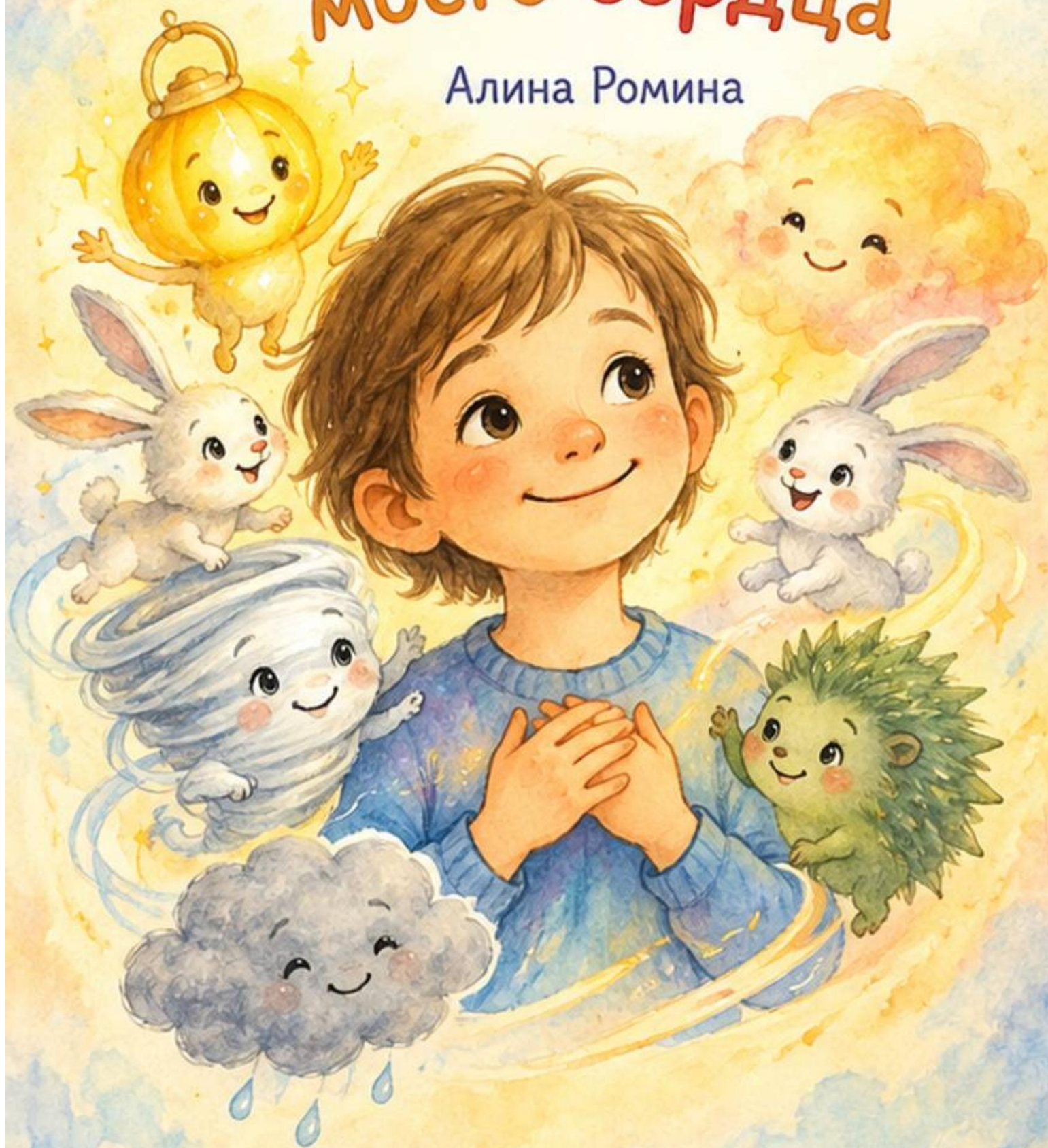


Тучка, Ёжик и другие жители моего сердца

Алина Ромина



Алина Ромина

**Тучка, ёжик и другие
жители моего сердца**

«Автор»

2025

Ромина А.

Тучка, ёжик и другие жители моего сердца / А. Ромина —
«Автор», 2025

Внутри каждого ребёнка живёт целый зоопарк удивительных существ. Трепетунчик кружится перед выступлением. Ёжик Злости распускает колючки, когда не хочется делиться игрушкой. Тучка Грусти тихонько капает, когда мама и папа на работе. А Зайчики Радости готовы прыгать без остановки, если поделиться добром с другими. Двенадцать коротких историй о двенадцати важных чувствах — волнении, гордости, грусти, зависти, злости, любви, любопытстве, нетерпении, радости, смущении, страхе и удивлении — рассказывают о самых обычных детях в самых обычных ситуациях: перед выступлением, за игрой в детском саду, в ожидании гостей, наедине со своими страхами в темноте. Рядом с каждым героем — взрослый (мама, папа, бабушка, дедушка, воспитатель), который не ругает и не отмахивается от переживаний, а помогает понять и приручить своего внутреннего «жителя». После каждой истории — три простых вопроса для обсуждения с ребёнком, которые помогают превратить чтение в тёплую семейную беседу.

