



«Посидим в тишине»

Сборник медитативных сказок
для детей дошкольного возраста



Составитель:

Ридель Н.В.,

педагог-психолог

Аннотация:

Медитативные сказки создаются для накопления положительного образного опыта, снятия психоэмоционального напряжения, создания лучших моделей взаимоотношений, развития личностных потенциалов. Их главное назначение — сообщение нашему бессознательному позитивных «идеальных» моделей взаимоотношений с окружающим миром и другими людьми. Поэтому отличительной особенностью медитативных сказок является **отсутствие конфликтов и злых героев**.

Эти сказки часто используются детскими психологами — они помогают расслабиться, снять напряжение, отдохнуть после психологической работы, почувствовать свое тело «здесь и сейчас», получить заряд бодрости и хорошего самочувствия. Их могут использовать и родители. Например, для кратковременного отдыха детей после напряженных занятий в школе или для чтения перед сном. Медитативные сказки обычно рассказываются под спокойную музыку.

Некоторые из предлагаемых медитативных сказок имеют встроенные многоуровневые метафоры, обращение к разным каналам восприятия (визуальному, слуховому, кинестетическому). Это позитивные внушения, которые оказывают психотерапевтический эффект на слушателя. Для усиления этого эффекта обстановка в помещении должна быть комфортной, а голос читающего — мягким и спокойным. Приглушите освещение и предложите ребенку расположиться в кресле или на кушетке, там, где ему будет удобно расслабиться. Погрузиться в сказку поможет приятная музыка для релаксации (например, со звуками природы).

Сказка о грустном клоуне

Наступила зима. Все вокруг стало белоснежным. Белый пушистый снег кружился на ветру, и казалось, что он танцует. Этот танец был медленным и очень красивым. Снег ложился на дорогу, на деревья, на крыши домов. А один маленький домик почти полностью засыпало снегом. В этом домике жил грустный клоун. Да-да, этот клоун был очень грустным. Иногда он приходил в цирк, чтобы смешить детей. Он рисовал себе улыбающийся рот красной краской, чтобы все думали, что ему весело и что у него хорошее настроение – замечательное, веселое настроение. Когда он выступал, все дети смеялись и громко хлопали. И клоуну действительно становилось радостно, потому что столько детей любили его.

А когда представление заканчивалось и все дети уходили домой, где их ждали мамы и папы, клоун смывал грим, снимал смешной нос, и ему опять становилось грустно и печально. Ведь дома его никто не ждал, да и друзей у него не было. Никто не говорил ему добрых и ласковых слов. Никто не говорил ему, какой он хороший и замечательный, красивый и веселый, какой он милый и симпатичный. А если тебе никто не говорит добрых слов, то твое настроение становится совсем черным, тяжелым, похожим на огромную тучу, которая медленно и грустно плывет по небу и от которой все разбегаются.

А когда-то давно у клоуна было много хороших друзей. Они вместе играли и резвились. Они старались не обижать друг друга, хвалить, и поэтому настроение у них было чудесное. Красное, желтое, оранжевое. Настроение друзей всегда сверкало и переливалось на солнышке.

Но однажды клоун решил, что он самый лучший, раз ему так громко хлопают дети в цирке. Он стал задирать свой нос и говорил друзьям: «Я не буду с тобой играть – ты некрасивый, ты не умеешь так веселиться». Клоуну нравилось, когда его хвалили, но он сам больше не говорил никому добрых слов. Он стал сердитым, ходил вечно надутый, с серым настроением. И, конечно же, скоро у него не осталось друзей. Никому не хотелось играть с недовольным зазнайкой, который всем грубит и говорит только неприятные слова.

Вот так клоун и остался совсем один. Ему не с кем стало играть. Сначала он подумал, что это хорошо – никто ему не будет мешать, не нужно будет делить игрушки. Но играть одному было совсем не интересно, и не с кем было поговорить, никто не говорил ему ничего хорошего. Да и клоуну очень хотелось сказать кому-нибудь что-то доброе, приятное. Ведь когда говоришь что-то хорошее другому, тебе самому становится радостно. Клоун совсем загрустил.

