



Как собрать дыхание каплями

Сказка для Аси

TuckBook

Главный герой этой истории: Ася

— Кап-кап-кап... — сказала Ася в подушку и открыла глаза. Ей было пять лет, на ней была голубая пижама с жёлтыми звёздами, а возле кровати стоял готовый школьный рюкзачок. Завтра снова в школу после каникул, и Ася очень хотела спокойно заснуть, чтобы утром проснуться бодрой.

Но дождевые капли барабанили по крыше: то частыми горошинами, то широкими хлопками. За окном темнел сад, а на стекле дрожали блестящие дорожки. Ася представила школьную дверь, новые тетради на столе, ребят в раздевалке — и внутри у неё тоже застучало: тук-тук-тук, совсем не так ровно, как хотелось.

Она села и проверила рюкзачок. В большом отделении лежали тетради, в маленьком — пенал, а сбоку ждала бутылочка для воды. Всё было на месте. Ася застегнула молнию до самого конца, поставила рюкзачок ровнее и сказала ему шёпотом: — Ты уже готов. А я почему-то нет.



Ася подошла к окну. Мама была в комнате рядом и раскладывала на стуле одежду на завтра. Ася попросила: — Можно закрыть окно поплотнее? Может, дождь станет потише. Мама помогла повернуть ручку, и окно плотно прижалось к раме. Стало меньше слышно, как шуршат листья, зато крыша всё равно отвечала: кап-кап-кап.





Тогда Ася решила спрятаться от звука под одеялом. Она натянула его до носа, потом до лба, потом устроила маленькую пещеру. В пещере было темно и щекотно: край одеяла щекотал ей ресницы. Ася фыркнула, чихнула и высунула голову. Дождь никуда не делся, а спать в пещере оказалось совсем неудобно.





Мама присела на край кровати. — Похоже, крыша сегодня занята важным делом, — тихо сказала она. — Каким? — спросила Ася. — Не знаю. Ты можешь послушать и решить сама. Мама поправила одеяло у Асиных ног, пожелала ей доброй ночи и оставила дверь приоткрытой. Из коридора лился узкий золотистый свет.

Ася лежала неподвижно и стала слушать не весь дождь сразу, а только капли над своей кроватью. Кап. Кап. Кап. Между ними помещалась маленькая пауза. Ася положила ладонь себе на живот: он поднимался и опускался. Она вдохнула на две капли, а выдохнула на три. Сначала сбилась и выдохнула так длинно, что щёки надулись, словно у неё во рту был невидимый шарик.





Ася тихонько засмеялась и попробовала ещё раз. Капля — вдох. Ещё капля — вдох. Третья капля — долгий выдох. Крыша не командовала ею и не торопила. Она просто стучала ровно, будто гладила дом большой дождевой ладонью.

Тогда Ася представила, что на каждом выдохе складывает одну мысль в свой рюкзачок. На первом выдохе — «я найду свой шкафчик». На втором — «я поздороваюсь с ребятами». На третьем — «если что-то забуду, утром спрошу маму». Мысли не толкались больше у неё в голове: каждая находила себе место, как тетрадь и пенал.

За стеклом по-прежнему бежали капли, но теперь Ася услышала в них колыбельную без слов. Кап — вдох. Кап — вдох. Кап — выдох. Она больше не пряталась от дождя и не пыталась его победить. Она выбрала слушать его так, как слушают знакомую тихую песенку.





Мама заглянула в дверь. Ася уже не смотрела в окно. Её ладонь лежала поверх одеяла, дыхание стало ровным, а губы чуть улыбались. Рюкзачок стоял у кровати, готовый к завтрашнему дню, и его круглый брелок едва блестел в полоске света.





Ночью дождь ещё немного гладил
крышу. А утром Ася открыла глаза
от светлой полоски на полу,
потянулась и сразу увидела рюкзачок.
Она надела его, крепко взялась
за лямку и пошла завтракать —
отдохнувшая, с ровным тихим
дыханием внутри.





Спокойной ночи, Ася.



Создано с любовью в TuckBook

После сказки



О ЧЁМ ЭТА ИСТОРИЯ

Ася учится не прятаться от ночного дождя, а слушать его спокойный ритм. Перед школьным утром тревога постепенно уступает месту тихой уверенности.

ПОГОВОРИТЕ ПОСЛЕ ЧТЕНИЯ

После чтения спросите: «Ася, какая часть истории была самой тёплой или смелой сегодня?»

А ЗАВТРА...

На следующий вечер Ася заметит, что у школьного рюкзака тоже есть свой тихий звук, когда в нём шуршат тетради.





Как собрать дыхание каплями

Персональное издание TuckBook

tuckbook.app

Экземпляр ТВ-471-BAD0DF1570

Как собрать дыхание каплями

Ася научится не прятаться от ночного дождя, а слушать его спокойный ритм. Перед школьным утром тревога постепенно уступает месту тихой уверенности.

5 минут чтения



TuckBook

TB-471-BAD0DF1570