



АНИТА ВАЙАКАНТИ

СИЛА СКАЗКИ

**НОВЫЕ ИСТОРИИ, КОТОРЫЕ ПОМОГАЮТ РЕБЕНКУ
ОБРЕСТИ УВЕРЕННОСТЬ И ВНУТРЕНнюю ОПОРУ**



УДК 821.161.1-93:37
ББК 84(2Рос=Рус)+74
В14

Вайаканти, Анита.

В14 Сила сказки. Новые истории, которые помогают ребенку обрести уверенность и внутреннюю опору. Ч. 2 : для детей 3–8 лет / Анита Вайаканти. — Москва : Эксмо, 2026. — 168 с. : цв. ил.

ISBN 978-5-04-230695-2

Когда ребенок начинает сомневаться в своих силах и боится делать первые шаги, мама и папа говорят поддерживающие слова. Дети чувствуют этот мир иначе, и в моменты неудач родителю важно стать опорой для своего ребенка и помочь ему ощутить силу в себе самом. Детский и перинатальный психолог Анита Вайаканти нашла способ почувствовать детям свою ценность — ее уже второй сборник терапевтических сказок хранит поддерживающие послания для детей от 3 до 8 лет. В каждой из 27 историй есть положительное убеждение — простая, но важная мысль, которая вдохновит ребенка, научит его принимать эмоции и укрепит его внутреннюю опору.

В этой книге есть упражнения, беседы и игры. Родители найдут рекомендации по ведению творческих дневников. Все это поможет закрепить позитивные мысли ребенка, сформировать его внутреннюю опору и дать мотивацию на новые открытия. В сборнике множество ярких крупных иллюстраций на плотных белых страницах.

**УДК 821.161.1-93:37
ББК 84(2Рос=Рус)+74**

ISBN 978-5-04-230695-2

© Вайаканти А., текст, 2026
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	7
Сказка 1. Семейная сила	11
Сказка 2. Лягушонок Флип и новый пруд.....	17
Сказка 3. Деревце Дали	23
Сказка 4. Лес Сомнений	29
Сказка 5. Эльфик Нори и волшебство его рук.....	35
Сказка 6. Талантливый Нолан.....	41
Сказка 7. Белочка Нэли и волшебство благодарности.....	45
Сказка 8. Путь Ростка	51
Сказка 9. Сердце тигра	55
Сказка 10. Гремлин Грим	59
Сказка 11. Секрет маленьких шагов.....	65
Сказка 12. Тия, Лия и сад эмоций	71
Сказка 13. Гончар Ремси	77
Сказка 14. Лев Леон и сила голоса	83
Сказка 15. Шелкопряд Шелли	89

Сказка 16. Первый полёт птенца Жака	95
Сказка 17. Арус и волшебный Груф	101
Сказка 18. Звёздочка Нола и её созвездие	107
Сказка 19. Крольчонок Тино и его новый друг	113
Сказка 20. Котёнок Сани и радуга счастья	119
Сказка 21. Фея Лума и её волшебная сила	125
Сказка 22. Мило и Гора Возможностей	131
Сказка 23. Медвежонок Барни и волшебные сны	137
Сказка 24. Локи и его внутренний мир	143
Сказка 25. История про торопливого кролика	149
Сказка 26. Секрет лисички Лани	155
Сказка 27. История о Лу и волшебном дне	161

ПРЕДИСЛОВИЕ

Дорогие читатели, взрослые и дети, родители и педагоги, эта книга — удивительная коллекция из 27 терапевтических сказок-посланий. Каждая из них является вдохновляющей историей, которая способна подарить ребёнку нечто невероятно важное и ценное — позитивное самоощущение.

Позитивное самоощущение приносит чувство удовлетворения, комфорта и положительного отношения к себе. Человек, обладающий им, доволен собой, своими поступками и тем, как идёт его жизнь. Оно позволяет позитивно оценивать самого себя и, что немаловажно, свою жизнь.

