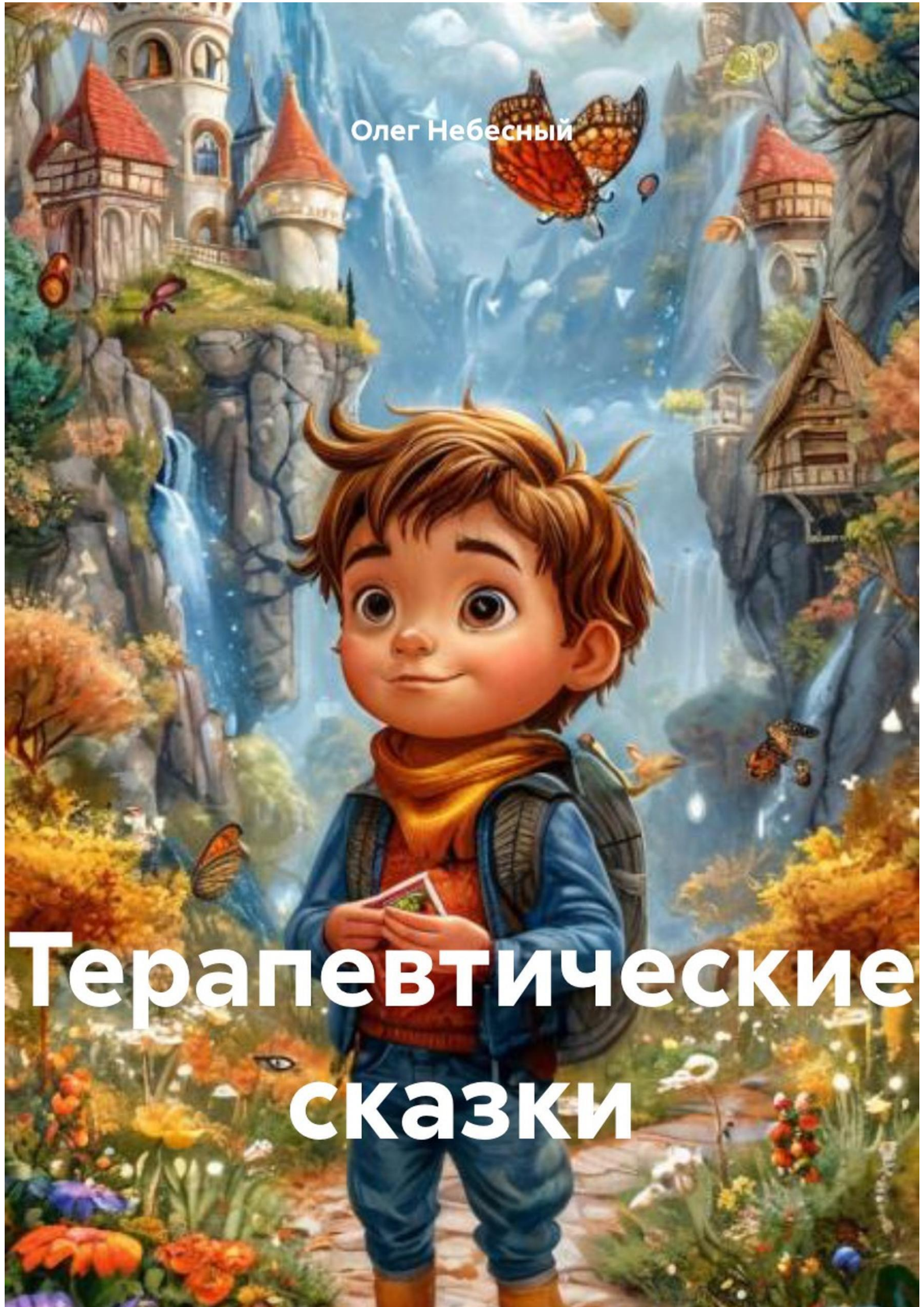




Олег Небесный

Терапевтические сказки

Олег Небесный

Терапевтические сказки

«Автор»

2026

Небесный О. О.

Терапевтические сказки / О. О. Небесный — «Автор», 2026

Каждая история — не просто волшебное приключение, а мягкий инструмент для решения реальных проблем, с которыми сталкиваются современные дети. Вместе с маленькими героями ваш ребёнок научится справляться с тревогой и страхами, укротит свои вспышки гнева и агрессию, перестанет обижаться и «дуться», поверит в себя и перестанет стесняться, научится говорить «нет» и отстаивать свои границы, победит зависть и желание всё сравнивать, обретёт спокойствие и умение ждать, избавится от вредных привычек и навязчивых действий. Почему эта книга особенная? Каждая сказка завершается подробным руководством для родителей «Как работать с этой сказкой». Вы не просто прочитаете историю на ночь, а получите готовые техники, игры и фразы, которые помогут закрепить новый навык. Никакой скучной теории — только практика, проверенная временем и любовью. Подарите своему ребёнку не просто сказки, а ключи к его внутреннему миру — миру без страхов, обид и капризов.

© Небесный О. О., 2026

© Автор, 2026

Олег Небесный

Терапевтические сказки

Сказка про Лизину Искорку

В деревеньке Ласковый Бор жила девочка Лиза. Она любила бегать по лугам, собирать землянику и слушать, как шелестят листья на старом дубе. Но иногда, особенно перед сном или когда надо было идти в новое место, в груди у Лизы поселялся маленький, холодный комочек. Он сжимался, и Лизе становилось тревожно. Казалось, что тени в углах комнаты шевелятся, а знакомые звуки улицы превращаются в незнакомые и грозные. Лиза называла это чувство «Туман Сомнений». Однажды Туман Сомнений накатил особенно густой, когда Лиза должна была впервые пойти на большой праздник в соседнюю деревню. Сердце колотилось, как пойманная птичка, ладошки стали влажными, а ноги будто вросли в пол. – Мама, я боюсь, – прошептала Лиза, глядя на праздничное платье. – Там будет так много незнакомых людей... А вдруг я что-то сделаю не так? Вдруг все будут смотреть? Мама обняла Лизу и тихо сказала: – Помнишь наш секрет, солнышко? Внутри тебя живет Искорка. Она всегда с тобой, даже когда Туман Сомнений кажется таким густым, что ничего не разглядеть.

Лиза закрыла глаза, как научила ее мама. Сначала она прислушалась к своему дыханию. Вдох... медленно, как будто нюхает только что распустившийся цветок. Выдох... тихо, как будто сдувает одуванчик. Раз... Два... Три вдоха и выдоха. Комочек в груди чуть разжался. Потом Лиза положила ладошку на сердце. Там, под ладошкой, она почувствовала легкое тепло. Это была ее Искорка! Она всегда была там, тихая и стойкая, как маленький маячок в ночи. – Я здесь, – будто прошептала Искорка. – Я с тобой. Ты не одна. Затем Лиза огляделась вокруг, чтобы найти «пять вещей». Это был еще один секрет от мамы. Я вижу... свое синее платье (оно было таким красивым!). Я слышу... щебетание воробьев за окном (такое знакомое и уютное). Я чувствую... мягкую ткань дивана под рукой (она была приятно шершавой). Я ощущаю вкус... мятной конфетки, которую она только что съела (свежесть осталась на языке). Я нюхаю... запах пирога, который пекла бабушка (сладкий, как лето). С каждым найденным ощущением Туман Сомнений становился чуть тоньше. Он не исчез совсем, но перестал быть таким плотным и страшным. Лиза поняла, что Туман – это просто чувство. Оно пришло, но оно и уйдет. А Искорка... Искорка останется. – Туман, – сказала Лиза тихо, но твердо, обращаясь к комочку внутри, – я тебя вижу. Ты пришел, потому что праздник – это что-то новое. Но я не дам тебе решать за меня. Я пойду. Моя Искорка светит мне. Лиза не стала ждать, пока Туман исчезнет полностью – она знала, что он может идти рядом. Она взяла маму за руку, еще раз глубоко вдохнула, почувствовала тепло своей Искорки под ладошкой и... шагнула за порог. По дороге Туман Сомнений пытался шептать: «А вдруг?», «А что, если?». Но Лиза не спорила с ним. Она просто снова находила свою Искорку – через дыхание, через прикосновение к теплomu камню в кармане (ее «камешек спокойствия»), через звук своих шагов по дорожке. На празднике было шумно и многолюдно. Туман ненадолго сгустился. Лиза снова сделала свой маленький ритуал: Дыхание Цветка и Одуванчика. Пять вещей вокруг (сияющие фонарики, смех детей, вкус яблочного сока, запах дыма от костра, узоры на своем платье). Ладошка на сердце – тепло, Искорка тут как тут! И случилось чудо. Лиза увидела знакомую девочку из сада, улыбнулась ей. Потом ее позвали играть в хоровод. А потом она даже рассказала маленькую смешную историю у костра! Туман Сомнений не исчез вмиг, но он таял, как снег на весеннем солнышке, по мере того как Лиза чувствовала себя увереннее. Она поняла главное: Туман может приходить, но он не может потушить ее Искорку. И самое сильное волшебство – это знать, что внутри тебя всегда есть этот свет, тепло и спокойствие. Достаточно остановиться, прислушаться – и он напомнит о себе. Когда Лиза шла домой, держа маму за руку и глядя на звезды, она почувствовала легкую

усталость, но и большую радость. Туман Сомнений был еле заметной дымкой где-то далеко. А Искорка в ее груди светила ровным, теплым, уютным светом. Она знала: что бы ни принес новый день, ее Искорка будет с ней. И это знание было самым большим сокровищем.

Как работать с этой сказкой для родителей

Ключевая идея: Сказка учит ребенка справляться с ситуативной тревогой и страхом неизвестности через телесные и дыхательные техники, а также через формирование внутренней «точки опоры» (образ Искорки).

О чем поговорить после чтения:

1. Как выглядит Туман Сомнений у Лизы? А у тебя бывает похожее чувство? Где оно живет в теле (в животе, в груди, в горле)?
2. Что такое Искорка? Где она находится? Какого она цвета, температуры?
3. Какие секреты дала мама Лизе? (дыхание цветка и одуванчика, «пять вещей», ладошка на сердце).

Практические упражнения для ребенка:

- «Дыхание цветка и одуванчика»: Вдох носом (нюхаем цветок) – живот надувается. Выдох ртом (сдуваем одуванчик) – живот сдувается. Повторить 3-5 раз.
- «Пять вещей»: В момент волнения попросить ребенка найти и назвать: 1) что он видит, 2) что слышит, 3) что чувствует телом (прикосновение), 4) что ощущает на вкус (можно представить), 5) что чувствует запах.
- «Камешек спокойствия»: Выберите вместе с ребенком небольшой гладкий камень или любую приятную на ощупь вещь (например, брелок, маленькую игрушку). Объясните, что это «камешек спокойствия» – его можно сжимать в ладони, когда страшно или тревожно.
- «Рисунок Искорки»: Предложите ребенку нарисовать свою Искорку. Где она находится? Какого цвета? Какой формы? Это помогает визуализировать внутренний ресурс.

Родителям на заметку:

Эта сказка особенно полезна перед новыми событиями (поход к врачу, первый день в саду/школе, переезд, конкурс). Вместо фразы «Не бойся» используйте технику: «Давай найдем твою Искорку. Положи ладошку на сердечко. Чувствуешь тепло? Теперь подышим цветочком и одуванчиком». Важно не обесценивать страх ребенка («ерунда, не бойся»), а признавать его («Туман Сомнений пришел, это нормально, но у нас есть Искорка»).

Как Ваня укротил свой Вулканчик

В одном уютном городке, где улицы вились, как ленточки, а дома улыбались цветными ставнями, жил мальчик Ваня. Ване было семь лет, и он был замечательным мальчиком: любознательным, как весенний ручеек, добрым, как солнышко после дождя, и очень-очень энергичным, как заводной моторчик. Но был у Вани один секрет, который приносил ему и окружающим много горя. Внутри него жил маленький Вулканчик.

Этот Вулканчик был необычным. Он не стоял на одном месте, а путешествовал вместе с Ваней, прячась где-то глубоко в животе или в груди. Обычно Вулканчик тихо дремал, и Ваня

был спокоен и счастлив. Но стоило чему-то пойти не так, как хотелось Ване, как Вулканчик просыпался.

Первый Рык Вулканчика. Помните, как однажды Ваня строил из кубиков самый высокий в мире замок? Башня росла и росла, уже почти касалась потолка! Ваня осторожно ставил последний, самый красивый кубик с флажком... И тут зазвонил телефон. Мама на секунду отвлеклась, задела рукой стол... И БА-БАХ! Замок рухнул в одно мгновение, рассыпавшись на сотни разноцветных осколков.

В Ване что-то щелкнуло. Тепло, которое только что согревало его изнутри, вдруг стало жгучим. В груди зашипело и забулькало. Он почувствовал, как по телу побежали быстрые-быстрые иголки. В ушах зазвенело. И тут... БА-БУМ! Проснулся Вулканчик! Из рта Вани вырвался громкий, страшный вопль: «А-А-А-А! Ты все испортила!» Он не думал, он просто действовал. Нога сама взлетела и пнула рассыпавшиеся кубики. Они разлетелись по всей комнате. Потом рука схватила ближайшую книжку и швырнула ее на пол. Слезы гнева и обиды заливали лицо, но он не мог остановиться. Казалось, что внутри него рвется наружу огненная лава, которая сожжет все вокруг, чтобы и другим было так же больно, как ему.

Мама испуганно смотрела на него. Ей было жаль разрушенный замок, но еще страшнее было видеть своего сына таким – красным, трясущимся, неузнаваемым. Она попыталась обнять его, но Ваня оттолкнул ее руку. Ему было стыдно за этот толчок уже в следующую секунду, но лава Вулканчика еще кипела, и он выбежал из комнаты, громко хлопнув дверью.

В своей комнате Ваня тяжело дышал. Жар внутри постепенно стихал, оставляя после себя неприятную липкую слабость, как после болезни. Он смотрел на свои руки – только что они швыряли книгу. Он вспомнил толчок мамы. На глаза снова навернулись слезы, но теперь это были слезы стыда и огромной вины. «Почему я так сделал? Мама не виновата... Мне же самому стало еще хуже...» – шептал он. Вулканчик, извергнув лаву, снова уснул, оставив после себя пепелище чувств. Ване было очень грустно и одиноко.

Так происходило часто. Если проигрывал в игре – кричал и мог толкнуть друга. Если младшая сестренка Катя случайно рвала его рисунок – отбирал ее игрушки и кричал так, что она плакала. Если папа говорил, что пора заканчивать мультики – мог топтать ногами и хлопать дверью. А потом... потом наступало это ужасное чувство вины, словно он испачкал что-то очень важное внутри себя. Он не хотел быть таким! Он не хотел, чтобы его Вулканчик просыпался и все разрушал! Но он не знал, как его остановить. Казалось, что Вулканчик сильнее его.

Встреча с Мудрецом Гор. Однажды, после особенно сильного «извержения» в школе (Ваня разозлился из-за спора на перемене и швырнул чужой портфель), мама отвела его на прогулку в старый парк на окраине города. Там были высокие деревья, таинственные тропинки и даже небольшой холм, который местные дети называли Горой Желаний. Ваня шел молча, уныло пиная камешки. Он все еще чувствовал жар стыда на щеках.

Вдруг он увидел на скамейке у подножия Горы Желаний необычного старичка. У него была длинная-предлинная седая борода, в которую, казалось, можно было спрятаться, добрые, очень внимательные глаза, цветом напоминающие серый камень, и крепкий посох с причудливым набалдашником, похожим на кристалл. На старичке был удобный плащ с множеством карманов, из которых выглядывали какие-то свертки, веревочки и странные блестящие камешки. Старичок улыбнулся Ване и махнул рукой:

– Присаживайся, путник, отдохни. Вижу, твой внутренний огонь сегодня пылал жарко.

