



КОЛИ
ТИ...









УДК 821.161.2'06-32-93

Г79

Літературно-художнє видання

«Коли ти...»

Юлія Гребеньовська, Анастасія Лук'янчук

Г79 Юлія Гребеньовська, Анастасія Лук'янчук. Коли ти... Київ: Дитячий фонд ООН (ЮНІСЕФ) в Україні, 2025. — 180 с.

ISBN 978-617-8429-06-5

Вмошуйтеся зручненько і приготуйтеся вихляти хвостиком. Бо на вас чекають 10 теплих історій від пса Патрона. Він буде нашим провідником у світ емоцій та різних станів. Разом із ним ми досліджуватимемо радість і смуток, образи й страх, сором і нудьгу. У розповідях Патрона та його друзів діти впізнають власні історії та переживання. Зможуть навчитися говорити про них та знаходити підтримку. А дорослим ці оповідки підкажуть, як розпочати розмову на різні теми з дітьми. Кожна історія завершується практикою-грою від кота Тома. Він запропонує ідеї, як можна допомогти собі заспокоїтися, зосередитися, впоратися з тривогою. Усі ці практики дитина зможе використовувати сама чи разом із дорослими. Ця книжка створена під чуйним супроводом психологині Світлани Ройз, щоб стати опорою для дітей та їхніх родин.

УДК 821.161.2'06-32-93

Для дошкільного та шкільного віку

Підписано до друку 20.11.2025 р. Формат 70x100/16, умовн. друк. арк 14.34.

Надруковано на офсетному папері Amber Graphic **AMBER** від концерну

Arctic Paper, Сертифікат Cradle to cradle дієсний до 2.11.2026 р.

Фарба для друку Epple **epple**, Сертифікат Sqs 2020L 41582/1 від 21.01.2021 р.

Гарнітура Sofia Pro. Друк офсетний. Наклад 20000 прим.

Книга надрукована у межах Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?» — ініціативи першої леді Олени Зеленської, спільно з ЮНІСЕФ Україна та ГО «ДжуніорС» за фінансової підтримки Уряду Німеччини.

ТИ ЯК? | Всеукраїнська програма
ментального здоров'я
за ініціативою Олени Зеленської



juniorS

НЕ ДЛЯ ПРОДАЖУ

Передрук та використання в комерційних цілях заборонено

© Дитячий фонд ООН
(ЮНІСЕФ) в Україні

КОЛИ
ТИ...





Привіт, друзі! Це Патрон.

Я написав для вас десять особливих історій. Вони про моменти, коли буває сумно, коли виникає злість або коли в житті щось змінюється і це трішки лякає. Мені теж добре знайомі ці емоції та почуття, і я знаю, як буває нелегко впоратись із ними. Але я хочу, аби ви розуміли, що всі вони однаково важливі та потрібні. Зовсім не треба почуватися відсторонено чи думати, що з вами щось не так. Ми всі іноді боїмося сказати, що нам страшно, або думаємо, що наші почуття — це щось неправильне.

Ця збірка історій написана для того, щоб допомогти знайти світло навіть у найнесподіваніші моменти. Усі десять історій — це маленькі пригоди, в яких я та мої друзі зустрічаємо свої страхи, але завжди знаходимо спосіб впоратися з ними. І навіть ділимося порадами з вами!

Я стрибатиму аж до стелі від радості, якщо ви прочитаєте їх усі!



ПРИВІТ, Я ПАТРОН.

Я допомагаю дітям вчитися правил безпеки і як поводитися з вибухонебезпечними предметами. У вільний від роботи час граюся з людьми і вигадую всілякі історії. Дуже хочу, аби в усіх дітей було чудове безпечне дитинство.

ВІК: 5 років

УЛЮБЛЕНА СТРАВА: сир

УЛЮБЛЕНИЙ КОЛІР: жовтий



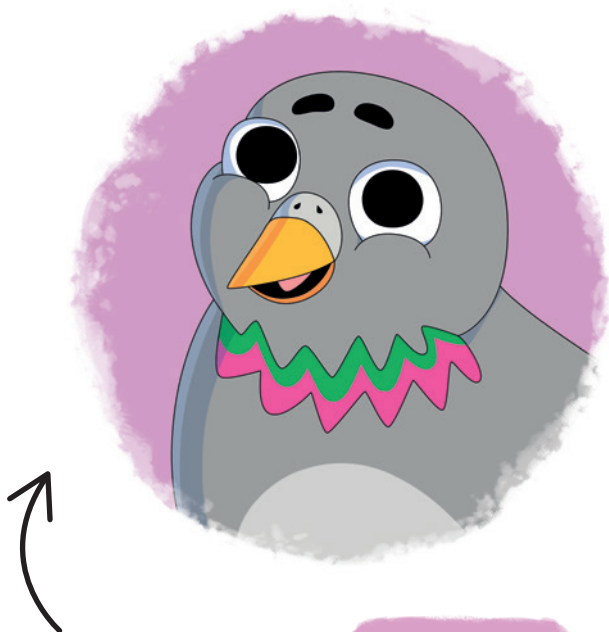
ЦЕ КІТ **ТОМ**.

Він — мій домашній кіт. Ми дуже різні, але це не заважає нам бути найкращими друзями. Том любить медитацію, акваріуми і бути на висоті (у всіх сенсах). Саме через любов до балконів і верхніх полиць він вважає себе далекоглядним котом. Дуже спостережливий і уважний. Добре розуміє людей і знає, коли їм потрібне заспокійливе муркотіння, а коли — смачний бутерброд із ковбаскою. Саме тому в кінці кожної із цих десяти історій на вас чекатиме вправа від мудрого кота Тома.

ВІК: 7 років

УЛЮБЛЕНА СТРАВА: паштет, ковбаска, шинка, м'ясний рулет, собачий корм...

УЛЮБЛЕНИЙ КОЛІР: сірий



ЦЕ ГОЛУБ ЧУБЧИК.

Любить хліб і булочки, але (як і всі птахи) має на них алергію. Тому просить людей замість крихт пригощати його насінням або зерном. Часто відвідує кафе і ресторани з відкритими терасами. Має відмінне почуття стилю.

ВІК: 3 роки

УЛЮБЛЕНА СТРАВА: соняшникове насіння

УЛЮБЛЕНИЙ КОЛІР: пурпурно-фіолетовий



ЦЕ КІТ **ВЕНІАМІН.**

Він живе на нашій дачі в селі, але інколи приїжджає до нас із Томом у гості. Любить вільний простір, свіже повітря і літо. Знає 24 способи, як застрибнути на дерево. Працьовитий і відповідальний.

ВІК: 6 років

УЛЮБЛЕНА СТРАВА: сметана

УЛЮБЛЕНИЙ КОЛІР: зелений



ЦЕ ПАЛЯНИЦЯ.

Вона — коза-розвідниця. Закінчила швейцарську школу розвідки. Працювала у Великій Британії та Австрії. Вміє м-м-м-мекати багатьма мовами світу (вільно володіє коров'ячою та овечою). А далі вся інформація про Паляницю засекречена (проте в цій книжці ви дізнаєтеся про неї трохи більше).

ВІК: засекречено

УЛЮБЛЕНА СТРАВА: засекречено

УЛЮБЛЕНИЙ КОЛІР: засекречено



А ЦЕ – ВІВЦЯ **ВІВІ**.

Мешкає у далекій Ісландії. Любить прохолоду, різнотрав'я і походи до перукарні. Не любить, коли люди залишають після себе сміття. Мріє відвідати українські Карпати.

ВІК: 4 роки

УЛЮБЛЕНА СТРАВА: соковиті листочки

УЛЮБЛЕНИЙ КОЛІР: салатовий



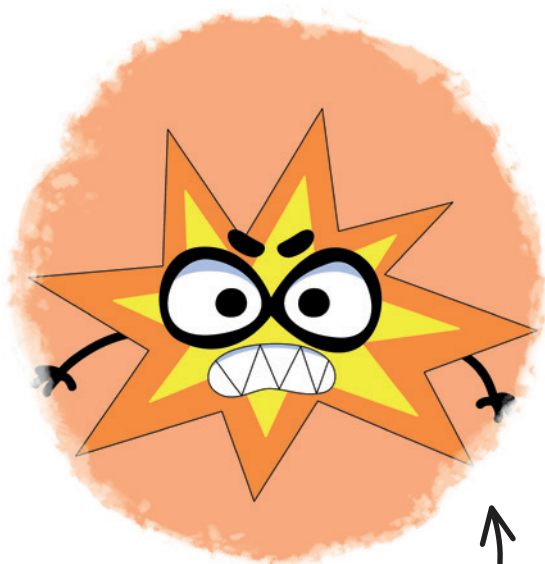
ЦЕ МОЯ МАМА.

Вона найкраща з усіх мам. Я знаю, що так можна сказати про кожну маму. Але кожну маму я не знаю, тому кажу тільки про свою. Вона дуже розумна. А ще гарно пахне.

ВІК: 8 років

УЛЮБЛЕНА СТРАВА: сухий корм для дорослих собак, у яких є маленькі цуцики

УЛЮБЛЕНИЙ КОЛІР: білий



ЦЕ БУБУХ.

Він дуже і дуже небезпечний. Його можуть ловити лише спеціально навчені люди із ДСНС (Державної служби України з надзвичайних ситуацій). Бубух дуже підступний, може ховатися в найнеочікуваніших місцях і речах (навіть у дитячих іграшках!). Тому не гуляйте без дорослих у незнайомій місцевості. А якщо побачите невідомий предмет, який бозназвідки тут взявся, пам'ятайте: яким би цікавим і красивим він не виглядав — НЕ ПІДХОДЬТЕ, НЕ ЧІПАЙТЕ, ІОІ НАБИРАЙТЕ!

ВІК: 2 роки

УЛЮБЛЕНА СТРАВА: пекучо-палючий вогонь з подвійною порцією перцю чилі

УЛЮБЛЕНИЙ КОЛІР: помаранчево-вибуховий



ЦЕ СВІТЛЯЧОК БДЗЗЗ.

Ось що мені вдалося про нього дізнатися: бдззз, бдззз,
бдззз і бдззз.

ВІК: бдззз

УЛЮБЛЕНА СТРАВА: бдззз

УЛЮБЛЕНИЙ КОЛІР: бдззз



ЦЕ МЕТЕЛИК **МО.**

Він природознавець. А також справжній романтик. Мо вірить, що любов врятує світ і тоді все стане суцільним ромашковим полем. Він дуже замріяний, і часто його літання у хмарах (в усіх сенсах) призводить до цілком реальних пригод.

ВІК: 1 рік

УЛЮБЛЕНА СТРАВА: ромашковий нектар

УЛЮБЛЕНИЙ КОЛІР: рожевий, червоний



ШКОЛА

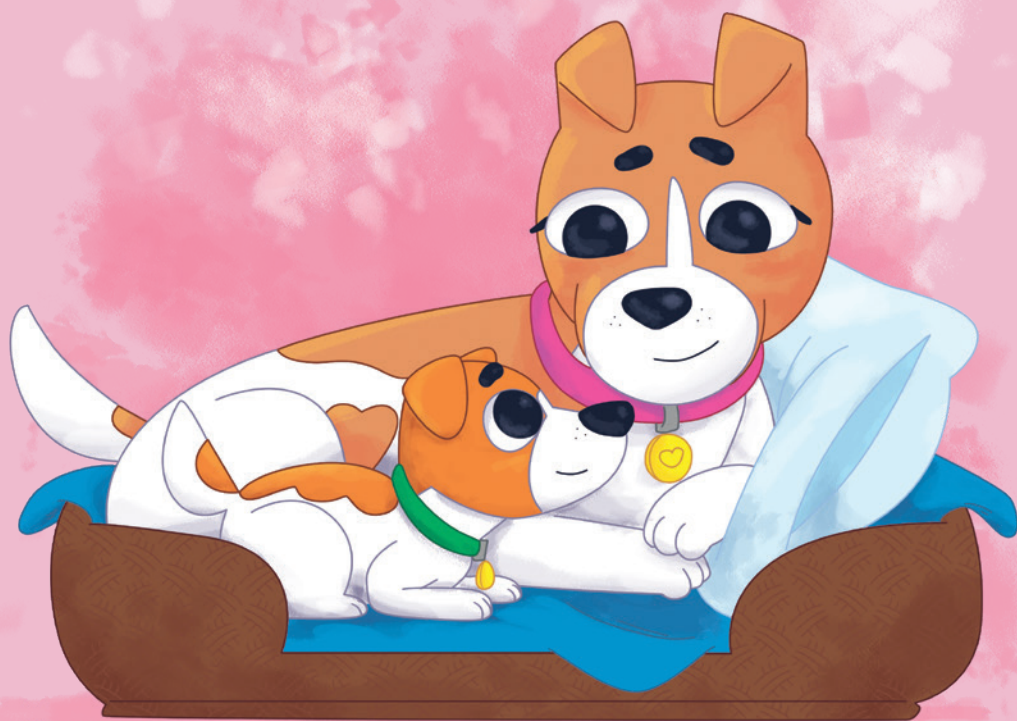
ПРИГОДИ

ДРУЗІ

ДІМ

КОЛИ
НА ТЕБЕ
ЧЕКАЮТЬ
ЗМІНИ





УСІ ЛЮБЛЯТЬ
МАЛЕНЬКИХ
ЦУЦИКІВ?



Сподіваюся, що так. Знаю, буде важко повірити у те, що я зараз гавкну, та колись я й сам був маленьким. Пройшло два тижні від мого народження, коли я вперше розплющив очі і подивився на цей світ. Світ був дуже теплим і пухнастим, білим та коричневим, а ще надзвичайно смачно пахнув молоком. Згодом я зрозумів, що це все була моя мама. Просто я був аж настільки малим, що, окрім неї, не бачив більше нічого.

Хоча мама була великою, голос у неї був дуже тоненьким, навіть писклявим. Та коли я навчився повертати голову, то виявилось, що весь цей час пищала зовсім не мама.

То були мої братики і сестричка. Усі вони теж пахли молоком. Йшов час, і з кожним днем світ для мене збільшувався. А дехто в ньому збільшувався аж надто буквально: тепер я, мої братики і сестричка ледве поміщалися під теплим маминим животом.



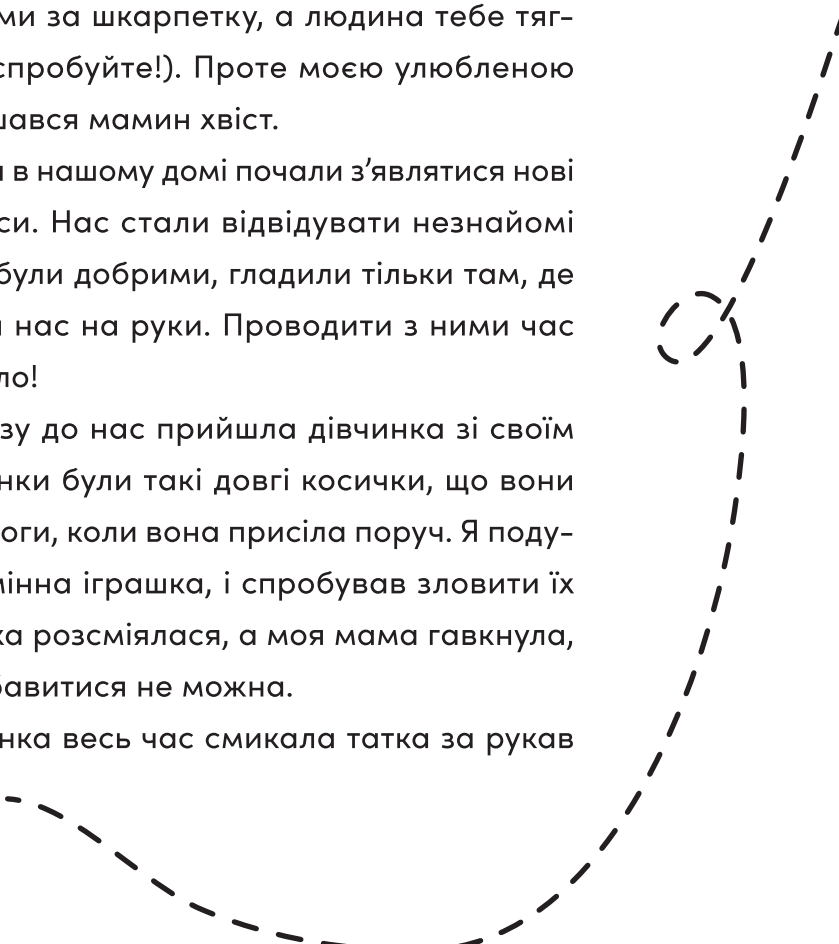
Ще через два тижні я наважився вперше вилізти (точніше, випасти) з нашої лежанки. А через місяць я вискакував із неї вже досить вправно. Згодом я вивчив кожен куток кімнати, у якій ми жили, і після цього мені зовсім не хотілося проводити час у лежанці. Здавалося, що я вже вмію і знаю все на світі! Я навіть їв той твердий корм, який їла мама, і вже міг заснути без її теплого молока. Я багато грався: м'ячами, гумовою качечкою, шкарпетками (це така чудова гра, коли ти чіпляєшся зубами за шкарпетку, а людина тебе тягне, неодмінно спробуйте!). Проте моєю улюбленою іграшкою залишався мамин хвіст.