Вот он идет к себе домой грустный и печальный. Вокруг летит белый пушистый снег. На улице дружно играют дети. И только грустный клоун один шагает по улице.

Вот он дошел до своего домика, стряхнул с себя снег и открыл дверь.

Детям предлагают придумать, чем закончилась эта сказка.

Сказка о гномах

Давным-давно в одной пещере жили гномы. Были они маленькие, в смешных колпачках. И были эти гномики очень дружные. Вместе веселились и работали. Всегда помогали друг другу, не ссорились, делились игрушками и сладостями.

Так и жили они сто лет, а может быть двести, в своей пещере. Но дело в том, что в пещере этой было совсем темно – ничего вокруг не было видно. И маленькие гномики никогда не видели друг друга. Да и вообще они не видели ничего вокруг. Гномики находили друг друга по голосам да на ощупь. Жили они, не тужили, никогда не выходили они из пещеры, и к ним никто не приходил, потому что никто не знал, что в обычной пещере живут маленькие замечательные гномики.

Но вот однажды они услышали, как кто-то жалобно плачет возле их пещеры. Гномики были очень добрые, и решили помочь незнакомцу. Они позвали его к себе в пещеру. Это оказался маленький мальчик – он заблудился в лесу. Гномики дали ему волшебный клубочек, который доведет его до дома. А мальчик подарил им на память свой фонарик, чтобы гномы смогли освещать свой дом. Как же обрадовались гномики! Они были совсем маленькие – ростом с пальчик. И поэтому света фонарика хватало, чтобы сделать их дом-пещеру совсем светлым. И они в первый раз смогли увидеть все вокруг. И первый раз они увидели друг друга.

И они совсем не понравились друг другу! Один гном был очень лохматый – волосы торчали в разные стороны. Другой был такой толстый – как шарик, даже рубашка у него не могла застегнуться на животе. А еще один гномик был наоборот такой худой – как соломинка, и скрюченный, как крючок. У одного гномика был огромный некрасивый нос. У другого – уши большие, как у слона. У одного гномика были кривые ноги, у другого – такие длинные руки, что почти доставали до земли.

Словом, не понравились гномы друг другу. Стали они удивляться: «Как же мы дружили с такими некрасивыми?» «Раз они некрасивые, значит они, видимо, злые, жадные и вредные», – думал каждый гномик. И стали гномы ссориться и ругаться, обзывать друг друга, обижаться и сердиться.

И поселились в их пещере тетка Ссора со своими дочками Ябедой Капризной и Злючкой-Жадиной. Перессорились все гномы и стали одиноко сидеть по своим углам. Они не разговаривали друг с другом, только дразнились и корчили рожицы. А однажды даже подрались, да так сильно, что уронили и разбили фонарик. И стало снова темно в пещере. Начали было гномы снова кривляться и обзывать, да в темноте ничего не видать. Замолчали гномы, сидят в темноте. Скучно стало, начали они разговаривать как раньше – ласково да вежливо, так постепенно и помирились.

Выгнали они тетку Ссору и ее зловредных дочек. И поняли маленькие гномики, что главное – не красота, что и не очень красивый человек может быть добрым и честным. А какой-нибудь красавец может оказаться злым и жестоким. И нельзя сказать, плохой человек или хороший, когда ты только увидишь его, нужно

обязательно поговорить с ним, поиграть, попробовать подружиться. Самое главное – как человек воспитан, как он умеет себя вести, а не каким он появился на свет – красивым или не очень.

А вы как думаете?