Ваня удивленно остановился. Как он узнал?

– Откуда... откуда вы знаете? – робко спросил он, садясь на край скамейки.

– О, я – Хранитель Гор, Мудрец Камнезнай, – представился старичок, и его глаза лукаво блеснули. – Я чувствую все подземные толчки и извержения, даже самые маленькие. А у тебя внутри, дружок, живет целый Вулканчик! Очень активный, судя по сегодняшним «толчкам».

Ваня опустил голову:

– Да... Он ужасный. Он все портит. Я его ненавижу! Он заставляет меня кричать, драться, швырять вещи... А потом мне так стыдно! Я не хочу быть плохим! Но я не могу его остановить! Он просыпается так быстро, и я ничего не успеваю сделать! – слова полились рекой, как будто он ждал, когда кто-то его поймет.

Мудрец Камнезнай внимательно слушал, кивая. Он не осудил, не сказал «нужно вести себя хорошо». Он просто понял.

– Ненавидеть своего Вулканчика – все равно что ненавидеть часть себя, – сказал он мягко. – Он не «плохой». Он просто очень сильный и немного неуправляемый. Представь настоящий вулкан. Он плохой? Нет. Он просто часть природы. Его огонь может разрушать, но он же дает тепло и создает новую землю. Твой Вулканчик – это твоя сила, твоя энергия, твоя страсть. Без него ты не был бы таким упорным строителем замков или таким быстрым бегуном! Проблема в том, что он пока не знает, как выпускать свою силу безопасно. Он знает только один способ – взрыв!

Ваня задумался. Он никогда не смотрел на это так. Его гнев – это... его сила?

– Но... но как же его научить не взрываться? Как укротить?

Мудрец улыбнулся:

– Укротить – не значит уничтожить или запереть. Укротить – значит подружиться, понять и научить его новым способам выпускать пар. Нужно стать его Хранителем, его Вулканологом! Хочешь, я научу тебя секретам укрощения Вулканчиков?

Глаза Вани загорелись надеждой:

– Да! Очень хочу!

Три Секрета Вулканолога.

Мудрец Камнезнай достал из своего бездонного кармана три гладких, теплых камня: один – темно-синий, как ночное небо, второй – зеленый, как весенняя трава, третий – оранжево-красный, как закат.

– Вот три Волшебных Камня Знаний, – сказал он, вкладывая их в ладонь Вани. Камни приятно согревали руку. – Каждый камень хранит один секрет. Запомни их хорошо.

Секрет Первого Камня (Синий – Небо и Океан): Остуди Лаву Дыханием!

– Когда чувствуешь, как Вулканчик начинает просыпаться – в животе или груди становится горячо, сердце бьется быстрее, в голове звенит – это первые предвестники извержения, как дымок из жерла. В этот момент у тебя есть драгоценные секунды! Не жди, пока лава хлынет! Действуй сразу!

– Закрой глаза, если можешь. Представь огромное, спокойное, синее-синее небо или глубокий, прохладный океан. Теперь вдохни медленно-медленно через нос, как будто нюхаешь самый чудесный цветок на свете. Считай про себя: РАЗ (вдох), ДВА (вдох), ТРИ (вдох) – наполняй живот воздухом, как шарик. Задержи дыхание на счет ЧЕТЫРЕ. А теперь выдыхай еще медленнее через рот, как будто задуваешь десять свечек на самом упрямом торте! Считай: ПЯТЬ (выдох), ШЕСТЬ (выдох), СЕМЬ (выдох), ВОСЕМЬ (выдох). Представь, как с каждым выдохом твой горячий гнев превращается в синий прохладный пар и улетает в небо или растворяется в океане. Повтори 3-5 раз. Это как охлаждающий дождь для твоего Вулканчика. Он замедлит кипение лавы и даст тебе время подумать. Попробуй прямо сейчас!

Ваня закрыл глаза и попробовал: Вдох (раз-два-три)... Пауза (четыре)... Выдох (пять-шесть-семь-восемь)... Повторил. И правда, внутри стало немного спокойнее, прохладнее, как будто легкий ветерок подул.

– Получается! – удивился он.

Секрет Второго Камня (Зеленый – Лес и Жизнь): Найди Слова для Лавы!

– Иногда дыхания мало, и лава все равно просится наружу. Ей нужно вырваться! Но не кулаками и не криком! У нее есть голос! Научись говорить свою злость!

– Если тебе что-то не нравится, если ты злишься, скажи это громко и четко, но без обидных слов и крика. Используй Волшебные «Лавные» Слова:

* «Я злюсь!» (Просто и честно).

* «Я очень зол, потому что...» (И объясни причину: «...потому что ты сломал мою башню!», «...потому что я проиграл!», «...потому что я хотел досмотреть мультик!»).

* «Мне это не нравится!»

* «Мне нужно побыть одному!» (И уйди в безопасное место – свою комнату, уголок).

– Говоря так, ты выпускаешь пар через слова, а не через кулаки. Ты даешь другим понять, что с тобой происходит. Это как прорыть безопасный канал для лавы, чтобы она не разрушала все вокруг. Попробуй сказать сейчас: «Я злюсь, когда мой замок рушится!»

Ваня сделал глубокий вдох (как научил первый камень) и сказал твердо:

– Я очень зол, когда мой замок рушится!

И что удивительно – он почувствовал, как часть жара внутри него вышла вместе со словами! Без крика и разрушений!

Секрет Третьего Камня (Красно-Оранжевый – Огонь и Движение): Преврати Энергию в Движение!

– Иногда злость – это просто море невыплеснутой энергии! Она копится-копится, и Вулканчик не выдерживает. Ей нужен выход! Найди способ выпустить эту энергию физически, но безопасно!

– Затопай ногами что есть силы (но не по чьим-то ногам, а по полу, земле)! Это как маленькое землетрясение, которое снимает давление.

– Сожми кулаки очень-очень сильно, а потом резко разожми и потряси руками, как будто стряхиваешь с них огонь.

– Пробегишь на месте или вокруг дома так быстро, как только можешь!

– Попрыгай как мячик! Высоко-высоко!

– Покричи громко в подушку или в свое «укромное место» (чтобы не пугать других). Кричи все, что приходит в голову: «А-А-А! Бух-Трах-Бдыщ!»

– Порычи как лев или как медведь!

– Это как направить лаву в специальный жерлоб, чтобы она не причинила вреда. Твоя энергия найдет выход, а Вулканчик успокоится. Попробуй потопать сейчас!

Ваня встал и начал топтать ногами: ТОП-ТОП-ТОП! Сначала неуверенно, потом все сильнее и азартнее. Он почувствовал, как напряжение уходит из ног, из живота. Это было весело и... полезно!

– Запомни эти три секрета, юный Вулканолог, – сказал Мудрец, вставая. – Дыхание – чтобы остудить первые вспышки и выиграть время. Слова – чтобы выразить, что не так. Движение – чтобы выпустить лишнюю энергию. Тренируйся каждый день, даже когда Вулканчик спит! Тогда в трудный момент твои руки и ноги вспомнят, что делать. И помни: твой Вулканчик – это твоя сила. Не борись с ним – дружись и управляй! У тебя все получится.

Мудрец Камнезнай ласково потрепал Ваню по голове, взял свой посох и пошел по тропинке, растворяясь в вечерних тенях парка. Ваня крепко сжимал в руке три теплых камня. У него появилась надежда.

Первые Извержения по-Новому.

Возвращение домой было нелегким. Мама волновалась. Но Ваня подошел к ней, все еще чувствуя вину за утро, и сказал (вспомнив Зеленый Камень):

– Мам, мне очень жаль, что я так кричал и швырял вещи утром. Я был очень зол. Я не хотел тебя толкать.

Мама обняла его:

– Я знаю, солнышко. Мне тоже жаль, что замок разбился. Давай попробуем в следующий раз по-другому?

Ваня кивнул. Он знал, что «в следующий раз» наступит скоро. И он был готов (ну, почти). Через пару дней Катя, играя, нечаянно села на его только что нарисованную картину с драконом. Краска размазалась. Знакомый жар ударил в грудь. В ушах зазвенело. Вулканчик проснулся! «А-А-А! Ты...» – уже готов был вырваться крик. Но Ваня вспомнил Синий Камень! Он зажмурился и начал дышать: Вдох (раз-два-три)... Пауза (четыре)... Выдох (пять-шесть-семь-восемь)... Повторил. Жар немного спал, звон в ушах стих. Он открыл глаза. Катя испуганно смотрела на него. Ваня вспомнил Зеленый Камень:

– Катя! Я очень злюсь! – сказал он громко, но уже без крика. – Я злюсь, потому что ты размазала мой рисунок! Мне это не нравится!

Катя расплакалась:

– Я не хотела!

Но Ваня не закричал! Он выразил свой гнев словами! Лава не вырвалась взрывом! Он почувствовал гордость, но внутри еще булькало. Он вспомнил Красно-Оранжевый Камень:

– Мне нужно побыть одному! – сказал он и быстро пошел в свою комнату. Там он закрыл дверь, уткнулся лицом в подушку и закричал в нее что было сил: «А-А-А-А! Мой дракон!» Потом стал топтать ногами: ТОП-ТОП-ТОП-ТОП! Потом попрыгал как мячик. Энергия злости выходила через ноги, через крик в подушку. Через несколько минут он устал. Гнева внутри почти не осталось. Обида еще была, но она уже не жгла. Он вышел из комнаты. Катя сидела в коридоре.

– Извини, Ванечка, – тихо сказала она.

– Ладно, – вздохнул Ваня. – Давай я тебе покажу, как рисовать дракона? Только аккуратно.

Это было первой победой. Настоящей! Без криков, без толчков, без разбросанных вещей! Вулканчик проснулся, но не взорвался!

Трудный Экзамен и Победа Хранителя.

Конечно, не всегда все получалось сразу. Иногда Вулканчик просыпался слишком быстро, и Ваня не успевал применять секреты. Однажды на детской площадке мальчик из старшей группы отобрал у него мяч. Жар накатил мгновенно! Ваня закричал, толкнул обидчика и побежал домой, чувствуя знакомый пепел стыда. Он плакал от злости на того мальчика и на себя. Но теперь он знал, что делать. Он нашел свои три Волшебных Камня (он хранил их в специальной коробочке), подышал, сказал сам себе: «Я злюсь, потому что он отобрал мяч!» и потопал ногами у себя во дворе.

Самым трудным экзаменом стал день, когда его команда проиграла важный матч по футболу. Ване казалось, что это из-за него. Горечь, обида, злость на себя и на судью смешались в один огненный шар. Вулканчик не просто проснулся – он ревел! Ваня чувствовал, как лава вот-вот вырвется. Он мог накричать на товарищей, швырнуть бутсы, расплакаться прямо на поле. Но он был Хранителем своего Вулканчика! Он вспомнил Мудреца. Синий Камень! Он отошел в сторону, отвернулся к забору и начал дышать: Глубокий вдох... Медленный выдох... Еще... Еще... Жар немного отступил. Зеленый Камень! Он повернулся к ребятам (они уже смотрели на него с беспокойством) и сказал, глотая слезы, но четко: «Я очень зол и расстроен! Я так хотел выиграть! И мне кажется, это я подвел!» Сказать это было трудно, но лава внутри снова ушла чуть-чуть. Красно-Оранжевый Камень! Он не стал топтать тут же. Он быстро пошел домой. Зашел в свою комнату, плюхнулся на кровать и стал бить кулаками по подушке: «БАМ! БАМ! БАМ!» Потом вскочил и стал бегать по комнате туда-сюда, пока не запыхался.

Когда он вышел к маме, он был спокоен. Грустный, но спокойный. Мама обняла его:

– Я горжусь тобой, Ванюша. Я видела, как тебе было тяжело, но ты справился. Ты настоящий Вулканолог!

Ваня уткнулся в мамино плечо. Он чувствовал не стыд, а гордость. Он справился! Он не дал Вулканчику разрушить все вокруг! Он выразил свой гнев и выпустил энергию без вреда!

Жизнь с Вулканчиком.

Прошли недели, месяцы. Ваня не стал ангелом. Вулканчик все еще жил внутри него. Иногда он просыпался – когда что-то шло не так, когда было несправедливо, когда Ваня уставал. Но теперь все было по-другому.

Ваня стал внимательным Хранителем. Он научился замечать первые сигналы Вулканчика: сжатие в горле, горячие щеки, учащенное сердцебиение, желание сжать кулаки. Как только он чувствовал их, он сразу применял Секреты Вулканолога:

1. Остужал Лаву Дыханием (Синий Камень). Это давало ему время подумать.
2. Находил Слова для Лавы (Зеленый Камень): «Я злюсь!», «Мне не нравится!», «Я хочу...». Он научился говорить о своих чувствах маме, папе, друзьям.
3. Если энергии было много, он Превращал ее в Движение (Красно-Оранжевый Камень): топал, бегал, прыгал, кричал в подушку, колотил по ней кулаками.

Иногда он использовал все три секрета сразу! Дышал, потом говорил, а потом шел выпускать энергию. Извержения стали редкими и не такими разрушительными. Уже не было криков до хрипоты, не было брошенных вещей, не было драк. А если Ваня все же «взрывался» (ведь он только учился!), он теперь знал, как извиниться и как исправить последствия. Чувство стыда и вины стало приходить гораздо реже, потому что он понимал: он не «плохой», он просто учится управлять своей силой.

Однажды вечером Ваня сидел и рисовал. Он рисовал вулкан. Но это был не страшный разрушитель. Это был величественный, сильный вулкан. Из его жерла не валил черный дым и не лилась раскаленная лава. Оттуда поднимался легкий пар, а у подножия цвели удивительные цветы. Рядом стояла фигурка мальчика с посохом – Вулканолог, Хранитель Вулкана.

Ваня улыбнулся. Его Вулканчик был укрощен. Он был его другом и источником силы. А Ваня научился быть его мудрым и заботливым Хранителем. И в душе у него стало гораздо больше места для радости, спокойствия и уверенности. Ведь теперь он знал самый главный секрет: Сильные чувства – не враги. Их можно понять, принять и научиться выражать так, чтобы не причинять боль себе и другим. И это было самое важное волшебство на свете.

Как работать с этой сказкой для родителей

Ключевая идея: Сказка нормализует гнев как естественное чувство, но учит ребенка безопасным способам его выражения. Главный посыл – гнев не плох, плохи могут быть разрушительные способы его проявления. Ребенок получает конкретные инструменты саморегуляции.

О чем поговорить после чтения:

1. Что чувствовал Ваня, когда Вулканчик просыпался? Бывает ли с тобой такое?
2. Почему Мудрец сказал, что ненавидеть Вулканчика – это плохо? Что хорошего в сильных чувствах? (энергия, сила, защита).
3. Какие три секрета узнал Ваня? Можешь их перечислить?

Практические упражнения для ребенка:

- «Синий камень – дыхание»: Практикуйте медленное диафрагмальное дыхание: вдох на 3 счета (живот надувается), задержка на 1-2, выдох на 4-6 счетов. Сделать карточки-подсказки с синим кругом.
- «Зеленый камень – слова гнева»: Напишите вместе с ребенком «безопасные фразы»: «Я злюсь!», «Мне это не нравится», «Я хочу побыть один». Повторяйте их в спокойной обстановке, чтобы они стали привычными.
- «Красно-оранжевый камень – движение»: Создайте «уголок ярости»: подушка для битья, коврик для топанья, старая газета для рвания. Объясните: это специальные места для лавы.
- «Три камня в кармане»: Можно сделать три маленьких камешка или фигурки (синий, зеленый, оранжевый) и носить в кармане как напоминание о техниках.

