
Дарья Галыгина
Сборник терапевтических сказок

Дарья Галыгина

Сборник терапевтических сказок

«Автор»
2026

Галыгина Д.

Сборник терапевтических сказок / Д. Галыгина — «Автор», 2026

Сказка – простой и рабочий инструмент для родителей, педагогов и психологов, которые хотят помочь детям лучше понимать и управлять своими эмоциями. Терапевтические сказки способствуют развитию эмоционального интеллекта, укрепляют внутренний ресурс ребенка и помогают формировать позитивное отношение к себе и окружающему миру.Представленные сказки предназначены для прочтения с родителями и педагогами детям от 3 лет. Сказки помогают ребенку осознать свою уникальность, особенность и важность, а также находить радость и уверенность в маленьких успехах, не ждать от себя многого, а гордиться небольшими достижениями, понять, что необязательно быть большим и мускулистым, чтобы совершать добрые и важные поступки.

© Галыгина Д., 2026
© Автор, 2026

Дарья Галыгина
Сборник терапевтических сказок

Терапевтические
сказки
сборник

автор: Галыгина Дарья
О больших и маленьких добрых делах

В одном солнечном лесу жили-были лесные жители: ёжик Пушистик, мышка Мими, сова Соня и зайчонок Снежок. Все они были очень разными, но друг друга любили и всегда старались помогать.

Однажды утром над лесом повисла серая тучка, и даже цветы будто чуть опустили головки. У белки Верочки пропал любимый орешек, который она берегла для особого случая. Ёжик Пушистик заметил это и тихонько положил рядом три своих самых лучших орешка:

— Держи, Верочка. Пусть они тебя немножко порадуют.

Верочка улыбнулась, и тучка будто стала чуть светлее.

Чуть позже мышка Мими увидела, что у старого барсука за крыльцом скопились сухие листья — ему было тяжело их убрать. Мими не стала звать никого на помощь, а просто взяла крошечную веточку, похожую на метёлочку, и аккуратно смела листья в кучку. Барсук выглянул, увидел это и тепло сказал:

— Спасибо, Мими. Ты такая внимательная.

И тучка над лесом ещё немного поредела.

А зайчонок Снежок шёл по тропинке и заметил, что маленький муравей тащит тяжёлую большую семечку. Снежок не стал торопиться, а наклонился и тихо спросил:

— Тебе помочь?

Муравей кивнул, и вместе они донесли семечку до муравейника. Муравей радостно запищал: «Спасибо!» — и побежал дальше по своим делам.

Снежок пошёл дальше и вдруг понял: день уже не кажется таким серым. Наоборот, в нём стало больше света, будто каждый добрый поступок зажигал маленькую искорку.

Вечером все собрались на полянке. Сова Соня, которая всё замечала, сказала:

— Знаете, сегодня лес будто стал добрее. И я поняла почему: каждый из вас сделал что-то маленькое, но очень важное. Пушистик поддержал Верочку, Мими помогла барсуку, Снежок — муравью.

Сначала зверята думали, что доброе дело — это что-то большое и серьёзное: например, спасти кого-то от беды, построить новый дом или распугать всех хищников в округе. Снежок даже вздыхал: «А я ведь ничего такого не делаю… Просто помогаю по чуть-чуть, это ведь не считается». Пушистик тоже сомневался: «Ну что такого в трёх орешках? Это же совсем немного». Им казалось, что по-настоящему добрым можно стать только тогда, когда свершишь какой-нибудь великий поступок, и оттого они порой грустили, думая, что пока ещё «недостаточно хорошие».

Но теперь, когда они стали делиться своими маленькими делами и услышали, как много радости эти мелочи принесли другим, зверята наконец поняли: доброта живёт именно в мелочах. Она — в тёплом слове, в протянутой лапке, в том, чтобы просто не пройти мимо. И с этого дня они перестали ждать большого случая, чтобы сделать добро: ведь каждый день в лесу столько маленьких возможностей подарить кому-то капельку тепла — а из этих капелек и складывается настоящее счастье.