Одного дня в нашому домі почали з'являтися нові запахи та голоси. Нас стали відвідувати незнайомі люди. Вони всі були добрими, гладили тільки там, де хотілося, брали нас на руки. Проводити з ними час було дуже весело!



Одного разу до нас прийшла дівчинка зі своїм татком. У дівчинки були такі довгі косички, що вони аж досягли підлоги, коли вона присіла поруч. Я подумав, що це відмінна іграшка, і спробував зловити їх зубами. Дівчинка розсміялася, а моя мама гавкнула, що косичками бавитися не можна.

А ще дівчинка весь час смикала татка за рукав і говорила:





МОЖНА ЗАБРАТИ ЇХ УСІХ, БУДЬ ЛАСОООЧКА, НУ МОЖНА?

Тоді я подумав, що йдеться про наші м'ячики, і навіть заховав один під лежанку. Вона дійсно забрала наш м'ячик, коли йшла додому. А разом із ним і мого братика. Мама гавкнула, що їй дуже сподобалася ця дівчинка і що мій братик потрапив у хорошу сім'ю.

Щодня в нашій лежанці ставало все більше вільного місця і все менше м'ячів. Зрештою, люди розібрали всіх. Залишилися лише я і гумова качечка. Коли моя мама ходила на прогулянку, я залишався сам-самісінький і страшенно нудився. Тоді я ще не знав, що таке прогулянка і вулиця.

Чомусь усі, хто вперше заходив до нашої кімнати, одразу усміхалися. Чоловік, який прийшов наступного дня, не був винятком. Він підняв мене на руки і пригорнув до себе. Я лизнув його у щічку. То був мій перший в житті лизь людини. І вже за хвилину — другий. Тоді третій, четвертий... А чоловік продовжував усміхатися і обіймати мене своїми великими долонями. Це був **МИХАЙЛО**.



Тоді я вже знав, що, коли я стану дорослим, то заведу собі людей, як це зробила колись моя мама. І от нарешті цей день настав. Я дуже зрадив, що у мене буде саме така людина, як Михайло, бо він вміє чухати за вухом і носить шкарпетки.

Великі долоні обережно опустили мене до мами в лежанку. Мама прогавкала мені:

— Я навчила тебе всього, що знаю сама. Тепер твоя черга продовжувати вчити людей вірності, кмітливості і стрибучості, бо ж недаремно ти народився джек-расселом. Цей світ ховає багато цікавого. Але все цікаве потрібно відкопувати.

Я радісно пискнув. Це звучало прекрасно! Але мама посміхнулася й додала:

— Не буквально, авжеж. Але ти, як цуценя джек-рассела, звісно, ритимеш усе в буквальному сенсі. І, знаєш, я готова запрягтися своїми лапами, що команда «Фу!» тобі дуже не сподобається.

Я трохи похнюпився, але мама продовжила:

— Запам'ятай, найважливішими є три речі: любов, віра у себе і людські зуби. Ти ще не раз переконаєшся у тому, що люди — диваки. Вони показують зуби, коли відчують щастя, а не злість. Твоє завдання як песика — змусити їх показувати зуби якнайчастіше. І я впевнена, що ти з цим відмінно впораєшся.

А ТОДІ МАМА
ЛИЗНУЛА МЕНЕ
ЗА ВУШКОМ
І СКАЗАЛА:



«Тепер мій лизь завжди буде з тобою.
Навіть якщо ти виваляєшся у багнюці, а потім
викупаєшся з шампунем, він нікуди не зникне.
Коли тобі стане сумно, страшно чи самотньо,
згадай, що за твоїм правим вушком захована
моя любов, і вдвох ви зможете все. А тепер біжи
на руки до своєї людини».

Отже, Михайло тримав на руках мене, а я тримав у зубах гумову качечку. Ми відправилися у мандрівку до мого нового дому. Але вулиця виявилася зовсім не такою, якою я її уявляв. Вона була жахливою.

— Тільки не впусти мене, тримай міцніше, — подумав я, коли вперше побачив двір.

Качечка у моїх зубах голосно запищала — напевно, теж перелякалася.

Мені здалося, що мій ніс зараз лусне від нових запахів! Їх було безліч, і кожен дуже відрізнявся від попереднього. Із величезних ящиків із чорними і синіми пакетами всередині пахло не дуже смачно. Ой! А потім смачно. А потім знову не дуже. Власне, я б був не проти трохи у них покопирсатися!

Михайло помітив мою зацікавленість і сказав:

— Це просто смітник, маленький. Туди люди виносять усе, що їм уже не потрібно.

Я подумки повторив, аби запам'ятати назву цього місця. Смітник.... Я не міг усвідомити, як щось настільки пахуче й дивовижне, як шарудливі пакети, може бути непотрібним. Я переконаний, що ними можна чудово гратися!

Мама таки мала рацію: люди — ще ті диваки.



ЛЮДИ - ЩЕ
ТІ ДИВАКИ.

СВІТ СИРУ

An illustration of a woman with long, wavy red hair, seen from the back, wearing a dark blue ribbed sweater and a grey and black plaid skirt. She is holding a red smartphone to her ear. She stands on a paved plaza in front of a classical building with a pediment and columns. The building's facade is light orange, and the entrance has a double door with arched windows. The sky is blue with some orange-tinted clouds and a single orange leaf falling. The overall style is soft and painterly.

А потім я вловив найдивовижніший аромат у світі! Він доносився від дверей, над якими висів величезний жовтий трикутник. Одна жінка (у якої, напевне, боліло вушко, бо вона трималася за нього рукою) сказала:

— Я заходжу в магазин «Світ сиру», зателефоную пізніше.

І вона відчинила ці пахучі двері. Тієї миті більше за все на світі я хотів, щоб «Світ сиру» виявився моїм новим домом.

Але Михайло поніс мене далі, а я продовжував роздивлятися вулицю. Навколо було надто багато всіх і всього, і воно все було велетенським та видавало страшні звуки. І я подумав: яка ж смілива моя мама, якщо щодня ходить на цю жахливу прогулянку!

До нового дому ми дісталися швидко. Він був значно меншим за кімнату, у якій я жив раніше. А ще він гарчав. Михайло вкрив мене м'якою ковдрою, і я заснув. Пізніше я дізнався, що це було те, що люди називають машиною. А мій справжній новий дім був великим і тихим. І у ньому все було зовсім не таким, як я звик. Ще день тому я був упевнений, що став дорослим псом, але тепер я знову почувався маленьким. Мені стало страшно і трішечки сумно, але водночас цікаво...

Зрештою, я таки наважився оглянути своє нове помешкання. Лапи самі мене понесли у кімнату, з якої дивовижно смачно пахло. Першим, що я побачив, був сердитий білий ящик, який гудів. Другим — страшне волохате чудовисько, що сиділо на ньому зверху. Слідом за мною зайшов Михайло. Він присів, погладив мене по спинці і сказав, що я молодець. А ще сказав, що той білий ящик називається холодильником, а волохате чудовисько — то кіт і звуть його Томом.

У мене забурчав живіт чи то від страху, чи від голоду. Тоді Михайло попросив почекати його тут, а сам пішов за якимось сюрпризом. Волохате чудовисько Том обізвалося до мене. Воно сказало:

— Сиру хочеш? — і відкрило холодильник.

Тож того дня я багато що зробив уперше: побачив вулицю, проїхався машиною, скуштував сир і дізнався, що чудовиська бувають чудовими.

Михайло повернувся з мисочками, іграшками, кормом і лежанкою.

**ТАК Я ПОЛЮБИВ
СЮРПРИЗИ.**



СИРУ
ХОЧЕШ?



Далі з кожним днем життя в новому домі ставало все звичнішим (аж настільки, що я перестав називати дім новим). Але більше за все я полюбив своїх людей і Тома.



ХВИЛЮВАТИСЯ, КОЛИ
НА ВАС ЧЕКАЄ ЩОСЬ
НОВЕ І НЕВІДОМЕ, –
ЦЕ НОРМАЛЬНО.

Так само, як і не хотіти залишати знайоме місце чи місто. Переїжджати кудись чи йти у нову школу завжди бентежно. О, ви ж знаєте, що я теж ходив до школи? До собачої школи, авжеж. Від хвилювання в перший день я мало не обдзюрився (тільки це секрет!). Бачили б ви, які величезні там були вівчарки! І я малий серед них... Але вони виявилися добрими і привітними. Одразу все мені показали. А потім і я допомагав новеньким у нашій школі.

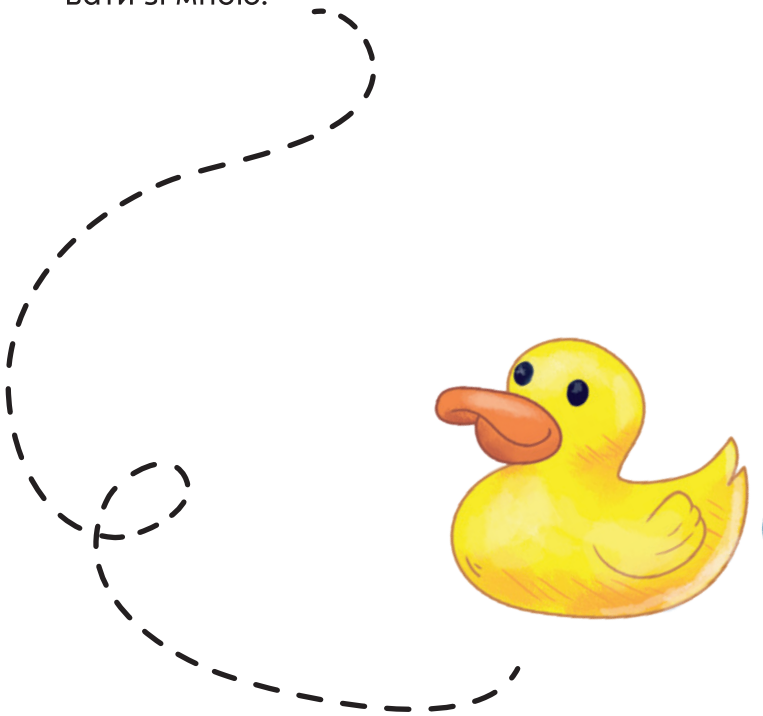
Тепер я й сам часто буваю у нових містах, які зовсім не пахнуть домом. Гадаєте, що мені вже не страшно? Ха, ще й як! Кожна поїздка для мене як перший день у новому домі: лячно, проте цікаво.

Я сприймаю її як пригоду. Хоча знаю, що знову доведеться ходити на повідку, як маленькому, аби не заблукати. Але це ж відмінна нагода побачити щось нове і з кимось познайомитися!

Мене часто кудись запрошують і просять приїхати у Київ, Житомир, Харків, Львів... То я беру і їду, хоча й переживаю. А потім думаю про кожне місто:

— Які тут хороші люди, милі тваринки й затишні парки! Як гарно тут жити!

До того ж гумова качечка продовжує подорожувати зі мною.



ВПРАВА ВІД ПАТРОНА



ЩОСЬ НОВЕ (авжеж, якщо це не щось небезпечне — но-но-но, навіть не думайте про таке) — це як яскраві кульки. І що їх більше — несхожих, кольорових, блискучих, — то більше у всіх нас відваги, щоб пробувати щось нове і жити цікаве життя.

Ці кульки можуть бути теплими і навіть мати свій особливий запах! Моя кулька під назвою «Перший дім» точно пахне молоком.



Уявіть, що всі ваші кульки стоять на величезній полиці досягнень. На ній, звісно, не лише кульки зі спогадами, а й фото у кольорових рамках, різні камінці, малюнки і все-все, що ви захочете туди поставити (та й хоч би стакан води з басейну, у якому вас навчили плавати!).

Ви можете скільки завгодно роздивлятися свою полицю, перебирати кульки чи інші предмети, які на ній стоять. А можете й іншим дозволити це робити! Хтось може взяти одну з кульок і сказати:

— Нічого собі, ти був у літньому таборі? Круто! А розкажи, як там все?

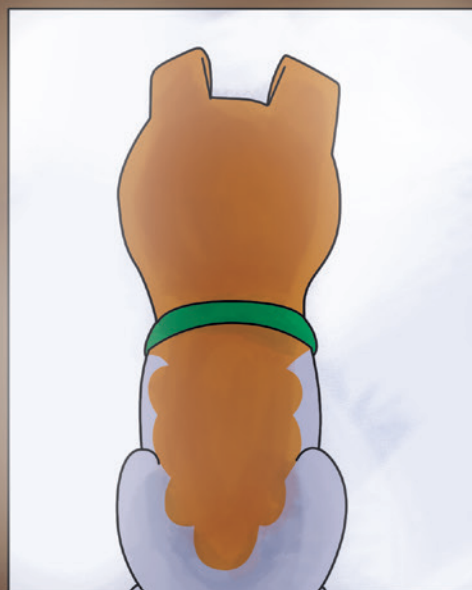
Бо це ж так чудово: чомусь дивуватися, посміхатися тому, чого раніше не бачив, і навіть випадково зустріти песика породи ого-я-ще-й-не-чув-про-таку! Я за те, щоб всі мали сміливість знаходити нових друзів і нові хобі. Аби тільки не ґулі на лобі, бо це боляче.

Головне — не боятися показувати себе всьому світу! Бо хто б міг подумати, що світ захоче дивитися на замурзаного джек-рассел-тер'єра, який риє землю? А світ захотів!





КЛУБ
ЗВИЧАЙНИХ
ДИВАКІВ



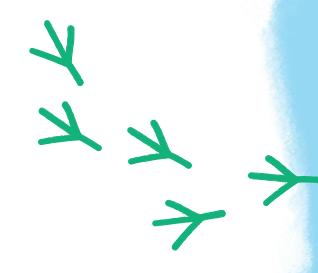
ВИТРИНА ЛАП
І ЗАХИСТЕ
БІЛЬШЕ ПІДТОВІ
ПРИРОД



КОЛИ ТЕБЕ НІХТО НЕ РОЗУМІЄ

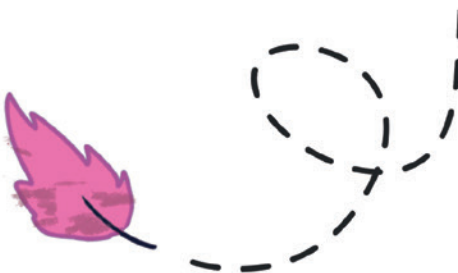






З **ЧУБЧИКОМ** я знайомий давно. Він звичайний сірий голуб, яких багато в місті. Можливо, ви б ніколи не відрізнили його від інших голубів, але я впізнаю Чубчика навіть серед тисячі... Ні, серед двох тисяч пташок! Просто він любить вирізнятися, а тому часто експериментує зі стилем. Гадаю, що більшість не зверне уваги на жолудь, який упав на землю. Але тільки не Чубчик. Він побачить у ньому стильний капелюх! А восени його хвіст завжди стає пишнішим, бо серед пір'їнок викрашаються кольорові листочки. Я завжди захоплююся його винахідливістю!