Родителям на заметку:

Эта сказка – альтернатива наказаниям за вспышки гнева. Когда ребенок кричит или дерется, вместо «прекрати немедленно» попробуйте: «Я вижу, твой Вулканчик проснулся. Давай остудим лаву дыханием (синий камень). А теперь скажи словами, что тебя злит (зеленый камень). Хочешь потопать или поколотить подушку (оранжевый камень)?». Важно отделять личность ребенка от его поведения: «Ты хороший мальчик, но твой Вулканчик сейчас буянит. Давай поможем ему успокоиться».

Островок Тишины для шумного Миши

Где-то далеко-далеко, за семью морями, где волны играют в догонялки с ветром, а солнце целует песок, жил мальчик по имени Миша. Миша был не просто мальчиком, он был целым вихрем в штанах, фейерверком энергии и оркестром звуков в одном лице! Его ноги не знали покоя – они то барабанили по полу, как дятел по дереву, то подпрыгивали, будто на них налили горячего чая. Его руки были вездесущи – хватали, крутили, вертели, строили башни из всего подряд и тут же их с грохотом разрушали. А его голос! О, его голос мог соревноваться с шумом морского прибоя. Миша рассказывал истории, пел песни, задавал миллион вопросов в минуту и комментировал абсолютно всё, что видел, слышал или чувствовал.

Жил Миша с мамой и папой в уютном домике у самого синего моря. Родители любили его больше всего на свете, но иногда их просто сносило с ног этим Мишиным шумным ураганом. Мише самому было непросто. В школе ему было очень-очень трудно. Стоило учительнице начать рассказывать про звезды или сложение, как мысли Миши тут же улетали в окно, гонялись за пролетающей бабочкой или начинали планировать постройку космического корабля из ластиков. Он так хотел ответить первым, что выкрикивал, не дождавшись вопроса, и потом горько сожалел, что ответ был неверным. Очередь на качели казалась ему вечностью, и он то и дело норовил протиснуться вперед, вызывая справедливое возмущение других детей. А сидеть за партой? Это было похоже на попытку удержать в руках целую стаю диких птиц – они так и норовили вырваться, заставить его ёрзать, вертеться, качаться на стуле.

Однажды, после особенно шумного дня, когда Миша в порыве веселья случайно опрокинул вазу с бабушкиными цветами (он просто хотел показать, как быстро летает воображаемый самолет!), а потом не смог доделать ни одного задания в тетради, он сидел на берегу и грустно швырял камешки в воду. По щекам его текли соленые слезы, смешиваясь с соленым же морским ветром.

– Почему я такой? – всхлипнул он. – Почему у меня внутри вечно мотор гудит, а мысли скачут, как блохи? Я всех раздражаю, ничего не успеваю, и даже сам себе мешаю!

И тут случилось чудо. Вернее, оно подплыло. К самому берегу, плавно рассекая мелкую волну, подошла огромная, древняя Морская Черепаха. Её панцирь был покрыт узорами, словно карта далеких морей, а глаза светились спокойной и глубокой мудростью, как два маленьких океана.

– Здравствуй, Миша-Вихрь, – произнесла Черепаха голосом, похожим на шелест прибрежных трав. – Слышу, ветер печали в твоём сердце завывает. Что стряслось?

Миша, удивленный и обрадованный неожиданному слушателю, тут же выпалил всё: про вечный двигатель внутри, про скачущие мысли, про разбитую вазу, про двойки за недоделанные задания, про то, как все его ругают за то, что он не может сидеть спокойно и ждать.

Черепаха выслушала его очень внимательно, не перебивая ни разу. Когда Миша закончил, она тихо вздохнула, и её вздох был похож на шум отлива.

– Миша, – сказала она, – ты не одинок. В каждом из нас есть море. У кого-то оно спокойное, как зеркало в безветренный день. У кого-то – бурное и непокорное, как во время шторма. Твое море, Миша, – особенное. Оно полно невероятной силы, ярких красок и быстрых течений! Это дар. Но управлять таким бурным морем – целое искусство. Ты просто пока не знаешь, где найти якорь и как поставить паруса, чтобы плыть туда, куда хочешь, а не туда, куда тебя несет волна.

Миша широко раскрыл глаза.

– Якорь? Паруса? А где их взять?

– На Острове Тишины, – ответила Черепаха таинственно. – Это волшебное место, спрятанное от всех бурь. Там твоё бурное море может стать спокойным заливом. Там твои мысли-блохи устанут прыгать и сядут рядышком слушать шепот волн. Там ты найдешь то, что ищешь – тишину внутри себя.

– Островок Тишины?! – воскликнул Миша. – Я хочу туда! Прямо сейчас! Как его найти?

Черепаха улыбнулась (а черепахи умеют улыбаться очень мудро):

– Терпение, маленький вихрь. Дорога к тишине требует... тишины. Или хотя бы умения замедлиться. Я отвезу тебя. Но путь неблизкий. Ляг на мой панцирь, закрой глаза и попробуй слушать. Слушать только мое дыхание и шум воды подо мной. Не спеши. Твои ноги могут отдыхать, руки – лежать спокойно. Только слушай. Это и будет твой первый шаг на Островок.

Мише было невероятно сложно. Его ноги тут же захотели болтать, руки – трогать чешуйки на панцире Черепахи, а голос – засыпать её вопросами: «А далеко ли? А какой Островок? А есть ли там пальмы?». Но он очень-очень хотел попасть на этот волшебный остров. Он крепко зажмурился, стиснул кулачки и стал изо всех сил слушать.

«Ш-ш-ш-шурх...» – вода расступалась перед панцирем Черепахи.

«Фууух... Шшшшшш...» – размеренно дышала сама Черепаха.

Сначала Миша слышал еще и гул в собственных ушах, и стук своего сердца, и назойливые мысли: «Интересно, что мама готовит на ужин? Ой, чайка пролетела! Хочу пить!». Но он вспоминал слова Черепахи: «Только слушай». Он снова и снова возвращал свое внимание к звуку воды и дыхания. Постепенно, очень медленно, посторонние шумы стали отступать, как волна от берега. Миша почувствовал, как его тело, наконец, расслабляется, прижимаясь к теплому панцирю. Он даже не заметил, как уснул под этот убаюкивающий ритм.

Он проснулся от ощущения тишины. Не пустой, а наполненной. Тишины, в которой слышно, как растет трава и как солнце касается воды. Он открыл глаза и ахнул.

Перед ним был маленький, уютный островок. Никаких шумных городов, громких птиц или бурных водоворотов. Песок здесь был нежно-золотым и теплым. Вода у берега – кристально чистой и спокойной, будто стекло. Воздух пах солоноватой свежестью и... покоем. На островке росло несколько невысоких деревьев с серебристыми листьями, которые тихо позванивали на легком ветерке. И повсюду, прямо на песке, лежали гладкие, отполированные водой камни – разных размеров и оттенков.

– Добро пожаловать, Миша, – сказала Черепаха, которая уже стояла рядом. – Это Островок Тишины. Здесь живет Твой Спокойный Я.

Миша осторожно ступил на песок. Он ожидал, что его ноги тут же понесут его вскачь, но вместо этого они захотели идти медленно, ощущая каждую песчинку. Он хотел было закричать от восторга, но голос сам собой стал шепотом:

– Здесь так... тихо. И хорошо.

– Это потому, что островок помогает тебе услышать себя настоящего, – объяснила Черепаха. – Того, кто живет под шумом твоего вихря. Но тишина – это не значит «ничего не делать». Это значит делать осознанно. Хочешь научиться?

Миша энергично кивнул (но кивок получился почему-то плавным).

– Первый секрет острова – Точка Опоры, – сказала Черепаха, указывая головой на один из гладких камней. – Подойди к нему. Поставь обе ноги крепко на песок, почувствуй, как он держит тебя. Теперь положи ладони на этот камень. Закрой глаза. Что ты чувствуешь?

Миша сделал, как сказано. Под ногами – твердая, надежная земля. Ладони ощущали прохладу и гладкость камня. Он вдохнул полной грудью соленый воздух.

– Я чувствую... камень. Он твердый. И землю. И ветерок на щеке.

– Отлично! – похвалила Черепаха. – Это Твоя Точка Опоры. Когда ты чувствуешь, что тебя начинает «крутить» и «носить», как листок на ветру, найди глазами что-то неподвижное – камень, дерево, столб. Сосредоточься на нем. Почувствуй свои ноги на земле. Сделай глубокий вдох и выдох, как волна. Это поможет твоему внутреннему вихрю немного успокоиться, почувствовать почву под ногами. Запомнил?

– Да! – сказал Миша. – Точка Опоры. Стоять крепко, смотреть на что-то одно, дышать.

– Молодец! – Черепаха была довольна. – Теперь второй секрет. Видишь эти камни поменьше? – Она кивнула на россыпь камешков у воды. – Это Камни Беспокойства и Торопливости.

Миша поднял один. Он был теплым от солнца и удивительно гладким.

– Когда внутри тебя клокочет море идей, когда руки чешутся все схватить и сделать СРАЗУ, когда ноги сами бегут, не спросив тебя, – объяснила Черепаха, – это значит, что ты набрал слишком много этих Камней Беспокойства. Они тяжелые, хоть и кажутся маленькими. Они мешают плыть ровно. Их нужно... разгружать.

– Как? – спросил Миша, уже чувствуя знакомое щекотание нетерпения в кончиках пальцев.

– Очень просто. Найди такой камешек. Сядь удобно (можно на песок, можно на плоский камень). Держи его в руке. Сосредоточься на нем. Какой он? Гладкий? Шероховатый? Теплый? Прохладный? Какого цвета? Рассмотрю все пятнышки и прожилки. – Миша внимательно разглядывал камень, удивляясь, сколько в нем оттенков серого и белого. – Теперь, – продолжила Черепаха, – закрой глаза и почувствуй его всей ладонью. Ощути его вес, форму, температуру. Дыши медленно: вдох через нос, выдох через рот, как будто задуваешь свечу, но тихо-тихо. Представь, как с каждым выдохом твоя торопливость и беспокойство переходят в этот камень. Он становится чуть тяжелее. Когда почувствуешь, что внутри стало чуть спокойнее, а камень «наполнился» твоей суетой... брось его в море. И наблюдай, как волны забирают твою торопливость.

Миша сделал всё очень старательно. Он выбрал камешек, сел, разглядывал его, ощупывал, дышал глубоко и медленно, представляя, как серые клубочки суеты выходят из него с выдохом и впитываются в камень. Потом он подошел к воде и бросил камень. Плюх! Круг по воде... и камень исчез в глубине. И странное дело – внутри Миши стало действительно просторнее и тише. Как будто освободилось место.

– Вау! – прошептал он. – Это работает!

– Конечно, – улыбнулась Черепаха. – Теперь третий секрет. Это Ракушка Шепота Мысли.

Она привела Мишу к небольшой лужице, оставшейся после отлива. На дне её лежала красивая перламутровая ракушка.

– Видишь эту ракушку? Она – как твоя голова. Внутри нее живут твои мысли. Иногда их так много и они так громко кричат и толкаются, что ты не можешь услышать ни одну толком,

– сказала Черепаха. – Особенно когда нужно сосредоточиться на чем-то одном – на задании учителя, на словах мамы, на своей игре.

Миша кивнул. Он знал это чувство слишком хорошо.

– Ракушка Шепота учит твои мысли говорить по очереди и тише. Вот как это делается. Подними ракушку (она всегда будет здесь для тебя). Приложи ее к уху. Ты слышишь шум? Это шум твоего внутреннего моря, твоих мыслей. Теперь... шепни свою самую важную мысль прямо в ракушку. Ту, которая нужна тебе СЕЙЧАС. Например: «Сейчас я слушаю учителя». Или: «Сейчас я строю эту башню». Или: «Сейчас я жду своей очереди». Шепни это тихо, но четко. Потом снова приложи ракушку к уху. Ты услышишь, как твой шепот смешивается с шумом моря, но он будет выделяться. Он будет главным. Повтори несколько раз. Это как дать команду самым шумным мыслям: «Тише! Сейчас говорит важная мысль!». Попробуй!

Миша взял ракушку. Шум моря в ней был таким знакомым, таким похожим на гул в его собственной голове! Он прижал её к губам и прошептал: «Сейчас я слушаю Мудрую Черепаху». Потом приложил к уху. Шум... и среди него – его собственный шепот, ясный и спокойный. Он повторил это несколько раз. И почувствовал, как беспорядочный гул мыслей внутри действительно стихает, уступая место одной, выбранной им самим.

– Это волшебство! – восхитился Миша.

– Это внимание, – поправила Черепаха. – Ты учишься им управлять. Как капитан учится управлять парусами. Теперь последнее на сегодня. Видишь этот плоский камень у кромки воды? Это Камень Ожидания.

Миша подошел. Камень был большим, гладким и теплым.

– Ожидание – это трудно, – согласилась Черепаха, видя, как Миша уже слегка заёрзал. – Но на Острове Тишины можно превратить ожидание в маленькое приключение. Сядь на этот камень. Почувствуй его под собой. Теперь посмотри на море. Найди одну волну. Самую красивую. Следи за ней глазами. Как она рождается далеко? Как растет? Как она поднимается, сверкая на солнце? Как она обрушивается на берег с шумом и пеной? Как вода медленно стекает обратно? Вдох – волна растет. Выдох – волна набегаёт на берег. Дыши вместе с волной. Считай про себя: одна волна... вторая волна... третья... Пока ты наблюдаешь за волнами и дышишь, твое ожидание наполняется смыслом и красотой. Оно перестает быть мучительным. Оно становится частью ритма мира.

Миша сел на камень и стал наблюдать. Первая волна... Вдох – волна поднимается. Выдох – волна бьет о берег. Вторая волна... Он заметил, как на гребне одной волны прыгает маленькая рыбка. Третья... На песке остался узор из пены. Четвертая... Он даже не заметил, как пролетело время. Он просто был здесь и сейчас, с волной и своим дыханием.

– Я... я дождался! – удивился он сам себе, когда Черепаха коснулась его плеча. – И это было... интересно!

– Видишь, – сказала Черепаха, – твоя бурная энергия – это не враг. Это море возможностей! Просто ему нужны берега, нужны паруса внимания и якорь спокойствия. Этому можно научиться. Островок Тишины всегда здесь, в тебе. Ты можешь возвращаться сюда в своем вооб-

ражении, когда тебе трудно. Вспомни Точку Опоры, разгрузи Камни Беспокойства, используй Ракушку Шепота для важной мысли, наблюдай за волнами ожидания. И главное – дыши. Глубоко и медленно. Дыхание – это твой руль.

Миша встал. Он чувствовал себя другим. Не менее энергичным, но... более собранным. Более хозяином внутри себя. В его глазах светилось понимание.

– Я все запомнил, Мудрая Черепаха! Точка Опоры. Камни Беспокойства – разгружать. Ракушка Шепота – для главной мысли. Камень Ожидания и дыхание с волной. И Островок всегда со мной!

– Именно так, – кивнула Черепаха. – А теперь пора возвращаться. Твои родители, наверное, волнуются. Запрыгивай!

Обратный путь был таким же плавным. Миша уже не заставлял себя слушать – он наслаждался ритмом дыхания Черепахи и шумом воды, сознательно возвращаясь к этим звукам, когда мысли пытались ускакать. Он чувствовал себя капитаном, который впервые почувствовал руль своего корабля под рукой.

Когда они приплыли к родному берегу, уже смеркалось. Родители Миши стояли на песке, и в их глазах светились любовь и тревога. Миша спрыгнул с панциря и побежал к ним, но... побежал не сломя голову, а чуть медленнее, ощущая песок под босыми ногами.

– Мама! Папа! – его голос был громким, но уже не оглушительным. – Я был на Островке Тишины! Я научился... – И он стал рассказывать. Рассказывать не перебивая сам себя, делая паузы, чтобы перевести дух. Он рассказал про Черепаху, про Точку Опоры, про Камни Беспокойства, которые он научился «разгружать», про Ракушку Шепота для главной мысли и про то, как можно дышать с волной, когда надо ждать.

