

Приключения Кристи

Тайна говорящих чувств

Книга о том, как
подружиться со
своими чувствами



Ольга Леконцева

Приключения Криспи:

Тайна говорящих чувств

<https://litres.ru/74614883>

SelfPub; 2026

Аннотация

Эта книга создана для того, чтобы помочь малышу познакомиться со своими переживаниями.

Что найдет ваш ребенок между страниц, вместе с героем по имени Криспи?

Тайну говорящих чувств: поймет, почему коленки дрожат перед выступлением и как превратить эту дрожь в суперсилу.

Дружбу со страхом: узнает, что Темнота — это не страшно, если у нее такие смешные башмаки.

Секрет самостоятельности: увидит, что быть одному — это возможность услышать самого себя.

Чудо воображения: поймет, почему ожившие истории не так страшны, как кажутся.

Читайте эту книгу вместе. Обсуждайте и делитесь историями. Пусть эта книжка станет мостиком между вами и миром эмоций вашего ребенка.

Ведь самые крепкие крылья вырастают именно тогда, когда мы учимся летать сквозь любые облака.

Содержание

Глава	4
Послание для маленьких читателей	5
Башмаки в темноте	6
Конец ознакомительного фрагмента.	14

Ольга Леконцева

Приключения Криспи:

Тайна говорящих чувств

Глава

«ISBN 978-5-0071-4658-6 Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero»

Послание для маленьких читателей

Привет, Друг! Готов отправиться в путешествие?

Эта история про Криспи — такого же любопытного малыша, как ты. Иногда с ним случаются удивительные вещи: то он пробует на вкус кору яблони, то решает смешать цветные жидкости так, что стол покрывается пенной вечеринкой! А иногда комната вдруг начинает кружиться, дыхание становится другим, а внутри появляется непонятная дрожь.

Знаешь почему? Потому что внутри каждого из нас живут маленькие помощники — наши Чувства. Они приходят не для того, чтобы мешать нам жить, а чтобы о чем-то рассказать.

Хочешь узнать секреты?

Как подружиться со Страхом Темноты, у которого огромные нелепые башмаки?

Как приготовить волшебный эликсир, чтобы вернуть оживший лес обратно в книжку?

И как превратить дрожь в коленках перед выступлением в самую громкую овацию?

Тогда переверни страницу. Наше приключение начинается прямо сейчас!

Башмаки в темноте

Если где-то слышится звонкий смех и громкий топот — значит, там точно Криспи. Он обожает танцевать прямо на лужайке, раскручиваться на карусели так, чтобы щекотало в животе и прыгать по лужам в самых высоких резиновых сапогах. Каждый его день звенит от радости.

Выглядит Криспи тоже необычно. Ушки у него, как у сладкого медвежонка, который поедает мед. Хвостик длинный и цепкий, как у проворного мышонка и горящие зеленые глаза. А шерстка! На солнце она переливается всеми цветами радуги, словно мыльный пузырь.

Но главная тайна Криспи не в этом. Если ему вдруг нужно пролезть под низкую скамейку или в узкую щелку забора, он просто рассыпается на тысячу крошечных шариков — фуфф! — проскальзывает куда угодно и собирается обратно, волшебная способность, которую Криспи открыл для себя совсем недавно.

Больше всего на свете Криспи любит всё изучать. То что-нибудь на вкус попробует, то лупой муравья увеличит, то температуру у садового гнома измерит. Ему любопытно всё вокруг. Недавно он узнал кое-что еще интереснее: оказывается, самое загадочное место во вселенной находится прямо у него внутри.

Мы уже писали о том, что Криспи любит солнышко. Его

теплые лучи гладят шерстку, и она начинает сиять и переливаться. Солнце кажется живым — оно делится с тобой частичкой теплоты и доброты. Но когда солнце уходит спать, включаются лампочки и фонари. А поздно вечером, когда пора закрывать глазки, гаснет всё.

И однажды вечером случилось странное. Мама выключила свет. Стало тихо и темно. И вдруг внутри Криспи поднялась мелкая перламутровая дрожь. Она пробежала от самых ушек до кончика хвоста. Дыхание стало частым-частым, будто он только что прыгал через скакалку, хотя он просто лежал под одеялом. А когда он посмотрел в темный угол комнаты, где стоял шкаф, эти пузырьки дрожи внутри живота закружились еще быстрее.