Якось (як це часто бувало) Чубчик прилетів до мене, аби показати новенькі зміни в зовнішності. Цього разу він вирішив пофарбувати декілька пір'їнок на лівому крилі. Тепер вони були не сірими, а фіолетовими. Я сказав йому:

— Ого, це так гарно й незвично!

Але наступного дня обидва його крила мали однаковий колір — сірий. Мене це спантеличило, тому я запитав Чубчика:

— Навіщо ти змив фарбу зі свого крила?

— Я... Мені було ніяково, що на мене витріщаються, показують на мене крилами, наче я якийсь... не такий. Тож я вирішив стати як усі.



— Оу! Коли хтось показує крилами, це й справді неприємно, так. Але, знаєш, я і сам не такий як усі. Перед тим як лягти й заснути, я перераховую качечок на своїй лежанці, аби впевнитися, що жодна з них нікуди не пропала. Я і так знаю, що всі вони на місці, просто... мені так спокійніше, розумієш?

Чубчик гуль-гулькнув, що це й справді незвично. Я погодився із цим. Потім ми стояли й мовчали, бо ніхто не знав, що потрібно сказати, і будь-яка фраза здавалася недоречною.



Першим тишу порушив Чубчик, бо йому в голові саянула абсолютно геніальна ідея:

— Я вперше з кимось говорю про свої фіолетові пір'їни. А коли ти розповів про те, що в тебе теж є відмінність — то мені стало якось спокійніше. І, виходить, не тільки в мене є «фіолетове пір'ячко»... Створімо таємний клуб для тих, хто відчуває себе інакшими? Тільки нам потрібне таке місце, де нас ніхто не зможе побачити й почути. Як щодо перевернутої картонної коробки?

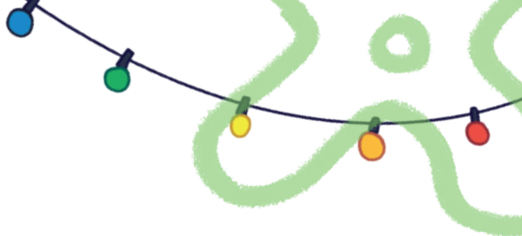
Так і утворився

ТАЄМНИЙ КЛУБ

«ФІОЛЕТОВЕ ПІР'Я»

(з максимально загадковою назвою, про яку знали лише ми із Чубчиком). Ми домовилися відвідувати його щовівторка та щоп'ятниці, якщо ні в кого не виникне термінових справ. Спершу ми взагалі не розуміли, для чого нам той клуб, але приходити туди було весело й незвично, що нам якраз підходило. Ми разів десять поговорили про те, що нас бентежило (про мої засинання й Чубчикове крило). І несподівано дійшли висновку, що відрізнятися — це круто!





Дорогою до нашого секретного намету я знайшов камінець у формі серця й гілку, у якої були очі та ніс. Чубчик сказав, що це також незвично. І я знову з ним погодився.

Наступної п'ятниці **ТОМ** вештався за мною увесь день. Я спершу подумав, що він поводить дивно, і зовсім не хотів розповідати йому про наш таємний клуб. Але потім збагнув, що Томова неповторна поведінка якраз таки дозволяє йому приєднатися до нас із Чубчиком.

Так нас стало троє. А далі з кожним разом наш клуб розширювався.

Кожен учасник або учасниця приводили із собою новеньких, які почувалися незвичайними (але нам разом із ними було так цікаво!). Так до нас приєдналася **ГАЛУШКА**, яка завжди з'їдала лише непарну кількість зерняток на сніданок і лише парну — на вечерю; вуличний песик **РОРО**, який казився від того, що його переслідує власний хвіст; чорний кіт **БЕНІАМІН**, який боявся чорного кольору, та багато інших. З часом таких «диваків» і «дивачок» зібралося стільки, що ми просто перестали поміщатися в коробку.





Трохи пізніше ми захотіли знайти когось цілком «звичайного», але такого ніде не було! Врешті, наш клуб змінив назву на

«КЛУБ ЗВИЧАЙНИХ ДИВАКІВ І ДИВАЧОК».

Кожен чи кожна з нас робить щось так само, як і інші, а щось робить так, як більше ніхто у світі. Напевно, так і має бути.

Урешті-решт, ми віддали нашу коробку на переробку (хоч і Том, як типовий кіт, ду-у-уже не хотів із нею прощатися). Але нам більше не потрібне було місце, аби ховатися від світу. Бо довкола стільки цікавих песиків, котиків, пташок, людей...

Не знайдеться коробка такого розміру, аби їх усіх туди помістити. Та й не потрібно, щоб світ обмежувався картонними чи іншими стінами. Попереду нас чекає багато цікавих знайомств, тільки тепер ми без сорому й страху розповідатимемо про себе.

Очевидно, що я, Том і Галушка зовсім не схожі одне на одного. Правду гавкаючи, нашої дружби могло й не бути, якби одного разу ми не наважилися та не спробували потоваришувати. Тож і ви, будь ласка, не закривайтеся в коробці, аби ми могли зустрітися та подружитися.

НЕ ЗАКРИВАЙТЕСЯ
ВІД СВІТУ!





Дівчатка бувають дуже різні. Хлопчики теж бувають дуже різні. А місця, де вони всі збираються вкупі, називаються садками і школами. Я обожнюю гуляти біля школи та спостерігати за ними! Інколи на подвір'ї школи можна знайти всілякі цікаві штуковини, як-от зошит із математики, лінійка або шматок булки. Але одного разу я помітив дівчинку, яка сиділа на лавці й плакала. Я миттю до неї підбіг і лизнув у солону щічку. А тоді запитав, чи вона часом плаче не через загублену лінійку? Бо якщо так, то вона лежить під он тим кущем! Проте дівчинка сказала:

— Зовсім ні, лінійку я не губила. Я плачу тому, що мене ніхто не розуміє і всі називають дивачкою.

Від здивування мої лапи підстрибнули на сантиметрів десять, не менше (завдяки загубленій лінійці я точно знаю, скільки це). То не тільки у тварин таке буває?.. Раптом я пригадав, що мій домашній хлопчик інколи теж ходить сумний...



То, може, і його хтось не розуміє? Правду кажучи, той «хтось» — інколи навіть я сам. Я не розумію, навіщо він годину дивиться у підручник замість гри зі мною. Або олівцем вимальовує великі й маленькі м'ячі в зошиті під назвою «Геометрія», коли в нас справжніх м'ячиків — пів корзини. Вони точно кращі за ті, що в зошиті, бо за намальованими хіба поженешся?

Але мій хлопчик точно сумує не через мене, бо я ніколи не казав йому, що він — дивак. Я просто люблю його. Та й хто сказав, що бути не таким як усі — погано?



ХТО СКАЗАВ,
ЩО БУТИ НЕ ТАКИМ
ЯК УСІ — ПОГАНО?

Он, бачу, біжить дівчинка із синіми косичками. З косичками дівчаток багато, а із синіми — одна. Не знаю, чи я б наважився пофарбувати свій хвіст у синій колір. Чи відростити довгу шерсть, аби заплести косички.

А в того хлопчика, що щойно поспіхом забіг до школи (спізнюється, напевно), в руках був набір для вишивання. О, як би я хотів подивитися на його роботу! Цікаво, він вишиває хрестиком чи гладдю? Шкода, що хлопчик поспішав, а то я б неодмінно попросив би показати мені вишивку. Його, напевно, теж можна вважати диваком. Але хіба це погано, коли хтось створює щось красиве?

ХІБА ЦЕ ПОГАНО,
КОЛИ ХТОСЬ СТВОРЮЄ
ЩОСЬ КРАСИВЕ?



Мав би я пальці, якими можна вишивати — сам би зайнявся вишивкою! Але знаєте, чого я точно не став би робити пальцями? Показувати ними на тих, хто чимось відрізняється від інших, бо тоді довелося б насамперед показувати на себе. А як при цьому займатися важливими справами? Напевно, ті, хто так робить, у собі не мають нічого особливого і важливих та цікавих справ також не мають.

Дівчинка, що досі сиділа поруч зі мною на лавці, шморгнула носом, але плакати перестала. Вона сказала, що також засмучена через те, що прогуляла урок малювання. У неї кепсько виходить малювати природу, а «Осінній пейзаж» — якраз тема сьогоднішнього уроку! Від того дівчинка сильно засмутилася. А як іти засмученою на урок малювання?

Тоді я їй сказав:

— Прогулювати уроки не варто, бо так ти не дізнаєшся нічого нового. А ще ти ніколи не знаєш, на якому з уроків у клас забіжить смішний клоун і почне танцювати на руках. Ну, а що? І таке може бути! А от чогось не вміти — зовсім не кепсько, **голосно гикати — зовсім не кепсько**, і мати тремтячі руки також. Кепсько сміятися з того, хто чогось не вміє! У такому разі з мене реготала б уся країна, бо я не вмію багатьох речей, які вміють інші пси. Як-от перестрибувати перешкоди чи гавкати за командою. Але воно мені й не потрібно, бо я кращий в іншому.

І ти є найкращою в чомусь, важливо лише знайти це. А те, що ти не вмієш малювати, нікому не заважає.

— Отож-бо й воно, — усміхнулася дівчинка, а тоді схопила рюкзак і побігла на урок.

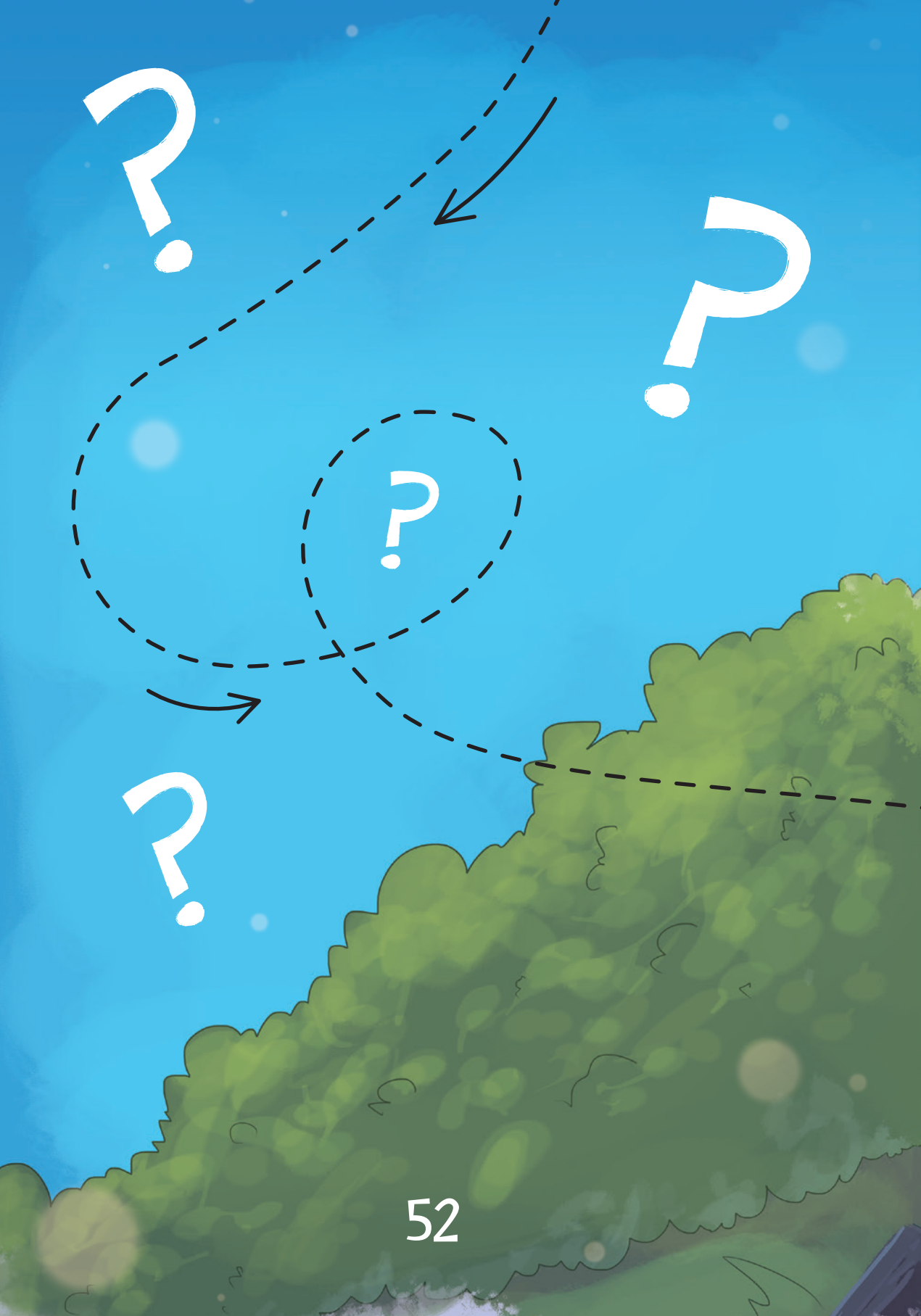


Після цього я вигадав спеціальний тест, який має складну назву «Отожбойвоно», бо слова тієї дівчинки здалися мені дуже влучними. Вам потрібно поставити собі лише одне запитання: чи ви комусь заважаєте своїм «дивацтвом»? Але будьте уважні, треба зрозуміти, чи заважаєте ви по-справжньому (бо ми всі інколи буваємо незручними). Наприклад, якщо вам подобаються хімічні експерименти і ви проводите їх у класі без нагляду, це кепсько. Від того вся школа в повітря злетіти може, ви ж розумієте! А от сині косички нікому не заважають. Вишивка нікому не заважає. Тремтячі руки нікому не заважають. І я, який не завжди вміє гавкати за командою, не заважаю також.

Тут немає з чого сміятися, а в тих, хто не такий, як усі інші, немає причин для суму. Тому в мене залишається лише одне питання —



ЧИЯ Ж ЦЕ ЛІНІЙКА
ПІД КУЩЕМ?





ШКОЛА

53



ВПРАВА
ВІД ТОМА

Патрон абсолютно правий! Бути не схожим на інших — нормально. Так, ви можете по-різному мислити, мати нетипове хобі або зачіску, яка дуже вирізняється з натовпу. Але водночас ви такі самі люди, як і решта. Ви їсте, спите, плачете, смієтеся так само, як мільярди інших людей. І це теж чудово! От погляньте на нас із Патроном. Здається, що ми зовсім різні, бо що може бути спільного в kota і пса? Але воно все ж є! Ми однаково сильно любимо наших людей, ігри з м'ячем і післяобідній сон. У нас навіть збігається період линьки!

Тож і ти зараз подумай про свого друга чи подругу, знайомого або знайому і запиши 3–4 пункти, що між вами є спільного. А потім 2–3 пункти, чим ви відрізняєтеся.

Адже навіть квіти бузку здаються однаковими лише на перший погляд. Та якщо придивитися, то кожна квіточка особлива й неповторна. І від того ще гарніша! Абсолютно однаковими можуть бути хіба що кімнатні капці. І то Патрон часто вносить зміни в їхній дизайн. Бо так люди хоч якось зможуть відрізнити правий від лівого!



КОЛИ ТОБІ СУМНО



БУВАЮТЬ ТАКІ
МИТІ, КОЛИ
НІЧОГО НЕ МИЛЕ...



Бувають такі миті, коли нічого не миле: ні улюблена іграшка, ні надгризений капець Михайла, над яким ще роботи — ого-го, ні повна мисочка корму (і навіть з вершечком!). Тоді в мене перестає працювати спеціальний механізм виляння хвостом. Він запускається автоматично, але лише тоді, коли мене щось тішить. Зазвичай це прості речі: людське «Патрончик — молодець»; м'яч, який летить у дальній кут кімнати; чи улюблена фраза «вечеря готова». Тоді хвіст стає справжнім пропелером, здатним підняти мене у повітря. Його запускає радість!

Але коли радості немає, то нічого не хочеться. А коли нічого не хочеться, то це може бути якась хвороба. Але якщо ніде не болять, та все одно нічого не хочеться (хіба що поскімлювати), то це називається сумом. **СУМ** зазвичай приходить, коли стається щось погане або таке, чого дуже-дуже не хотілося. Проте інколи сум з'являється без причини.