Сердитки

В одном сказочном городке, на маленькой улочке, где столько всего было настроено, что даже теплые солнечные лучики не могли пробиться, чтобы осветить каждый уголок, примостился крошечный домик. Такой крошечный, что его и заметить-то никто не мог. Был этот домик серый и невзрачный, крыша у него протекала, а пол совсем проломился. Зимой в этом домике замерзали, весной мокли от дождя, а осенью весь дом засыпало пожелтевшими листьями, облетающими с могучих деревьев.

Кто же там жил, в этом заброшенном домике? А жильцов там было очень много, и были они все разные. И круглые, как шарики, и колючие, как маленькие ежики, были лохматые и кудрявые, в полосочку и серые. А звали их всех одинаково – сердитки. Ох, какие же они были сердитые, даже друг на друга сердились, обижались и не разговаривали!

Каждое утро они просыпались и, надувая как следует свои губки, шли на работу. А работа у них была не простая. Встречали они какого-нибудь человека и прицеплялись к нему незаметно. И у этого человека портилось настроение, он начинал на всех сердиться. И чем больше сердиток цеплялось на него, тем сильнее он сердился и злился. А сердитый человек, конечно же, может и нагругить другому, и обидеть.

Вот бывало, заберутся сердитки в автобус, нацепляются на людей. Наступит кто-нибудь кому-нибудь на ногу нечаянно (ведь всякое в жизни бывает), а сердитый человек как начнет кричать да ругаться! А сердитки сидят и радуются – хорошо у них работа получается!

Бывает, к маме или папе нацепляются сердитки – вот и злятся да сердятся родители на своих ребят, а сердитки снова радуются.

А вот как-то раз зашли маленькие незаметные сердитки в детский сад. Увидели много детей – обрадовались, и давай ко всем цепляться, да покрепче стараются держаться! Стали ребята ссориться да ругаться. Что ни скажут – сердятся, обижаются. Вот рады сердитки – хорошо поработали!

Заметили ребята, что часто они стали ссориться и играть им стало неинтересно вместе. Решили они написать письмо фее Дружбы. И помогла ребятам добрая фея – научила их, как справляться с сердитками, как их выгнать, если они вдруг прицепились.

И теперь, если вдруг сердитки прилепятся к этим детям, ребята знают, что нужно делать. А сердитки убегают от этих ребят и сидят злые-презлые в своем домике, ведь не получается у них работа. Сидят они, надутые, в своем маленьком домике, не разговаривают друг с другом. Потому и дом у них скоро совсем развалится, ведь им даже починить его некогда – так сердятся, что делать ничего не могут.

А снежок белый и пушистый каждую ночь засыпает маленький серый домик в сказочном городке. И этот домик, такой неказистый и развалившийся, становится блестящим и сверкающим от чистого снега!

Но сердитики этой красоты не замечают – каждое утро они выходят из своего домика и идут искать тех, кто не умеет с ними справляться.

А ведь все люди когда-нибудь сердятся: и взрослые, и дети, и мужчины, и женщины...

Сердиться и злиться – это не плохо. Плохо, когда ваша сердитость и злость портит настроение другим людям, а может даже обижает их. Так что сердиться – это не значит быть плохим. Главное, чтобы когда вы прогоняете своих сердиток, они не перебежали бы на других людей, а шли бы в свой маленький домик и сидели бы там без работы.

Вот такая история...

Мы любим друг друга

В одном большом и красивом лесу жили разные звери и птицы, деревья и насекомые, цветы и кустики. Все они были очень разные, совсем не похожие друг на друга. Кто-то любил ягоды, а кто-то – мед, кто-то любил летать, а кто-то – прыгать. Все они жили по-разному, но не обижали друг друга, потому что знали, что даже если им кто-то не нравится, то это не значит, что этот «кто-то» плохой. Его тоже любят друзья, мама и папа, бабушки и дедушки.

