, Хрустик, Барбариска, Стрелочка, Тихоня, Злючка и Вредина. Каждая история сопровождается вопросами для обсуждения и арт-заданием, которое закрепляет эффект через игру и творчество.

Важно: имена героев легко заменить на имена вашего ребёнка, братика, сестрёнки или друга. Сказка, в которой звучит знакомое имя, может сработать сильнее.

Для родителей. Как читать эту книгу.

Эта книга задумана как маленький ритуал — несколько спокойных минут вдвоём с ребёнком. В ней нет «правильных» ответов и строгих правил. Есть сказка, есть вопросы и есть творчество. Всё остальное — ваша совместная игра.

Три шага для каждой истории:

1. Прочитайте сказку. Не торопитесь, делайте паузы. Если ребёнок перебивает и спрашивает — это хорошо, значит, история его трогает.

2. Обсудите вопросы. Их всего три, и они не для проверки «усвоил ли», а для того, чтобы малыш проговорил свои чувства. Если ребёнок не хочет отвечать — не настаивайте, просто ответьте сами: «А я думаю, что…»

3. Выполните арт-задание. Рисование, лепка, аппликация — это язык, на котором дети говорят о том, что ещё не умеют выразить словами. Не оценивайте результат («красиво/некрасиво»), а спросите: «Расскажи, что тут происходит?»

Несколько важных «не»:

Не превращайте сказку в лекарство. Если после истории про овощи ребёнок не начнёт есть брокколи — это нормально. Эффект накапливается, а не срабатывает сразу.

Не стыдите и не сравнивайте. Фразы «а вот Женя не боится» или «Саша молодец, а ты?» разрушают всё волшебство. Герои не для сравнения — они для поддержки.

Не давите после чтения. Если ребёнок закрылся — отложите. Вернитесь к сказке через несколько дней, когда он сам попросит.

Совет про имена. Замените «Женю» на имя вашей дочки, «Сашу» — на имя сына, брата или друга. Это не «порча книги», а её главная особенность: сказка становится личной.

Пухлик и фонарик смелости.

Для родителей: эта сказка про страх темноты. Она не убеждает ребёнка, что «бояться нечего». Она даёт ему инструмент: превратить темноту в что-то знакомое и безопасное. После чтения обязательно выполните арт-задание, оно закрепляет эффект через игру.

Жила-была девочка Женя. Днём она была смелой: могла поймать жука, залезть на высокую горку и даже громко спеть песню. Но когда наступал вечер и комната погружалась в темноту, Женя становилась совсем другой. Ей казалось, что из-за шкафа кто-то смотрит, а под кроватью кто-то шевелится. Она звала маму, и мама включала свет. Но стоило маме уйти, как темнота снова подкрадывалась.

Однажды, когда Женя лежала в кровати и боялась пошевелиться, она услышала тихое шуршание. Оно доносилось не из-за шкафа, а с подушки. Женя зажмурилась, потом открыла один глаз — и увидела маленькое пушистое существо. Оно было круглым, как помпон, с большими грустными глазами и дрожало.

— Ты кто? — шёпотом спросила Женя.

— Я Пухлик, — ответило существо. — Я живу здесь, под одеялом. И я… я боюсь темноты.

Женя удивилась:

— Как? Ты же сам живёшь в темноте?

— Вот именно, — вздохнул Пухлик. — Я боюсь, что из-за шкафа вылезет тень. Она такая страшная…

Женя посмотрела на шкаф. Тень действительно была там — большая, лохматая. Но теперь, когда рядом был Пухлик, Женя почему-то почувствовала, что не хочет, чтобы он боялся. Ведь это так грустно — бояться и не знать, что делать.

— А давай, — сказала Женя, — мы с тобой вместе придумаем, как победить темноту. Ведь вдвоём не так страшно, правда?

Пухлик кивнул. Тогда Женя взяла фонарик, который лежал на тумбочке, и направила его на шкаф. Тень задрожала, съёжилась и вдруг… превратилась в смешного зайца с длинными ушами.

— Ой! — обрадовался Пухлик. — Она не страшная, она смешная!

Тогда Женя стала водить фонариком по стенам, и тени превращались то в птицу, то в рыбку, то в слона. Пухлик хихикал и хлопал лапками. А потом Женя придумала волшебное слово: «Фонарик смелости». Она сказала его громко-громко, и Пухлик перестал дрожать.

— Знаешь что, — сказал он, — теперь я буду жить у тебя на подушке. И когда станет темно, я буду напоминать: «Включи фонарик смелости!» А ты будешь вспоминать, что тени — это просто игра света. И мы вместе не будем бояться.

Женя улыбнулась, обняла Пухлика, и впервые за долгое время уснула спокойно. Потому что теперь у неё был не просто ночник, а настоящий друг — маленький пушистый помощник, который знал секрет: темнота не страшная, если рядом есть кто-то, кто тоже её немного боится, но готов бороться вместе.

Вопросы для обсуждения с ребёнком

1. Чего боялся Пухлик? А чего боишься ты, когда в комнате темно?

2. Как Женя и Пухлик победили темноту? Что они сделали?

3. Как ты думаешь, почему тени могут быть смешными?

Арт-задание: «Фонарик смелости»

Предложите ребёнку нарисовать свой «фонарик смелости» — это может быть настоящий фонарик, волшебная палочка или просто яркое солнышко.

А потом нарисовать «ночного защитника»: любое существо (например, Пухлика), которое будет охранять сон. Можно использовать фосфорные наклейки или просто повесить рисунок у кровати.

Хрустик и радужная тарелка.

Для родителей: эта сказка про нежелание есть овощи. Она не заставляет, а превращает еду в игру и эксперимент. Важно: не давите после чтения, а предложите вместе сделать «радужную тарелку» хотя бы из одного нового овоща.

Саша сидел за столом и смотрел на тарелку. На ней лежала морковка, огурец и кусочек болгарского перца. Саша вздохнул: «Ну почему нельзя есть только макароны и печенье?» Он уже хотел отодвинуть тарелку, как вдруг услышал тоненький хруст. Он доносился из-под листика салата.

Саша приподнял листик и увидел маленького чудика. Он был похож на огородного гнома: в зелёной шапочке, с круглыми щёчками и… совсем бледный. Да-да, бледный, хотя обычно гномы румяные.

— Ты кто? — спросил Саша.

— Я Хрустик, — грустно ответил чудик. — Я живу в огороде и слежу, чтобы овощи были яркими и вкусными. Но случилась беда: все краски пропали. Посмотри — морковка стала бледной, огурец почти белый, а перец… даже не знаю, какого он цвета.

Саша присмотрелся: и правда, овощи на тарелке выглядели какими-то тусклыми.

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.