Главная особенность укрепляющих сказок — открытое позитивное послание или положительное убеждение, содержащееся в каждой из них. Например, послание «я могу научиться всему», которое положительно воздействует на эмоциональное состояние ребёнка. В сказках вы найдёте убеждения от «я важен и нужен этому миру» до «я верю в себя и свои способности».

Эта книга — помощник в формировании здоровой психики ребёнка, укреплении и даже создании его внутренних опор или убеждений, исходя из которых он будет строить свою жизнь, расти и развиваться.

Каждую сказку дополняют практические рекомендации, которые помогают включить то или иное позитивное убеждение в повседневную жизнь ребёнка.

Давайте отправимся вместе в этот удивительный мир позитивных посланий, в мир сказок, которые станут надёжной опорой для вас и вашего ребёнка.

КАК И КОГДА ЧИТАТЬ УКРЕПЛЯЮЩИЕ СКАЗКИ?

- Читайте сказки перед ночным или дневным сном.
- Убедитесь, что ребёнок принял удобную позу.
- Попросите ребёнка закрыть глазки и представить то, что вы ему сейчас расскажете. Если ребёнок отказывается, не настаивайте.
- Читайте сказки спокойным голосом. Не торопитесь.
- Тактильный контакт приветствуется.
- Если ребёнок перевозбужден или капризничает, отложите чтение новой сказки и прочитайте ту, которую он уже слышал.

В КАКОМ ПОРЯДКЕ ЧИТАТЬ СКАЗКИ?

Варианты:

- читайте сказки по порядку;
- взрослый выбирает подходящую сказку сам;
- взрослый предлагает ребёнку выбрать сказку по её названию или номеру;
- перечитывайте сказки, выбирая их в игровой форме (подробнее об этом написано в разделе «как использовать укрепляющие сказки на постоянной основе»).

ПРИМЕЧАНИЕ

Если у вас сын, пусть главный герой сказки будет мальчиком (речь идёт о сказках, где персонажи — люди), а если дочка — девочкой.

Вы можете добавлять в сказки моменты из жизни вашего ребёнка — это сделает сюжет более знакомым и понятным для него.

ЗАЧЕМ НУЖНЫ РЕКОМЕНДАЦИИ И ЧТО С НИМИ ДЕЛАТЬ?

Укрепляющие сказки — это сказки, содержащие позитивные убеждения, и, чтобы убеждение, которое транслируется в сказке, с большей вероятностью запомнилось ребёнку, его необходимо закреплять. В этом вам как раз помогут рекомендации, составленные для каждой сказки. Данные рекомендации помо-

гут ребёнку (и взрослому тоже) находить в окружающем мире подтверждения убеждению, которое транслирует сказка, и закреплять его в сознании ребёнка.

Рекомендации содержат:

- упражнения;
- беседы;
- задания;
- игры.

Совсем не обязательно использовать рекомендации сразу после прочтения сказки. Рекомендации — это подсказки, советы, идеи, которыми вы можете пользоваться на протяжении долгого времени.

КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ УКРЕПЛЯЮЩИЕ СКАЗКИ НА ПОСТОЯННОЙ ОСНОВЕ?

- Сделайте «коробку умных сказок». Для этого вам понадобится любая коробка/контейнер/мешочек и листочки, пронумерованные от 1 до 27.
- Ребёнок вытягивает один листочек из коробки и называет цифру.
- Взрослый зачитывает название сказки и просит ребёнка вспомнить, о чём в ней шла речь.
- После небольшой беседы взрослый читает сказку ребёнку.



СЕМЕЙНАЯ СИЛА

*Положительное убеждение:
«Сила моей семьи — со мной».*

В одной небольшой деревне, окружённой лесами и горами, жила девочка по имени Лина. Она была мечтательной и жизнерадостной и с самого детства обожала танцевать под пение птиц на лесных лугах. Её мама часто обнимала её после каждого танца и говорила:

— Ты наша маленькая звёздочка, Лина. Помни, ты — часть нашей семьи, и мы всегда рядом с тобой, наша сила — в тебе.

