



# Схвицьована Хмаринка

*Kuzhali Manickavel | Aditi Damle*

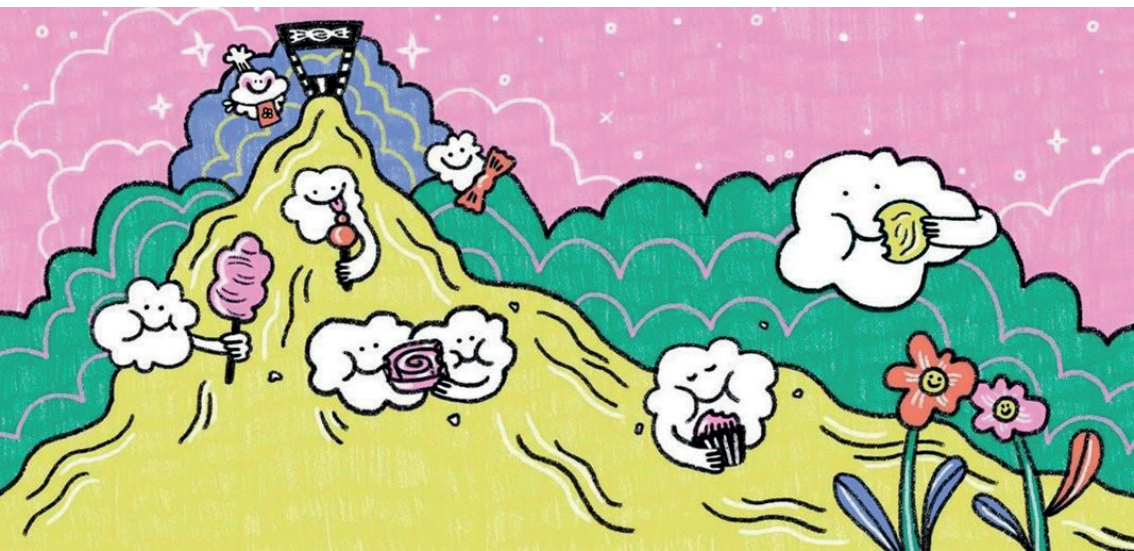


[edukacjamamoc.pl](http://edukacjamamoc.pl) | [instytutep.pl](http://instytutep.pl)

Варшава 2023

Матеріал розроблено в рамках програми «Edukacja ma power», яку реалізує Інститут позитивної освіти спільно з Фондом «Освіта понад усе».





---

Клауді була найщасливішою хмаринкою в Клаудтауні. Їй подобалася її крамниця солодоців, бо вона обожнювала готувати різні смаколики. Одного разу Клауді отримала замовлення на вечірку на 1000 цукерок! Спочатку вона була в захваті.

Вона уявляла, як всі великі хмари на вечірці насолоджуються її солодоцями.



---

Але раптом вона почала хвилюватися. А якщо вона не зможе зробити 1000 цукерок? А якщо вони нікому не сподобаються? А якщо, а якщо, а якщо, а якщо... Клауді не могла заснути. Вона постійно думала про 1000 цукерок і про те що якщо. Вона не могла їсти. Її руки спітніли. Її животик відчував, що всередині все догори дригом.



---

Клауді намагалася працювати більше, але не могла перестати хвилюватися.

«А якщо все піде не так? Що робити, якщо я не зможу це зробити? А якщо всі зненавидять мої солодощі?» думала вона.





Вона стала маленькою і сірою.

Її руки почали тремтіти.

Її серцебиття підвищувалося  
щогодини.

Їй навіть було важко дихати!



---

Одного ранку Клауді не змогла встати з ліжка. Вона була нещасною. Вона мала приготувати ще стільки солодоців!

Що їй було робити?





---

Якось до Клауді прийшла старша сестра, Тамі. Клауді почала жалітися та плакати. Вона все розповіла Тамі.

На її подив, їй стало значно краще.



«Добре, давай разом зробимо глибокий вдих», — сказала Тамі.

Вони повільно вдихали і видихали на десять разів.  
Клауді знову почала відчувати себе пухнастою.



— А тепер давай трохи поплаваємо, — сказала Тамі.  
Вони пливли серед гігантських мирних хмар.  
Клауді подивилася, які вони чудові та різнокольорові.

Її серцебиття сповільнилося. Її руки більше не пітніли.



---

— Ми разом зробимо солодощі, — сказала Тамі.  
«І це нормально, якщо ми не закінчимо їх всі».  
«Що ти маєш на увазі?» — сказала Клауді.

«Давай просто зробимо все можливе», — сказала Тамі.  
Вони почали робити солодощі. Удвох завжди все  
легше робити.





Клауді намагалась не хвилюватися. Кожного разу, коли вона відчувала, що наближається «що, якщо» вона натомість намагалася приготувати найсмачніші смаколики, які тільки могла.

Вона глибоко вдихнула й почала розмовляти з Тамі.  
Від цього вона завжди почувалася краще.





У день вечірки Клауді мала лише 700 цукерок.  
Їй було трохи сумно. Вона вийшла поплавати.  
Вона повільно й глибоко вдихнула і почала відчувати  
себе краще.  
Насправді вона відчувала гордість та щастя.  
Вона знала, що зробила все можливе.



На вечірці її солодощі стали величезним хітом.

Клауді навіть отримала ще більше замовлень!



«Наступного разу я обов'язково звернуся за допомогою, коли буду робити цукерки», — посміхаючись, сказала Клауді. Це була її перша широка посмішка за довгий час. І знову Клауді була найщасливішою хмаринкою у Клаудтауні.

# Казочка на ніч

Прочитайте казку вголос і спробуйте ці вправи разом з вашою дитиною!

1. Якби ви могли дати Клауді пораду, коли вона відчувала тривогу, що б це було?
2. Що вас дуже хвилює і з ким ви можете поговорити про це? Чи можете ви самі «поплавати», щоб вам стало краще?
3. Ми всі тут можемо вам допомогти! Ви зустрічали когось, хто допоміг вам? Поділіться історією про випадковий акт доброти, який вам довелося пережити.



Some rights reserved.

THIS BOOK IS CC-BY-4.0 LICENSED  
You can copy, modify, distribute and perform the work, even for commercial purposes,  
all without asking permission. For full terms of use and attribution.



# Схвицьована Хмаринка

UKRAINIAN (CYRILLIC SCRIPT)

*Kuzhali Manickavel  
Aditi Damle*

*Хмаринка Клауді отримує замовлення на тисячу  
цукерок. Вона повинна бути щасливою, але  
натомість вона не може*