Я б порівняв його з нав'язливим жуком, який сідає то на ніс, то на лапи, а часом лізе прямо в очі і противно дзижчить, від чого навіть хочеться плакати. Але я знаю, що жука неможливо прогнати, якщо стояти на місці і не рухатися. Коли я не справляюся з ним самотужки, то біжу до Михайла і прошу про допомогу, адже не соромно звертатися за підтримкою, коли щось заважає. Він завжди мене заспокоює, і тоді я радісно гавкаю:

— Дякую, що прогнав жука! Тепер усе знову стало добре, ось, поглянь на мій хвіст!

ВІДГАДАЙТЕ,
ДЕ Я НАЛЯКАНИЙ,
А ДЕ ПОБАЧИВ
ЖУКА?



?

?



?

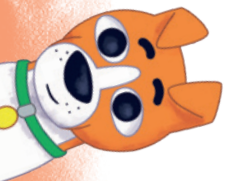




Ми не можемо реготати кожну секунду нашого життя, бо це справа якогось **РЕГОТУНА** із планети **СМІХОТУНЛІЯ** (уявіть лише, взимку на цій планеті падають не сніжинки, а смішинки!). А ми тут, на Землі, тому і скиглимо, і сумуємо, а інколи сміємося так, що аж животи болять.

Люди сумують із різних причин. Я довго вивчав емоції людей, щоб розуміти, що саме відбувається й знати, коли їм потрібна підтримка. Розділяти чийсь почуття — означає показати їхню важливість для тебе. Але цьому вмінню потрібно вчитися. Мені знадобилося півроку від народження.

Хоча інколи я все ще не зовсім розумію, чому люди засмучуються. А часом мені здається, що вони роблять це через вкрай дивні речі. Але те, що є безглуздом для мене, для когось іншого може бути найапетитнішим шматком сиру. Бо ми всі дуже різні. Це я зрозумів приблизно через рік після народження.



ЗНАЄТЕ, ЩО НА ДНЯХ ЗАСМУТИЛО МОЮ ХАЗЯЙКУ?

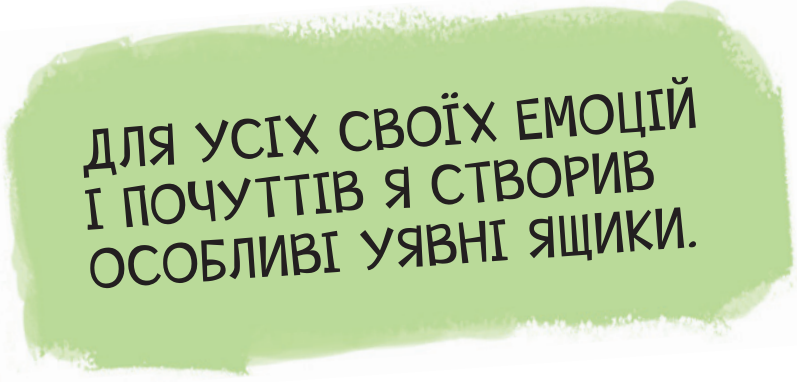
Алое в керамічному горщику, яке Том випадково зіштовхнув із підвіконня на килим. Уявляєте, через це вона навіть заплакала! Але найперше кинулася до Тома, щоб перевірити, чи він не поранився. Із Томом усе було гаразд, якщо комусь цікаво. А потім ми з ним сиділи з опущеними головами й хвостами, поки хазяйка все прибирала. Рослину таки врятували та пересадили в інший горщик, якщо і це комусь цікаво. Тож цей сум тривав недовго.





Я дуже люблю, коли незрозуміле стає зрозумілим. Про сум мені не потрібно було дізнаватися, бо він з'явився сам собою. Але я зрозумів те, що почуття, як і люди та тваринки, бувають дуже різними. Ми відчуваємося розгублено, коли стається щось неочікуване. І стрибаємо та виляємо хвостом, коли нам радісно. Якщо ж стає важко бодай на сантиметр посунутися з місця — це може бути сум. Добре точно знати, що саме ти відчуваєш. Тоді ти можеш поділитися своїми почуттями з тими, кого любиш і кому довіряєш.

І що детальніше ти розповіси про те, що відчуваєш, то кращу підтримку отримаєш. Бо навіть лікар дає потрібну пігулку лише тоді, коли знає, де болить. До того ж сумувати не наодинці на крапельку веселіше, хіба ж ні?



ДЛЯ УСІХ СВОЇХ ЕМОЦІЙ
І ПОЧУТТІВ Я СТВОРИВ
ОСОБЛИВІ УЯВНІ ЯЩИКИ.





ЯЩИК, У ЯКОМУ
Я ЗБЕРІГАЮ
ЩАСЛИВІ МОМЕНТИ,
ЖОВТОГО
КОЛЬОРУ.



Він розмальований головками сиру, каченятами й сонечками (сонце я дуже люблю, тому намалював не одне). До нього я кладу радість. Тут є день, коли я познайомився з Томом, день, коли я плавав у річці, день, коли приїжджала бабуся, і сотні днів, коли мене хвалили та називали хорошим песиком.

ЯЩИК, У ЯКОМУ
Я ЗБЕРІГАЮ
СУМНІ МОМЕНТИ,
СИНЬОГО
КОЛЬОРУ.



На ньому намальовані дощові краплі. Коли йде дощ, то я менше гуляю на вулиці, а це точно про сум. А ще інколи такі краплі з'являються на людському обличчі і називаються слізьми. Вони ще й солоні, якщо лизнути людину в щічку. У ящику з сумом лежить день, коли я раз за разом програвав Томові у грі «Хто перший добіжить до миски», день, коли поїхала бабуся, і день, коли мене вжалила оса.

Ви можете подумати, що сумні моменти не потрібно пам'ятати, але це не так. Ота ситуація із осою навчила мене, що не всі комахи люблять гратися у квача. Виходить, що навіть від суму є користь.



ЗНАЄТЕ, ЧИМ
ОСОБЛИВІ ЦІ ЯЩИКИ?



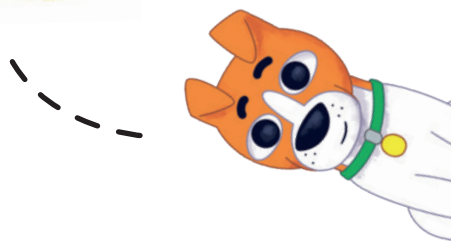
У них ніколи не закінчиться вільне місце, як це могло б статися зі звичайними. (Хоча інколи, коли стається щось дуже хороше, то здається, що ящик із радістю от-от лусне!)



Відчувати сум — це природно. Якщо вже згадувати осу, то й вона, гадаю, не поклала той день у ящик із радісними моментами. До речі, як думаєте, він у неї розмальований ромашками чи чимось іншим?..

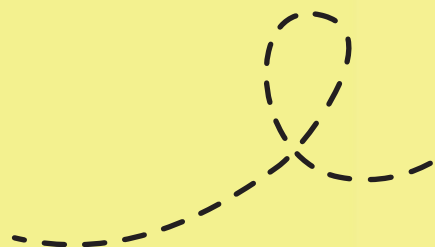
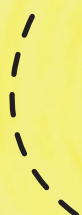
Пам'ятайте, що, коли вам сумно, лежати у своєму ліжечку так само нормально, як і голосно поскімлювати та не могли знайти собі місця. Не соромтеся випустити солону воду з очей, якщо вам це потрібно. Песики так не вміють, проте у нас відмінно виходить облизувати мокрі щоки. Коли ви побачите, як хтось сумує, підійдіть і запитайте:

А МОЖНА Я ТЕБЕ
ОБЛИЖУ? ОЙ! ОБІЙМУ!



Зазвичай я дозволяю суму трохи побути зі мною. Проте інколи він затримується аж надто надовго. Тому Том вигадав для мене вправу, яка змушує сум полетіти геть. Може, вона допоможе і вам?

ВПРАВА ВІД ТОМА



Що? Тут хтось засумував?

Сядьте так, як вам зручно. Сіли? А тепер уявіть перед собою порожню повітряну кульку, створену для того, аби зібрати ваш сум. Щоразу, коли ви видихаєте — вона ним наповнюється. Подумайте, якого вона кольору? А якого розміру?

Коли ви відчуєте, що увесь ваш сум із тіла перейшов у кульку, візьміть її в руки (або лапи!) і підставте до сонця. Якщо зараз ніченька чи немає сонця — то і його потрібно вигадати! Я певен, що якщо ви читаєте цю книгу, то у вас із фантазією все чудово!

Отже, сонечко наповнює вашу кульку своїм теплом і світлом, а ще запахом дині чи персика. І це тепле саяво ми знову вкладаємо у своє тіло.

Ммммрррр, так тепло і радісно стало!



КОЛИ ТОБІ НУДНО







Коли нас із Томом залишають вдома самих, то ми намагаємося придумати собі якесь заняття, щоб час до повернення людей минув швидше. Але зазвичай нам на думку спадають лише такі ідеї, які люди називають «шкодою» або «гармидером». Ми дуже хочемо бути чемними і щоб нас багато хвалили, тому намагаємося просто сидіти і слухати цокання годинника. Від цього заняття немає свіжих дірок у паркеті чи подряпин на шпалерах, а отже це точно не «шкода». Але слухати годинник трішечки нудно. Хоча ні. Це таки ДУЖЕ-ДУЖЕ-ДУЖЕ нудно.

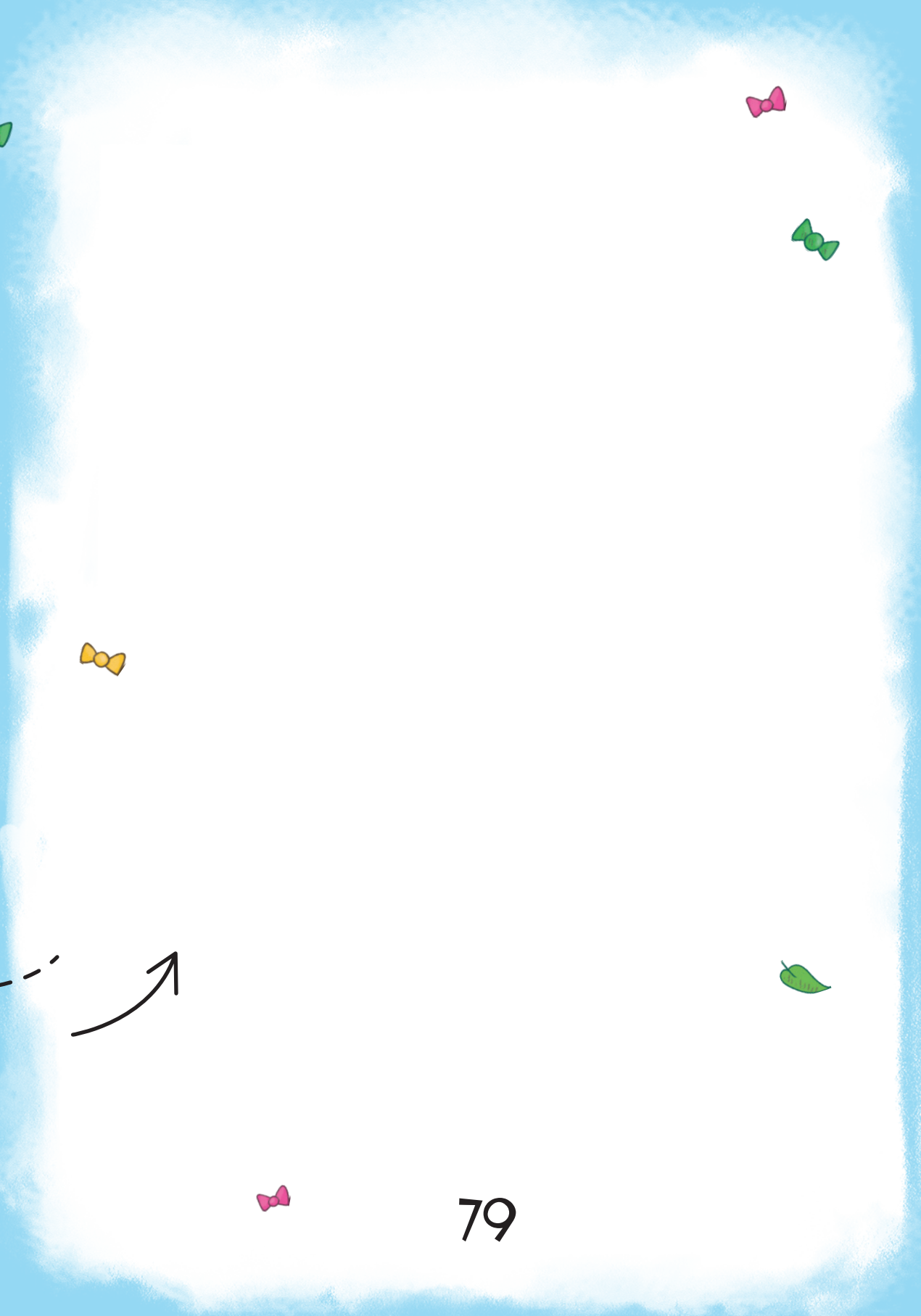
Тому ми вирішили вигадати якусь смішну і цікаву історію. Бо смішна і цікава вигадка точно нікому не зможе зашкодити.

Ось так вона починається:

«Одного разу маленький бульдог вийшов на прогулянку. Він побачив здоровенну калюжу перед своїм будинком. Щойно він нахилився, аби скуштувати дощової води — ШУБОВСЬ! Він опинився прямисінько в Закалюжжі...».



Ми її ще не завершили, тому якщо вам зараз нудно, ви можете допомогти її дописати. І якщо таки візьметеся за цю історію, то обов'язково наробіть там якогось гармидеру, бо нам із Томом дуже хочеться, щоб хоч десь він був. Або можете вигадати свою власну історію, бо це геть не нудно і навіть весело. Можна ще помалювати, але лише якщо у вас є спеціальний зошит і фарби. На стінах краще не малюйте, з власного досвіду знаю! Або можете намалювати картину тут:



Якось ми з Томом знайшли чорний фломастер. Від «дуже-немає-що-робити» я затиснув його в зубах і став розмальовувати шпалери. А Том від «ще-більше-немає-що-робити» нам'явкував мені сюжети картин. Люди, коли побачили ці настінні малюнки, неабияк засмутилися (про сум є окрема історія, пам'ятаєте?). Тож ми взяли по ганчірці в зуби і вирішили все відмити (фломастер у пащі тримати куди зручніше, скажу я вам). Але спершу ми перемалювали картини у зошит, бо «мурррстецтво», як каже Том, не має бути знищене!

М у р р р р с

Було не нудно, але й не весело. На стінах ми більше не малюємо. А взагалі, існує безліч корисних та цікавих занять. Будьте дослідниками цього світу (і не забувайте, що ваше подвір'я — теж його частина), грайте у різноманітні ігри, спостерігайте за пташками, вивчайте нове, фантазуйте, читайте — і тоді вам ніколи не буде нудно!

Проте інколи нудливість все одно залишається з нами. Навіть якщо ми хвилину тому прочитали серію порад про те, чим зайнятися, аби не було нудно. Навіть якщо зробили це декілька разів! Бо читати про те, що треба встати і щось зробити, дуже просто. А дійсно встати і зробити зовсім не просто, тим паче якщо ти вже і так знайшов собі заняття: **НУДИТИСЯ!**

ТЕЦТВО

От підніміть лапку, руку чи хвіст (залежно від того, що у вас є) всі, хто хоч раз відповідав «Не хочу» на кожне запропоноване заняття. Особисто в мене лапа зараз піднята,

ХІ-ХІ!

