

**Сказки сияющей рыбки:
Искорка и её чувства**

Нина Чиж

Нина Чиж

**Сказки сияющей рыбки:
Искорка и её чувства**

«Автор»

2026

Чиж Н.

Сказки сияющей рыбки: Искорка и её чувства / Н. Чиж —
«Автор», 2026

Представьте, что ваш малыш закрывает глаза и... попадает в подводное царство. Здесь плавно покачиваются изумрудные водоросли, светятся кораллы, а навстречу плывет маленькая золотая рыбка по имени Искорка. Она станет лучшим другом и проводником в мире, где живут самые разные чувства. В этой книге собраны первые 12 историй, которые мягко и бережно знакомят ребенка с его собственным внутренним миром. Вместе с Искоркой маленькие читатели узнают:— что грусть может быть светлой и нужной;— что страх — это защитник, а не враг;— что злиться — не стыдно, важно лишь понять, о чем говорит твоя злость;— что внутри каждого есть тихая гавань, где всегда спокойно;— и что все чувства вместе похожи на радугу — каждая делает нас целыми и живыми. Каждая история завершается мягкой медитацией и «интересной мыслью на ночь», что поможет малышу в спокойствии понять о важном и главном. Это книга-разговор, книга-исцеление. Для тех, кто хочет вырастить ребенка эмоционально здоровым, чутким к себе и другим.

© Чиж Н., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Введение	5
Глава 1. Пузырьки Счастья.	6
Глава 2. Прозрачная Волна	7
Конец ознакомительного фрагмента.	8

Нина Чиж

Сказки сияющей рыбки: Искорка и её чувства

Введение

Дорогой читатель и слушатель! Тот, кто открыл эту книгу, или тот, кто слушает её, укутавшись в одеяло перед сном, или тот, кто просто хочет провести тихую и сердечную минуту с самыми близкими — я, Нина Чиж - дипломированный педагог психолог, рада вас приветствовать.

Эти двенадцать историй родились из большого желания — помочь каждому, и маленькому, и большому, подружиться с удивительным миром собственных чувств. А поможет нам в этом волшебная рыбка по имени Искорка. Она очень любознательная, обожает открывать новое и, что самое главное, проживает ровно те же эмоции, что и мы с вами. Она станет нашим проводником и верным другом.

Вместе с ней мы научимся встречать даже самые непонятные и «колющие» чувства с лёгкостью и добротой. Мы узнаем, что не бывает «плохих» эмоций — у каждой есть свой важный секрет и своя польза, нужно только присмотреться и прислушаться.

А чтобы наше путешествие было по-настоящему увлекательным и глубоким, давайте сделаем паузу и настроимся. Наш собственный мультфильм начинается не с картинки на экране, а с тишины внутри.

Закройте, пожалуйста, глазки. Не торопитесь. Сделайте глубокий, медленный вдох... и такой же мягкий выдох. Ещё разок. Слушайте звук своего спокойного дыхания. Почувствуйте, как ваше тело становится расслабленным и тёплым, как будто вы мягко покачиваетесь на тёплых волнах.

А теперь представьте, что перед вашим внутренним взором начинает появляться картина. Сначала это просто глубокий, успокаивающий синий цвет... цвет океана. И вот уже можно различить солнечные лучи, которые играют в толще воды золотыми пятнами. Вы слышите тихий, убаюкивающий гул океана — ваше личное море. Всё готово. И под звук моего голоса на этой волшебной сцене начнут появляться образы: серебристые чешуйки Искорки, изумрудные водоросли, таинственные гроты и яркий коралловый риф. Уверена, у вас получится просто замечательно!

Итак, я приглашаю вас в это необычное плавание — в мир эмоций, где каждый может стать творцом своего доброго, мудрого и красочного мультфильма. Пусть он станет вашим помощником не только сегодня, но и всегда, даря понимание и радость.

Начинаем наше волшебное погружение...

Глава 1. Пузырьки Счастья.

Тёплое утро разливалось по океану густым золотым мёдом. Лучи солнца, пробиваясь сквозь толщу воды, танцевали на песчаном дне причудливыми пятнами. Искорка проснулась от нежного щекотания — один из лучей играл с кончиком её хвоста в догонялки. Она лениво потянулась, выпустив гирлянду серебристых пузырьков, и выплыла из своего укрытия в зарослях кораллов.

На полянке из розового песка краб Клеи вдохновенно, но безуспешно охотился. Он подпрыгивал и щёлкал клешней, пытаясь поймать ускользающие световые зайчики.

— Искорка, смотри! Они совершенно неуловимы! — смеялся он, кувыркаясь через голову. — Как будто сделаны из самого света!

Искорка наблюдала за ним с улыбкой, а потом медленно подплыла к самому центру сияющего столба.

— А что, если не ловить, Клеи? — тихо предложила она. — Что, если просто... быть с ними? Позволить им быть, а себе — просто быть здесь.

Краб замер, его бусины-глаза с любопытством уставились на подругу. Искорка застыла в луче, закрыла глаза и обратила внимание внутрь себя. Она прислушалась к ритму своего сердца, к течению воды сквозь жабры. И там, глубоко в груди, она обнаружила едва заметное, тёплое ощущение. Оно было похоже на крошечное семечко света. С каждым её спокойным вдохом семечко набухало, превращаясь в лёгкий, переливающийся пузырь. Он медленно рос, наполняя её изнутри приятным, согревающим сиянием от кончиков плавников до самых краешков жабр.

— Чувствуешь? — прошептала она, не открывая глаз. — Это радость. Она живёт прямо здесь. Её не нужно искать снаружи или гоняться за ней. Нужно просто дать ей внутри немного места и внимания.

— Интересно... — прошептал ближе Клеи. — А что потом с ней делать?

— Просто подыши, — сказала Искорка. — И заметь, где в твоём маленьком крабьем теле ей особенно тепло и светло. Может, в клешнях, которые так любят строить? Или в сердце, которое так весело стучит? А теперь пошли этому месту улыбку изнутри. Самую добрую. И поблагодари радость за то, что она приплыла к тебе в гости.

Клеи осторожно уселся рядом, сложив клешни. Они оба замолчали. Искорка мягко направляла друга:

— Вдохни... и почувствуй, как пузырьки радости надуваются в твоей груди, становятся больше и светлее. Выдохни... и поделись этим светом с водой вокруг, с песком, со мной. Отправь один пузырёк в подарок океану.

И они сидели так, дыша в унисон с тихим течением. С каждым выдохом Искорка чувствовала, как её золотые чешуйки начинают излучать мягкое, внутреннее сияние, будто впитав солнце. И даже Клеи, казалось, немного заблискивал своим панцирем. Вокруг них вода наполнилась невидимыми, но ощутимыми искорками счастья.

Интересная мысль на ночь:

Радость — это не только весёлая прыгающая улыбка снаружи. Это тёплый, живой свет внутри тебя, маленькое личное солнышко, на котором можно согреть душу, даже когда снаружи пасмурно. Им можно делиться, просто дыша.

Глава 2. Прозрачная Волна

В тот день случилось малень

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.