Родители смотрели на него с изумлением и радостью. Они видели в его глазах новый свет – свет понимания и маленькой, но такой важной победы над внутренним хаосом.

Следующие дни не стали мгновенно идеальными. Старый «вихрь» еще часто брал верх. На уроке про звезды Миша снова поймал себя на том, что рисует в тетради ракету вместо конспекта. Но тут он вспомнил Ракушку Шепота (её не было, но он представил её!). Он мысленно прошептал: «Сейчас я слушаю про звезды». И... вернулся к рассказу учителя! Правда, через пять минут он снова отвлекся, но снова использовал Ракушку. И в этот раз ему удалось слушать дольше.

Когда в магазине очередь казалась невыносимой, и ноги сами понесли его вперед, он вспомнил про Камни Беспокойства. Он нашел глазами неподвижную вывеску (Точка Опоры!), встал крепко на ноги, сделал глубокий вдох и выдох, представил, как бросает воображаемый камешек торопливости в воображаемое море. И ему стало легче ждать. Он даже начал наблюдать за людьми, как за волнами.

Дома, когда руки так и тянулись схватить все сразу и начать десять дел одновременно, он сидел на полу, брал в руку гладкий камешек с полки (он принес его с пляжа на память об Островке) и несколько минут просто разглядывал его, дышал, «разгружая» суету. Потом вставал и спокойно брался за ОДНО дело.

Он все так же любил бегать, прыгать, громко смеяться и придумывать невероятные истории. Его энергия никуда не делась – это было его море! Но теперь у него были инструменты, чтобы это море не превращалось в разрушительный шторм. Теперь он знал, как найти свой Островок Тишины внутри себя – место, где он мог перевести дух, собрать свои мысли в кулак (или в Ракушку!) и выбрать, куда направить свой удивительный, бурлящий поток жизни. Он научился не гасить свой вихрь, а дружить с ним, направляя его силу в нужное русло. И это было самое главное волшебство.

Как работать с этой сказкой для родителей

Ключевая идея: Сказка адресована детям с гиперактивностью, импульсивностью, трудностями произвольного внимания и саморегуляции. Она предлагает не бороться с «бурной энергией», а научиться управлять ею через конкретные техники заземления, фокусировки и снятия напряжения.

О чем поговорить после чтения:

1. Чем Миша отличался от других детей? Что в этом было хорошего (сила, яркость, много идей), а что мешало?
2. Какие три главных секрета дала Черепаха? (Точка опоры, Камни беспокойства, Ракушка шепота, Камень ожидания).
3. Как Миша научился ждать в очереди? Как он помогал себе сосредоточиться на уроке?

Практические упражнения для ребенка:

- «Точка опоры»: Научите ребенка в моменты «вихря» останавливаться, ставить ноги на пол, находить взглядом неподвижный предмет (например, угол стола, ручку двери) и делать 3 глубоких вдоха.
- «Камни беспокойства»: Возьмите реальный гладкий камешек. В минуты перевозбуждения дайте ребенку задание: сесть, держать камешек в руках, разглядывать его 1-2 минуты, ощупывать, дышать спокойно, а затем «выбросить беспокойство» (можно символически бросить камешек в коробку или нарисовать, как он падает в воду).
- «Ракушка шепота»: Используйте ракушку или просто сложите ладони рупором. Попросите ребенка шепотом сказать ключевую фразу: «Сейчас я делаю уроки», «Сейчас я слушаю маму». Это помогает переключить внимание.
- «Дыхание с волной»: Для обучения терпению. Рисуйте волны на листе бумаги: вдох – линия вверх, выдох – линия вниз. Или используйте метроном/тик-так часов.

Родителям на заметку:

Эта сказка особенно важна для детей с СДВГ, но полезна всем активным детям. Ключевая ошибка родителей – требовать от такого ребенка «сидеть спокойно и не вертеться». Вместо этого дайте ему законные способы выпускать энергию (попрыгать, потопать, покрутиться) до начала «тихой» деятельности. Используйте метафоры сказки: «Твой вихрь сейчас разбушевался. Давай найдем Точку опоры – сядем на стул, ноги на пол, руки на колени. Подышим с волной». Важно не критиковать ребенка за его особенности, а говорить: «Ты не плохой, у тебя очень сильное море. Просто ему нужны берега».

Лужица Грусти и Песня Радужного Облачка

В одной необычной Долине Чувств, где реки текли из Слез Откровения, а деревья шелестели Шепотом Воспоминаний, жила маленькая Лужица. Звали ее просто – Лужица Грусти. Она была не похожа на веселые, брызжущие лужицы после летнего дождика. Нет. Лужица Грусти была тихой, глубокой и цвета ушедшего вечера. Ее поверхность почти не колыхалась, отражая мир в приглушенных, сероватых тонах.

Лужице было... тяжело. Тяжело без особой причины, которая была бы понятна ярким Подсолнухам, вечно тянущимся к солнцу, или шумному Ручью Беззаботности, вечно куда-то спешащему. Она просто чувствовала. Чувствовала щемящую нежность к увядшему листику, упавшему в нее осенью. Чувствовала тихую тоску по теплу, когда Солнечный Луч лишь скользил по ее краю и спешил к другим. Чувствовала глубокую, глубокую пустоту, когда ее подруга, блестящая Капелька Росы, которую она так любила, однажды утром просто... испарилась, унесенная утренним Ветром Перемен.

С тех пор Лужица Грусти стала еще глубже и тише. Она перестала замечать, как мимо проплывают забавные Облака-Карапузы, похожие на зверей. Ей больше не было интересно слушать споры Веселых Кузнечиков о том, кто выше прыгнет. Даже сладкий аромат Цветов Радости, растущих неподалеку, казался ей каким-то далеким и ненужным. Она просто лежала, вбирая в себя серые краски неба, тихо вздыхая, и иногда по ее поверхности бежала мелкая рябь – это были ее тихие слезинки. «Все уходит, все меняется, все теряется,» – шептала она себе, и от этих слов становилось еще холоднее на дне.

Обитатели Долины беспокоились. Старый Мудрый Дуб, чьи корни глубоко уходили в землю, шелестел листьями: «Лужица, дитя мое, жизнь – это поток. И грусть – лишь один из его изгибов. Не застаивайся». Но слова казались Лужице пустыми. Как можно течь, когда внутри – камень? Шустрый Ручей Беззаботности пытался плеснуть на нее своей прохладной водичкой: «Эй, Лужица! Давай играть! Посмотри, как я умею прыгать по камешкам!» Но брызги лишь слегка касались ее поверхности, не смешиваясь с ее тяжелой водой, и Ручей, пожаловавшись, что Лужица «скучная», убежал дальше.

Лужица чувствовала себя непонятой и одинокой. Ей казалось, что ее грусть – это что-то неправильное, что-то, что нужно спрятать, перетерпеть, переждать. Но «ждать» становилось все труднее. Она все больше уходила в себя, в свою глубину, где было тихо, темно и безопасно, но так холодно и безнадежно. Мир вокруг постепенно терял краски, превращаясь в размытый серый рисунок.

Глава 2: Нежное Прикосновение Радуги

Однажды, когда серое небо Долины Чувств казалось особенно низким и тяжелым, произошло что-то необычное. Неяркий, рассеянный свет вдруг заиграл новыми оттенками. Лужица, привыкшая к полумраку, медленно подняла свой «взгляд» – свою отражающую поверхность – кверху.

Над ней плыло маленькое Облачко. Но не обычное белое или серое. Оно было... радужным! Нежным, полупрозрачным, словно сотканным из миллионов мельчайших переливающихся пылинок. Оно не было кричаще ярким, скорее, светилось изнутри тихим, теплым сиянием, переливаясь всеми цветами радуги, но так мягко, что смотреть на него было не больно глазам, а наоборот – успокаивающе. Это было Радужное Облачко.

Оно плыло не спеша, как будто внимательно рассматривало Долину. Его путь лежал прямо над Лужицей Грусти. Облачко замедлилось и остановилось, зависнув в воздухе. Лужица замерла. Она ждала, что сейчас кто-то опять скажет ей «не грусти» или попытается развеселить. Она уже приготовилась уйти в свою глубину, спрятаться.

Но Облачко не заговорило сразу. Оно просто тихонько опустилось чуть ниже, почти касаясь поверхности Лужицы. И тогда Лужица увидела чудо. В ее темной, серой глади, как в волшебном зеркале, отразились мягкие переливы Облачка: нежно-розовый, лавандовый, бирюзовый, теплый желтый... Ее собственная поверхность на миг ожила, заиграв незнакомыми, но такими прекрасными красками. Это было так неожиданно и так красиво, что Лужица невольно ахнула – по ней пробежала легкая дрожь.

– Здравствуй, – прозвучал голос. Он был таким же, каким выглядело Облачко – нежным, теплым, чуть звенящим, как капелька, падающая на стекло. – Какая ты глубокая... Какая тихая...

Лужица не знала, что ответить. Никто никогда не говорил о ней так, без осуждения, без желания что-то изменить. Обычно говорили: «Какая ты грустная» или «Какая ты мрачная».

– Я... Я – Лужица Грусти, – прошептала она наконец, и ее голос прозвучал хрипло от долгого молчания.

– Я знаю, – мягко ответило Радужное Облачко, медленно вращаясь, так что цвета в нем плавно перетекали один в другой. – Я вижу тебя. Вижу твою глубину. Вижу твою тишину. Это так... важно.

– Важно? – удивилась Лужица. – Но... я же просто грущу. Все говорят, что это плохо. Что нужно быть веселой, как Ручей, или яркой, как Подсолнухи.

Облачко тихонько засмеялось, и его смех был похож на перезвон крошечных колокольчиков.

– Ой, нет же! Грусть – это не «плохо». Это просто... чувство. Одно из многих. Как дождь или солнышко. Разве дождь – плохо? Без него не вырастут цветы, не напьются звери. Без солнышка тоже все зачахнет. Так и с чувствами. Каждое важно. Каждое что-то говорит нам.

Лужица задумалась. Никто никогда не говорил с ней так. О чувствах. Как о чем-то естественном, нужном.

– Но... мне так тяжело, – призналась она, и по ее поверхности снова побежали мелкие слезинки-волны. – И так пусто... Особенно с тех пор, как улетела моя подруга, Капелька Росы. Я так по ней скучаю...

– Скучать – это тоже часть грусти, – кивнуло Облачко, и его краски на мгновение стали чуть приглушеннее, мягче. – Это значит, что Капелька была для тебя очень важна. Что ты ее любила. И эта любовь, эта память – они сейчас живут в твоей грусти. Ты хранишь ее внутри себя, в этой самой глубине.

Лужица посмотрела вглубь себя. Темнота, холод... Но теперь, при свете Радужного Облачка, она разглядела что-то еще. Не пустоту, а... след. Нежный, почти невидимый отпечаток той самой Капельки. Воспоминание о ее блеске, о ее легком дрожании на утреннем солнце, о их тихих разговорах. Да, там была боль от потери, но там же была и любовь. И это открытие потрясло Лужицу.

– Значит... моя грусть... она как хранилище? Для любви? Для памяти? – спросила она тихо.

– Да, – тепло ответило Облачко. – Очень точное слово. Хранилище. Грусть показывает нам, что для нас дорого, что мы ценим, что потеряли. Она учит нас беречь то, что есть. Она делает нашу радость глубже, когда она приходит. Без грусти радость была бы... плоской. Как рисунок без теней.

Лужица слушала, и что-то внутри нее начало потихоньку оттаивать. Не исчезать, а именно оттаивать. Как лед на ручье весной. Она все еще чувствовала тяжесть, тоску, но теперь в них появился новый оттенок – понимание. Почему ей так больно. И это понимание было не осуждением, а... уважением к своему чувству.

– Но... как с этим быть? – спросила она. – Как жить с этой тяжестью? Она давит...

Глава 3: Песня Семи Цветов и Первые Капли Облегчения

Радужное Облачко задумчиво покружилось над Лужицей. Его цвета переливались медленнее, глубже.

– Тяжесть... – произнесло оно. – Да, она бывает очень ощутимой. Как будто внутри камень. Знаешь, Лужица, я умею кое-что особенное. Я умею петь Песню Семи Цветов. Это не песня, которая заставляет забыть грусть или делает веселым. Это песня, которая... помогает чувствам течь. Как ручей. Чтобы тяжесть не застаивалась. Хочешь послушать?

Лужица кивнула, хотя ей было немного страшно. Что, если песня не поможет? Что, если станет еще хуже?

Облачко собралось, его краски засияли чуть ярче, и оно запело. Звук был негромким, но удивительно объемным. Он не заполнял пространство, а словно вибрировал в нем, касаясь всего вокруг. Казалось, поют сами цвета:

Слушай тишину внутри (нежно-голубой звук, как далекие горы),
Где живет твоя печаль (глубокий синий, как океанская глубина).
Не гони ее прочь (теплый фиолетовый, как вечерние тени),
Дай ей место и покой (умиротворяющий зеленый, как лесная поляна).

Это знак души живой (яркий желтый, как первый луч солнца),
Что умеет глубоко любить (пылающий оранжевый, как закат).
Пусть слезинка протечет (чистый розовый, как лепесток пиона),
Омывая боль внутри (чистый белый свет, растворяющийся в радуге).

Песня лилась, обволакивая Лужицу. И что-то начало происходить. Слова Песни касались ее самого сокровенного – той боли от потери Капельки, той тоски, которая казалась бесконечной. Но вместо того чтобы стать острее, боль... смягчалась. Как будто Песня давала ей право быть, признавала ее. Слезы текли по поверхности Лужицы уже не мелкими волнами, а крупными, теплыми каплями. Это были слезы не только горя, но и... облегчения. Облегчения от того, что ее чувства наконец-то увидели, приняли, не пытались исправить.

– Плакать – это хорошо? – спросила Лужица сквозь слезы, когда Песня смолкла.

– Это естественно, – ответило Облачко, его краски стали еще нежнее. – Слезы – как дождик для души. Они омывают боль, делают ее чище. Не держи их внутри. Плачь, если хочется. Это не слабость. Это сила – чувствовать и отпускать.

Лужица плакала. Долго и тихо. И с каждой слезинкой ей становилось чуть-чуть легче. Не веселее, а именно легче. Камень на дне не исчез, но он как будто уменьшился, стал глаже. А на его месте, в глубине, рядом со следом Капельки Росы, появилось тихое тепло – тепло от слов Облачка и от самой Песни.

– Спасибо, – прошептала Лужица, когда слезы иссякли. Она чувствовала себя опустошенной, но в хорошем смысле. Как после долгого плача, который принес облегчение. – Эта Песня... она как ключик.

– Да, – улыбнулось Облачко (да, Лужица теперь ясно видела, что оно улыбается своими переливами). – Ключик к пониманию себя. Ты можешь петь ее себе сама, когда почувствуешь, что тяжесть снова накапливается. Просто вспомни цвета, вспомни, что твоя грусть имеет право быть, что она говорит о твоей способности любить. И позволь слезам течь, если они приходят.

– А ты... ты улетишь? – спросила Лужица, и в голосе ее снова зазвучала тревога, легкая нотка старой тоски.

– Я плыву по небу Долины Чувств, – ответило Облачко. – Я бываю в разных местах. Но я обязательно вернусь. Потому что теперь я знаю тебя, Лужица. Знаю твою глубину и твою тихую силу. И помни: даже когда меня нет рядом, Песня Семи Цветов живет внутри тебя. И свет радуги – он тоже всегда где-то рядом. Иногда его нужно просто заметить.