© Ромина А., 2025

© Автор, 2025

Содержание

ВОЛНЕНИЕ	5
ГОРДОСТЬ	7
ГРУСТЬ	9
Конец ознакомительного фрагмента.	11

Тучка, ёжик и другие жители моего сердца

"Тучка, ёжик и другие жители моего сердца" – это не просто книга. Это первый и самый важный навигатор ребенка в сложном мире его собственных чувств. Это карта, компас и волшебный фонарик, освещающий путь к самому себе. Подарите своему ребенку ключ к пониманию того, что происходит у него внутри. Откройте книгу – и пусть путешествие в мир чувств начнется!

ВОЛНЕНИЕ



История о Нине, которая готовилась к своему первому выступлению на сцене

Целый месяц Нина разучивала танец бабочек к весеннему празднику в садике. И вот наступил долгожданный день! Нина, в красивом платье с крылышками, стояла за ширмой в музыкальном зале. До выступления оставалось пять минут. В зале уже сидели мамы, папы, бабушки и дедушки — целое море улыбающихся лиц.

И тут в животе у Нины вместо бабочек запорхал целый рой стрекоз. Сердце застучало так громко, будто хотело выпрыгнуть из груди, ладошки стали холодными и липкими. «Я всё забуду! Оступлюсь! Все будут смотреть только на меня!» — мелькнуло в голове. Нина захотела спрятаться, чтобы праздник вдруг отменили.

Внутри, прямо под горлышком, закружился маленький, очень быстрый Трепетунчик — серебристый вихрь из искорок и перышек. Чем сильнее волновалась Нина, тем быстрее он кружился, щекотал ей рёбра и путал дыхание. Он был не злой, но ужасно беспокойный! От его кружения по всему телу бежала мелкая дрожь, а в голове случалась настоящая каша.

Активировался Трепетунчик!

Рядом стояла тётя Оля — мама Нининой подруги Маши. Она сразу заметила, как Нина побледнела и застыла, будто статуэтка, и мягко положила руку ей на плечо.

— Ой-ой-ой, — тихо сказала тётя Оля, заглядывая Нине в глаза. — Кажется, нашла тебя твоя волшебная гостья? Трепетунчик прилетел?

Нина удивлённо кивнула.

— Он... он так быстро крутится! Я боюсь! — прошептала она.

— Понимаю, солнышко, — улыбнулась тётя Оля. — Трепетунчик особенный. Он прилетает, когда нам очень важно что-то сделать хорошо. Он не враг, а маленький помощник, который говорит: «Внимание, сейчас будет важное!» Но иногда он так разгоняется, что начинает мешать. Давай поможем ему успокоиться?

Тётя Оля показала Нине, как сделать глубокий вдох носом — будто вдыхаешь запах самого сладкого цветка, — а потом медленный выдох ртом, будто осторожно сдуваешь с ладошки пушинку одуванчика. «Вдохни цветок... Выдохни бабочку...» — шептала тётя Оля. Нина повторила несколько раз и почувствовала, как Трепетунчик замедлил свой бешеный танец.

Потом тётя Оля достала из кармана гладкий тёплый камушек.

— Это мой особый камушек уверенности, — сказала она. — Держи его крепко в кулачке. Чувствуешь, какой он тёплый и тяжёлый? Он как кусочек земли под ногами. Представь: от камушка к твоему Трепетунчику тянется тёплая золотая ниточка. Она не останавливает его, а просто даёт ему опору, чтобы он кружился ровнее.

Нина сжала камушек — и тепло разлилось по ладошке. Трепетунчик перестал колотиться: теперь его движение больше напоминало плавный вальс искорок.

— И знаешь что ещё? — наклонилась тётя Оля к самому Нининому ушку. — Трепетунчик — твой друг. Его энергия — как ветер в паруса! Выходи на сцену и позволь ему кружиться, но спокойно, как мы научились. И вся его дрожащая энергия превратится в твой самый лёгкий полёт-танец!

Объявили Нину. Она глубоко вдохнула «цветок», выдохнула «бабочку», крепче сжала тёплый камушек в кармашке платья — и почувствовала, как Трепетунчик закружился не суетливо, а ярко и празднично, как маленькое солнышко.

Нина улыбнулась и вышла на сцену. Зазвучала музыка.