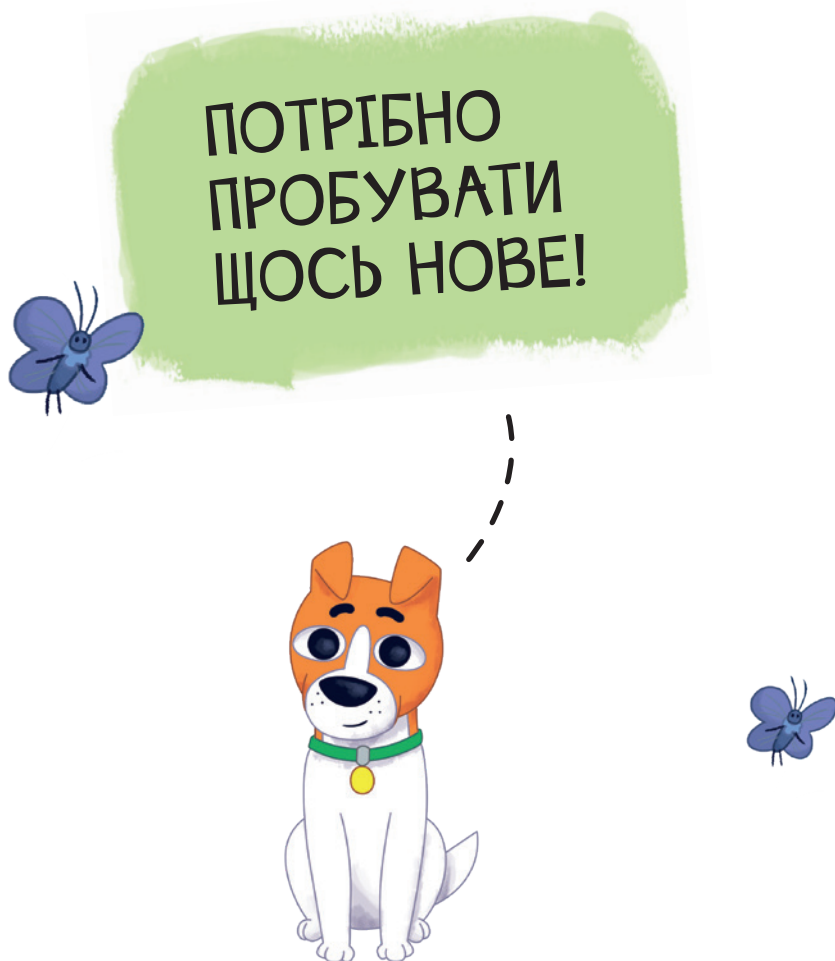


Дуже часто, коли тобі нудно, то хочеться, щоб із цим щось зробив хтось інший: Михайло, коли йому потрібно працювати за комп'ютером; дружина Михайла, яка готує обід; Том, у якого за графіком сьомий денний сон; чи наш хлопчик, якому саме потрібно вчити уроки. Адже зазвичай нудно стає саме тоді, коли всі навколо зайняті своїми важливими справами, які зовсім не цікавлять тебе самого.

Немає сумніву, це дуже зручно, коли тебе всі бавлять і розважають. **АЛЕ Ж СТОП...** Зазвичай так ставляться лише до немовлят, хіба ні? А мені вже цілих п'ять років! Цуцням, яке попискувало, коли з ним ніхто не бавився, я був усього три місяці. Я вже достатньо вивчив цей світ, аби знати, чим зайняти себе, коли ну зовсім немає чого робити. Але водночас я вивчив його недостатньо, аби нудитися від того, що я вже знаю все на світі.



Якщо не хочеться нічого з того, що ти вже колись робив чи робила, потрібно пробувати щось нове! А для того, щоб це робити, потрібен лише ти. Гаразд-гаразд, хтось із дорослих людей також потрібен, але тільки щоб підтвердити, що твоє нове заняття є безпечним для тебе, оточуючих і вашого дому.



Власне, я знаю, яке заняття приваблює дітей найбільше, коли вони нудяться. **ГАДЖЕТИ!** Але дозвольте мені вам у дечому зізнатися. Я так люблю дітей! І дуже люблю, коли вони мене помічають. Ну, знаєте, я трохи соромлюся першим підбігати знайомитися, бо знаю, що дехто із діток боїться собак. Але коли на мене глянуть, крикнуть голосно «Пааатрооон!» — то я вже мчу до тієї людини. Але якось я гуляв сквериком, і мене ніхто до себе не кликав. Ні, не тому, що лив дощ і діти не вийшли на прогулянку. Вони були, і біля декого я проходив так близько, що мене можна було погладити, просто простягнувши руку. Можна було б, якби... Якби не телефони у їхніх долоньках.

Звісно, я знаю, що без телефонів тепер ніяк. І вони дуже потрібні, аби вчитися чи спілкуватися, чи фотографувати щось красиве. Але дуже часто гаджети забирають людей від реального життя аж надто надовго. Зовнішній світ такий різний, як дірочки у шматку сиру! Такий, що його можна відчутися на дотик, смак і запах. Тому, будь ласка, не забирайте себе у нього. Наша планета хоче показати вам стільки всього цікавого! Давайте вашим оченяткам **відпочити від екранів**. І якщо ви це зробите, я буду найщасливішим псом у світі!





А якщо вам ну дуже подобається якась телефонна гра, то вигадайте, як грати в неї у реальності. Може, там потрібно щось будувати? Тоді чудово підійде конструктор! Можливо, битися з ворогом? Гадаю, у боксерської груші вийде його замінити! Щось ловити або збирати скарби? Створіть власну пошукову команду! Покличте друзів, і нехай хтось заховає щось цінне та намалює мапу. А тоді разом вирушайте на пошуки!*

А якщо вам подобається наряджати якогось персонажа чи робити йому або їй чудернацькі зачіски, то намалюйте свого улюбленця або улюбленицю на папері та виріжте їх (ви ж знаєте, що ножиці можна брати лише з дозволу дорослих чи під їхнім наглядом, чи не так?). А потім створіть для них із паперу одяг і зачіски або навіть знайдіть ці аксесуари на вулиці! Бо хіба довга трава не може стати розкішним волоссям, а листочки — пишною спідницею?



ПРИМІТКА!

Але зважайте на те, що ці пошуки мають бути лише на відомій місцині. А якщо побачите підозрілий предмет, то пригадуйте правила:
НЕ ПІДХОДЬ, НЕ ЧІПАЙ, 101 НАБИРАЙ!

Пам'ятайте, що таким персонажем могу стати навіть я! Давно хотів приміряти жовтенькі штанці у зелений горошок і нашійник із каченятами, хі-хі! І якщо ви перемістите ігри у реальний світ, то, можливо, одного разу я зможу до вас приєднатися.





ВПРАВА
ВІД ТОМА

Спочатку я хотів вам сказати, що котам ніколи не буває нудно. А потім подумав, що я всіх котів не знаю, тому говоритиму лише за себе: мені ніколи не нудно! Бо як тільки мені нічим зайнятися, я лягаю і починаю думати про це. І, знаєте, очі якось самі починають заплющуватися і я за-а-асинаю.

Бррр, ой, мало не заснув! Це я до того, що спати ніколи не нудно, бо мені завжди сняться пригодницькі сни. Пам'ятаю, як одного разу я уві сні наздоганяв Патрона. Прокинувся, і лапи боліли, уявляєте?

Але якщо ви не кіт, це не так вже й просто — лягти і заснути. Тому **маю для вас ідейку!** Вам знадобиться листок паперу й ручка. І віршик, який я для вас склав. А коли будете його читати (або слухати), то просто розставляйте крапки по листку. Тільки не дивіться на папір! Хай крапочки самі обирають місце, де їм хочеться зупинитися.

КРАПКА КРАПКУ ДОГАНЯЄ ,

ЗА ГОРАМИ ЛІС ДРІМАЄ .

В ЛІСІ ТІМ СХОВАЛИСЬ ЗВІРІ :

НІ ЗАЙЦІ, НІ ВОВКИ СІРІ .

НЕЗНАЙОМІ ТІ ТВАРИНИ

НІ ПАТРОНУ, НІ ЛЮДИНІ .

ХТО Ж ТАКІ ВОНИ? НЕ ЗНАЮ .

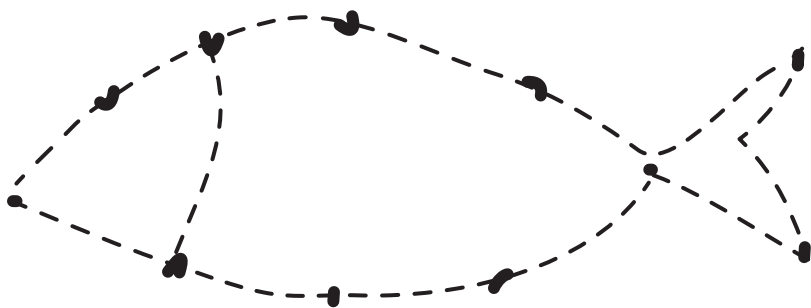
МОЖЕ, ХТОСЬ ІЗ ВАС ВГАДАЄ ?

Молодці! Тепер погляньте, що у вас вийшло. Що бачите на малюнку? А крім крапок? Покрутіть аркуш, можливо, так краще вдасться розгледіти того, хто сховався за крапками.

Тепер спробуйте з'єднати крапки для того, аби вийшов малюнок.

Так цікаво дізнатися, що ж там у вас вийшло! Бо мої крапки схожі на запечену рибку. Чи то на сосиску? Або бутерброд?

Піду прогуляюся до кухні. До речі, прогулянки — це теж ніколи не нудно!





КОЛИ
ВІДЧУВАЄШ

ОБРАЗУ



ОБРАЗА
ЗВИЧАЙНА



ЗАЗВИЧАЙ Я НЕ
ЛЮБЛЮ ОБРАЖАТИСЯ,
АЛЕ...

...інколи ніяк не можу цього уникнути. Буває, вийде на ігровий майданчик якийсь мопс із новою пищалкою, і така вона у нього гарна! Кажу йому:

— Агов, дай-но хоч раз її на зуб спробувати або принаймні підкинути чи понюхати!

А він ніяк ділитися не хоче. Тоді я намагаюся не думати про нього й ту іграшку та робити щось своє. Але якби в ту мить хтось міг зазирнути в мою голову, то не побачив би там нічого, крім того мопса з пищалкою.





Образа схожа на здоровенний камінь, який ти весь час тягаєш за собою. Здається, що хтось навмисне дав тобі його у лапи лише для того, щоб тобі було важко, і що комусь подобається отак знущатися з тебе. Але це зовсім не так. Я сам підняв його і навіть не помітив коли.

Але ображатися хочеться не тільки тоді, коли хтось чимось не ділиться. Якщо чесно, інколи навіть я не ділюся чимось своїм. Бо на те воно і твоє, щоб розпоряджатися ним так, як тобі заманеться. Тому цілком нормально, що інколи не хочеться ділитися тим, що тільки твоє.

Причин для образ може бути багато: коли щось обіцяють і не виконують або щось забороняють, як-от їсти з землі. А ще образитися можна, коли хтось бере щось твоє без дозволу! Одного разу я цілий день навмисно не помічав kota Веніаміна, який приїхав у гості і зайняв мою лежанку.

А часом навіть здається, що тебе просто благують образитися. Наприклад, коли хтось каже:

ХА, ПАТРОНЕ, У ТЕБЕ ТАКИЙ ПИСКЛЯВИЙ ГОЛОС!

Або:

ЩО ЦЕ В ТЕБЕ ЗА НАШИЙНИК ТАКИЙ? НУ І НЕСМАК!



Знаєте, що можна зробити, якщо першим ділом хочеться надути щоки? Запитати, чому тобі сказали саме це або вчинили ось так. Бо буває, що образили не навмисно. Часто ми й самі ненароком можемо обронити такі фрази, як-от:

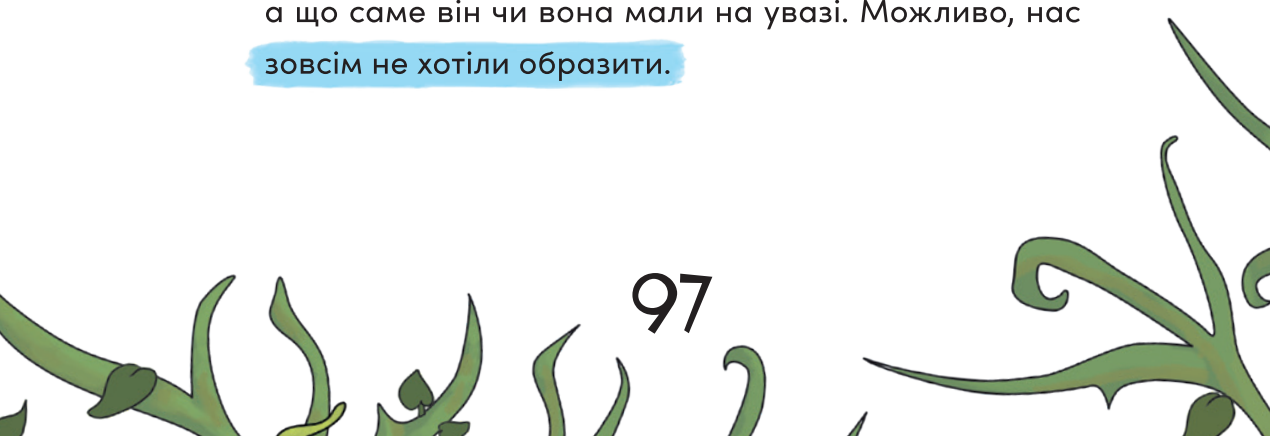
**НЕ ЛІЗЬ ДО ЦЬОГО,
БУДЬ ЛАСКА!**

Або:

**МЕНІ ПОТРІБНО ПОПРАЦЮВАТИ,
БУДУ ВДЯЧНИЙ, ЯКЩО ТИ
НЕ ВІДВОЛІКАТИМЕШ.**

Тож коли на вас сердиться хтось із ваших близьких, то спробуйте пригадати, чи не проігнорували ви якесь важливе прохання.

Образа точно не робить нас щасливішими, але відчувати її цілком природно. Коли ми ображені, то жаліємо себе і сердимось на інших. Немовби хтось нап'яв нам на голову темну коробку і через неї ми не бачимо, що відбувається. Це ховає нас від решти. Тому все, що потрібно зробити, щоб почуватися краще, — зняти її. Для цього варто запитати в іншого або іншої, а що саме він чи вона мали на увазі. Можливо, нас зовсім не хотіли образити.



Проте є й ті, які ображають навмисно. Якщо хтось такий вам трапиться, то робіть наступне: уявіть квадрат, в якому стоїте ви і ваш кривдник чи кривдниця. Скажімо, що він чи вона на вас кричить або говорить усілякі неприємні слова. Спершу у квадраті було просторо, але потім ті гидкі фрази витіснили увесь вільний простір. Часто, коли мало місця, доводиться скулюватися і підбирати хвоста під себе. Але квадрат, у якому ми стоїмо, не має бетонних стін. З нього легко можна вийти. І коли ми це зробимо, то знову опинимося у вільному просторі, де на нас ніщо не буде тиснути і де можна буде легко дихати.

Від образи можна відмовитися. Просто скажіть собі, що це не вам, і все — образа летить далі, шукати, кому вона належить. Але якщо ви вирішили, що це не вам, то, значить, точно не вам.

А щоб образи позбутися, часто потрібно просто поговорити. Так, виявилось, що даремно я цілий день ігнорував кота Веніаміна, бо він і гадки не мав, що образив мене, і зовсім цього не хотів. Я розгавкав Томові, що з Вені краще не дружити. Том здивувався і запитав мене чому. Я показав на свою лежанку, яка вся була в чорній котячій шерсті.



— Знаєш, Патроне, — сказав Том, — насправді це я своїми лапами показав Веніаміну місце, де він може відпочити і звикнути до собачого запаху. Пробач, я якось і не подумав, що ти будеш проти. Хочеш, разом її відчистимо?

Тоді мені стало ніяково і трохи соромно. Я б не хотів, аби на мене хтось образився за те, чого я насправді не робив або робив не зі зла. І дуже шкодував, що так повівся з нашим гостем.



Тоді я пообіцяв собі, що завжди намагатимуся поговорити перед тим, як ображатися.

А тепер повернемося до мопса, якого я згадував трохи раніше. Насправді те, що я образився, зовсім не означало, що той мопс був поганцем. Це означало лише те, що я хотів таку саму іграшку. Я зрозумів це вже тоді, коли образа зникла. Бо поки вона була зі мною, я лише і мріяв, аби його іграшка загубилася чи впала в бруднющу калюжу. І ці бажання, вочевидь, робили поганцем лише мене.