Облачко медленно поплыло дальше, оставляя за собой легкий радужный след. Лужица смотрела ему вслед. Мир вокруг нее все еще не был ярким и веселым. Но он уже не казался таким безнадежно серым. Вода в ней была по-прежнему темной, но теперь в ней отражались краски уходящего Облачка и кусочек голубого неба, выглянувшего из-за туч. И на дне, рядом с гладким камнем памяти о Капельке, теплился маленький огонек надежды.

Глава 4: Ритуал Памяти и Разговор с Ветром

Прошло несколько дней. Лужица Грусти все еще часто чувствовала тоску. Воспоминания о Капельке Росы накрывали волной, и тогда слезы снова текли по ее поверхности. Но теперь она не пугалась этого. Она вспоминала Песню Семи Цветов. Иногда просто про себя, иногда тихонько напевая отдельные строчки. И каждый раз после плача наступало то самое чувство облегчения, чистоты.

Однажды утром, разглядывая свой берег, Лужица заметила маленький, гладкий камешек. Он был необыкновенно красив – серый с серебристыми прожилками, очень похожий на ту самую Капельку Росы, когда она дрожала на солнце. Лужицу охватила волна нежности и грусти. Она хотела бы сохранить этот камешек рядом с собой, как напоминание. Но тут же вспомнила слова Облачка о том, что все течет, все меняется. Держаться за вещи, пытаясь остановить время? Это казалось неправильным.

И тогда ей пришла в голову идея. Она осторожно, с любовью, подхватила камешек своей водой и вынесла его на самый краешек берега, туда, куда часто подбегал Ручей Беззаботности.

– Что это? – заинтересовался Ручей, увидев блестящий камешек. – Красивый!

– Это... Это камешек Памяти, – сказала Лужица тихо. – Он напоминает мне о моей подружке, Капельке Росы. Я очень по ней скучаю.

– Ой, – Ручей на мгновение притих, что с ним случалось редко. – Мне жаль. Она была милая.

– Да, – кивнула Лужица. – И я хочу подарить его тебе, Ручей.

Ручей замер от удивления.

– Мне? Но почему?

– Потому что ты – движение, – объяснила Лужица. – Ты несешь воды к Большой Реке, к Океану. Возьми этот камешек с собой. Пусть он путешествует. Пусть он увидит новые места. А я... я буду знать, что память о Капельке не застыла, а движется вместе с миром. Это будет мой... ритуал прощания и памяти.

Ручей понял. Он осторожно подхватил камешек своей струйкой.

– Хорошо, Лужица! Я бережно понесу его! И когда буду проносить мимо тебя, я буду журчать особо громко, чтобы ты знала: Память плывет! – Он тронулся с места, и серебристый камешек закрутился в его прозрачной воде, сверкая на солнце. – Пока-пока! Спасибо!

Лужица смотрела, как Ручей уносит ее подарок. На душе было и грустно, и... спокойно. Она отпустила что-то. Не любовь, не память, а свою попытку удержать прошлое в неподвижности. И в этом отпускании было освобождение. Она снова заплакала, но эти слезы были другими – светлыми, очищающими.

В этот момент подул Ветер Перемен. Тот самый, что унес Капельку Росы. Лужица раньше боялась его, он казался ей виновником ее горя. Теперь она посмотрела на него.

– Здравствуй, Ветер, – сказала она смелее, чем ожидала сама.

Ветер закружился над ней, удивленный.

– Здравствуй, Лужица Грусти. Ты... не сердись на меня?

– Я грустила, – честно ответила Лужица. – Очень грустила. Ты унес мою подругу.

– Я знаю, – прошелестел Ветер. – Мне жаль, что тебе было больно. Но я не делаю это со зла. Я – Ветер. Я несу семена новых цветов, разгоняю тучи, чтобы выглянуло солнце, приношу свежесть. Я – часть движения жизни. Капелька Росы... ее путь был в небо. Чтобы потом снова упасть дождем, напоить землю, стать частью новой лужицы, нового цветка. Ничто не исчезает навсегда, Лужица. Все меняет форму, но остается частью большого круговорота.

Слова Ветра похожи на слова Радужного Облачка, но звучали по-новому. Лужица представила, как ее Капелька, поднявшись в небо, стала крошечной частичкой облака. Может, даже того самого Радужного? А потом упала дождем где-то далеко, напоила жаждущий цветок или смешалась с водой другой лужицы... Она не исчезла. Она стала частью чего-то большего.

– Спасибо, Ветер, – сказала Лужица искренне. – Теперь я это понимаю. Мне все еще грустно, что я не вижу ее здесь, рядом. Но я знаю, что она... просто в другом месте, в другой форме. И это немного утешает.

Ветер нежно коснулся ее поверхности, вызвав легкую рябь.

– Ты стала мудрее, Лужица Грусти. Грусть научила тебя многому. – И он умчался дальше, унося с собой семена одуванчиков.

Глава 5: Помощь Цветку и Тень Солнечного Луча

Как-то раз мимо Лужицы проползал Улитка Задумчивости. Он двигался очень медленно и выглядел печальным.

– Что случилось, Улитка? – спросила Лужица, узнав в его состоянии что-то знакомое.

– Ах, Лужица, – вздохнул Улитка. – Видишь тот маленький Синий Колокольчик на опушке? Он мой друг. Но он совсем завял. Ему не хватает влаги, а дождя давно не было. Я так боюсь, что он совсем пропадет... А я ничего не могу сделать! Я слишком медленный, чтобы принести ему воды издалека. – И по твердой раковине Улитки скатилась крошечная слезинка.

Лужица посмотрела на увядающий цветок. Она знала, что такое потеря. Знакомое чувство щемящей жалости сжало ее. Но на этот раз рядом с грустью возникло что-то еще – желание помочь.

– Улитка, – сказала она решительно. – Я не могу уйти со своего места. Но я могу дать тебе воды! Возьми столько, сколько сможешь унести, и отнеси Колокольчику! Хоть немного!

Улитка удивленно поднял рожки.

– Правда? Ты... ты поделишься своей водой? Своей... Грустью?

– Это просто вода, Улитка, – улыбнулась Лужица (она с удивлением заметила, что улыбнулась!). – А грусть... она внутри. Вода же может помочь цветку жить. Возьми!

Лужица подала Улитке большую, прозрачную каплю своей воды. Улитка осторожно принял ее на свою спину, прямо на раковину. Капля засверкала на солнце, как драгоценный камень.

– Огромное спасибо, Лужица! – прошептал Улитка, тронутый до глубины души. – Я сейчас же поползу! Медленно, но верно!

Он пополз к Колокольчику. Путь был неблизким для Улитки. Лужица наблюдала, как он упорно движется, как драгоценная капля воды на его спине ловит солнечные блики. Она чувствовала теплое волнение. Ее вода, ее часть, шла помогать! Когда Улитка добрался и осторожно сбросил каплю к корням Колокольчика, Лужица почувствовала странный прилив... не радости, а глубокого удовлетворения, значимости. Она помогла! Ее «грусть» спасла цветок! Синий Колокольчик, получив влагу, едва заметно расправил свои поникшие лепестки. Это было крошечное чудо, но Лужица видела его.

В этот момент случилось еще одно чудо. Солнечный Луч, который обычно лишь скользил по краю Лужицы, направляясь к более «веселым» местам, вдруг замедлился. Он как будто заметил что-то. Луч опустился ниже и... мягко лег на поверхность Лужицы, не скатываясь, не убегая.

Лужица замерла. Тепло! Приятное, согревающее тепло разлилось по ней. Она боялась пошевелиться, чтобы Луч не исчез.

– Ты сегодня... особенная, Лужица, – прозвучал теплый, медовый голос Солнечного Луча. – Я видел, как ты помогла Улитке и Колокольчику. Твоя глубина, твоя тишина... они неожиданно притягательны. В тебе есть спокойствие, которого нет в шумном Ручье или в вечно торопящихся Муравьях. Ты как... тихая гавань.

Лужица была потрясена. Ее хвалили! Не за то, что она стала веселой, а за то, какая она есть – глубокая, тихая, способная на сострадание и помощь.

– Спа... Спасибо, – прошептала она, чувствуя, как ее темная вода под теплом Луча начинает чуть-чуть светлеть по краям, приобретая глубокий синий оттенок. – Я... я просто сделала, что могла.

– Это и есть самое главное, – сказал Солнечный Луч. – Делать, что можешь, из того места, где ты находишься, и с теми чувствами, которые у тебя есть. Твоя грусть не мешала тебе быть доброй. Наоборот, кажется, она научила тебя видеть чужую боль. – Луч задержался еще на несколько мгновений, согревая Лужицу, а затем медленно пополз дальше, оставив после себя ощущение нежного тепла и... крошечной искорки чего-то похожего на тихую радость внутри самой глубины Лужицы.

Глава 6: Возвращение Облачка и Рождение Радужной Лужицы

Шло время. Лужица Грусти все еще часто грустила. Она скучала по Капельке Росы, ее могла опечалить внезапно налетевшая тучка или грустная песня Соловья Тоски. Но теперь она знала, что делать. Она позволяла себе плакать, напевая про себя Песню Семи Цветов. Она смотрела на серебристый камешек, который Ручей Беззаботности иногда приносил мимо нее, громко журча: «Смотри, Лужица! Память плывет!» Она разговаривала с Ветром, который

теперь казался ей не врагом, а частью великого круговорота жизни. Она помогала другим, когда могла – делилась водой с пчелкой, уставшей от полета, давала приют заблудившемуся Жучку-Светлячку на ночь.

Она научилась видеть краски мира даже сквозь пелену своей грусти: как нежно розовеет небо на рассвете, как изумрудно-зеленым светятся листья после дождя, как ярко-желтый одуванчик качается на ветру. Эти краски не делали ее веселой, но они согревали ее изнутри, напоминая о красоте мира, которая существует рядом с ее печалью.

И вот однажды, когда Лужица тихо вспоминала свою подругу, в небе снова появилось знакомое сияние. Радужное Облачко вернулось! Оно плыло прямо к ней, его цвета светились теплом и радостью встречи.

– Лужица! – позвало Облачко, опускаясь ниже. – Как я рад тебя видеть!

– И я тебе рада! – искренне ответила Лужица, и ее поверхность задрожала от волнения.
– Так много произошло!

Она рассказала Облачку обо всем: о ритуале с камешком, о разговоре с Ветром, о помощи Колокольчику, о тепле Солнечного Луча, о том, как она учится видеть краски и принимать свою грусть как часть себя. Облачко слушало внимательно, его переливы становились то глубже, то ярче в такт рассказу.

– Лужица, – сказало Облачко, когда она закончила, и в его голосе звучала гордость. – Ты проделала удивительный путь. Ты научилась жить вместе со своей грустью, не позволяя ей затопить тебя целиком. Ты нашла в ней источник силы, сострадания, мудрости. Ты поняла, что грусть и радость могут жить в одном сердце. Посмотри на себя!

Лужица посмотрела на свое отражение в ясном небе, которое отражало теперь Радужное Облачко. И она ахнула. Ее вода... она больше не была просто темной, серой. Она была глубокой, как ночное небо, но в этой глубине теперь играли отблески! Отблески голубого неба, зеленой травы, желтых цветов, розового заката... И самое главное – когда свет падал под определенным углом, на ее поверхности вспыхивала... радуга! Небольшая, неяркая, но настоящая! Она была отражением Радужного Облачка, преломленного через ее собственную, теперь уже не просто тяжелую, а многослойную воду, в которой жили и грусть, и память, и принятие, и крошечные искорки надежды и тепла.

– Я... я стала Радужной Лужицей? – прошептала она, пораженная.

– Ты стала Лужицей, в которой живет вся гамма чувств, – поправило ее Облачко. – Грусть – это твоя глубина, твоя основа. Но теперь в тебе есть место и для отражения света, и для тепла, и для сострадания, и для тихой радости от красоты мира. Ты не перестала грустить. Ты стала больше своей грусти. Ты обрела целостность.

Облачко запело Песню Семи Цветов, и теперь Лужица тихонько подпевала ему. Их голоса сливались в гармонии – нежный звон Облачка и тихий, глубокий гул Лужицы. Вокруг них замерла Долина Чувств, слушая эту удивительную песню принятия и жизни во всей ее полноте.

Когда Песня смолкла, Радужное Облачко снова приготовилось к путешествию.

– Помни, Радужная Лужица, – сказало оно на прощание, – твоя сила – в твоей глубине и в твоей способности отражать весь свет мира, даже сквозь слезы. Ты уникальна и прекрасна именно такой. Грусть приходит и уходит, как облака. Но твоя суть – это водоем, способный вместить и тихую печаль, и отблески радости, и тепло солнца, и всю красоту радуги. Просто будь собой.

Облачко поплыло прочь, унося с собой песню, но оставляя в Лужице ее эхо и невероятное чувство покоя и самоуважения. Лужица Грусти, теперь Радужная Лужица, осталась лежать на своем месте. Вода в ней была глубокой, темной, но в глубине светился теплый огонек, а на поверхности, ловя лучи солнца, переливалась маленькая, но настоящая радуга – символ того, что даже самая глубокая грусть может статьместилищем для света, и что целостность рождается из принятия всех граней своего сердца. И когда на Долину опустился вечер, Лужица тихо пела себе Песню Семи Цветов, глядя, как в ее радужной воде зажигаются первые звезды – бесконечно далекие и бесконечно прекрасные, как сама жизнь со всеми ее потерями и обречениями.

Как работать с этой сказкой для родителей

Ключевая идея: Сказка помогает ребенку прожить чувство глубокой печали, потери, горя. Она не призывает «не грустить», а учит принимать грусть как нормальную, важную часть жизни, показывая, что в ней есть место и для любви, памяти, надежды и даже тихой радости.

О чем поговорить после чтения:

1. Почему Лужица грустила? Что она потеряла? Что она чувствовала внутри? (Камень, пустота, холод).
2. Что сказало Радужное Облачко о грусти? (Грусть – это хранилище любви и памяти; она делает радость глубже).
3. Как Лужица научилась помогать себе? (Песня, слезы, разговор с Ветром, ритуал с камешком, помощь другому).
4. Что случилось в конце? Почему Лужица стала Радужной?

Практические упражнения для ребенка:

- «Песня Семи Цветов»: Сочините свою песенку, которая успокаивает. Можно просто перечислять цвета и ассоциировать их с чувствами. Пойте ее, когда ребенку грустно.
- «Камешек памяти»: Если ребенок переживает потерю (питомца, расставание с другом, смена места жительства), предложите сделать «камешек памяти»: найти красивый камешек, рассказать ему о том, кого не хватает, а затем отпустить (бросить в воду, положить в особое место или подарить ручью – символически).
- «Рисунок грусти»: Предложите нарисовать свою грусть. Какого она цвета? Какой формы? Что можно добавить к рисунку, чтобы грусть стала чуть легче? (Радугу, огонек, цветок).
- «Помощь другим»: Объясните, что, когда мы помогаем кому-то, наша собственная грусть становится чуть легче. Придумайте маленькое доброе дело, которое ребенок может сделать даже в печали (полить цветок, накормить птиц, обнять маму).

Родителям на заметку:

Эта сказка – инструмент для работы с горем и печалью. Не торопите ребенка «перестать грустить». Грусть требует времени. Ваша задача – быть рядом, не обесценивать чувства («не плачь, все будет хорошо»), а признавать их («я вижу, тебе очень грустно, это нормально»). Используйте метафоры сказки: «Твоя грусть сейчас как большой холодный камень. Но помни, внутри есть место и для тепла. Давай просто посидим рядом». Если ребенок плачет – не запрещайте. Скажите: «Слезы – это как дождик для души. Они помогают боли выйти наружу». И, конечно, обращайтесь к специалисту, если печаль затягивается и мешает жить.