В том лесу жили папа-лиса, мама-лиса и много маленьких лисят, их детей. Лисята весело играли и смеялись на лесной полянке, а если чего-нибудь пугались, бежали скорее в свой домик, в свою норку. Однажды лисята играли шишками и не поделили их. Поругались лисята, даже немножко подрались. Мама и папа были очень недовольны и хотели даже наказать лисят, но лисята незаметно прибежали в норку и спрятались там в разные уголки, где их никто не видел. Так они просидели до самого вечера. Они думали, что раз мама и папа их наругали, значит они большие не любят своих лисят. И решили тогда лисята никогда не выходить из своих укрытий. Когда наступил вечер, мама-лиса и папа-лиса стали искать своих детей, но лисята не отзывались. Мама и папа стали плакать и утирать слезки своими рыжими лапками. А лисятам стало жалко своих родителей, ведь они их очень любили, и они все вылезли из своих укромных мест. Мама и папа очень обрадовались, стали обнимать и целовать лисят, а когда узнали, что лисята специально спрятались, очень рассердились, что их детки обманули своих родителей. И маленьким лисяткам стало стыдно: они поняли, что очень нехорошо

специально расстраивать своих родных. И пообещали они маме и папе, что больше никогда не будут так делать, потому что лисята очень любили своих родителей и не хотели, чтобы они плакали и грустили.

И теперь, если даже мама и папа иногда злились и ругали своих лисят, лисята уходили в свой уголок, где их никто не видел, и выгоняли из себя все "сердитки", которые у них накопились, пока их ругали. Потом они закрывали глазки, успокаивались, и у них снова было хорошее настроение. И лисята бежали к папе и маме мириться. И папа-лис и мама-лиса, конечно же, прощали своих детей, потому что родители всегда прощают своих детей, и дети также всегда прощают своих родителей, если те их иногда обижают или делают что-то не так. Потому что они все очень любят друг друга. Потому что они все – одна семья!

Разноцветные имена

Однажды детки крепко-крепко спали. И приснился им интересный, цветной и очень красивый сон. В этом сне все было разноцветным. И все меняло свои цвета. Небо могло быть синим, потом – оранжевым, голубым и фиолетовым. Могло даже стать серым или черным, если у него было плохое настроение.

Это была волшебная страна! Страна разноцветных имен. Здесь у всех людей были имена разных цветов: красные, синие, зеленые, фиолетовые, желтые, коричневые, голубые и еще разные-разные. Люди очень любили свои имена. И рассказывали всем, какого цвета у них имя. Все имена были красивые. Когда люди встречались, они спрашивали друг друга, какого цвета у них имя. Потому что каждый день имена бывали разного цвета, смотря какое настроение было у этого человека.

И жили в этой стране брат и сестра Тим и Тома. Они не любили свои имена. И когда бабушка звала их домой с улицы, они не откликались. Их имена загрузили и стали серого, а потом черного цвета. А однажды совсем ушли. Утром брат и сестра опоздали в детский сад, потому что мама не разбудила их, ведь у них не было имен. Как же их будить? На улице ребята не звали их играть, потому что не знали, как их называть. Бабушка не смогла их позвать на обед, и они остались голодные. Они даже не могли поговорить друг с другом, ведь брат не знал, как назвать свою сестру, а сестра – брата. А вечером был большой праздник, и папа раздавал всем замечательные подарки. Он говорил: "Это маме Марине, это папе Сереже, это бабушке Даше, это деду Гене". А мальчику и девочке не досталось подарков, потому что они были для Тимы и Тома, а таких имен в доме не было. Загрузили брат и сестра. И когда вечером пошли спать, стали просить прощения у своих имен. Они обещали их любить и называть друг друга только ласковыми именами, а не так как раньше – Тимка и Томка. Утром они услышали, как мама будит их: "Тим, Тома вставайте, пора в детский сад". Они так обрадовались возвращению своих имен, что их имена засверкали разными цветами, как радуга, а может быть – как солнышко или как блестящий дождик, а может – как полянка с цветами или как красивая бабочка.