Когда Лине исполнилось десять лет, она получила шанс учиться в престижной балетной школе далеко от дома. Это было её мечтой, и мама с папой, волнуясь, отпустили её в большой город, понимая, насколько это важно для неё. В день отъезда мама крепко обняла Лину и показала на самую яркую звезду в ночном небе.

— Лина, смотри на эту звезду. Если когда-нибудь тебе станет одиноко, помни: я тоже буду смотреть на неё, и мы будем вместе, как бы далеко ты ни была.

Лина, запомнив слова мамы, отправилась навстречу своей мечте. Но в новой школе оказалось труднее, чем она могла себе представить. Её одноклассницы легко справлялись с танцевальными движениями, а Лина часто спотыкалась и сбивалась. Она старалась изо всех сил, но другие девочки начали замечать её ошибки и дразнили её.

— Ты точно не создана для балета, — сказала ей однажды девочка по имени Миа. — Может, тебе стоит уйти?

Эти слова больно ранили Лину. Ей стало обидно и грустно, и она ушла из зала с опущенной головой. В тот вечер, чувствуя себя одинокой и потерянной, она вышла на балкон и, взглянув на ночное небо, вспомнила о маминых словах. Вспомнила, как мама говорила ей, что их сила — всегда с ней.

— Мама... Я так скучаю, — тихо прошептала Лина, глядя на ту самую звезду, которую мама показывала ей перед отъездом.

И вдруг ей показалось, что звезда засияла ещё ярче, и тёплое чувство наполнило её сердце. Лина подумала о своей семье и вспомнила, как бабушка говорила, что её кудряшки — это подарок от прабабушки, а стойкость — от прадедушки, который никогда не сдавался, несмотря ни на что. С улыбкой она вспомнила, что её заразительный смех — это подарок от папы, который всегда звонко смеялся и веселил всех.

Лина почувствовала, что её семья действительно рядом. Их любовь — это её сила, невидимая, но ощутимая только для неё, как тёплое объятие.

На следующий день Лина вернулась в зал с новыми силами. Она продолжила упорно работать, не сдаваясь, даже если у неё что-то не получалось. Когда её дразнили, она не поддавалась на насмешки. Её уверенность стала заметна, и даже Миа, которая раньше смеялась над ней, была удивлена.

Однажды, когда Лина снова споткнулась, и Миа попыталась над ней посмеяться, Лина спокойно посмотрела на неё и сказала:

— Может, я иногда ошибаюсь, но у меня есть сила, которая всегда поддерживает меня. Это моя семья, и их любовь — всегда со мной.

Слова Лины прозвучали так твёрдо и уверенно, что Миа замолчала и больше не пыталась её задеть. Постепенно Лина начала находить новых друзей — девочки стали подходить к ней и помогать ей с трудными движениями. Они видели, как сильно она старается, и тоже захотели поддержать её. Лина научилась чувствовать силу своей семьи и больше не боялась ошибок, зная, что их поддержка и любовь всегда с ней.

Наконец настал день её первого выступления. Лина стояла за кулисами, волнуясь перед выходом на сцену. Она смотрела на зрительный зал, и её сердце затрепетало, когда она увидела среди зрителей маму и папу. Они приехали, чтобы поддержать её в этот важный день.

Мама улыбнулась ей и указала на небо, словно напоминая Лине о звёздочке.

«Мы с тобой», — губами произнесла она.

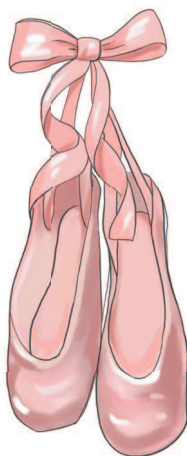
Лина глубоко вдохнула и в этот момент почувствовала, что за её спиной — вся её семья. Она закрыла глаза и представила себе, что рядом с ней

её мама, папа, бабушка и даже её предки, чья сила течёт в её крови. Она ощутила, как эта невидимая поддержка словно поднимает её над сценой, даёт ей силы.