Все задумались, а потом заговорили разом:

— А я ещё сегодня полил цветок у тропинки!

— А я нашёл потерявшуюся ниточку и вернул её паучку!

— А я просто сказал «доброе утро» каждому, кого встретил!

Сова кивнула:

— Вот видите: добрые дела не обязательно должны быть большими. Иногда достаточно просто заметить, кому нужна помощь, и сделать хоть маленький шаг. От этого становится светлее не только тому, кому помогли, но и тому, кто помог.

С тех пор лесные жители стали ещё внимательнее друг к другу. Они поняли: даже самое маленькое доброе дело — как лучик солнца. Один лучик — уже тепло. А если каждый подарит по лучику, то над лесом всегда будет светить солнце, и никакие серые тучи не смогут его закрыть.

Светлячок, который поверил в себя.

В глубине волшебного леса, где деревья шептали друг другу добрые сказки, а ручьи пели нежные песни, жил маленький светлячок по имени Лучик. Он был совсем крошечным и скромным, и у него была одна большая проблема: Лучик совсем не верил в себя.

Каждый вечер, когда наступала темнота, все светлячки собирались на большой поляне и зажигали свои огоньки — так ярко и красиво, что звёзды в небе завидовали им. Но Лучик прятался в траве и смотрел на них издалека.

— У меня никогда не получится так же, — думал он. — Мой огонёк слишком слабый, никто его не заметит.

Однажды в лесу случилась беда: маленький ёжик заблудился. Было уже совсем темно, и он не мог найти дорогу домой. Ёжик звал на помощь, но его голос терялся в густых зарослях.

Родители ёжика, не дождавшись его дома, обратились за помощью к светлячкам. Все светлячки хотели помочь найти малыша, но никто не решался лететь далеко от поляны — вдруг заблудятся сами?

— Лучик, — тихо сказала старая мудрая сова, которая всё это видела, — ты ведь знаешь этот лес лучше всех. Ты каждый день исследуешь самые дальние уголки. Только ты можешь найти Пушка.

— Но мой огонёк такой слабый… — по обыкновению засомневался Лучик.

— Сила не в яркости огонька, — улыбнулась сова, — а в смелости сердца.

Лучик глубоко вздохнул и решился. Он взлетел и полетел вглубь леса, освещая себе путь своим небольшим, но тёплым огоньком. Он заглядывал под каждый куст, облетал каждое дерево, прислушивался к каждому шороху.

И вот, наконец, он услышал тихое всхлипывание. В небольшой ложбинке сидел ежонок и дрожал от страха.

— Ёжик! — радостно закричал Лучик и подлетел к нему. — Я нашёл тебя! Идем домой, я покажу дорогу!

Лучик полетел вперёд, освещая тропинку, а ёжик побежал за ним. Огонёк Лучика был неярким, но он был таким тёплым и добрым, что ёжик сразу почувствовал себя в безопасности.

Вскоре они вышли на знакомую поляну, где ёжика уже ждали его родители. Все светлячки окружили Лучика и захлопали крылышками.

— Ты настоящий герой! — кричали они.

— Твой огонёк спас ёжика! — восхищённо говорили другие.

Лучик покраснел от смущения, но на этот раз в его сердце разливалась радость. Он понял, что не нужно быть самым ярким, чтобы быть важным. Главное — верить в себя и не бояться попробовать.

С тех пор Лучик больше не прятался. Он по-прежнему был скромным светлячком, но теперь смело зажигал свой огонёк каждый вечер. И знаете, что? Его огонёк казался всем самым тёплым и самым добрым.

Зайчонок, который всего боялся

В одном тихом уголке леса, где трава была мягкой, а цветы пахли мёдом, жил маленький зайчонок по имени Тимка. Он был очень милый: ушки длинные, хвостик пушистый, глазки большие. Но у Тимки была одна беда — он боялся буквально всего.

Шорох в кустах? Наверное, там прячется кто-то страшный! Резкий порыв ветра? Точно, это буря, которая унесёт его очень далеко! Даже собственная тень пугала Тимку: вдруг она живёт своей жизнью и хочет его догнать?

