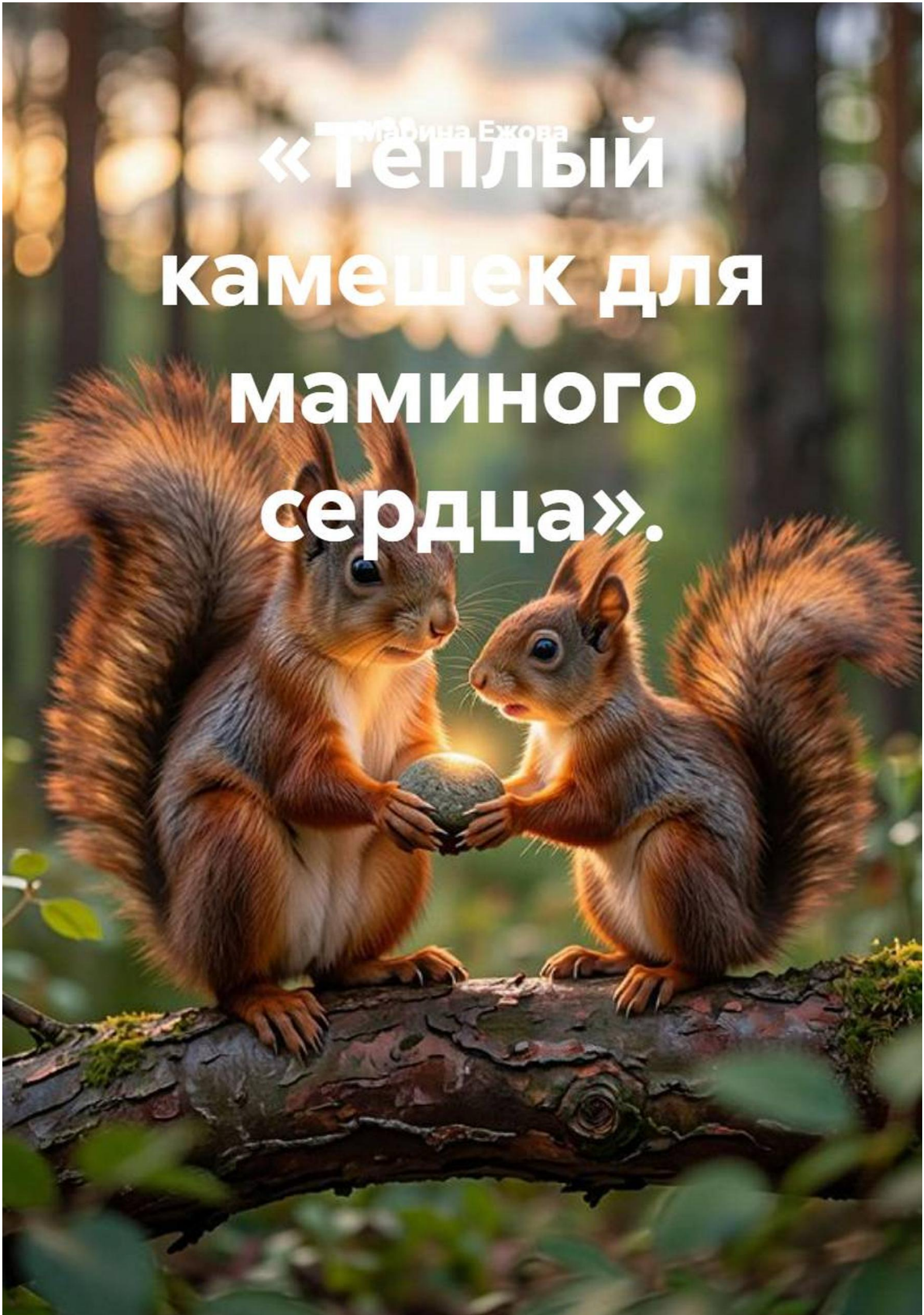
Марина Ежова

# «Теплый камешек для маминого сердца».



Марина Ежова

# «Тёплый камешек для маминого сердца».

«Автор»
2026

**Ежова М. В.**

«Тёплый камешек для маминого сердца». / М. В. Ежова — «Автор», 2026

«Тёплый камешек для маминого сердца» — терапевтическая сказка о родительской тревоге и той тихой силе, которая помогает оставаться рядом, даже когда внутри всё сжимается от страха.Мамабелка Лея очень любит сына Тимки — и потому каждую минуту боится за него: вдруг он сорвётся с ветки, вдруг придёт лиса, вдруг он устанет и не сможет вернуться Её тревога кажется огромной, а тишина от его отсутствия — невыносимой. Мудрая сова Мира подсказывает простой, но глубокий способ справляться: держать в лапке тёплый камешек, сделать три медленных вдоха и сказать себе: «Я боюсь, потому что люблю. Но прямо сейчас всё в порядке».В сказке бережно показаны два самых тяжёлых состояния родителя: когда ребёнок убегает вперёд, чтобы познавать мир, и когда он болеет, а ты ничего не можешь исправить. Здесь нет обесценивания тревоги — только признание: страх бывает, и это нормально. А ещё — понятный ритуал, который легко перенести в реальную жизнь.Книга подойдёт для семейного чтения.

© Ежова М. В., 2026
© Автор, 2026

# Марина Ежова
# «Тёплый камешек для маминого сердца».

Жила-была мама-белка по имени Лея. У неё был сынок — шустрый бельчонок Тимка. Тимка обожал прыгать по веткам, забираться на самые высокие сосны и заглядывать в каждую дупло-дырочку. А Лея каждый раз, когда Тимка убегал чуть дальше, чувствовала, как внутри всё сжимается от тревоги.

— Тимка, не уходи далеко! — шептала она, и голос её дрожал. — Вдруг ветка сломается? Вдруг придёт лиса? Вдруг ты устанешь и не сможешь вернуться?

Тимка не понимал, почему мама так боится. Ведь лес такой знакомый, а он такой ловкий! И однажды он тихонько убежал, чтобы доказать: он уже взрослый и ничего не случится.

А Лея в этот момент почувствовала, будто в груди поселился холодный ветер. Она металась между деревьями, звала Тимки, и в голове крутились страшные картинки: вот он поскользнулся, вот ветка треснула, вот он потерялся… Страх становился всё громче и громче, пока не заглушил все остальные мысли.

И тут рядом появилась старая мудрая сова Мира.

— Лея, ты слышишь только свой страх, — сказала она мягко. — А он кричит громче, чем нужно. Страх — это сторож, он нужен, чтобы мы берегли тех, кого любим. Но если сторож кричит без остановки, он мешает услышать тихий голос самого леса — и голос твоего сына.

Лея всхлипнула:— Но я не могу перестать бояться! Он такой маленький, а мир такой большой…

# 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.