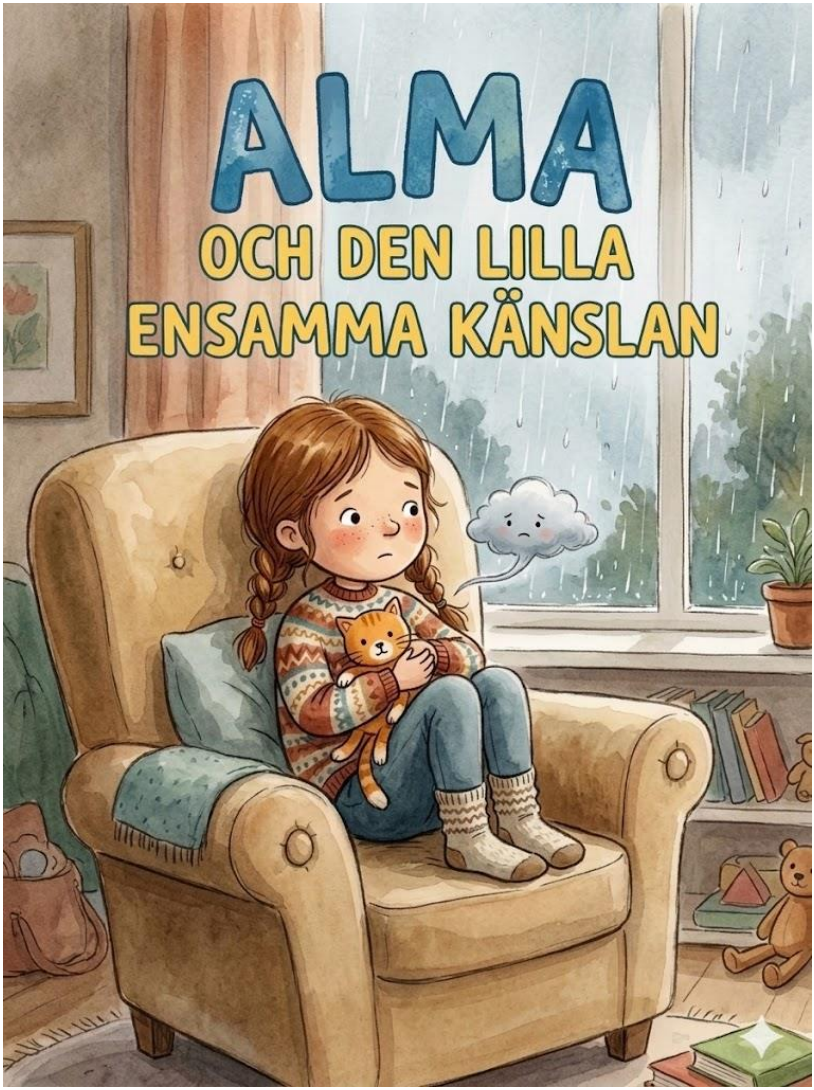
ALMA
OCH DEN LILLA
ENSAMMA KÄNSLAN

Det var en regnig eftermiddag. Regnet smattrade mot fönsterrutan. *Plask, plask, plask.* Alma satt i sitt rum. Hon hade lekt med sina dockor. Hon hade läst en bok. Hon hade byggt ett torn av klossar.

Men plötsligt kände Alma något i bröstet. Det kändes lite tungt. Lite tomt. Det var den lilla ensamma känslan. Den var som en liten grå molnbit som hade satt sig inom henne.

Alma suckade. "Jag önskar att någon var här," viskade hon.

Hennes mamma var i köket. Hennes pappa var på jobbet. Hennes bästa kompis, Leo, var hos sin farmor.

Alma tittade på sina händer. Vad kunde hon göra när den ensamma känslan kom? Hon mindes vad hennes lärare hade sagt i skolan. *"Om du känner dig ensam, finns det saker du kan prova,"* hade hon sagt.

Alma tänkte efter. **Först:** Kan jag göra något roligt själv? Hon tog fram sina färgpennor. Hon började rita en bild.

Hon ritade en stor sol och en glad hund.



När hon ritade kändes det lite lättare i bröstet. Det var kul att skapa något.

Sedan: Kan jag hitta på något snällt? Alma fick en idé. Hon ritade en till bild. Den här gången ritade hon Leo. "Den kan jag ge till Leo imorgon," sa hon högt. När man tänker på andra blir man ofta lite gladare själv.

Till sist: Kan jag hämta en kram? Alma la ifrån sig pennorna. Hon gick ut ur sitt rum. Hon gick till köket där mamma lagade mat. *Mmm, det doftar gott,* tänkte Alma.

"Mamma?" sa Alma lite tyst. Mamma vände sig om. Hon såg

att Alma såg lite liten ut. "Vad är det, lilla hjärtat?" frågade mamma. "Jag känner mig lite ensam," sa Alma.



Mamma la ifrån sig skeden. Hon öppnade sina armar. "Kom hit," sa mamma. Alma sprang in i mammas famn.

Mamma kramade henne hårt. Det

var en varm kram. En trygg kram. Den lilla grå molnbiten i bröstet började smälta bort.

"Det är okej att känna sig ensam ibland," sa mamma mjukt. "Alla gör det. Men du är aldrig riktigt ensam. Vi finns här." "Och imorgon ska jag träffa Leo," sa Alma. "Ja, det ska du," sa mamma. "Vill du hjälpa mig att

baka kakor nu?"



"Ja!" ropade Alma. Tillsammans blandade de mjöl och socker. Degen kändes mjuk i händerna. Doften av vanilj fyllde köket.

När kakorna var färdiga satte de sig vid bordet. Alma tog en tugga.

Den var god.



Hon tittade ut mot fönstret. Regnet hade slutat. Solen tittade fram bakom molnen.

Alma kände sig varm igen. Den ensamma känslan hade åkt vidare. Hon visste nu vad hon

skulle göra nästa gång den kom tillbaka. Hon skulle rita en bild. Hon skulle tänka på något snällt. Och hon skulle hämta en stor kram.

Slut