Имена всех-всех людей могут быть разноцветными. И если вы любите свое имя, оно будет ярким и красочным. А если вы кого-нибудь называете грубым именем: Маринка или Вовка, то их имена могут обидеться и стать черного цвета, а кому хочется, чтобы у него было черное имя. Давайте же не будем обижать имена ни свои, ни чужие, пусть они всегда будут разноцветными, тогда всем будет весело и счастливо жить!

Ваши родители так любят вас и ваши имена! Когда они вас называют ласковыми именами, то имена становятся теплыми и пушистыми. Когда вам нравится, как называют вас родители, обязательно прижмитесь к маме или папе, бабушке или дедушке, к брату или сестре. И они почувствуют, какими вы стали теплыми и ласковыми. Может, тогда они еще чаще будут вас так называть. Представьте, каких цветов и на что похожи сейчас ваши имена. Можете встать и немного потанцевать под музыку, а потом возьмите краски, выберите себе удобное место и нарисуйте свое разноцветное имя.

Любимые игрушки

После долгого дня наступил тихий вечер. Загорелись звезды. Появилась круглая желтая Луна. Легкий теплый ветерок покачивал верхушки деревьев. Все собрались спать. За день столько всего произошло, так хотелось, кому-нибудь рассказать обо всем, что делали в детском саду, во что играли, что нового рассказывали на занятиях, с кем из ребят поругались, за что рассердилась воспитательница, а может о том, как было скучно, или о том, какой страшный сон приснился.

Малыш лег в свою кровать, а там уже ждал его любимый плюшевый медвежонок. Вот кому можно все рассказать! Он выслушает, все поймет и совсем не будет ругаться, а вместе с тобой посмеется над тем, как ты сегодня напугал Женьку, вместе с тобой поплачет, ведь ты так больно сегодня ударился коленкой о противный шкаф, вместе с тобой погрустит, что любимая воспитательница ни разу не похвалила тебя сегодня, вместе с тобой ему будет стыдно за то, что накричал на бабушку, и за то, что не захотел поиграть с младшим братиком. Вместе с тобой твой мягкий друг пошалит и поплачет, повеселится и погрустит. Обними его, расскажи ему, как тебе было страшно, стыдно, обидно или грустно. И тебе станет лучше! Можешь поделиться с ним даже своим самым-самым большим секретом! Когда ложишься спать, пожелай всем спокойной ночи, поцелуй маму, обними папу. А потом ложись спать вместе со своей любимой игрушкой. И пока ты спишь, она (ведь игрушки, когда дети спят, бывают немного волшебными) сделает так, чтобы утром ты проснулся с хорошим настроением. И все твои проблемы станут маленькими, а может быть, совсем исчезнут. А когда откроешь глазки, улыбнись своему маленькому другу!

Кляксы

В одном большом и красивом городе стоял высокий-высокий дом. В этом доме жило столько много людей, что все даже не могли запомнить друг друга. Там жили старенькие бабушки и веселые малыши, драчливые мальчишки и строгие папы, в

некоторых квартирах у людей жили собаки и кошки. А вот в одной квартире на 5 этаже жили... Кто бы вы думали? Ни за что не догадаетесь. В этой квартире жили черные-черные кляксы! Эту квартиру все обходили стороной. А вдруг выскочит какая-нибудь клякса! А кляксы и сами не выходили. Они тихонечко сидели у себя дома и скучали. Они ждали, что кто-нибудь постучится к ним в дверь и зайдет в гости. И тогда они смогут повеселиться. Но никто не приходил.

И вот однажды один малыш-растеряша забыл на улице свои краски и кисти. Краски долго ждали своего хозяина, но когда пошел дождь, сами направились на его поиски. Бедные, несчастные краски заглядывали во все квартиры, но никак не могли найти своего хозяина.