Страна «Попробуй-ка» для боязливого Ежика

Глубоко в Лесу, где папоротники раскрывались как зеленые зонтики, а воздух пах смолой и тишиной, жил Ежик по имени Колючка. Не то чтобы имя определяло судьбу, но у Колючки оно совпадало с его натурой удивительно точно. Весь мир казался ему огромной, колючей и очень опасной западней. Он был не просто осторожен; он был боязлив. Боязлив до кончиков своих, всегда настороженных, иголок.

Темнота? Это была бездна, кишачая невидимыми Страхоглазами и Шептунами-в-Углах, готовыми схватить его за лапку, стоило погаснуть последнему солнечному лучу. Монстры? Они определенно жили под кроватью из мха и древесных стружек, которую он делил с плюшевым Жуком Жориком (единственным существом, не вызывавшим подозрений). Большие животные? Даже добродушный Лось дядя Стёпа с его огромными, как ветви, рогами вызывал у Колючки желание свернуться в неприступный шар. Вода? Лужа казалась океаном с коварными водоворотами. Новая еда? Цветная капуста, принесенная Зайчихой-соседкой, выглядела как ядовитый коралловый риф. Кататься с самой пологой горки? Это был прямой путь к неминуемой катастрофе.

Его жизнь была узкой тропинкой строгого распорядка и постоянного присутствия мамы-Ежихи. Без нее он чувствовал себя голым, незащищенным, будто лишился всех иголок сразу. Однажды, когда мама ушла на Дальнюю Поляну за особенно сладкими червячками для варенья, а Колючка, как обычно, дрожал под одеялом из листьев, прижимая Жорика, случилось Нечто. Воздух в норке заколебался, заискрился, будто наполнился миллионами светлячков. И появилась Она. Не фея с крылышками, а скорее... Путеводная Тень. Существо из переплетенных корней и лунного света, с глазами, похожими на глубокие лесные колодцы, полные тишины и знания.

«Колючка,» – прошелестел голос, похожий на шум ветра в кронах, – «Твои страхи растут быстрее грибов после дождя. Они теснят тебя, не дают дышать. Мир огромен, но ты видишь лишь его тени. Пора учиться различать настоящие опасности от теней страха».

Колючка только сильнее вжался в подстилку.

«Я... я не могу! Везде опасно! Монстры, темнота, большие звери, вода... даже новая ягода может быть ядовитой!»

«Знаю, маленький Ёж, знаю,» – успокаивающе промурлыкала Тень. – «Но есть место, где страх – не враг, а... учитель. Где можно пробовать, спотыкаться, пугаться и узнавать, что за страхом часто скрывается нечто удивительное. Это страна «Попробуй-ка». Хочешь туда? Всего на несколько шагов. Первый – самый трудной».

Мысль о любой новой стране вызвала у Колючки желание немедленно свернуться. Но в словах Путеводной Тени звучала не насмешка, а понимание. И еще – слабый, слабый луч любопытства. Что если... что если там правда можно научиться не так бояться? Что если монстры под кроватью не полезут в эту страну? А... а мама?» – пискнул он.

«Мама будет ждать тебя здесь. А в стране «Попробуй-ка» у тебя появятся другие помощники. Ты не один. Решайся, Колючка. Шаг за порог норы – это уже начало пути».

Сердце Колючки колотилось, как барабан в день Праздника Падающих Листьев. Он посмотрел на Жорика. Плюшевый жук молчал, но его черные бусинки-глаза словно говорили: «Я с тобой». Колючка сделал глубокий вдох (который больше походил на всхлип), крепче сжал Жорика и... отполз от своей спасительной подстилки. Один шаг к входу в нору. Потом второй. Третий. Выход казался ослепительно ярким и бесконечно опасным. Он зажмурился и шагнул в сияние.

Очнулся он не в лесу. Он стоял на мягкой, упругой тропинке, похожей на гигантский зеленый ковер из мха. Воздух был напоен незнакомыми, но приятными запахами – сладкими, пряными, свежими. Вокруг росли деревья, но какие! Одно было покрыто не листьями, а мерцающими пузырьками, переливающимися всеми цветами радуги («Пузырьковое Дерево», – мелькнула мысль). Другое скрипело и покачивалось, будто пританцовывая под тихую мелодию ветра («Скрипучий Вяз»). А прямо перед ним возвышались огромные, надувные, как казалось, Ворота. Они были сделаны из чего-то полупрозрачного, переливающегося, будто из мыльных пленок и солнечных зайчиков. На них светились нежные буквы: «Страна Попробуй-ка. Добро пожаловать, Смелчак!».

Смелчак? Колючка фыркнул. Он-то знал, что он не смелчак. Он тут по ошибке. Но назад пути не было – вход в нору исчез. Оставалось только идти вперед. Он робко тронул лапкой ворота. Они подались, как теплый воздушный шарик, и пропустили его внутрь.

Первое, что он увидел, был уютный Приветственный Коврик, сотканный из солнечных лучей и тени. Рядом стоял невысокий, коренастый Барсук в очках и с огромной, потрепанной картой в лапах. Он что-то бормотал себе под нос.

«Ага! Новоприбывший! Колючка, если я не ошибаюсь?» – Барсук улыбнулся, показывая крепкие зубы. «Я Борк, Главный Картограф и Навигатор Страны «Попробуй-ка». Моя задача – помогать путешественникам не заблудиться в их собственных страхах. И составлять карты освоенных территорий!»

Колючка робко кивнул, озираясь. Все было таким ярким, незнакомым... и потенциально опасным. Где-то журчал ручей, щебетали невидимые птицы, а вдалеке виднелись какие-то странные, будто резиновые, холмы.

«Не бойся, малыш,» – сказал Борк, заметив его напряжение. – «Здесь все устроено так, чтобы пробовать было безопасно. Падаешь – не больно. Пробираешь что-то новое – не отравишься. Даже темнота здесь... особая. Но давай по порядку. Вот твоя первая задача».

Он протянул Колючке маленький, блестящий значок в форме капли.

«Это Значок Первого Шага. Ты его уже заслужил, просто войдя сюда. Прикрепи его к иголкам».

Колючка с удивлением взял значок. Он был теплым и слегка вибрировал, как живой. Прикрепив его к иголке на груди, он почувствовал... крошечный прилив тепла. Как будто кто-то похлопал его по спинке.

«Отлично!» – Борк развернул карту. Она была необычной – на ней были не только реки и горы, но и области, помеченные «Зона Нового Вкуса», «Бухта Мелководья», «Холм Тихих Спусков», «Пещера Прирученного Мрака». И прямо перед ними, отмеченная ярким флажком, была «Поляна Цветных Запахов».

«Твоя дорога начинается здесь, Колючка,» – сказал Борк, указывая лапой на поляну. – «Твоя задача – просто дойти до нее. По этой тропинке. Ничего не трогая, если боишься. Просто идти и смотреть. Справишься?»

Тропинка казалась прямой и безопасной. Но Колючка знал – опасность подстерегает неожиданно.

«А... а если вдруг что-то?» – спросил он.

«Если вдруг станет очень страшно, сожми крепко Жорика, посмотри на свой значок и скажи: «Я пока только иду». Помни, здесь тебя никто не торопит. Ты сам решаешь, как быстро двигаться. Я буду рядом с картой, если что».

Колючка сделал еще один глубокий вдох.

«Я... я пока только иду,» – прошептал он, больше для себя. И тронулся в путь.

Каждый шаг давался с усилием. Шевельнулся куст – он замер. Прозвучал незнакомый звук – сердце ушло в пятки. Он сжимал Жорика, бормотал свою мантру и смотрел на теплый значок на груди. И... шел. Медленно, как улитка, но шел. И ничего страшного не происходило. Воздух был приятным, солнышко ласково пригревало. Он дошел до Поляны Цветных Запахов.

Это было волшебство! Не цветы, а... облака ароматов висели низко над землей, как маленькие душистые подушки. Одно облако пахло клубникой и сливками, другое – хвоей и дымком, третье – свежеепеченным хлебом. Над ними порхали крошечные, похожие на колибри, существа с прозрачными крылышками – Ароматные Колибри. Они щекотали облака своими хоботками, и от этого запахи становились ярче.

«Привет, маленький Ёж!» – пропела одна Колибри, зависнув перед ним. «Хочешь попробовать запах? Просто подойди поближе и вдохни!»

Колючка насторожился. Попробовать? Новый запах? А вдруг он ядовитый? Вызовет чихание? Или головокружение? Он привык к знакомым запахам леса – земле, хвое, маминому червячковому варенью. Это было слишком ново.

«Я... я не знаю,» – пробормотал он, отступая на шаг.

«Попробуй-ка!» – зашебетала другая Колибри, указывая на розовое облачко, пахнущее ванилью и малиной. «Это облачко «Сладкое Объятие». Оно очень нежное!»

Сжать Жорика. Посмотреть на значок.

«Я пока только стою рядом,» – прошептал Колючка. Он подошел чуть ближе. Запах был божественным! Как самые лучшие моменты дома. Он сделал маленький, осторожный вдох носом. Аромат обволок его, как мягкое покрывало. Ничего страшного не случилось! Наоборот, стало тепло и спокойно.

«Можешь вдохнуть глубже!» – предложила Колибри.

Колючка замер. Глубже? А если это ловушка? Он посмотрел на Жорика. Плюшевый жук молчал. Значок на груди светился ровным теплым светом. Он вспомнил слова Борка: Пробуешь что-то новое – не отравишься. Он сделал еще один, чуть более глубокий вдох. Ваниль-малина заполнила его. Он даже улыбнулся! Совсем чуть-чуть.

«Видишь?» – обрадовалась Колибри. «Просто запах! Он не кусается! Хочешь попробовать другое? «Танцующий Дождик»? Или «Сказку Бабушкиного Сундука»?»

Колючка покачал головой.

«Нет. Спасибо. Я... я пока только попробовал одно. Этого достаточно». Он чувствовал легкое головокружение от нового опыта, но это было приятное головокружение. Он сделал это! Понюхал что-то новое! И мир не рухнул.

Борк, наблюдавший с края поляны, сделал пометку на карте у Поляны Цветных Запахов: «Колючка: 1 новый запах. Шаг принят».

Следующей остановкой была «Бухта Мелководья». Дорога к ней шла мимо журчащего Ручья Безопасных Брызг. Звук воды всегда пугал Колючку. Она была непредсказуемой, мокрой, холодной. Вода в луже могла скрывать глубину, а речка – унести. Он подошел к берегу Бухты. Это было идеальное место для самых боязливых. Вода была кристально чистой, теплой, как парное молоко, и очень-очень мелкой у берега, постепенно углубляясь. Дно было мягким, песчаным, без острых камней или скользких водорослей. По краю бухты сидели или осторожно заходили в воду разные зверюшки. Кто-то просто мочил лапки, кто-то пытался плавать на спине, поддерживаемый пузырьками воздуха, которые выдували добродушные Водяные Хомячки с помощью особых тростинок.

«Привет, Сухопутный Друг!» – булькнул один Хомячок, вынырнув рядом. «Хочешь попробовать воду? Она здесь дружелюбная!»

Колючка отпрянул. Вода! Она блестела, искрилась, звала... и пугала. Он представил, как холодная влага заливается в уши, нос, как он начинает тонуть, хотя Борк уверял, что здесь невозможно утонуть. Его лапки словно приросли к суше.

«Я... я не умею плавать,» – выдавил он.

«А кто здесь умеет с первого раза?» – засмеялся Хомячок. «Начни с малого! Просто постой на самом краешке, где вода только целует песок. Почувствуй ее. Она же теплая!»

Колючка посмотрел на свои лапки. На значок Первого Шага. На Жорика.

«Я пока только стою на берегу,» – прошептал он. Он сделал микроскопический шаг вперед. Песок стал влажным и прохладным. Еще шаг. Его коготь коснулся самой тонкой пленки воды. Он дернул лапку назад, как от огня. Ничего. Не утонул. Не замерз. Он повторил.

Коснулся воды. Подержал коготь в ней секунду. Вода была действительно приятно теплой. Он поставил всю лапку на мокрый песок у самой кромки. Вода омывала его пальчики. Ощущение было странным, но... не страшным. Он простоял так несколько минут, привыкая. Потом осмелился сделать шаг в воду, туда, где она покрывала лапку чуть выше пальчиков. Ощущение поддержки, невесомости было новым и немного пугающим, но он держался.

«Я стою в воде,» – сказал он громче, с изумлением.

Борк, сидевший на бревнышке, улыбнулся и сделал пометку: «Бухта Мелководья: контакт с водой (уровень 1). Уверенность +».

Следующее испытание ждало на «Холме Тихих Спусков». Это были не горы, а скорее пологие, пухлые холмы, покрытые бархатистой травой, похожей на самый мягкий ковер. Спускаться с них можно было разными способами: просто шагом, перекатом (как это любили делать Енотята), на маленьких, устойчивых тележках-самокатках с широкими колесами, или даже на специальной «подушке-неваляшке», которая катилась очень медленно и не давала упасть. Для самых боязливых был даже «Спусковой Лифт» – платформа, которая плавно опускалась вниз со скоростью улитки.

Колючка стоял у подножия самого маленького холмика. Даже он казался ему Эверестом. Мысль о том, чтобы скатиться вниз, вызывала панику: потеря контроля, скорость, ушибы! Он сжал Жорика так, что тот чуть не лопнул.

«Начни с малого, друг,» – посоветовал проходящий мимо мудрый Филин, сидевший на ветке. «Спуск – это не падение. Это контролируемое движение. Попробуй просто сесть на вершине и посмотреть вниз. Потом сделай шаг. Потом два. Не надо сразу лететь».

Колючка послушался. Он медленно, цепляясь лапками за траву, вскарабкался на вершину холмика (что уже было подвигом!). Сел. Посмотрел вниз. Расстояние показалось огромным. Живот сжался. Он закрыл глаза.

«Я пока только сию наверху,» – прошептал он. Потом открыл. Посмотрел еще раз. Стало чуть менее страшно. Он встал. Сделал один шаг вниз. Потом второй. Травы была мягкой и пружинистой. Он не упал. Он спускался. Очень медленно, боком, цепляясь, но спускался! Дойдя до середины, он почувствовал легкое головокружение от высоты и... странное возбуждение. Он сделал еще несколько шагов. И вот он внизу! Он спустился сам! Без падений! Борк махнул ему с картой: «Холм Тихих Спусков: спуск пешком (мини-версия). Уверенность +».

Но настоящий вызов ждал вечером. Солнце начало клониться к горизонту, окрашивая Страну «Попробуй-ка» в золото и пурпур. И Борк подвел Колючку к месту, от которого у ёжика похолодели все иголки: «Пещера Прирученного Мрака». Вход в пещеру был неглубоким гротом, но внутри царила крошечная тьма. Колючка уже чувствовал, как по спине бегут мурашки. Страхоглазы и Шептуны уже рисовались в его воображении.

«Темнота здесь особенная, Колючка,» – сказал Борк серьезно. «Она не враждебная. Она... тренировочная. И у тебя есть оружие». Из сумки Барсук достал маленький фонарик. Но не обычный. Он был похож на светлячка в стеклянной колбе. «Это Светлячок-Дозировщик,» – объяснил Борк. «Ты можешь регулировать силу его света. От самого яркого, почти как солнышко, до самого тусклого, как далекая звездочка. И еще...» Он протянул Колючке маленький мешочек. «Волшебные Камешки Присутствия. Когда один лежит у тебя в лапке, а другой –

рядом с тобой (можно положить Жорика на него), ты чувствуешь связь. Ты не один, даже в темноте. Начни с малого. Войди в грот при самом ярком свете. Просто стой. Потом можешь сделать свет чуть слабее. Или положить Камешек чуть дальше. Каждый шаг – твой выбор».