Усі ми інколи ображаємося, і це цілком нормально. Причини можуть бути різні. Наприклад, я зовсім не хочу гратися з Михайлом після того, як він склеює погризений лінолеум, над яким я працював цілісінький день, так ще і кілька разів повторює:



ПАТРОН СЬОГОДНІ –
НЕЧЕМНИЙ ПЕС!

А я вважаю, що слова «Патрон» і «нечемний» взагалі не можуть бути в одному реченні. А ще він навіть не питає мене, чому я гриз той лінолеум! А це все тому, що він мене не брав із собою на роботу!

Я мав підстави для образи! Тому я зазвичай лягаю на свою жовтеньку лежанку, скручуюся у клубок і чекаю, поки мене покличуть їсти. Але і це лише для того, аби демонстративно не піти, боцімто настільки мені стало зле від Михайлових слів, що аж апетит зник.



Але Михайло — справжній патронознавець. Зазвичай він сяде поруч, погладить мене по голові й скаже:



Я ЗОВСІМ НЕ ХОТІВ
ТЕБЕ ОБРАЗИТИ.

— І злитися на тебе за зіпсований лінолеум мені теж геть не хочеться. Інколи стаються речі, які змушують нас почуватися дуже незадоволено. Буває важко стриматися, щоб не передати свій настрій комусь ще. Бо образа, як і будь-що інше у цьому світі, не хоче зникати сама по собі. Але зараз я прошу її покинути наш дім, а тебе — ніколи його не покидати. Будь із нами і будь таким, який ти є. Я знаю, що ти погриз лінолеум не зі злості, а робити щось ненавмисне — не страшно. Пробач за те, що назвав тебе нечемним псом. Я чую, як бурчить твій живіт, тому ходімо вечеряти.





Після цих слів мій хвіст зазвичай починає мимовільно виляти, а язик якось сам тягнеться до Михайлової щоки. Це означає, що образа таки пішла з нашого дому. Па-па.

Інколи вибачитися буває важче, ніж образити. І пробачити важче, ніж образитися. Але це потрібно зробити, щоб знову бути щасливими і весело гратися. А ще образа може схилити до поганих думок, як-от пропустити вечерю, тому важливо не дозволяти їй вештатися поруч надто довго і варто вчасно попросити її піти. Вона, звісно, не захоче одразу нас покинути, проте Том знає, як змусити її попрощатися.







ВПРАВА
ВІД ТОМА



УЯВІТЬ, що поруч із вами — супергерой або супергероїня. Як вони можуть захистити вас від образи?

Як ви можете тілом показати, що ображені? Як би звучала ваша образа? Розкажіть про неї супергерою чи супергероїні. У вашій уяві вони зможуть хвацько допомогти, заодно й чудове видовище буде!

Коли хтось вас ображає, надягніть уявну супергеройську маску і подивіться на ситуацію як глядач кіно. Чи справді ця людина хотіла вас образити? Іноді це можуть зробити випадково.

Ми маємо чесно поговорити із собою. Чи важливі для нас ці стосунки? Якщо важливі, то варто спробувати їх зберегти. Ми завжди сильніші за наші емоції. І навіть за образу!

І ви, як і всі супергерої, можете подивитися кривднику в очі і сказати про те, що вас це засмутило, для вас це неприйнятно і щоб він чи вона так більше не робили. І пам'ятайте, що супергерої завжди готові до дій! **ТОЖ...**



СЛІДУЙТЕ ЇХНІЙ ІНСТРУКЦІЇ:

- 1 Зупиніться і глибоко вдихніть.
- 2 Запитайте себе, чи відчуваєте ви образу.
- 3 А на що чи на кого?
- 4 Подумайте, чи варто поговорити з людиною, яка вас образила. Можливо, вона й не знає, що ви засмутилися.
- 5 Якщо вирішили поговорити — зробіть це спокійно.

А ще, коли ви будете на когось ображатися, уявляйте, що ви робите крок убік. Так образа не зіб'є вас з лап чи ніг.

Якось Патрон ненароком запустив у мене свій м'яч. Я побачив це, і перше, що зробив, — відвернувся від удару. А вже потім з'ясовував у нього, як так вийшло. Він винувато гавкнув, що то через необережність, тому я і не образився.

Отже, спершу захистіть себе від образи, а вже потім попросіть пояснення. І будьте ввічливими та чемними, не кидайте образу у відповідь!

А далі повертайтеся до своїх супергеройських справ: допоможіть другу, усміхніться або нагодуйте голодне кошеня! І пам'ятайте: справжні герої не дозволяють образі захопити їх!

СПРАВЖНІ ГЕРОЇ
НЕ ДОЗВОЛЯЮТЬ
ОБРАЗІ ЗАХОПИТИ ЇХ!







**КОЛИ
НЕ МОЖЕШ
ВСИДІТИ
НА МІСЦІ**







ЩО МОЖНА РОБИТИ, КОЛИ МАЄШ БАГАТО ЕНЕРГІЇ?

Наприклад, приносити палицю чи ганятися за своїм хвостом. Щоправда, це лише у тому разі, якщо він у вас є.

Інколи я ніяк не можу всидіти на місці. Це «інколи» стається дуже часто і навіть не один раз на день. Мені здається, що я можу оббігти земну кулю по екватору і, якщо почну зранку, то встигну повернутися додому ще до того, як людська мама насипле вечірню порцію корму.

Але ніхто не дає мені команди бігти, тому я й не біжу, бо стараюся бути слухняним песиком. Гадаю, моєї енергії цілком вистачило б, аби щось світилося. Може, це саме завдяки моїй величезній активності світитиметься місяць на небі? О, це було б чудово. Я люблю місяць, бо він схожий на величезний діркастий сир. Такий, в якому багато-багато дірочок, знаєте? Мій улюблений. Але Михайло сказав, що моя енергія не має нічого спільного з небесними сирами... ой, тілами! А також їхніми дірками. Зате вона тісно пов'язана з дірками у нашому лінолеумі. То що ж це виходить? Лінолеум — погризений, іграшки — розкидані, брови Михайла — насуплені, енергія — витрачена, а місяць все одно запалює хтось інший?

Напевно, місяцю потрібна така потужність, від якої у людей все ж таки не хмурнітимуть обличчя. Тому я вигадав енергію добрих справ і вже з'ясував, що на прибирання розкиданих іграшок потрібно витратити стільки ж сили, як на дві дірки у підлозі або на одну відірвану підшву від капця. Різниця лише у тому, що за прибрані іграшки люди мене хвалять і гладять, а їхні обличчя стають усміхненими. Чудово, це саме те, що потрібно! Однак **МОЯ ШКАЛА ЖВАВОСТІ** досі перевищує позначку «суперенергійний».

СУПЕРЕНЕРГІЙНИЙ

ЕНЕРГІЙНИЙ

БАДЬОРИЙ

ЕЧНИЙ





Чим же зайнятися далі? О, знаю! Я давно хотів опанувати айкідо. Попрошу Михайла включити відеоурок. Я подумав, може, Тому теж буде цікаво.

— Томе, не хочеш приєднатися?

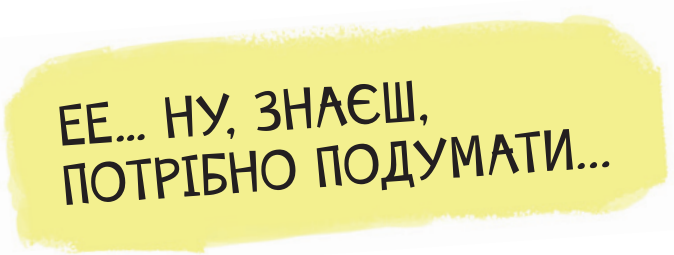
— Ні, дякую, ти ж знаєш, що в нас на двох усього чотири активні лапи, і всі вони твої.

— Ну, ні так ні.

З часом я з'ясував, що є безліч справ, від яких шкала активності падає до позначки «вдоволено-втомлений»: ігри з м'ячем (футбол, баскетбол, волейбол), плавання, танці, гімнастика і навіть звичайна прогулянка! Також можна разом із друзями прибрати сміття на улюбленому ігровому майданчику чи шкільному подвір'ї. Я зовсім не проти, щоб місяць запалював не я один. Впевнений, що від такої енергії він світитиметься ще яскравіше!

Якщо ви запитаете когось (чи навіть себе), на кого чи на що ви б хотіли бути схожими, то неодмінно отримаєте дуже швидку відповідь, бо усі хоч раз вже думали про це. Чого не скажеш про зворотне питання: а на кого бути схожими не хотілося б. Найімовірніше, у відповідь ви почуєте **TAKE** :





ЕЕ... НУ, ЗНАЄШ,
ПОТРІБНО ПОДУМАТИ...

Це тому, що більшість і справді раніше про таке не думала. Але це не стосується мене, бо я вже давно вирішив, ким бути не хочу: деревом, равликом і діду-севичими черевиками. Усе це рухається надто повільно, а мені завжди подобалося бути швидким.

Ви, напевно, запитаете, чому я тоді так люблю гуляти у скверах і парках? Адже там багато всього повільного: равлики і жуки, старенькі бабусі й дідусі, крислаті ялинки, що ростуть усього на десять сантиметрів за рік... Але ви помічали, що в парках також є багато швидкого? Наприклад, прудкі горобці й білки, що селяться на деревах, метелики й сріблясті бабки, що випурхують прямо з-під твого носа... Це все для того, щоб планета, на якій ми живемо, зберігала рівновагу. Супершвидкі і жваві живуть пліч-о-пліч з неквапливими і спокійними, щоб допомагати одне одному!

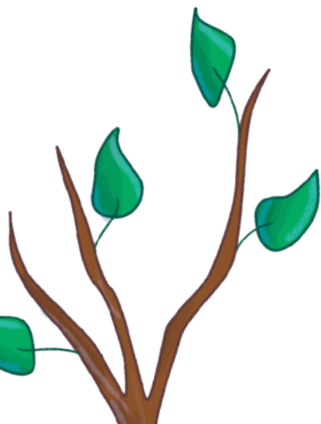


Наприклад, одного разу я зустрів равлика, який без поспіху повз через дорогу. І коли я обережно взяв його в зуби і переніс у траву, щоб на нього ніхто не наступив, то подумав, що не просто так я трохи енергійніший за нього. Равлик поглянув на мене і нічого не сказав. Але я впевнений, що в перекладі з равликової мови це означало «дякую». З того дня я вирішив, що хочу допомагати всім, хто повільніший за мене. Якщо, звісно, їм потрібна моя допомога.

А якось іншим разом дівчинка в парку закричала:
— Ой-ой, вітер вкрав мою парасоль!
І вгадайте, хто допоміг наздогнати її?

Так, це був я. Так само як і той, хто викопав ямки, в які люди посадили саджанці різних дерев. Але я не хвастаюсь, якщо ви так подумали, а лише розповідаю, як моя енергія перетворюється у щось корисне. Той ваша так може!

Ну, і якщо вам цікаво, ким би я хотів бути (якби вже не був песиком, авжеж), то відповім: швидкісним поїздом або третьокласником на перерві, бо саме вони виглядають найшвидшими у світі!



...ШВИДКІСНИМ ПОЇЗДОМ
АБО ТРЕТЬОКЛАСНИКОМ
НА ПЕРЕРВІ, БО САМЕ ВОНИ
ВИГЛЯДАЮТЬ НАЙШВИДШИМИ
У СВІТІ!





ВПРАВА ВІД ТОМА

Привіт! Це знову Том. Я й гадки не маю, про що ви мрієте. Лише здогадуюся. Про нову іграшку? Гарну оцінку? А, може, про африканського слона, який житиме поруч із вашим домом і щоранку відвозитиме до школи на своїй спині? Чи ви мрієте про те, аби корм сам залітав до рота, поки ви відпочиваєте на підвіконні? Ой, то це ж моя мрія.

Усі люблять, коли бажання здійснюються, чи не так? Іноді ми такі нетерплячі, що ніяк не можемо цього дочекатися.

Я взагалі до чого веду: уявіть те, чого вам найбільше хочеться, і подумайте, скільки енергії знадобиться, аби втілити це бажання. Бо все ж таки, аби щось здійснилося, нам потрібно не чекати, а діяти! Можете навіть сісти і записати, що саме потрібно для здійснення вашої мрії.

Наприклад, ви хочете впевнено вирішувати задачі чи рівняння і отримувати на уроках хороші оцінки. То ось що вам для цього потрібно:

- 1 Уважно слухати вчительку.
- 2 Щодня розв'язувати по дві (а то й три!) сторінки задач.
- 3 Багато разів помилятися і виправляти свої помилки.
- 4 Просити про допомогу, якщо потрібно.
- 5 Піднімати руку на уроці.
- 6 Вірити в те, що все вийде!

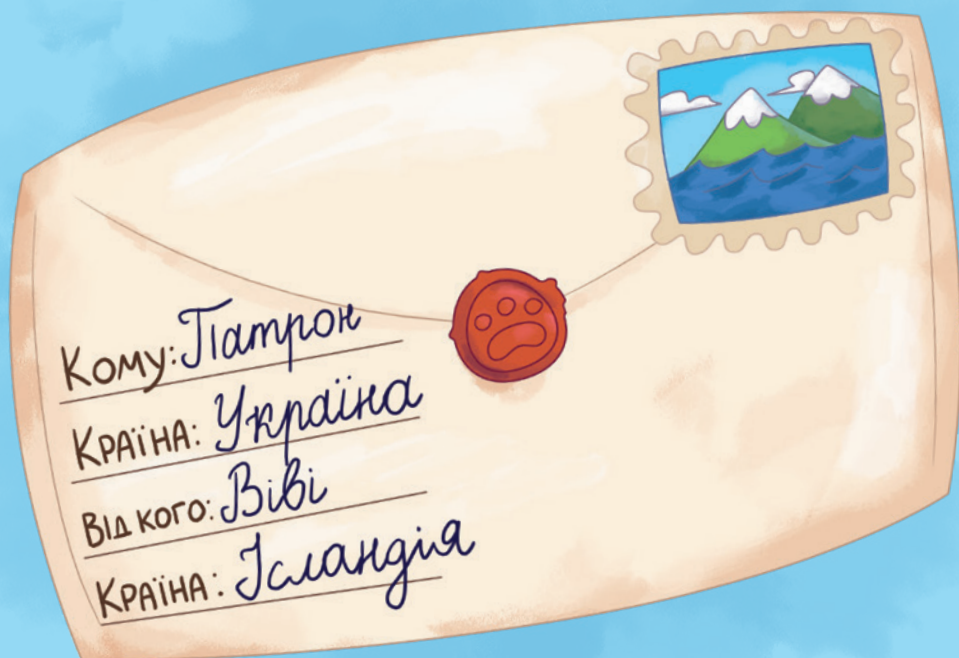
Тому, якщо вас переповнює енергія — грайтеся, танцюйте, малюйте, вивчайте щось нове, виходьте на прогулянку і перетворюйте її на добрі справи!



ΓΡ. ΡΡ

КОЛИ ВІДЧУВАЄШ ЗЛІСТЬ





Одного разу голуб **ЧУБЧИК** приніс у своєму дзьобі листа. На конверті була приклеєна марка, яку я раніше ніколи не бачив, — із засніженими горами і океаном.

У листі було написано:

«Дорогий Патроне, справа термінова. Здається, у нашій країні розвелось чимало Бубухів. Старий баран бачив їх вчора з вікна свого хлівчика. Я знаю, що ти дуже зайнятий. Але, може, хтось із твоїх помічників погодиться допомогти нам?»

Мені одразу стало зрозуміло, що ніхто не впровається із цією справою краще, ніж агент Паляниця (хоча б тому, що лише вона розуміла овечу мову, незважаючи на те, що вона коза). І вже наступного вечора до берегів Ісландії прибув корабель із Паляницею на борту.

Щойно **ПАЛЯНИЦЯ** ступила на берег, вона, не гаючи часу, миттю вирушила до зазначеного у листі місця зустрічі — вулкана Лютовира. **ВІВІ** заздалегідь попередила, що той вулкан недіючий, тож боятися нічого.

Але біля вулкана на Паляницю ніхто не чекав.

— Мабуть, Віві запізнюється, — подумала Паляниця. — Ух, і холодно ж тут!