Когда они попали на 5 этаж, то постучали в дверь, за которой было очень тихо. Дверь открылась, и удивленные краски увидели необыкновенную картину: кругом были одни кляксы! Они были черные и страшные. У них было много ножек. Одни кляксы были грустные, другие – сердитые. В общем, у всех было ужасное, просто отвратительное настроение! Краски сначала даже испугались, но они так устали ходить по этажам, что решили зайти в гости к чумазым кляксам. И тут из коробки с красками появились веселые, непоседливые кисти.

– Ах, как много здесь для нас работы! – восхитились они. И тут же принялись за дело: кисточки стали щекотать кляксы, и те, конечно же, весело засмеялись!

Вскоре вся квартира стала веселой и разноцветной. Кляксы так были рады своим новым друзьям, что просто светились от счастья! А кисти и краски снова отправились в путь. Вдруг еще кому-то нужна их помощь. Ведь нет ничего чудеснее, чем сделать другого счастливым. Подарить ему Радость!

А вы согласны с этим?

Загадочный сундучок

Недалеко от города был лес. Издалека он казался темным и страшным. Ветер раскачивал деревья, и стоял просто ужасный гул. «У-у-у!» – завывал ветер. «Ш-ш-ш», – гудели деревья. Они раскачивали своими ветками, и казалось, что невиданное чудовище машет своими огромными лапами. Ох, и страшно было подходить к этому лесу. И люди обходили его стороной.

Но если перебороть свой страх и зайти в этот лес, то увидишь настоящую красоту. Под ногами, как зеленый ковер, расстилается мягкий мох, на лесных полянках тянутся к вам на встречу цветы, птицы звонко щебечут, а ветки деревьев совсем не похожи на лапы чудовища. Ветер склоняет их, и деревья как будто здороваются с вами.

Так вот, в этом необычном лесу в маленьком домишке жил да был старичок-лесовичок и был у него старинный сундук. Старичок-лесовичок зорко охранял его. Днем, когда уходил по делам, запирал его на серебряный ключик, а ночью спал на этом сундучке.

Однажды дети решили сходить с лес к лесовичку и узнать, что хранит он в своем сундуке. Перебороли они свой страх и зашли в темный лес. Сразу же приветливо закачались деревья и запели птицы. Какие деревья здесь только не было: и стройные березки, и могучие дубы, совсем маленькие елочки и высокие сосны. Дети шли и любовались природой, и совсем не заметили, как добрались до домика лесовичка. «Тук-тук», – постучал Петя. Дверь тихонько скрипнула, и на пороге появился старичок с бородой и в огромной шляпе. «Ну что ж, заходите, коли пришли», – сказочным голосом сказал лесовичок. Ребята тихо-тихо прошли в домик и сели на лавочку. В домике было тепло и пахло медом. В уголке топилась печка и щелкали дровишки.

«Дорогой лесовичок, мы хотели узнать, что хранится к твоим сундукам, – сказала Машенька и добавила, – если не секрет». Старичок тихонько засмеялся и поманил детей своим скрюченным пальчиком за собой. Страшновато было ребятам, а старичок говорит: «Сундук мой не простой, и храню я в нем не золото и не драгоценности. А собраны у меня здесь... боюськи. Вот послушайте!» Ребята приложили ушки к сундуку и услышали, что в сундуке кто-то дрожит. Лесовичок приоткрыл крышку и стал показывать свое богатство: «Вот боюська темноты, а это боюська укулов, есть у меня боюськи собак, и грома, и еще много других. У каждого человека есть свои боюськи: и у взрослых, и у детей. Если у кого-то боюсек много, то их можно приносить ко мне в сундук. Я их храню. Когда понадобятся, можете снова забрать. Вот Павлику я подарю боюську высоты, а то он не боится прыгать с высоких заборов и может покалечиться. А боюська тебя сбережет. А вы, если хотите, оставьте свои боюськи в моем сундучке. Кто какую боюську хочет мне подарить?»