Мама-зайчиха старалась его успокоить:

— Тимка, это просто ветер. Это просто ветка упала. Всё хорошо, ты в безопасности.

Но Тимка только прижимал ушки и прятался под большим лопухом.

Однажды утром Тимка сидел у входа в норку и дрожал: ему показалось, что где-то совсем рядом хрустнула ветка.

— Я никуда не пойду, — прошептал он. — Лучше посижу тут.

Тут из-за куста выглянула белочка Нюша — она была весёлой и шустрой, но никогда никого не дразнила.

— Тимка, ты чего тут сидишь? На полянке клевер расцвел — самый вкусный, сладкий! Бежим скорее!

Тимка замотал головой:

— Нет-нет, там шумно, там всё шевелится… Вдруг что-то случится?

Нюша не стала смеяться. Она тихонько присела рядом и сказала:

— Знаешь, я тоже иногда боюсь. Вчера я думала, что ветка, по которой я бегу, вот-вот сломается. И я остановилась, посидела, а потом поняла: ветка крепкая. И я крепкая. Просто надо делать шаг за шагом. Хочешь, мы с тобой тоже будем делать всё по шагам?

Тимке стало чуть спокойнее. Не потому, что страх пропал, а потому, что кто-то не просто сказал «не бойся», а сел рядом и не торопил.

— Ладно, — тихонько согласился Тимка. — Только сначала я просто выгляну, ладно?

Он осторожно высунул нос. Солнце ласково грело щёчку. Пахло клевером и тёплой землёй. Где-то далеко прокричала птица, но теперь этот крик не казался страшным — скорее, будто кто-то просто здоровался.

— Видишь? — улыбнулась Нюша. — Пока всё спокойно. Хочешь, пройдём три маленьких шажка? Только три, обещаю.

И они пошли: один шаг — Тимка зажмурился, второй — приоткрыл один глаз, третий — даже улыбнулся, потому что увидел, как рядом покачивается ромашка, будто кивает ему: «Ты молодец!»

Постепенно они дошли до места. На полянке оказалось вовсе не страшно. Там жужжали пчёлы, бегали муравьи, летали бабочки — и все были заняты своими делами, никому не было дела до Тимки. А клевер и правда был невероятно вкусным.

Когда Тимка наелся, он вдруг заметил, что сидит уже не прижавшись к земле, а прямо, и ушки у него не дрожат, а ловят звуки леса. И тут он услышал, как где-то рядом запищал кто-то очень тоненько.

— Это малыш-мышонок застрял в траве! — вскрикнула Нюша.

Мышонок и правда запутался в стебельках и дрожал от страха. Тимка посмотрел на него — и вдруг понял: этот малыш боится так же, как он сам боялся всего полчаса назад.

Не раздумывая, Тимка подошёл, очень осторожно помог распутать травинки и тихо сказал:

— Не бойся. Тут не так уж и страшно. Я рядом.

Мышонок посмотрел в добрые глаза зайчонка, перестал дрожать и даже тихонько пискнул: «Спасибо».

Когда они выбрались на открытое место, мышонок радостно побежал к маме, а Тимка вдруг почувствовал что-то новое — не страх, а гордость. Он помог! Он не убежал, не спрятался, а сделал что-то хорошее.

Нюша подмигнула:

— Видишь, Тимка? Страх всегда будет приходить. Но теперь у тебя есть секрет: можно бояться и всё равно делать маленькие шаги. И всегда найдётся кто-то, кто будет рядом, пока ты собираешься с силами.

С тех пор Тимка не перестал быть осторожным — он всё-таки зайчонок, а зайцы должны замечать опасность. Но он перестал прятаться от всего мира. Если становилось страшно, он вспоминал: «Сначала один шаг. Потом второй. А если совсем тяжело — рядом есть друзья».

И лес, который раньше казался полным угроз, стал для него местом, где можно удивляться, радоваться и помогать другим.

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.