С этими мыслями Лина вышла на сцену и начала танцевать. Каждый её шаг был наполнен уверенностью, каждый поворот был полон тепла. Её движения были лёгкими и грациозными, а в глазах светилась радость. Зрители не могли оторвать взгляд от Лины, чувствуя, что её танец идёт прямо от сердца.

После выступления мама и папа подошли к ней в восхищении. Они были удивлены, как изменилась их маленькая Лина — она стала сильной и уверенной.

- Мы гордимся тобой, — сказала мама, обнимая её. — Ты наша звёздочка.
- Лина, смотря на своих родителей тихо прошептала:
- Сила моей семьи — всегда со мной.



ОБРАЩЕНИЕ К РЕБЁНКУ

Сила твоей семьи (**имя ребёнка**) всегда с тобой, моя любовь, любовь (**мамы/папы**), бабушки, дедушки, прабабушки, прапрабабушки (**дедушки**) и всех-всех-всех наших предков. Благодаря большой любви появился ты, ты здесь, и мы все счастливы, что ты есть. Я люблю тебя и всегда буду твоей(им) мамой (**папой**). Сила нашей семьи с тобой и в тебе.



РЕКОМЕНДАЦИИ

1. **Пересматривайте вместе с ребёнком фотографии всей вашей семьи.**
2. **Рассказывайте семейные истории, которые помогут ребёнку почувствовать силу родственных связей.** Например, расскажите, как бабушка или дедушка познакомились, вашу с партнёром историю любви. Рассказывайте, на кого похож ребёнок. Завершайте подобного рода беседы словами: «У тебя есть сила твоих предков, и они всегда с тобой, в тебе».
3. **Семейный альбом силы.** Создайте вместе с ребёнком семейный альбом силы. Вклейте туда фотографии близких и дальних родственников: бабушек, дедушек, дяди, тёти, двоюродных и даже троюродных членов семьи. Под каждой фотографией коротко подпишите, кто этот человек, где он живёт. Объясните ребёнку, что каждый из этих людей часть его истории и его опоры. Пересматривайте альбом время от времени, добавляйте новые фото и пишите истории. Такой альбом помогает ребёнку ощущать связь, корни и силу своего рода.



УПРАЖНЕНИЕ «ЗВЁЗДОЧКА НА ОКНЕ»

Заведите ритуал: каждый вечер перед сном выбирайте вместе с ребёнком «его звезду» на ночном небе. Скажите ему: «Эта звезда — символ нашей любви и поддержки. Когда ты видишь её, знай, что твоя семья всегда с тобой».

Если звёзд не видно, предложите ребёнку нарисовать звезду на бумаге и положить её на тумбочку рядом с кроватью. У него всегда будет его «звезда», даже если небо закрыто облаками.



УПРАЖНЕНИЕ «СЕМЕЙНОЕ ДЕРЕВО СИЛЫ»

Сделайте вместе с ребёнком «дерево силы», где каждый листочек или веточка обозначает членов семьи, включая бабушек, дедушек и предков. Расскажите, какие черты передались ребёнку от каждого из них, например, доброта бабушки, смелость дедушки, стойкость папы.

Объясните, что «дерево силы» символизирует ту поддержку, которая всегда будет с ним. Скажите: «В каждом твоём шаге рядом с тобой — сила всей семьи».



УПРАЖНЕНИЕ «СЕМЕЙНЫЙ ОБЕРЕГ»

Вместе с ребёнком сделайте простой оберег — может быть, это будет маленький камешек или браслет, который символизирует силу семьи. Объясните, что он будет напоминать ему о поддержке семьи, которая всегда рядом.

Каждый раз, когда ребёнок испытывает волнение или неуверенность, напомните ему взять оберег и мысленно представить, что вся семья обнимает его и поддерживает.