Тільки зараз Паляниця зрозуміла, що забула покласти до валізи шапку, рукавиці та в'язані шкарпетки. І вона не знала, як за хвилину відростити теплий зимовий підшерсток, бо на ній була літня вовна. Паляниця стояла сама серед льоду і снігу, з якого де-не-де пробивалася неапетитна на вигляд трава, і дуже дратувалася. Її злила власна забудькуватість, а ще спізнення Віві, ця вічна мерзлота і навіть козячі зуби, серед яких не було гострющих ікол, бо їй страшенно хотілося поскалитися та погарчати. А ще вона хотіла їсти, але тутешня трава здавалася їй надмірно сухою.

Аж раптом з-за спини щось голосно загуло.

— Бууу-ууу! — пролунало наче із самої глибини землі.

Паляниця повернулася і побачила, як із жерла вулкана пішов чорний-пречорний дим.

— Ось тобі і недіючий, — ще більше розлютилася Паляниця. У неї аж почервоніла борідка й заскрипіли зуби! А тоді із кратера посипалися гарячі іскри. Паляниця, звісно, хотіла зігрітися, але зовсім не так!

— Потрібно терміново його заспокоїти, поки розпечена лава не зруйнувала усе навколо! — промайнуло в голові у Паляниці.



A cartoon illustration of a surprised goat with a volcano in the background. The goat is light yellow with long, thin, orange-brown horns. It has large, wide-open eyes with black pupils and a black nose. A small pink flower is tucked behind its right ear. It is wearing a dark brown collar. The background features a large, dark brown volcano with orange lava dripping from its top, emitting thick, dark grey smoke. The sky is blue with white clouds. The foreground is filled with green bushes and several tall, purple lupine-like flowers. A yellow path leads from the bottom left towards the volcano. Three yellow rectangular shapes are floating above the goat's head, indicating surprise or excitement.

ОСЬ ТОБІ
І НЕДІЮЧИЙ!



Тож вона повернулася до вулкана і промовила ніжним голосом:

— Тобі не потрібно цього робити. Поглянь, яке навколо все красиве: і океан, і льодовики, і пагорби. Навіщо це руйнувати? Та і трава у вас досить смачна, якщо розсмакувати. Ба більше, я давно хотіла спробувати щось заокеанське. І не так вже й холодно у вас тут! Он, трішки пострибала, копитцями поцокотіла — і вже зігрілася.

Спершу Паляниця відчула, як всередині неї самої вщухла лютя, а тоді побачила, як і вулкан Лютовир знову став недіючим — він теж заспокоївся.

Тоді нарешті прийшла вівця Віві. Вона перепросила за спізнення і розказала, що вийшла помилка: насправді тут немає ніяких Бубухів. Виявилося, що то просто старий баран передивився мультиків про пса Патрона і переплутав північне сяйво з Бубухами.

Спершу Паляниця хотіла розсердитися за хибний виклик, але потім поглянула на вулкан і подумала: як же все-таки добре, що тут усі в безпеці! Тож натомість вона просто посміхнулася.



Історія про вулкан Лютовир і козу Паляницю завершилася. Але не історія про саму лють. Про неї я вам ще трохи погавкаю, ви ж не проти?

Іноді всі ми буваємо схожі на вулкан. Він може бурлити і навіть диміти, бо на те він і вулкан. Головне — не дати йому своїм виверженням знищити щось дуже важливе.

Злість — це наш захист. Вона дає нам енергію, щоб у разі потреби подбати про безпеку, захистити себе, дати відсіч. А ще лють виникає, коли ми втомлені або не отримуємо бажаного. Хіба можна не притупити лапкою і не загарчати, коли Михайло не хоче купувати нову іграшку? Саме так я і зробив посеред зоомагазина.

Але знаєте, що я побачив після того, як загарчав? Дивовижну болонку із бантиком на голові. Тоді я забув про всі іграшки, які є на цьому світі, і єдине, чого я хотів, — це подружитися з нею. Але вона видерлася на руки до своєї людини, щойно я зробив один крок в її бік, бо злякалася мого сердитого гарчання. Але ж я не хочу, щоб мене боялися, і точно не збираюся нікому зашкодити. Загарчав я лише для того, аби Михайло купив мені оту пищалку. І хай від цього у нього в гаманці не з'явилося більше грошей, проте я почувався задоволеним. Доки не побачив перелякані очі тієї болонки, звісно.

ЗООМАГАЗИН

ВЫХОД



Я не хочу зовсім припинити відчувати **лють**, бо вона **може бути корисною**. Коли я бачу, як ображають слабшого, то страшенно злюся від несправедливості! Якось я помітив, як згряя чорних воронів глузувала з маленької синички. Я підбіг і підстрибнув так, що аж земля затремтіла під моїми лапами! А ворони залопотіли крилами і полетіли геть. Тієї миті саме лють дала мені енергію зробити такий дужий стрибок!

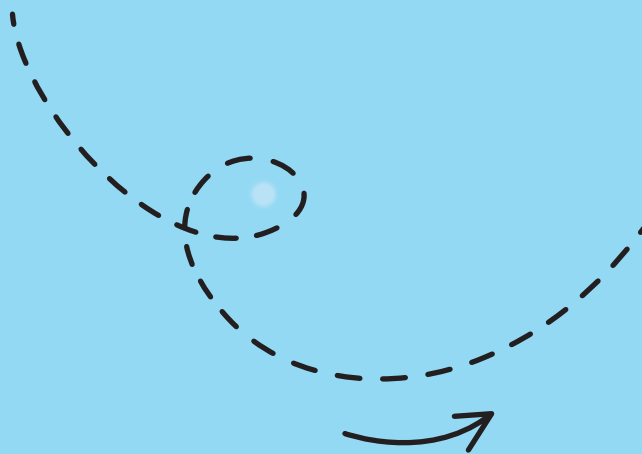
Проте зазвичай я не хочу нікого лякати.

АДЖЕ Я ДОБРІЙ
ПЕС, ЧИ НЕ ТАК?





ВПРАВА
ВІД ТОМА





Не хвилюйся, Патроне. Я знаю, як втихомирити лють, аби вона нікому не зашкодила.

Потрібно уявити, наче ви маленький **ДРАКОН**.

І, як усі дракони, дихаєте вогнем, але цей вогонь з'являється тільки від звуку вашого дихання. Спробуйте спочатку видихати дуже тихо, а тоді збільшувати звук із кожним видихом.





КОЛИ НЕ ВІДЧУВАЄШ СИЛУ СВОГО УСПІХУ







Пригадую, як одного разу я був поряд зі своїм господарем, коли він вистежував **БУБУХА**, а той весь час вправно тікав. Люди з ДСНС шукали його скрізь, а я сильно хвилювався, щоб він не встиг комусь зашкодити. І коли вони нарешті зловили того поганця, то почули від нього дещо, що неабияк всіх засмутило. Бубух сказав, що їм просто пощастило його зловити і що будь-хто впорався б значно швидше! А тоді він розсміявся і самобубухнувся.

Я мав би радіти, що бубуха більше немає і що він не встиг нікому зашкодити, проте радості я не відчував.



Коли я повернувся додому, Том зустрів мене зі здоровенним шматком сиру в лапах. Він сказав, що бачив по телеку відмінну роботу ДСНС. І що це не просто сир, а святковий сир, бо Бубуха більше немає, і тепер ми можемо це відсвяткувати.

Насправді ж тієї миті мені не хотілося навіть такого апетитного сиру. Я розповів Томові про слова Бубуха.

— Який підступний Бубух! — сказав Том. — Він підсунув тобі невидиму отруту — сумніви у твоєму успіху і твоїй силі. І ти в це повірив! Напевно, і я б засумнівався, якби мені таке сказали.

— Що ж мені тепер робити? — злякався я. Я зовсім не хотів, щоб отрута Бубуха діяла на мене.

— Знаєш, ця отрута сумнівів і невпевненості діє лише тоді, коли ми хочемо бути най-най-найкращими і все намагаємося робити досконало, — продовжив Том. — І коли насправді частіше звертаємо увагу на свої помилки, ніж на успіхи. Наче дивимося на себе очима когось, хто нас критикує. Ти чудовий пес, Патроне, і сам повинен вирішувати, кому вірити — голосу твого успіху чи голосу тих, хто тебе критикує.

— А ти чудовий котячий брат, Томе. Тепер я точно знаю, кому повинен вірити! — підбадьорився я.

ЦЕ НЕ ПРОСТО СИР,
ЦЕ СВЯТКОВИЙ СИР!



Інколи дійсно буває важко прийняти чиєсь «Ти молодець» чи «Я пишаюся тобою». Бо часто нам здається, що ми, мабуть, не такі важливі й розумні, як думають інші. І тоді нам не потрібен ніякий Бубух, аби засумніватися у власних досягненнях, бо ми й самі з цим чудово справляємося.

Але так не повинно бути! І, здається, я знайшов просте рішення: нам усім потрібен Том, який відганятиме від нас сумніви. Залишилося лише вигадати машину для клонування і запхати в неї Тома. Ох, схоже, це робить вирішення проблеми не таким уже й простим...

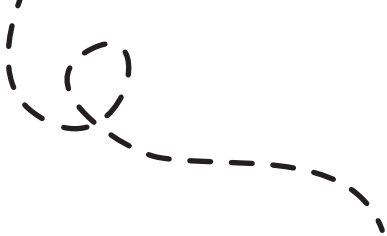
Що ж, якщо «Томи» не можуть вештатися за усіма нами і постійно нагадувати, що ми молодці, то потрібно навчитися говорити це самим собі.



ТИ МОЛОДЕЦЬ!







АЛЕ ЯК ЖЕ НЕ ПОЧУВАТИСЯ
НІЯКОВО, КОЛИ ТЕБЕ ХТОСЬ
ХВАЛИТЬ?

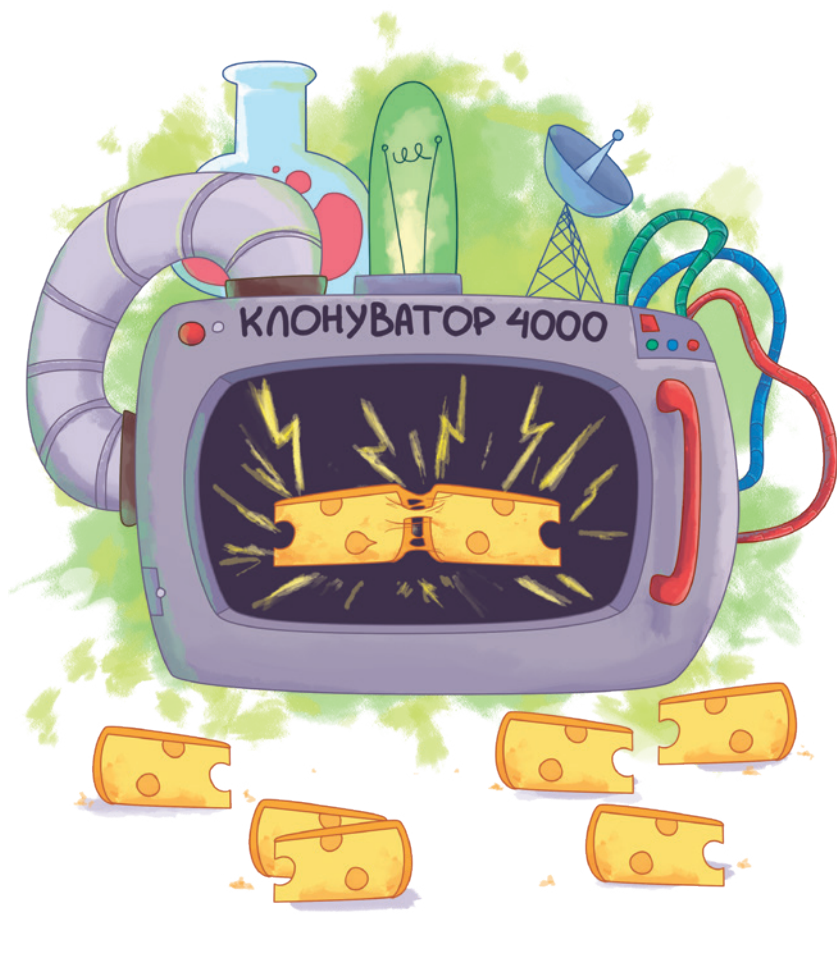
Розумієте, скромність — це чудова й важлива риса. Проте потрібна ще й поміркованість у всьому. Якщо не помічати своїх здобутків, то неможливо стрибнути вище наступного разу. Це як планка, яку ти вже досягнув чи досягла.

Потрібно сказати самому чи самій собі «Молодець!», а тоді продовжувати стрибати. Зрештою, ми докладаємо зусиль, аби щось отримати. І ті зусилля точно не хотіли б, аби про них забували чи вдавали, ніби їх ніколи не було. Усі наші старання і є приводом, аби отримати похвалу!



І якщо колись таки вигадають машину для клонування, то нехай тоді вже не буде потреби запихувати в неї Тома, бо ніхто не знецінюватиме власних досягнень. Нехай вона клонує щось інше: наприклад, миски зі смачною їжею або іграшки.

А поки ми й самі можемо дещо примножувати: похвалу! Адже краще не обривати ланцюжок добрих слів, а продовжувати його.



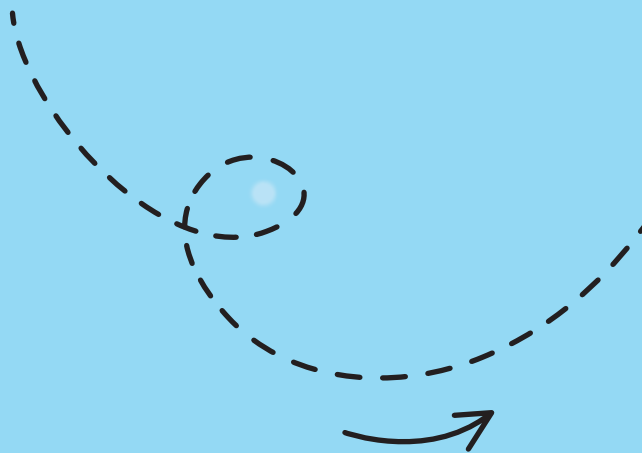
А тепер я хочу гавкнути, що ви молодці, бо прочитали це, і, впевнений, дослухаєтеся до порад.

**ПИШАЮСЯ
ВАМИ!**





ВПРАВА
ВІД ТОМА

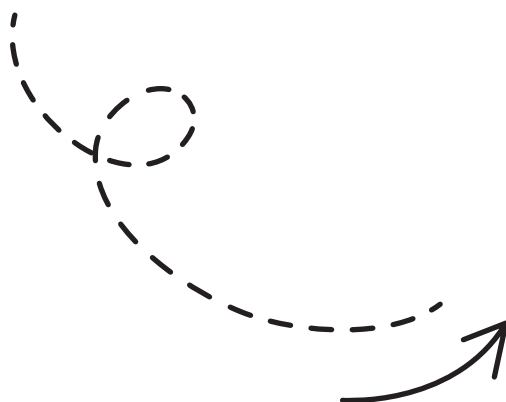


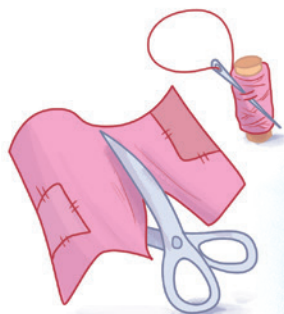
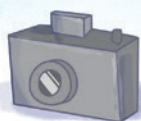
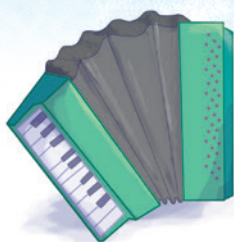


А я залишаю для вас приклад аркуша, який ви можете собі зробити і куди зручно записувати свої **ДОСЯГНЕННЯ І ВМІННЯ**.

Це нагадування, що ви — молодці, а ми з Патроном підтверджуємо це. Бачите, навіть власні печатки поставили! А ми залишаємо їх лише на дуже важливих документах.

Я впевнений, що цей аркуш швидко заповниться і ніколи не дасть вам забути, якими старанними, кмітливими та успішними ви є.