Это было незнакомое чувство, которое невозможно унять. Криспи оставалось одно: он разделился на тысячу шариков и с головой спрятался под одеяло. Комната опустела — никого нет, только гора пуха лежит на кровати. Сколько времени прошло на то, чтобы уснуть? Вечность.

Он был невероятно счастлив встретить утренний лучик. Тот медленно прополз от окна до подушки, словно приглашая в новый день.

Весь завтрак Криспи думал только об этом незнакомом чувстве и дрожи. Что это было? Почему так трясло? Хотя беспокоило его это недолго, к обеду он почти забыл о ночном госте — ведь нужно было срочно выяснить, как лягушка забралась на их желтый забор, если рядом нет ни одного

пруда. Почему он видел радугу, когда включалась поливальное устройство?! Забот было много.

Наступил вечер, солнце ушло спать, на небе появились звезды. В доме зажглись лампочки и ажурные светильники. После ужина, теплая ванна с уточками и спать. Свет снова погас. Темнота вернулась. Криспи очень не хотел опять дрожать, но тело его не слушалось. Прошла минута, другая — и вот она, перламутровая дрожь, щекотала живот. Дышать стало трудно. Но сегодня Криспи решил: хватит прятаться. Любопытство оказалось сильнее этого чувства. Он остался лежать в постели, крепко прижал к себе одеяло обеими руками и подложил повыше подушку. Теперь ему была видна вся комната.

Он смотрел в глубину комнаты и различал знакомые предметы. В полутора шагах стоял его письменный стол и стул. За ним Криспи учился читать и писать — пусть иногда и без особого желания. Но он знал: буквы нужны, чтобы потом самому открывать книги про динозавров или далекие страны, разглядывать журналы и узнавать всё, что только захочется.

На столе спал маленький цветок в горшке — подарок на день рождения. А рядом высилась уже весомая стопка книг, которые он твердо решил прочитать от корки до корки.

Чуть поодаль лежали его главные богатства. Любимая лупа, через которую обычный муравей превращается в огромного великана. Блестящий градусник, которым можно измерить температуру даже у горячего пирожка или проверить,

не замерз ли камушек на улице. И старые часы — каждый час они издавали такой странный звук, похожий на гогот страуса. Вы когда-нибудь слышали такое? У двери же возвышался старый огромный шкаф. Казалось, он занял добрую половину спальни.

Конечно, в полной темноте невозможно было рассмотреть узоры на обоях или блеск лупы. Но Криспи помнил свою комнату наизусть. Пока он перебирал в голове свои сокровища — от цветка до часов-го-гота — тело перестало судорожно биться. Дыхание стало ровнее и тише. Ведь комната ночью точно такая же, как днем. Просто кто-то выключил свет.

Вдруг Криспи глубоко-глубоко вдохнул, задержал дыхание и решительно произнес прямо в темноту: — Эй! Кто здесь? Выходи! Почему от тебя такая странная дрожь в животе? Что со мной происходит? Поговори со мной! Слова будто сами вырвались наружу.

Он звучал очень храбро, хотя коленки под одеялом немного дрожали. Пространство в ответ, молчало. Криспи еще крепче вцепился в одеяло обеими руками и настороженно повел носом в глубь комнаты. И тут он заметил кое-что новенькое.

На углу письменного стола сидела маленькая фигура. Она была похожа на пушистое облачко, которое болтало короткими ножками. А на ножках красовались огромные, нелепые башмаки. Они были такие тяжелые и смешные, что Криспи тихонько хихикнул, прикрыв рот одеялом.

— Привет, — сказал Криспи. — Ты кто?

Фигура даже не пошевелилась. Она всё так же болтала башмаками в воздухе. — Я Страх Темноты, — спокойно ответила она.

— Это ты вызываешь у меня эти странные ощущения? — нахмурился Криспи.

— Ох, да... — Облачко тяжело вздохнуло. — Сколько лет живу на свете, все только и делают, что прячутся от меня или ругаются. Как бы мне хотелось, чтобы хоть раз кто-нибудь просто улыбнулся!

— А почему ты решил прийти именно ко мне? — удивился Криспи. — Ведь до вчерашнего дня я тебя совсем не замечал.

— Видимо, пришло время нам познакомиться, — ответило Облачко. — Ты взрослеешь, становишься крепче и сильнее. Так уж устроен наш мир: почти везде Солнце заходит за горизонт, и наступает темнота — время, чтобы мир немного отдохнул. Этот процесс невозможно изменить, его можно только принять. В темноте зрение становится не таким острым.