Кулачок

Жил да был Кулачок. Обыкновенный Кулачок из пяти пальчиков, плотно прижавшихся друг к другу. Ох, и драчун же был этот Кулачок. Как только встретит кого-нибудь, так и норовит ударить. И стали все его обходить стороной. Кому же охота с таким задирой дружить? Увидят его издали и кричат ему: «Злюка!», «Драчун!», «Забияка!» – как будто бы слов других не знают.

Расстроился Кулачок, сжался еще сильнее, так что пальчикам больно стало и стали они коготками своими колоть кулачок. Чуть все не перессорились. Только вдруг, откуда ни возьмись, появился белый лист, он жил в альбоме и вышел прогуляться. Хотел было Кулачок на лист наброситься и помять его, но тот был такой чистый и гладкий, что жалко стало Кулачку портить его. А лист и спрашивает: «Что же ты, Кулачок, такой расстроенный?». «Обзывают все меня, – пожаловался Кулачок, – а я вовсе не такой». «Тогда покажи всем, какой ты на самом деле, а я помогу, – посоветовал альбомный лист, – ведь ты всегда прячешь свои пальчики, и никто не может увидеть тебя по-настоящему».

Белый лист подставил свое ровное поле, и Кулачок осторожно решил расправить свои пальчики. Добрый и терпеливый Карандаш аккуратно обвел все пальчики. И

тут все увидели, что перед ними не драчливый Кулачок, а ... Каждый увидел что-то свое. А что разглядел ты?

Грустинки

Высоко в небе, на большой темной туче, жили-были дождевые капельки. Они были маленькие и прозрачные. Капельки плыли по небу на своей тучке и смотрели вниз. И то, что они видели сверху, их совсем не радовало. Земля такая красивая, но на улицах и даже в лесу было много мусора, повсюду лежали фантики и бумажки. Как грустно было от этого дождевым капелькам!

Ветер увидел, как грустят капельки, и решил развеселить их. Ветер-проказник стал дуть с такой силой, что весь мусор полетел по городу, цветы и ветки деревьев ломались, даже с некоторых стареньких домиков слетели крыши. «Смотрите, как весело! – зашумел ветер. – Все кружится и вертится!» Но увидев то, что наделал ветер, капельки вовсе не развеселились. Им стало совсем грустно, и они заплакали. Из тучки полился на Землю грустный, холодный дождь. Капельки плакали так жалобно, что даже люди в своих домах загрустили.

Мальш смотрел в окно и видел, как бегут грустные капельки по стеклу. И вдруг две маленькие капельки-подружки нашли щелочку в окошке и закатились прямо в комнату

– Как вас зовут? – спросил Мальшу.
– Никак, мы просто капельки, – и капельки загрустили еще сильнее.
– Не беда, – ответил Малыш, – мы придумаем вам имя. Давайте вы будете Грустинками!

И тут в окошко застучал ветер: «Это имя как раз подходит капелькам, ведь они всегда грустные».

– Спасибо за имя! Нам пора, – ласково заговорили капельки и покатались по стеклу. – Если будет нужна помощь, только позови!!!

Тем временем дождик перестал лить слезы и грустить – печаль потихоньку ушла. А капельки-грустинки удобно устраивались на своей любимой туче.

Мальш был веселым мальчиком, но иногда и ему становилось грустно, ведь все люди на свете когда-нибудь грустят. Тогда он подходил к окну и звал грустинок. Капельки тут же прибегали и просто садились рядом. Они говорили: «Не вешай нос! Скоро пройдет грустное настроение и снова выглянет солнышко!» Иногда грустинки выбегали из глаз Малыша и тихонько катились по щеке.

Если и вам когда-нибудь станет грустно, если покажется, что с вами никто не хочет дружить, если вы поссоритесь, а может быть, просто вспомните что-то грустное – позовите на помощь Грустинок. Они погрустят вместе с вами и заберут вашу грусть и плохое настроение к себе на тучку. А когда идет дождь или снег, то знайте – это грустинки собрали у людей столько грусти и печали, что она не умещается на тучке, а проливается на Землю.