



Евгения Компаниец
Маша и Саша учатся дружить
со своими чувствами.

<https://litres.ru/74693128>

SelfPub; 2026

Аннотация

Эта история поможет детям 3–6 лет понять, что любые эмоции — это нормально, и научит простым способам снова становиться веселыми и спокойными. Идеально для чтения перед сном и для тех малышей, которые только начинают знакомиться с большим миром своих чувств.

Евгения Компаниец

Маша и Саша

учатся дружить со своими чувствами.

Название: Маша и Саша учатся дружить со своими чувствами.

Глава 1. Серое одеяло (Грусть)

Однажды утром Маша проснулась, а вставать не хотелось. Солнышко светило, птички пели, но Маше казалось, что на неё накинута тяжелое-серое одеяло. Оно было мягким, но таким тяжелым, что даже ручки поднимать было лень. Каша в тарелке стала невкусной, а любимый мишка — не смешным. Тут в комнату заглянул её старший брат Саша. — Маша, ты чего куксишься? Пойдем строить замок из подушек! — Не хочу, — тихо сказала Маша. — Мне грустно. Одеяло давит. Мама села рядом на кровать и погладила Машу по голове. — Это к тебе в гости пришла Грустинка, — сказала она. — Она приходит, когда мы не выспались или просто соскучились по чему-то. Грустинка не злая, она просто хочет, чтобы её заметили. Мама научила Машу, как с ней дружить: «Свернуться клубочком». Нужно лечь и обнять колени, как ёжик. Спрятаться в домик. "Подышать на облачко».

Мама дала Маше ватный шарик. Маша набрала в животик воздух (вдох: раз-два-три) и тихонько подула на шарик (выдох: раз-два-три-четыре). Шарик улетел на другой край кровати. Вместе с ним улетела и часть серого одеяла. «Пожалеть себя». Мама крепко-крепко обняла Машу. Тяжелое одеяло превратилось в легкое пуховое. Маша улыбнулась. Оказывается, грустить — это не стыдно. Это просто значит, что пора на ручки.

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.