Конечно, есть исключения! Совы, например, видят ночью лучше, чем днем. Для них день — это ночь, а ночь — это день. Но мы-то с тобой не совы.

Я прихожу, чтобы предостеречь тебя. Чтобы в полумраке ты был особенно аккуратным и внимательным. По сути, я твой оберег. Я как сигнальная лампочка. Как напоминание

родителей о том, что к горячей кастрюле прикасаться нельзя — обожжешься. Понимаешь, о чем я?

Услышав это, Криспи немного успокоился. Он разжал кулачки, которые устали сжимать одеяло, и положил ладошку на свой теплый животик. Дыхание стало ровным и тихим. Всё происходящее превращалось в очень любопытный диалог.

— Первое, что хочу прояснить, — начал он чуть увереннее. — То, что со мной было вчера... получается, это называется «страх»? Я слышал такое слово, но никогда его не чувствовал. Оно совсем не похоже на радость или веселье!

Из твоих слов я понял так: мои чувства возникают не просто так. Ты появляешься там, где мне нужно стать внимательным и действовать аккуратно?

— Да, — кивнуло Облачко. — Ты мыслишь совершенно верно.

— Вот только... — Криспи снова нахмурил свои круглые брови. — Если вспомнить вчерашний вечер... Я совсем не мог с собой совладать! Мне вдруг захотелось исчезнуть, спрятаться, что я по правде рассыпался на шарики. Я никак не мог на это повлиять. А потом еще и не выспался совсем...

Он тяжело вздохнул и посмотрел на болтающиеся башмаки Облачка. — И как мне справляться с тобой? Как поступить, если ты решишь прийти снова? Вдруг опять неожиданно?

— Для начала давай научимся правильно дышать, — про-

шептало Облачко. — Это главный секрет всех храбрецов. Положи ладошку на свой теплый животик. Сделаем глубокий вдох через нос. Считаем про себя: один... два... три... четыре... Животик должен надуться, как воздушный шарик. Теперь медленно выдыхаем через рот: один... два... три... четыре... Шарик сдувается. Повтори так несколько раз.

— Чувствуешь? Становится тише, — улыбнулось Облачко. — А теперь второе правило. Назови всё словами. Что происходит прямо сейчас? Например так: *«Я чувствую страх. Мое дыхание стало быстрым. Сердце стучит громко-громко, будто хочет выпрыгнуть. В животе дрожь. Мне хочется спрятаться под одеялом с головой»*. Говори только то, что чувствуешь именно ты. Без утайки.

— Третье правило, — продолжило оно. — Оглядишься. Где мы? *«Я лежу в своей кроватке. Сейчас темно. Я накрылся одеялом, потому что мне неудобно. Но я могу разглядеть свои игрушки на полу, часы на столе ... А за окном шумит ветер»*. Добавляй детали. Проговаривай их вслух или шепотом.

— И последнее. Задай себе вопрос: «Что меня напугало?» В нашем случае — темнота и то, что она может прятать. Когда ты точно знаешь, где находишься и почему трясутся колени, страх перестает быть загадкой. Он становится просто темнотой. Продолжай дышать глубоко. Уже с закрытыми глазками. Всё хорошо. Я рядом. Можешь засыпать.

— Поначалу у тебя может получиться только первый

пункт с дыханием. И знаешь что? Это уже будет большая победа! Если чувство придет снова — просто добавь второй шаг, потом третий. С каждым разом будет всё легче.

— И вот еще что, дружок... Темнота — это просто отсутствие света. В ней нет ничего волшебного или страшного. Завтра утром всё вернется на свои места. Лучик солнца медленно проползет по одеялу прямо к твоей подушке и тихонько скажет: «Пора вставать».

А если станет неудобно, используй стражу сна. Поставь свою любимую игрушку охранять твой покой. Положи рядом волшебную палочку или попроси папу наклеить на потолок светящиеся звездочки — пусть они освещают комнату своим серебряным светом. Главное — не запирай свои чувства на замок. Называй их по имени и обязательно рассказывай о них взрослым.

К тому времени, как Страх Темноты закончил свой урок, Криспи уже крепко спал и сладко посапывал, пуская пузыри. Ему снились самые чудесные цветные сны.

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.