Колючка дрожал. Темнота была его главным врагом. Но Светлячок в лапке излучал мягкий, теплый свет. Жорик был рядом. Камешек Присутствия лежал у него в сумке, ощутимый и успокаивающий. Он вспомнил Поляну Запахов, теплую воду Бухты, свой медленный спуск с холма. Он уже сделал столько «попробуй-ка»!

«Я... я пока только вхожу со светом,» – сказал он, и голос его дрожал меньше, чем он ожидал. Он шагнул под свод грота. Яркий свет Светлячка разгонял тени, превращая их в безобидные очертания камней. Он стоял. Дышал. Никто не хватал его за лапку. Шепотов не было – только тишина и его собственное дыхание. Он сделал свет чуть-чуть слабее. Тени стали гуще, но он видел очертания выхода. Он не был в ловушке. Он положил Волшебный Камешек на землю в шаге от себя и поставил на него Жорика. Ощущение связи, что его друг рядом, даже если физически он сделал шаг в сторону, было удивительно успокаивающим. Он простоял так несколько минут в полумраке. Сердце билось, но уже не вырывалось из груди. Он смог! Он был в темноте... и не убежал! Борк, стоявший снаружи, видел, как силуэт ёжика в гроте стал чуть прямее, чуть увереннее. Пометка на карте: «Пещера Прирученного Мрака: вход, яркий свет, камешек связи. Прорыв».

Путешествие по Стране «Попробуй-ка» продолжалось. Колючка пробовал крошечный кусочек «Облачного Зефира» на Зоне Нового Вкуса (оказалось, это нежно и сладко!). Он наблюдал за большими, но очень добрыми и медлительными Слонятами-Пушистиком в Роще Неспешных Гигантов, сначала издалека, потом подошел чуть ближе, убедившись, что они только мирно жуют волшебный клевер и не обращают на него внимания. Он даже покатался на «подушке-невалышке» с совсем крошечной горки, зажмурившись и крича «Ааа!», но обнаружив внизу, что это было скорее весело, чем ужасно.

Каждый шаг давался трудно. Каждый новый «Попробуй-ка» требовал внутренней битвы. Он часто отступал, часто говорил «Я пока только смотрю» или «Я пока только стою рядом». Он использовал свои «якоря»: Жорика, Значок Первого Шага (к которому добавились Значок Касания Воды и Значок Шага в Темноту), Волшебные Камешки, мантры «Я пока только...». Борк был всегда рядом с картой, отмечая его прогресс, даже самый микроскопический, без осуждения, только с поддержкой: «Отличный маленький шаг, Колючка!», «Ты хорошо чувствуешь свои границы», «Завтра можно попробовать чуть больше, если захочешь».

Он научился не убегать сразу от страха, а наблюдать за ним. Где он живет? В животе? В коленках? Какой он – колючий, холодный, тяжелый? И что происходит, если сделать крошечный шаг навстречу? Чаше всего страх уменьшался, как Туман Страх, который однажды накрыл его у Ручья. Тогда Колючка вспомнил совет Борка: «Если туман страха сгущается, найди свои три точки опоры». Он посмотрел на Светлячка-Дозировщика в лапке (точка 1 – свет), потрогал Значок на груди (точка 2 – его достижение), сжал Жорика (точка 3 – связь). И сделал три глубоких вдоха. Туман страха стал редеть. Он не исчез, но перестал душить.

И вот настал день, когда Путеводная Тень снова появилась на пороге его временного домика из пушистых ветвей.

«Пора возвращаться, маленький Ёж,» – сказала она мягко. «Мама скучает. А ты набрался опыта».

Колючка посмотрел на свои значки. На карту Борка, где теперь было много флажков и пометок. На Жорика, который видел все его маленькие победы. Он почувствовал не страх перед возвращением, а... смесь грусти и гордости. Он все еще боялся многого. Темнота все еще казалась пугающей, большие звери – внушающими трепет, глубокая вода – опасной. Но он знал теперь что делать.

«Я... я готов,» – сказал он, и в его голосе звучала не бравада, а спокойная решимость.

Он попрощался с Борком, пообещав помнить про карту маленьких шагов. Попрощался с теплой Бухтой, с уютным гротом, с ароматными облаками. Он взял с собой Волшебный Камешек Присутствия и Светлячка-Дозировщика (теперь его верного спутника). Он шагнул к Путеводной Тени... и очутился у входа в свою родную норку в Сердцевинном Лесу.

Было позднее утро. Мама-Ежиха только что вернулась с корзинкой червячков. Увидев сына, она ахнула:

«Колючка! Где ты был? Я так волновалась!»

Он бросился к ней, крепко обнял, впитывая знакомый, родной запах.

«Мама, я... я был в особом месте. Стране «Попробуй-ка». Я научился... немножко не так бояться».

Вечером настало испытание. Маме нужно было отнести варенье больной Тетушке-Сове. «Я скоро, сынок,» – сказала она. «Ты посидишь один? Совсем недолго».

Раньше эти слова вызвали бы панику. Сейчас Колючка почувствовал знакомое сжатие в груди, но... он знал, что делать. Он включил Светлячка-Дозировщика на самый яркий свет и поставил его на тумбочку из коры. Он достал Волшебный Камешек, согрел его в лапках и положил рядом с Жориком на подстилку. Он взял карту Страны «Попробуй-ка», которую мысленно нарисовал в голове: вот Поляна Запахов (я смог!), вот Бухта (я смог!), вот Холм (я смог!), вот Пещера (я смог!). Он дышал глубоко, чувствуя, как страх, как туман, немного отступает.

Темнота за окном норы была все такой же глубокой. Подозрительные шорохи за стеной все так же пугали. Но Колючка не свернулся в шар. Он сидел на подстилке, обняв Жорика, глядя на свет Светлячка и чувствуя тепло Камешка. Он вспоминал, как стоял в гроте Страны «Пробуй-ка».

«Я пока только сижу со светом,» – прошептал он. «Мама скоро придет».

Он не избавился от страха полностью. Но он научился с ним быть. Научился делать маленькие шаги сквозь него. Научился находить свои точки опоры. Когда мама вернулась, она увидела не дрожащий колючий комочек, а сына, который сидел, пусть и напряженно, но с открытыми глазами, в лучах маленького фонарика. В его взгляде читалась не паника, а усилие и... зарождающаяся уверенность.

«Мой герой,» – прошептала мама, обнимая его. «Мой самый храбрый, осторожный герой».

Колючка прижался к ней. Он знал, что завтра его снова что-то напугает. Новая ситуация, незнакомый звук, глубокая лужа. Но теперь у него в лапках были инструменты. Маленькие шаги. «Я пока только...». Светлячок. Камешек. Жорик. Карта его собственных, уже пройденных, страхов. Он больше не был пленником своих иголок. Он был Ежиком, который учился быть храбрым по-своему – шаг за шагом, пробуя-ка. И это было самое большое волшебство из всех, что он привез из той удивительной страны.

Как работать с этой сказкой для родителей

Ключевая идея: Сказка для детей с тревожностью, фобиями, избирательной чувствительностью. Она учит принципу «маленьких шагов» для преодоления страха, не требуя от ребенка «не бояться», а предлагая постепенное, безопасное знакомство с пугающими объектами или ситуациями.

О чем поговорить после чтения:

1. Чего боялся Ежик Колючка? Чего боишься ты?
2. Что такое Страна «Попробуй-ка»? Почему там было безопасно? (Падать не больно, пробовать новое – не отравиться).
3. Какие «маленькие шаги» делал Ежик? (Сначала смотрел, потом стоял рядом, потом попробовал чуть-чуть).
4. Что помогло ему справиться? (Жорик, Значок, Камешек, Светлячок, мантра «Я пока только...»).

Практические упражнения для ребенка:

- «Карта маленьких шагов»: Вместе с ребенком нарисуйте «карту страха». Например, «боюсь собак». Отметьте на карте этапы: 1) смотреть на собаку из окна, 2) смотреть на собаку на улице с большого расстояния, 3) стоять рядом с собакой на поводке (хозяин рядом), 4) погладить собаку. Каждый пройденный этап отмечайте значком или наклейкой.
- «Значок Первого Шага»: Сделайте вместе с ребенком «медаль храбрости» из картона или пластилина. Каждый раз, когда он делает маленький шаг навстречу страху, надевайте медаль и торжественно отмечайте.
- «Я пока только...»: Выучите эту волшебную фразу. Она дает право на медленный темп и отступление. Используйте ее сами: «Я пока только смотрю, как ты чистишь зубы, потом помогу».
- «Точки опоры»: Научите ребенка в момент страха находить три точки опоры: что он видит (свет, знакомый предмет), что он слышит (голос мамы, тиканье часов), что он чувствует (игрушку в руке, пол под ногами).

Родителям на заметку:

Эта сказка – манифест против насильственного «преодоления» страха («просто сделай, не бойся»). Ваша задача – не толкать ребенка в страх, а идти рядом маленькими шагами. Хвалите не за результат («ты наконец-то погладил собаку»), а за процесс («ты сегодня посмотрел на собаку из окна целых три минуты – это смелый шаг!»). Используйте метафору «Страны Попробуй-ка» для новых ситуаций: «Давай представим, что мы в Стране Попробуй-ка. Что

будет твоим первым маленьким шагом?». И никогда не высмеивайте страхи ребенка. Они для него реальны.

Зеркало Доброты для Алины-Невелички

В тихом городке, где домики жались друг к дружке, словно испуганные овечки, жила девочка Алина. Все звали ее Алина-Невеличка, не потому что она была мала ростом, а потому что сама себя такой чувствовала – маленькой, незаметной, будто тень от тонкой березки.

Внутри Алины жил громкий и строгий Голос. Этот Голос шептал ей на утро: «Опять проспала? Неудивительно, ты же медлительная!» Он кричал, когда каша убегала с плиты: «Конечно, у тебя ничего не получится, ты же неумеха!» Он нашептывал перед сном, глядя на рисунок: «И это называешь кошкой? У Маши из соседнего подъезда в сто раз лучше!» Этот Голос был ее Тенью Критика, и он рос с каждым днем, становясь тяжелее и чернее, заслоняя от Алины весь свет.

Алина верила каждому его слову. Она боялась поднимать руку на уроке, даже если знала ответ, – вдруг ошибется? Она отказывалась играть в новую игру во дворе – а если проиграет и все засмеются? Она ловила каждое замечание взрослых, каждую шутку ребят, и Тень Критика тут же подхватывала их, перекручивала и вбивала ей в сердце гвоздями: «Вот видишь? Ты недостаточно хороша. Ты плохая. Тебя не любят». Сердце Алины сжималось от этой боли, и мир вокруг казался серым и недружелюбным.

Однажды, после особенно горького дня, когда Тень Критика назвала ее «бесполезной каплей» за разбитую случайно чашку, Алина убежала далеко-далеко, в старый заброшенный парк на окраине города. Там, среди буйных зарослей сирени и покосившихся скамеек, стоял Дом, который все обходили стороной. Говорили, там живет чудаковатый Старый Мастер, знающий тайны вещей и сердец. Отчаяние придало Алине смелости, и она постучала в резную дверь, покрытую пылью веков.

Дверь скрипнула, открывшись сама собой, и Алина шагнула в полумрак. Воздух пах старым деревом, воском и чем-то неуловимо волшебным – как запах грозы перед дождем. В глубине комнаты, заваленной странными механизмами, тикающими коробочками и сверкающими осколками, сидел старик. Глаза его, глубокие и мудрые, как озера в лесу, смотрели на Алину без удивления, словно он ждал ее.

«А, Невеличка пришла, – прозвучал его голос, теплый и бархатистый, как шорох листвы. – Твоя Тень тебя сильно утомила, да?»

Алина только кивнула, комок подступил к горлу.

«Она у всех есть, эта Тень, – вздохнул Мастер, откладывая сложный инструмент, похожий на звезду. – У кого-то она тихонько шепчет, у кого-то – ревет, как медведь в берлоге. Но твоя... твоя разрослась, как сорняк на грядке, заглушая все хорошее». Он подошел к Алине, и его взгляд был таким добрым, что у девочки навернулись слезы.

«Я... я плохая?» – прошептала она, сжимая кулачки.

«Плохая? – Мастер мягко покачал головой. – Нет, дитя мое. Ты запуталась. Ты поверила Тени, приняла ее голос за свой собственный. Но это всего лишь эхо чужих страхов, неловких слов, неудач. Ты – не твои ошибки. Ты – не голос, который их осуждает.»

Он повернулся и достал с высокой полки предмет, завернутый в мягкую замшу. Развернув ткань, он показал Алине зеркало. Но какое это было зеркало! Его рама была вырезана из теплого, светлого дерева, украшена причудливыми узорами, напоминающими переплетенные корни деревьев и крылья птиц. Стекло не было простым – оно казалось живым, мерцало изнутри мягким золотистым светом, как первые лучи солнца.

«Это Зеркало Доброты, – торжественно произнес Мастер. – Оно показывает не то, что видит обычное зеркало – отражение носа, глаз, волос. Оно видит глубже. Оно видит свет, который есть внутри каждого человека. Свет доброты, смелости, талантов, которые еще спят, свет простого бытия – ценного просто потому, что ты есть.»

Алина с благоговением смотрела на мерцающую поверхность.

«Но... но я не вижу в себе никакого света, – прошептала она. – Только серость и... неуклюжесть.»

«Потому что Тень заслонила его, – объяснил Мастер. – Зеркало поможет тебе его разглядеть. Но оно не волшебная палочка. Это инструмент. Как молоток для гвоздя. Им нужно пользоваться. Им нужно учиться смотреть.» Он протянул зеркало Алине. Оно было удивительно теплым на ощупь. «Возьми. И запомни три важные вещи. Первое: Смотри в него не для того, чтобы найти изъяны, а чтобы увидеть то хорошее, что есть, даже самое крошечное. Второе: Говори с собой, глядя в него, как с лучшим другом – с добротой, поддержкой, терпением. Третье: Когда Тень Критика начинает свою ядовитую песню, посмотри в Зеркало и скажи: «Спасибо за беспокойство, но я выбираю видеть свой свет.» Повторишь?»

Алина повторила слова, чувствуя, как в груди что-то едва заметно шевелится, как первый росток.

«Иди, – улыбнулся Мастер. – Учись видеть. И помни: Свет есть всегда. Даже в самой темной туче прячется солнце. Твоя задача – не создавать его (он уже есть!), а расчищать облака, которые его скрывают.»

С Зеркалом Доброты, бережно прижатым к груди, Алина вышла из Дома Старого Мастера. Мир не изменился мгновенно, но в руках у нее был ключ.

Первое испытание пришло на следующий же день. В школе объявили конкурс рисунков. Раньше Алина даже не подумала бы участвовать. Но теперь, чувствуя теплоту Зеркала в портфеле, она решилась. Вечером она усердно рисовала свой любимый уголок парка – старый дуб. Но краска потекла, превратив небо в фиолетовую лужу. «Вот видишь! – тут же зашипела знакомая Тень Критика в голове. – Я же говорила! Никакого таланта! Замарашка! Все будут смеяться! Лучше порви и забудь!» Алина почувствовала, как привычная волна стыда и безнадёжности накрывает ее. Рука потянулась смять лист. Но она вспомнила Зеркало. Дрожащими руками она достала его, развернула замшу. Мерцающая поверхность встретила ее взгляд. Она не увидела там шедевр, но увидела... усилие. Увидела свою руку, державшую кисть с намере-

нием создать что-то красивое. Увидела любовь к тому старому дубу, которую она пыталась передать. И это было... что-то. Не совершенство, но начало.

Алина глубоко вдохнула и, глядя в свои глаза в Зеркале, сказала твердо, как учил Мастер, но и мягко: «Спасибо за беспокойство, Тень (это было трудно – назвать ее по имени!). Но я вижу, что я старалась. Я люблю этот дуб. И потекла краска – это не конец света. Это просто... опыт. Я учусь.» Она не порвала рисунок. Она аккуратно положила его на стол. И Тень Критика, лишенная привычной реакции – слез, злости на себя, сдачи – присмирела. Она не исчезла, но ее голос стал тише.