Танец только начинался, а Нина уже знала главное: её Трепетунчик был с ней. Не страшный вихрь, а тёплый, сияющий ветерок под крыльями. Готовый помочь ей взлететь.

Вопросы для обсуждения

1. Что почувствовала Нина перед выступлением на сцене?
2. Как тётя Оля помогла ей успокоиться?
3. А что помогает тебе, когда ты волнуешься?

ГОРДОСТЬ



Рассказ о Лизе, которая долго училась завязывать шнурки

Лиза сжала в кулачке концы шнурков. Целых три дня она пряталась в прихожей и тренировалась: сначала на бабушкиной коленке, потом на своём кроссовке, снятом с ноги. Петли путались, узлы не затягивались, а ушки «зайчиков» упрямо разбегались. Но сейчас... Сейчас она сидела на полу, упёршись языком в щёку от старания, и — вот он! — первый самостоятельный бантик. Немного кривоватый, один конец длиннее другого, но настоящий! Она сама завязала шнурки на своих кроссовках!

Где-то глубоко внутри Лизы щёлкнул невидимый выключатель — и зажёгся Фонарик Гордости. Небольшой, но удивительно яркий и тёплый. Он наполнил грудь мягким золотистым светом. «Жжжж...» — тихо и радостно гудел он внутри, освещая всё изнутри: и кривой бантик, и напряжённые от старания пальчики, и широкую улыбку, которая сама собой расплзлась по лицу. «Я смогла! — сиял Фонарик. — Сама! Целых три дня!»

Лиза встала. Плечи сами собой расправились. Кроссовки сидели крепко! Она сделала несколько шагов — бантик не развязался! Тёплый свет разливался по всему телу, поднимаясь к щекам румянцем.

— Ба-а-бушка! — закричала Лиза, вбегая на кухню. — Смотри! Я сама! Без помощи!

Бабушка отложила половник, вытерла руки и внимательно посмотрела на Лизу, потом на её ноги. Глаза её засветились тем же тёплым светом.

— Ого-го! — протянула она. — Чувствую, у нас тут Фонарик Гордости зажёгся? Яркий такой? Тёплый?

— Да! — Лиза ткнула пальчиком себе в грудь. — Вот тут! Он гудит! Я смогла!

— Это самый важный фонарик, — торжественно сказала бабушка, приседая рядом. — Он зажигается только тогда, когда ты очень старалась, не сдавалась и победила. Даже если бантик кривой. Главное — ты завязала его сама! Чувствуешь, как он греет? Это он говорит: «Молодец, Лиза! Ты умница и упорная!»

Свет внутри горел так ярко, что Лизе хотелось прыгать и кричать: «Я могу всё!» Она посмотрела на свои шнурки — кривой бантик вдруг показался ей самым красивым на свете.

В дверь просунулась голова младшей сестрёнки Кати. Катя с завистью посмотрела на Лизины кроссовки.

— Ли-и-иза, — протянула она, — а мне завяжешь? Мои тоже развязались... — Она показала на сандалики с длинными, вечно путающимися лентами.

— Подожди! — решительно сказала Лиза. — Я тебя научу! Как бабушка меня!

Лиза посмотрела на Катю, потом на свой Фонарик Гордости, горевший ярким пятнышком в груди. Он словно подмигнул ей: «Жжжж! Покажи ей! Ты теперь Мастер Бантика!»

Она усадила Катю рядом, взяла её маленькую ручку в свою.

— Сначала делаем «зайчиков» — вот так, две петельки, — объясняла Лиза, осторожно направляя Катину руку. — Потом один «зайчик» прыгает на другого... Теперь просовываем хвостик в дырочку. Вот так!

Катя старалась изо всех сил, сопела от усердия. Бантик получался ещё кривее, чем у Лизы в первый раз. Но когда он наконец завязался, Катя взвизгнула от восторга:

— Я са-а-ма! Ну, почти сама! Спасибо, Лиза!

И тут Лиза почувствовала невероятное: её Фонарик Гордости засиял в два раза ярче! Тёплый золотой свет заполнил не только её грудь, но и всё пространство вокруг. Ей казалось, что он касается и Кати, освещая её маленькую победу. Бабушка смотрела на них и тихо улыбалась.

— Видишь, — сказала бабушка, глядя Лизу по голове, — настоящая гордость любит делиться своим светом. Когда ты научилась сама — это победа. А когда ты помогла научиться другому — это двойная победа! Твой Фонарик светит ярче, потому что зажжёт искорку в сестрёнке.