КОЛИ ТИ НЕ ЗНАЄШ, ЯК ВІДЧУВАТИ РАДІСТЬ





Зараз я попрошу вас сісти якнайзручніше. Можете навіть підігнути ногу чи на когось спертись, якщо вам це потрібно. Вмостилися? Чудово, бо зовсім скоро я попрошу вас перенестися в одну красиву й затишну місцину. Я опишу вам свою, але ви можете уявити будь-яку іншу, яка вам до вподоби. Впевнений, що вашій уяві це під силу.

Давайте подумки перенесемося в теплу ніч у поле з високою травою. Якщо вам хочеться, то в кінці цього поля можете уявити будинки, парк атракціонів чи цілодобовий кіоск із морозивом. Трохи пізніше ви зрозумієте, чому потрібно уявляти саме темряву. А зараз, щоб вам не було страшно, уявіть і мене біля себе. Трава така висока, що дістає вам аж до пояса, а мене і зовсім не видно. А тепер проведіть по ній рукою і погляньте, як кожна травинка починає засвічуватися жовто-рожевим. Придивіться до трави уважніше — на ній світлячки! Їх тут безліч! Один сидить навіть на моєму носі. Усе навколо світиться, і ніч перестала бути схожою сама на себе.



АЛЕ ДЕ Ж СВІТЛЯЧКИ ВЗЯЛИ СВІТЛО СЕРЕД ТЕМРЯВИ?

Вони накопичують його вдень і зберігають, аж доки не стемніє, а потім осяюють ніч.

Так роблять усі звичайні світлячки. Але ті, серед яких ми зараз перебуваємо, не такі. Вони накопичують не світло, а радість. Часом люди кажуть: мовляв, ти аж світишся від радості... То ці світлячки саме так і роблять. Проте від їхнього сяйва і нам з вами стало затишно та спокійно, чи не так?

Маю ідею! А що, як нам теж стати такими світлячками і навчитися сяяти, коли зовсім не радісно? Це не завжди легко, але якщо потренуватися, то має вдатися! Головне — визначити те, що робить нас щасливими. Такі речі можна запам'ятати або записати у блокнот. Це може бути гра або зустріч із кимось, хороша оцінка чи якась добра справа, як-от нагодувати вуличного котика. Бо коли бачиш, що його мордочка стала радіснішою, то і сам починаєш світитися зсередини.







ЕГЕ Ж, РАДІСТЮ ТЕЖ
МОЖНА ЗАРАЗИТИСЯ.

Часом люди радять не розповідати про своє щастя, бо, мовляв, наврочиш або ж тобі будуть заздрити. Усе це повна маячня! Єдине, про що не можна розповідати, так це чужі секрети, а своїм щастям ділитися можна і навіть потрібно! (Авжеж, коли це доречно, бо часом комусь може бути дуже кепсько, а тут ми зі своїм щастям.)

Це правило, за яким діють світлячки: спершу один засвітився, потім — інший, а тоді і ціле поле. Коли ти щасливий сам, зроби щасливим когось іншого: подаруй квіточку, малюнок чи просто добре слово.

Я можу стати тим першим світлячком, від якого всі інші перейматимуть світло. Бо сяю я майже безперервно від безлічі речей: посмішок рідних і друзів, снігу з неба, пташиного цвірінькання, нового ранку і навіть від власних лап, очей та вух. Якесь внутрішнє чуття мені підказує, що ви всі дуже добрі й чемні, тому я свічуся ще й від цього.

Коли наступного разу радість захоче пограти у піжмурки і ви не знатимете, де її шукати, то просто відкрийте цю сторінку. Вона ховається тут. Я залишив вам особливий лизь, який радісно світиться. Доторкніться до нього своєю долонькою і посміхніться, бо я щойно засвітив вас.



ЛИЗЬ!



ВПРАВА ВІД ТОМА



Привіт! Це знову Том пише. Усі знають, що я люблю медитувати, чи не так? Але інколи я не можу зосередитися, і найчастіше це буває у двох випадках: коли відчуваю голод і коли не відчуваю радості (а це майже одне і те саме!).

Що ж, зараз я ситий, але мені все одно чомусь не радісно. Але я дещо придумав! Запрошую і вас приєднатися до медитації.

Уявіть всередині себе маленьке **ЗВІРЯТКО**. Нууу... У мене це просто маленький Том. А у вас може бути хто завгодно! Може, маленька людина? Або теж якесь звірятко (це можу бути навіть я або Патрон, хі-хі!).

Подумайте, як він, вона чи воно там почувається. Чого бажає і потребує? А, може, про щось вас просить? Бо моє кошенятко потребує, аби його погладили по голівці, а потім хоче погратися зіжмаканим у кульку папером. А ваше звірятко чого хоче? Можливо, обіймів? Тоді уявіть, що ви міцно його обіймаєте. І погляньте, як ви обидва **починаєте усміхатися!**



САМОТНИКЪ

КОЛИ ВІДЧУВАЄШ САМОТНІСТЬ



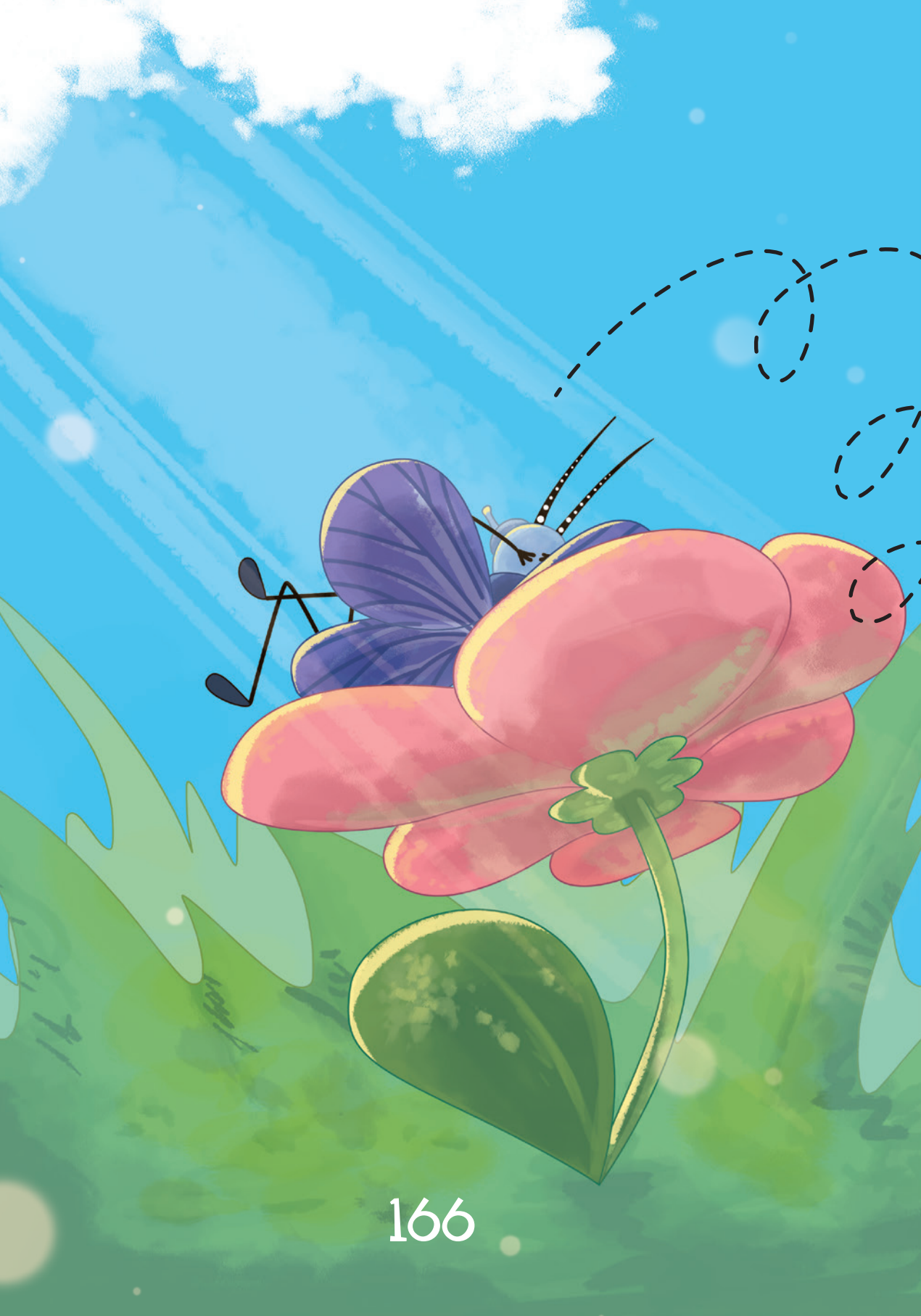




**ЗНАЄТЕ, Я МАЙЖЕ
НІЧОГО НЕ БОЮСЯ!**

Навіть здоровенного монстра Кормопожираку, якого боїться Том (він думає, що той монстрисько хоче з'їсти всю їжу з миски). Я б його своїми зубами отак — КЛАЦ! Але легенько, аби лише трішки налякати, а також щоб монстр не розплакався, бо він сльозами затопить нам всю квартиру. Але Кормопожираку я ще ніколи не бачив. Це якийсь Томовий особистий монстр.

Ще я не боюся щеплень, походів до ветеринара й об'їстися сиром. Проте одне мене все ж лякає: я боюся залишитись сам. Бути самому — точно не моє. Навіть коли я щойно народився, то біля мене одразу були такі самі, як я, істоти: мої братики і сестричка.



Потім я познайомився з людьми, і відтоді найбільше, чого я не хочу, — це роззнайомлюватися з ними. Я дуже не люблю, коли наші вхідні двері стають вихідними і зачиняються прямо перед моїм носом. Невідомо чому, та людям інколи потрібно вигулювати себе самим.

Проте я знаю одного метелика, якого, напевне, знаєте і ви. Його звуть **МО**, і він любить саМОтність. Мо завжди знаходить поодинокую квітку, сідає на неї і мріє про щось своє, метеликове. А іноді навіть співає:

ОДНА БІЛЕНЬКА ХМАРКА
У НЕБІ ПРОПЛИВАЄ.
МЕНЕ САМОТНЯ КВІТКА
ТУДИ-СЮДИ ГОЙДАЄ.
ОДИН ЛИШЕ ЛИСТОЧОК
У НЕЇ НА СТЕБЛІ.
І Я, МЕТЕЛИК МО,
СПІВАЮ САМ СОБІ.



ЯК ВІДРІЗНИТИ УСАМІТНЕНОГО ВІД САМОТНЬОГО?

Як відрізнити усамітненого (того, який хоче по-бути наодинці) від самотнього (того, кому сумно бути одному)? Якщо чесно, то я не знаю. Але найпростіший спосіб щось дізнатися — запитати про це. Я завжди питаю Тома, чи він зараз хоче усамітнено полежати на підвіконні чи краще попросити людей підняти мене до нього.

Прекрасно, якщо є можливість усамітнитися, коли ти цього хочеш. Не менш чудово мати можливість пригорнутися до того, хто поруч. З нами часто є ті, кого ми можемо обійняти. Ви — руками, а я — лапами. А якщо раптом саме зараз з вами немає поруч близьких, то згадайте про мене. Я всіма своїми шерстинками поруч!

Адже хутро в мене густе, я багато линяю і дуже не люблю бути на самоті. Тому мої шерстинки є в кожному містечку! Тож якщо вам самотньо, пригадайте тих, хто вас любить. І мене, бо я завжди з вами! Вважайте, що мої шерстинки у вашому місті чи селі — то наш з вами антисамотній зв'язок.





Щоразу, коли я вирушаю з Михайлом у відрядження, я беру із собою одну зі своїх качечок. Це для того, аби в нашому польовому наметі не було так сумно і щоб хоч трохи пахло домом.

Проте шукати Бубухів качечка ще не вміє, тому доводиться залишати її саму аж до вечора. Михайло зазвичай мене заспокоює і говорить приблизно таке:

— Знаєш, Патроне, бути самотнім і бути на самоті — це різні речі. Іноді побути у тиші з власними думками так само цінно і необхідно, як і в гучному натовпі. Як думаєш, чим займається твоя качечка, поки тебе немає поруч?

**БУТИ САМОТНІМ
І БУТИ НА САМОТІ —
ЦЕ РІЗНІ РЕЧІ**

Я ніколи не знаю, що гавкнути на це питання, тому Михайло зазвичай продовжує:

— Може, вона плаває у маленькому надувному басейні або випікає улюблене вівсяне печиво, або вигадує для вас обох нові ігри? У будь-якому разі це лише припущення. У неї можуть бути які завгодно качині справи, що потребують лише її одної.

І я вірю Михайлові, бо коли повертаюся додому, то часто підозрюю, що моя качечка купалася в запашній воді з рум'янком і материнкою. Бо як ще пояснити те, що вона щоразу все сильніше пахне квітами?



ВПРАВА ВІД ТОМА



Мурррр! Кому тут самотньо? Я тут! І не лише я, зі мною також метелик Мо.

Мо хоче вас обійняти, можна? Але він трохи хвилюється, бо його крильця такі маленькі й легкі, що ви можете не відчувати його обіймів. Але я знаю, як збільшити його крила! Потрібна ваша допомога.

Покладіть руки на плечі (праву долоню на ліве плече і навпаки). Поплескайте себе по плечах: спочатку по одному, а потім по іншому. Відчуйте, як метелик обіймає вас своїми крильцями.

Мо щасливий і не самотній, бо щойно зміг обійняти вас.

Тепер не самотні і ви!

Тож щоразу, як відчуватимете самотність, просто покладіть руки на плечі — і Мо прилетить, щоб обійняти вас іще раз.

НАД ПРОЄКТОМ ПРАЦЮВАЛИ:

АВТОРКИ: Юлія Гребеньовська, Анастасія Лук'янчук

ЕКСПЕРТНИЙ СУПРОВІД: психологиня Світлана Ройз

ХУДОЖНИК: Олексій Стаднік

КЕРІВНИЦІ ПРОЄКТУ: Анна Суходольська, Таня Король, Олександра Персикова

ПРОДЮСЕРИ ПРОЄКТУ: Юлія Гребеньовська, Дмитро Корженівський

МЕНЕДЖЕРКА ПРОЄКТУ: Анастасія Павлова

ВЕРСТКА: Аліна Шапран, Ольга Левчук

Книга надрукована у межах Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?» — ініціативи першої леді Олени Зеленської, спільно з ЮНІСЕФ Україна та ГО «ДжуніорС» за фінансової підтримки Уряду Німеччини.

ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма
ментального здоров'я
за ініціативою Олени Зеленської



juniorS

ЮНІСЕФ та наші партнери мають нульову толерантність щодо сексуальної експлуатації та поруги. Якщо ви зазнали або знаєте про факт неприйнятної поведінки сексуального характеру від працівників чи працівниць ЮНІСЕФ або наших партнерів, будь ласка, 1) зв'яжіться з Управлінням внутрішнього аудиту та розслідувань ЮНІСЕФ integrity1@unicef.org або 2) повідомте про це на український канал повідомлення про сексуальну експлуатацію та поругу seareferral@un.org, або 3) зателефонуйте на гарячі лінії 0-800-309-110, 0-800-307-711, 0-800-332-656.



БІЛЬШЕ про це дізнайтеся
за посиланням

МАЄТЕ КОМЕНТАРІ,
ПРОПОЗИЦІЇ, ЗАУВАЖЕННЯ
ЧИ ХОЧЕТЕ ВИСЛОВИТИ
ВДЯЧНІСТЬ?

Зателефонуйте на безкоштовну гарячу
лінію ЮНІСЕФ «Скажи як є» за номером
0 800 600 017 (пн-пт з 8:00 до 20:00)

Або скануйте QR
і заповнюйте форму
зворотного зв'язку:



НЕ ДЛЯ ПРОДАЖУ







НЕ ДЛЯ ПРОДАЖУ



Книга надрукована у межах Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?» — ініціативи першої леді Олени Зеленської, спільно з ЮНІСЕФ Україна та ГО «ДжуніорС» за фінансової підтримки Уряду Німеччини.

ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма
ментального здоров'я
за ініціативою Олени Зеленської



juniorS