Второе испытание было на уроке математики. Учительница задала сложную задачу. Алина почти поняла ход решения, но сомневалась. Раньше она бы просто опустила руку, боясь ошибиться. Теперь она чувствовала Зеркало, лежащее в кармане куртки, как маленький теплый комочек уверенности. «Попробуй, – шепнул ей внутренний голос, который уже не был таким громким. – Ты думала над этим. У тебя есть идея.» Сердце колотилось, как птица в клетке. Алина медленно подняла руку. Она начала объяснять свое решение, голос дрожал. И... ошиблась в середине. «Ага! – завопила Тень Критика. – Позор! Все видят, какая ты глупая! Сидела бы тихо!» Щеки Алины запылали. Она хотела провалиться сквозь землю. Но она сжала в кармане гладкую деревянную раму Зеркала. «Ошибиться – не значит быть глупой, – прошептала она про себя, вспоминая мерцающий свет. – Это значит пытаться.» Учительница не стала ругать. Она просто поправила: «Ты мыслишь в верном направлении, Алина, но здесь ошибка в вычислениях. Молодец, что решилась!» Эти слова «Молодец, что решилась!» прозвучали для Алины, как музыка. Вечером, глядя в Зеркало Доброты, она увидела не позор ошибки, а смелость поднять руку. Она увидела готовность учиться. Это было важнее, чем мимолетная неудача. «Я была храброй сегодня, – сказала она своему отражению. – И это хорошо.»

Третье испытание было самым тонким. Подруга Катя, обычно добрая, в этот день была чем-то расстроена и резко сказала Алине: «Ой, Алин, отойди, ты мне мешаешь!» Раньше такие слова пронзали Алину насквозь. «Вот, видишь! – немедленно подхватывала Тень. – Ты всем мешаешь! Ты не нужна! Тебя не любят!» И Алина уходила, чувствуя себя ненужной песчинкой. Сегодня реакция была иной. Слова Кати больно кольнули, но Алина не побежала сразу плакать в угол. Она вспомнила Зеркало. Вспомнила, что видела в нем – свою способность слышать других, свою заботу о младшем брате, свою верность друзьям. «Катя расстроена, – подумала Алина, глядя мысленно на мерцающий свет внутри себя. – Ее слова – это ее расстройство, а не правда обо мне. Я знаю, что я хороший друг. Я не мешаю вообще, я могла помешать ей сейчас в ее настроении.» Она не стала навязываться, но и не поверила, что она «плохая» или «ненужная». Она просто тихо отошла, сохраняя внутри тепло своего света. И позже Катя сама подошла извиниться.

Работа с Зеркалом стала для Алины ежедневным ритуалом. Утром, умывшись, она смотрела в него и искала что-то хорошее: «Сегодня у меня ясные глаза. Я готова к новому дню. Я любопытна, что он принесет.» После неудачи (а они все еще случались!) она брала Зеркало и говорила: «Да, получилось не идеально. Но я старалась. Я учусь. В следующий раз будет лучше. Я заслуживаю доброты к себе, особенно сейчас.»

Она училась заменять ядовитые слова Тени Критика на слова поддержки, глядя в Зеркало:

Вместо «У тебя ничего не получится!» – «Я попробую. Это уже первый шаг к успеху.»

Вместо «Ты глупая!» – «Эта задача сложная, но я могу разобраться, если попрошу помощи или попробую еще раз.»

Вместо «Тебя никто не любит!» – «Я люблю себя (и это начало!). Я достойна любви просто потому, что я есть. Я вижу в себе доброту/заботу/верность (найти конкретное!), а это то, за что можно любить.»

Она замечала маленькие победы и благодарила себя в Зеркало: «Я сегодня ответила на вопрос! Я горжусь своей смелостью.» «Я помогла маме накрыть на стол. Я заботливая.» «Я дочитала сложную книгу. Я упорная.»

Постепенно случилось чудо. Не мгновенное, а медленное, как распускающийся бутон. Голос Тени Критика не исчез совсем, но он потерял свою власть. Он стал тише, реже. Алина научилась его замечать, как надоедливую муху, и выбирать – слушать ли его или обратиться к своему Зеркалу Доброты, к своему внутреннему свету. Она стала чаще пробовать новое – записалась в кружок лепки из глины (первая ваза вышла кривой, но она засмеялась и назвала ее «эксклюзивным кувшином для эльфов»). Она перестала бояться задавать вопросы, если что-то не понимала.

А самое главное – она перестала так болезненно сравнивать себя с другими. Глядя на успехи Маши в рисовании, она теперь думала: «У Маши здорово получается! Я рада за нее. А у меня, может, лучше получается лепить? Или я лучше рассказываю истории? Каждый хорош в своем.» Она видела в Зеркале свою уникальность.

Однажды, уже через несколько месяцев, случилось непредвиденное. Алина несла Зеркало Доброты, чтобы показать его младшей сестре, которая тоже начала себя ругать. Она споткнулась, и Зеркало выскользнуло из рук, упав на каменную ступеньку крыльца. Раздался тихий, но такой страшный для Алины звук – звон треснувшего стекла. Сердце ее упало. Она подняла Зеркало. По его мерцающей поверхности зигзагом бежала тонкая трещина. «Нет! – в ужасе подумала Алина. – Оно сломано! Теперь оно не будет работать! Я все испортила! Опять!» Тень Критика тут же воспряла духом: «Вот! Типично! Даже такой простой вещи не можешь доверить! Неуклюжая, растяпа! Теперь ты останешься одна со мной!»

Алина плакала, сидя на ступеньках, глядя на поврежденное Зеркало. Слезы капали на теплую деревянную раму. И вдруг... она заметила нечто странное. Свет внутри Зеркала не погас. Он все так же мерцал теплым золотым сиянием. Трещина пересекла его, но свет пробивался сквозь нее, создавая причудливый узор. Он не стал меньше. Он был таким же ярким, таким же живым.

Алина осторожно подняла Зеркало и посмотрела в него, сквозь трещину. Она увидела свои заплаканные глаза. Но увидела и нечто большее. Она увидела свою печаль из-за сломанной вещи – ведь это была нормальная реакция на потерю! Она увидела свою заботу о сестре, ради которой она его несла. Она увидела, что даже сейчас, плача, она любила это Зеркало и то, чему оно ее научило. И самое главное – она увидела, что ее собственный внутренний свет никуда не делся! Он не жил в стекле! Он жил в ней! Зеркало было лишь инструментом, чтобы его увидеть. Сломанное стекло не могло сломать ее доброту, ее смелость, ее растущую уверенность.

«Оно... все еще работает, – прошептала Алина, вытирая слезы. – Свет... он во мне.»

Она встала и пошла к Старому Мастеру, неся сломанное Зеркало. Мастер внимательно осмотрел его. «Трещина, – констатировал он. – Но рама цела. И главное – светильник души внутри механизма не поврежден.» Он улыбнулся Алине. «Видишь? Даже с трещиной оно отражает суть. Потому что суть – не в идеальной поверхности. Суть – в свете, который оно помогает разглядеть внутри. А этот свет... он не бьется. Он не трескается. Он может лишь сильнее разгораться.» Он аккуратно вставил стекло в прочную оправу, чтобы трещина не расходилась. «Вот. Теперь оно имеет историю. Как и ты. Шрамы, трещины, ссадины – это не уродство. Это знаки пути, знаки роста, знаки того, что ты живая и учишься. Твой свет сияет сквозь них, делая его только ярче и ценнее.»

Алина взяла обновленное, но «шрамированное» Зеркало. Оно все так же было теплым. Свет внутри мерцал, преломляясь в трещине, создавая удивительные блики. Она поняла глубочайшую истину: ее ценность не зависела от идеальности, от отсутствия ошибок. Она была ценна просто потому, что она есть. Со всеми своими «невеличками», страхами, попытками, падениями и подъемами. Ее свет был ее сутью.

С тех пор Алина-Невеличка стала просто Алиной. Тень Критика не исчезла, но стала лишь тихим фоном, на котором ярче сиял ее собственный голос – голос Доброты к себе. Она научилась обнимать себя в трудные моменты, прощать ошибки, праздновать маленькие победы и видеть свой уникальный, неповторимый свет, который освещал не только ее путь, но и теплом касался окружающих. Зеркало Доброты, с его благородной трещиной, оставалось ее верным напоминанием: Ты Достаточна. Ты Ценна. Ты Светишься. Просто потому, что Ты Есть. И этот свет никто и никогда не сможет погасить, кроме тебя самой. Но теперь Алина знала, как его беречь и раздувать своим добрым, принимающим взглядом. И мир вокруг нее постепенно перестал быть серым, заиграв всеми красками, которые всегда были рядом, но которые она раньше просто не могла разглядеть сквозь толстую завесу самокритики. Она шла по жизни, держа в руках не просто зеркало, а ключ к самой себе – ключ к безграничной доброте и принятию, которое начинается внутри.

Как работать с этой сказкой для родителей

Ключевая идея: Сказка для детей с низкой самооценкой, неуверенностью, склонностью к самокритике. Она учит ребенка относиться к себе с добротой, замечать свои сильные стороны, отделять свою личность от своих ошибок и не верить «Тени Критика» (внутреннему голосу, который обесценивает).

О чем поговорить после чтения:

1. Кто такая Тень Критика? Что она говорила Алине? А у тебя бывает похожий голос?
2. Что такое Зеркало Доброты? Что оно показывало? (Свет внутри, усилие, любовь, старание).
3. Какие три правила дал Мастер? (Смотреть, чтобы видеть хорошее; говорить с собой как с другом; отвечать Тени: «Я выбираю свой свет»).
4. Что случилось, когда зеркало разбилось? Почему свет не исчез?

Практические упражнения для ребенка:

- «Зеркало добрых слов»: Каждый день просите ребенка встать перед зеркалом и сказать три добрых слова о себе: «У меня красивые глаза», «Я сегодня помог маме», «Я умею веселиться». Если трудно – начните вы сами: «Я вижу, что ты очень старательный».

- «Дневник моих побед»: Заведите тетрадь, куда ребенок каждый вечер будет записывать (или рисовать) одно-три маленьких достижения за день: «Сам завязал шнурки», «Поделился игрушкой», «Не заплакал, когда упал».

- «Ответ Тени»: Научите ребенка фразе: «Спасибо за беспокойство, но я выбираю видеть свой свет». Когда он начинает себя ругать, напомните ему об этой фразе.

- «Рисунок внутреннего света»: Предложите нарисовать, как выглядит его внутренний свет. Каким цветом он светится? Где находится? Что его согревает?

Родителям на заметку:

Эта сказка требует от вас, родителей, изменения вашего собственного языка. Старайтесь избегать общих негативных оценок («ты неряха», «вечно у тебя все падает»). Вместо этого говорите о конкретном поведении и предлагайте решение. Хвалите не результат, а усилие и процесс. Показывайте на своем примере, как вы относитесь к своим ошибкам (не «я такая глупая, разбила чашку», а «ой, разбила, бывает. Сейчас уберу, в следующий раз буду аккуратнее»). Помните: ребенок учится самооценке у вас. Если вы будете добры к себе, он научится доброте к себе.

День, когда Кротик научился говорить «Нет»

Тихий шелест последних осенних листьев будил Подземный Городок, спрятанный под корнями древнего Дуба. В самой уютной, аккуратно вырытой норке, закутавшись в одеяло из мягкого мха, проснулся Кротик. Солнечный луч, пробившийся сквозь лабиринт корней и упавший прямо на нос, был теплым и добрым. Кротик потянулся, улыбнулся новому дню и... сразу почувствовал знакомое, неприятное сжатие где-то глубоко в животе. «Опять день, когда всем нужно что-то от меня», – прошептала тревожная мысль, быстрая и цепкая, как корневая тля.

Кротик был маленьким, добрым, с бархатистой серой шерсткой и огромными, печальными глазами, которые, казалось, видели весь мир и боялись его неодобрения. Его главная беда, его невидимая, но тяжелая ноша, заключалась в одном простом, невероятно сложном для него слове: «Нет». Он просто не умел его говорить.

Проблема Кротика была стара, как сам Лес. Он боялся. Боялся, что если скажет «нет», его перестанут любить. Боялся, что друзья обидятся, рассердятся, уйдут и оставят его одного в тишине его норки, которая вдруг покажется огромной и пугающей. Боялся, что взрослые – мудрый Филин или серьезный Барсук – подумают, что он плохой, ленивый или жадный крот. Страх конфликта, страх неодобрения висел над ним темной тучей, заставляя соглашаться на все, что угодно, лишь бы только его маленький, хрупкий мир не раскололся на части.

Он отдавал свои самые любимые блестящие камушки, найденные с таким трудом, лишь бы Ёжик не надул колючки. Он часами играл в «Догонялки-по-колючим-кустам», которые обо-жал Шустрый Зайчонок, но которые оставляли на его нежной шкурке царапины и синяки, потому что боялся показаться скучным. Он даже помогал Улитке нести ее тяжелый, скучный домик по самому длинному маршруту до Муравейника, хотя сам мечтал посидеть у ручья и послушать, как поет вода, потому что Улитка говорила такими тихими, жалобными голоском, что отказать было просто невозможно. Каждое «да», сказанное вопреки своему желанию,

ложилось в его сердце маленьким, холодным камешком. Норка была полна таких камешков – невидимых, но очень тяжелых.

В тот самый день все началось, как обычно. Только Кротик собрался насладиться завтраком – горсткой сочных дождевых червей, собранных накануне после теплого дождика и пахнущих свежей землей, – как в его дверцу, сплетенную из гибких прутиков, постучали. Нет, не постучали – затрещали. Быстро, настойчиво, требовательно. Сердце Кротика екнуло, кусочек червяка застрял в горле. Он знал этот стук.

– Эй, Кротик! Открывай быстрее! – донесся голос Барсучонка Топа.

Топ был большим, шумным, немного нагловатым и всегда знал, чего хочет. А хотел он обычно того, что принадлежало другим.

Кротик, проглотив комок в горле вместе с остатком завтрака, поспешно отодвинул защелку. Топ ввалился внутрь, сдувая с лап прошлогодние листья и оглядывая норку быстрым, оценивающим взглядом.

– Привет, Тормоз! – весело крикнул он (Топ обожал давать обидные прозвища, а Кротик никогда не протестовал). – Где она? Я знаю, ты вчера нашел! Весь Лес говорит!

– Где... что? – растерянно пробормотал Кротик, инстинктивно отступая к дальнему углу, где на полке лежала его самая большая драгоценность.

– Да ну брось! Гигантскую, блестящую, как звезда, жемчужину! В Старом Прудку! Белка видела! – Топ шагнул вперед, его маленькие глазки сверкнули. – Она мне очень нужна! Я хочу показать ее на Сборе У Ручья! Все обзавидуются! Давай сюда!

Жемчужина. Кротик действительно нашел ее вчера. Это было чудо. Совершенно круглая, размером с его крохотный кулачок, переливающаяся всеми цветами радуги в тусклом свете норки. Он мечтал положить ее в специальную нишу, вырытую в самом сердце его дома, и любоваться ею каждый день. Она была его маленькой тайной радостью. И вот теперь Топ требовал ее. Холодные камешки в груди Кротика зашевелились, давя на ребра. Горло пересохло. «Скажи нет. Просто скажи нет. Она твоя. Ты нашел», – отчаянно закричал внутри голосок, похожий на писк испуганного мышонка. Но другой голос, громкий и властный, голос Страх Неодобрения, тут же заглушил его: «Он обидится. Он назовет тебя жадиной. Все узнают. Другой не будет. Ты останешься один. Один в темноте».

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.