Лиза посмотрела на Катю, которая гордо трясла ножкой с кривым бантиком, потом на свои шнурки, потом прижала руку к груди, где горел её Фонарик Гордости — тёплый, сияющий и щедрый. Она поняла: гордость — это не просто «я молодец». Это тёплый свет, который зажигается в трудной работе и становится ярче, когда ты протягиваешь руку помощи. Фонарик, освещающий не только твой путь, но и путь тех, кто идёт рядом.

Вопросы для обсуждения

1. Чем гордилась Лиза в этом рассказе?
2. Как она поделилась своей радостью с сестрой Катей?
3. Вспомни, чем гордишься ты? Кому ты можешь помочь научиться тому, что умеешь сам?

ГРУСТЬ



Рассказ про то, как Матвей очень скучал по родителям

Утро началось с тишины. Мамина чашка — пустая и холодная. Папины кроссовки — не у двери. Даже бабушкины душистые оладушки не разогнали непривычную пустоту в доме. Мама и папа ушли на работу, а до вечера — целая вечность.

Внутри Матвея поселилась Серая Тучка Грусти. Тяжёлая и мягкая, как мокрое ватное одеяло, она обволакивала сердце, замедляя все движения. «Кап... кап... кап...» — чудились тихие капельки тоски. Хотелось прижаться к дивану и смотреть в окно. «Они долго... — шептала Тучка. — Вечер далеко...»

Бабушка, почувствовав тишину, подошла и положила тёплую руку Матвею на плечо.

— Чувствую, Тучка Грусти навестила нас? — тихо спросила она. — Скучаешь?

Матвей кивнул.

— Знаю лекарство, — улыбнулась бабушка. — От скуки и грусти! Поможешь мне испечь волшебный пирог для мамы с папой? А потом нарисуешь про наш день целую историю! Пусть Тучка Грусти будет главной художницей — она же знает, как мы их ждём!

Сначала Матвей двигался как в тумане. Но разбивать яйца в миску — это весело! Размешивать тесто — завораживающе! А посыпать яблоки сахарной пудрой — будто снегом! Тучка Грусти тихонько капала с потолка кухни, наблюдая. Потом были кубики — они сами просились в высокую башню. Потом полив цветов — большая лейка, брызги, смех бабушки. Потом книга про отважного мышонка. И снова рисование!

Матвей взял альбом и фломастеры и стал рисовать: пустую чашку и кроссовки у двери — а в углу листа маленькую серую Тучку («кап»); себя и бабушку за столом с оладушками — Тучка плывёт за окном («кап»); волшебный пирог в духовке — Тучка смотрит сверху, как шеф-повар («кап»); гору кубиков — Тучка сидит на самой вершине, как шапка («кап»); брызги из лейки — капли Тучки смешались с водой («кап»); книгу и бабушку — Тучка слушает, устроившись на полке («кап»).

Он рисовал быстро и увлечённо, перенося на бумагу кусочки своего дня. Бабушка то помогала на кухне, то подсказывала сюжет, то просто сидела рядом. Солнце за окном поднималось выше, тени удлинялись, а Матвей почти не замечал, как бежит время. Ожидание больше не тянулось — оно было наполнено делами и красками.

Когда пирог давно остыл, а тени стали совсем длинными, бабушка сказала:

— Пора создавать главный сюрприз! Соберём книжку!

Они аккуратно вынули все рисунки из альбома. Матвей разложил их по порядку: от пустой чашки до... до чего? Он взял чистый лист.

— Вечер! — подсказала бабушка.

Матвей нарисовал распахнутую дверь и яркие солнечные фигуры мамы и папы, и себя — летящего к ним. А где же Тучка? Он посмотрел на неё — она стала лёгкой и почти прозрачной. Он нарисовал её превращающейся в дымку над крышей дома, из которой выглядывало маленькое улыбающееся солнышко. «Кап...» — последний, совсем тихий.

Они скрепили листы голубой лентой. Матвей бережно прижал книжку к груди. Внутри было тепло и спокойно. Тучка Грусти стала маленькой, как пушинка, и больше не капала — она тихо дремала, зная, что её работа сделана: она помогла создать любовь на бумаге.

В этот момент щёлкнул ключ в замке.

— Мама! Папа! — Матвей бросился к двери, забыв про книжку в радостной суматохе объятий и поцелуев.

Позже, за чаем с волшебным пирогом, он вспомнил.

— Смотрите! Мы с бабушкой и с Тучкой сделали вам историю! — торжественно сказал он, подавая книжку.

Родители перелистывали страницы, улыбаясь, ахая, обнимая Матвея и бабушку. Мама поцеловала нарисованную серую Тучку на первом листе.

— Спасибо за сюрприз! И спасибо твоей Тучке Грусти, — тихо сказала она Матвею. — Без неё не было бы этой чудесной книжки. Видишь, даже грусть может стать красками для тепла? Она напомнила вам, как вы нас любите.

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.