
Рабочая тетрадь для детей и родителей
Сказки о чувствах
Добрые истории для разговоров о важном
Истории, вопросы и раскраски для развития эмоционального интеллекта
Автор
Альбина Тарасова

Альбина Тарасова

Сказки о чувствах

«Автор»
2026

Тарасова А.

Сказки о чувствах / А. Тарасова — «Автор», 2026

«Сказки о чувствах. Добрые истории для разговоров о важном»Рабочая тетрадь «Сказки о чувствах» — это сборник из 12 добрых и познавательных историй, направленных на эмоциональное развитие детей дошкольного возраста.Вместе с лесными героями — лисёнком Рыжиком, дракончиком Огоньком, зайчонком Ушастиком, медвежонком Топтыжкой, ёжиком Колючкой и другими персонажами — ребёнок знакомится с миром эмоций и чувств, учится понимать себя и окружающих, выражать свои переживания словами, справляться с обидой, гневом, страхом и разочарованием.Каждая сказка раскрывает важную тему воспитания: безусловное принятие ребёнка, активное слушание, доброжелательное общение, развитие самостоятельности, формирование уверенности в себе, умение договариваться, конструктивно разрешать конфликты и воспринимать ошибки как возможность научиться чему-то новому.

© Тарасова А., 2026
© Автор, 2026

Сказки о чувствах

Рабочая тетрадь «Сказки о чувствах»

Как работать с тетрадью (для взрослого)

На каждую сказку — **один лист А4**: сказка, 3 вопроса, раскраска.

Читайте сказку **медленно**, с паузами. После чтения не торопитесь с вопросами — дайте ребёнку помолчать.

Вопросы задавайте **по одному**, без оценки ответов. Любой ответ — правильный.

Раскраску можно рисовать прямо в тетради или распечатать отдельно. Взрослый может заранее обвести контур по описанию.

В конце тетради — «Дневник чувств» и страница для родителей.

Сказка 1. Как лисёнок нашёл своё солнышко

В маленьком лесу, под старой сосной, жил лисёнок Рыжик. Он был весёлым и любопытным, но в последнее время часто сердился. То игрушки не убирались, то чашка разбивалась, то хвостик застревал в кустах. И тогда Рыжик кричал, топал лапками и говорил маме грубые слова.

Мама-лиса сначала тоже сердилась: «Сколько можно! Ты опять всё разбросал!» Но однажды вечером, когда Рыжик опять нагрубил и убежал в норку, мама не стала ругаться. Она тихо подошла, села рядом и сказала:

— Рыжик, я вижу, ты очень сердишься. Тебе обидно, что я весь день работала и не играла с тобой.

Рыжик высунул нос из-под одеяла. Он не ждал, что мама так скажет. Она не кричала, не наказывала. Она его слышала.

— Я хотел, чтобы ты со мной поиграла, — прошептал лисёнок. — А ты всё «подожди да подожди». И я подумал, что ты меня не любишь.

Мама обняла его крепко-крепко:

— Глупый мой лисёнок. Я люблю тебя не за то, что ты убираешь игрушки или не разбиваешь чашки. Я люблю тебя просто так. Потому что ты есть. И когда ты сердишься, я всё равно тебя люблю.

Она погладила его по пушистой спинке:

— У каждого внутри живёт маленькое солнышко. Когда нас любят и обнимают, оно светит ярко. А когда мы сердимся, солнышко прячется за тучку. Но оно никуда не исчезает. Давай вместе разгоним тучку?

— Как? — спросил Рыжик.

— Давай вместе уберём игрушки, а потом построим домик из одеяла и почитаем книжку.

Рыжик кивнул. Они вместе собрали кубики, вместе сложили книжки. А потом забрались в «домик» из одеяла, и мама читала ему про звёзды. Рыжик прижался к тёплому маминому боку и почувствовал, как внутри становится светло.

С тех пор, когда Рыжик начинал сердиться, мама говорила:

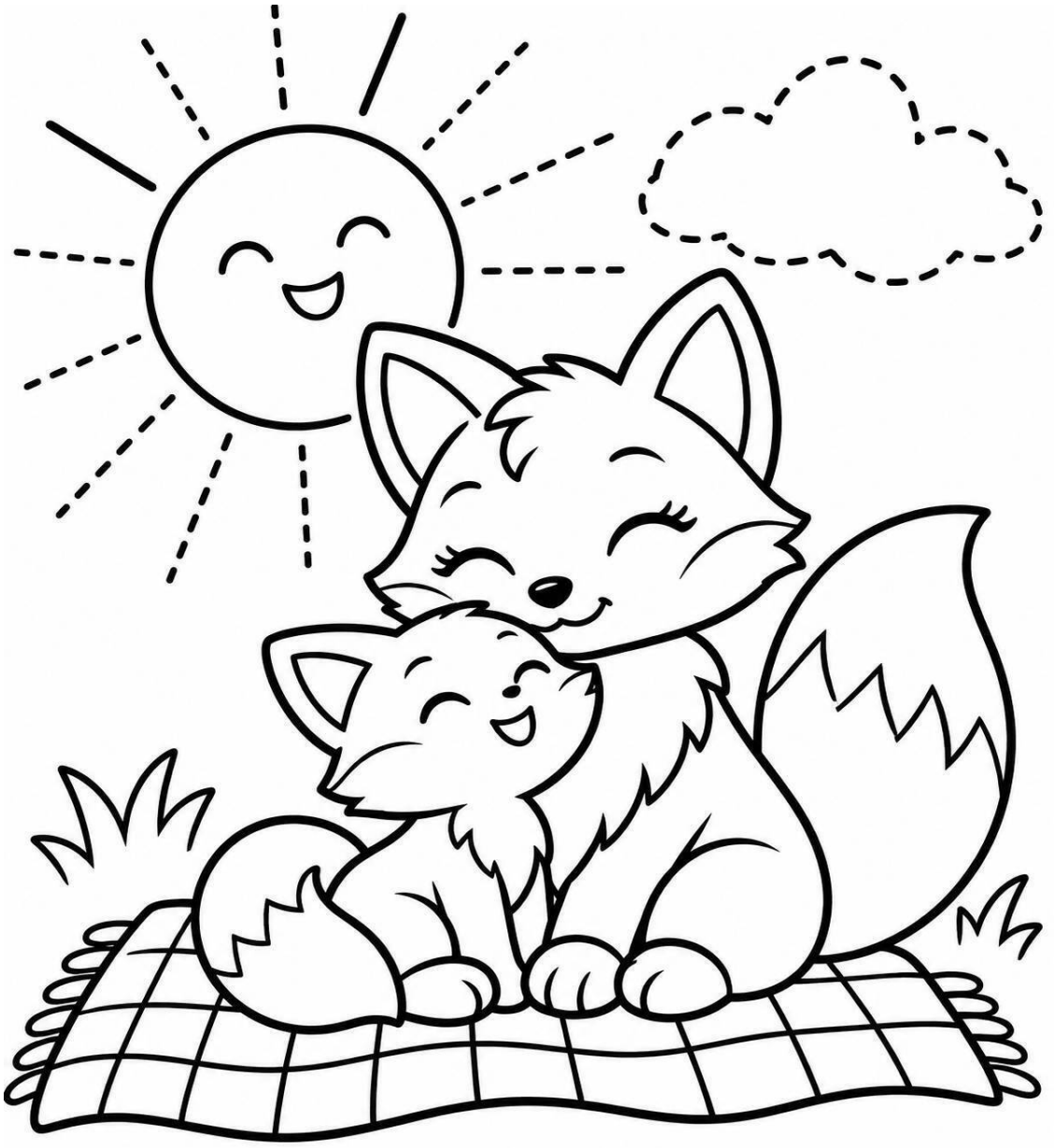
— Ты сердишься. Я рядом. Давай вместе разберёмся.

И солнышко внутри него светило всё ярче — даже в пасмурные дни.

Идея из книги: безусловное принятие — любить ребёнка не за поступки, а просто за то, что он есть.

Вопрос для разговора: «А у тебя бывает, что солнышко прячется за тучку? Что помогает тебе его найти?»

Почему Рыжик сердился? Что он чувствовал на самом деле?
Что сделала мама, когда Рыжик нагрубил? Она ругала его или слушала?
Что помогает твоему «солнышку» светить ярче?



Сказка 2. Почему дракончик рычал, а внутри плакал

На краю леса, в пещерке под корнями дуба, жил маленький дракончик Огонёк. Он был совсем не злой, но когда расстраивался, из его носа вылетал дым, а изо рта — сердитое «р-р-р!». Лесные зверята боялись с ним играть.

Однажды Огонёк построил из веточек красивый замок. Но прибежал ветер, дунул — и замок рассыпался. Огонёк зарычал так громко, что бельчонок Стрелка уронил шишку, а зайчонок Ушастик спрятался за куст.

Пришла бабушка Черепаха. Она не стала ругаться. Она села рядом и спросила:

— Огонёк, ты рычишь. А что у тебя внутри?

— Внутри? — удивился дракончик. — Внутри у меня огонь!

— А под огнём? — тихо спросила Черепаха.

Огонёк задумался. Он представил свой «кувшинчик»: сверху кипит и рычит гнев, а ниже — что-то мокрое и горькое.

— Там… там обидно, — прошептал он. — Я старался, а замок сломался. И никто не увидел, какой он был красивый.

— Ага, — кивнула Черепаха. — Значит, сверху рычание, а внутри — обида и грусть. Так бывает. Давай попробуем сказать не «р-р-р», а «мне обидно».

Огонёк попробовал:

— Мне обидно. Я строил, а замок сломался.

И — о чудо! — дым стал меньше, а рычание тише.

Бельчонок Стрелка выглянул из-за дерева:

— А давай построим новый замок? Вместе?

Огонёк кивнул. С тех пор он узнал: когда хочется рычать, можно сначала заглянуть в свой кувшинчик и найти там чувство под гневом.

Идея из книги: «кувшин эмоций» — под гневом часто скрываются боль, обида, страх.

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.