



Мира и заевшая молния

Как один тихий вопрос стал смелым шагом

Персональная сказка для Мира

□ 5 минут волшебства □

□ TuckBook □



Маленькая неприятность

После тихого часа группа вышла во двор детского сада. Мира шла по дорожке в своей розовой кофте и радовалась солнцу. Вдруг она потянула за язычок молнии на куртке, а он застрял. Друзья уже звали играть, но Мира остановилась. В груди стало тесно: вроде бы мелочь, а самой никак не получается.



Пробую сама

Мира села на зелёную скамейку возле рюкзачков и попробовала ещё раз. Тянула медленно, потом чуть сильнее, но молния только цеплялась за ткань. Девочка нахмурилась и прижала куртку к коленям. Ей хотелось справиться самой, потому что просить помощь казалось неловко. Рядом шумели листья, а игра продолжалась без неё.



Все заняты игрой

На площадке дети строили маленькую башню из кубиков и катали мяч. Мира подошла ближе, но слова застряли почти так же, как молния. Она подумала: «А вдруг надо мной посмеются?» Потом посмотрела внимательнее. Никто не смеялся над чужими ошибками. Дети просто играли и ждали, когда она присоединится.



Один спокойный вдох

Мира снова присела на скамейку. Она положила ладонь на живот и сделала медленный вдох, как учила воспитательница: вдох носом, выдох ртом. С каждым выдохом стыд становился меньше. «Мне не нужно всё уметь самой», — тихо сказала Мира. Эта мысль оказалась тёплой, как солнечное пятно на платье.



Смелая просьба

Мира встала и подошла к Ване, который держал мяч. Голос сначала был совсем тихим, но она всё равно сказала: «Ваня, помоги, пожалуйста. У меня заела молния». Ваня остановился и кивнул. Он не удивился и не засмеялся. Просто ответил: «Давай посмотрим». Мира почувствовала, как плечи стали легче.



Получилось вместе

Ваня аккуратно взял язычок молнии, а Мира придержала ткань рядом. Они не торопились. Раз, другой, и молния мягко поехала вверх. «Получилось!» — обрадовалась Мира. Ваня улыбнулся: «Иногда вдвоём проще». Мира сказала спасибо так ясно, что сама удивилась своему голосу. Теперь помощь не казалась страшной.



Новый шаг

Когда куртка снова застегнулась, Мира побежала к ребятам. Она уже не прятала глаза и не держала руки в карманах. Ей хотелось играть, но ещё больше хотелось запомнить это чувство: если трудно, можно сказать об этом вслух. Друзья приняли её в круг, будто она никуда и не уходила.



Игра продолжается

Мяч подпрыгнул высоко, и Мира рассмеялась. Она ловила его, бросала обратно и уже не думала о заевшей молнии. Только иногда поглядывала на куртку и улыбалась. Маленькая проблема не испортила день. Наоборот, она показала Мире короткую дорожку к смелости: вдохнуть, подойти и попросить.



Тёплый вечер

Когда солнце стало ниже, воспитательница позвала детей собираться. Мира шла по дорожке и думала не о молнии, а о Ванином ответе: «Давай посмотрим». Эти простые слова были как маленький фонарик. Если завтра что-то снова не получится, Мира уже знала: рядом есть люди, к которым можно обратиться.



Перед сном

Дома Мира легла под мягкое одеяло. Мама спросила, что хорошего было сегодня, и Мира рассказала про молнию, Ваню и свой смелый вопрос. Потом она улыбнулась: «Я попросила помощь и справилась». В комнате стало тихо. Мира закрыла глаза и заснула с лёгким сердцем, потому что смелость теперь жила внутри.

« Мира уснула с лёгким сердцем: теперь
она знала, что смелость может звучать
очень тихо. »

Спокойной ночи, Мира.

□ Перед сном вспомните одну ситуацию, где можно было попросить помощь
спокойными словами.

Создано с любовью в TuckBook
tuckbook.app