



Крыска лариска

История о том, как справиться с гневом

Универсальная сказка

□ 6 минут волшебства □

□ TuckBook □



Тихий лесной день

В один прекрасный тихий день в лесу маленькая серая крыса с длинным хвостом, острым носом и бусинками-глазами, Крыска Лариска, проснулась и потянулась. Лес звенел от пения птичек, а лучи солнца пробивались сквозь листву, создавая тёплые пятна света на земле. Лариска почувствовала, как её сердце наполняется радостью и любопытством к новому дню. Она решила, что сегодня будет исследовать лес и встречать новых друзей. С сумочкой Шапокляк на спине Лариска выбежала из своей норки, готовая к приключениям. Что же интересного я найду сегодня? — подумала она и с улыбкой пошла вглубь леса.



Неожиданная ситуация

Крыска Лариска гуляла по лесу и встретила своих друзей — зайца Пухлика и белку Ласкунью. Они играли и смеялись, когда вдруг Пухлик случайно наступил на хвост Лариски. Ай! — закричала она, чувствуя, как злость поднимается внутри, словно вулкан. Пухлик испугался и быстро извинился, но Лариска всё ещё чувствовала гнев. Лес вокруг вдруг стал тихим, как будто даже птички замерли от неожиданности. Почему я злюсь так сильно? — подумала она, и её мышкino сердечко забило быстрее. В голове её крутились разные мысли, но она понимала, что нужно разобраться в своих чувствах.



Ощущение гнева

Лариска села на траву, и её хвост тихо дернулся. Она задумалась, почему злость охватила её так сильно. Наверное, это похоже на вулкан, — подумала она. Внутри менялось всё: её маленькое сердечко стучало быстро, а вокруг лес задыхался от её чувств. Она решила, что не хочет, чтобы злость разрушила её день. Как же мне успокоиться? — спросила себя Лариска, глядя на своих друзей, которые с беспокойством ждали, когда она скажет что-то. Лариска решила, что просто нужно глубоко вдохнуть и попытаться объяснить, что она чувствует.



Смелый выбор

Крыска Лариска встала и, собравшись с мыслями, подошла к Пухлику. Я злилась, потому что мне было больно, когда ты наступил на мой хвост, — сказала она тихим голосом. Пухлик кивнул и посмотрел на неё с участием, а Ласкунья стала тихо шевелить ушами. Я не хотела бы, чтобы это стало причиной нашей ссоры, — добавила Лариска и почувствовала, как внутри неё словно что-то отлегло. Она глубоко вздохнула и ощутила, как злость уходит, уступая место спокойствию. Давайте лучше играть вместе! — предложила Лариска, и это предложение заставило её друзей улыбнуться.



Возвращение к радости

Пухлик с радостью ответил: Я не хотел тебя обидеть, прости меня, пожалуйста! Лариска почувствовала, как злость исчезает, а на её месте появляется лёгкость. Весь лес зазвучал вновь: птички запели, ветерок нежно шевелил листвой. Давай играть в прятки! — предложила Ласкунья, и друзья тут же согласились. Лариска была счастлива, что смогла поделиться своими чувствами и снова быть с друзьями. Она побежала, чувствуя, как в её сердце вновь зажигается радость. Вот так, с доброй беседой, можно справиться с любыми чувствами! — подумала она и весело закружилась на месте.



Уроки друзей

Во время игры Лариска вспомнила, как важно делиться своими чувствами. Злость — это нормально, но с ней можно разобраться, — рассуждала она, прячась за деревом. Пухлик и Ласкунья искали её, и это навеяло ей мысль: Каждый может злиться, важно не держать это в себе! Приятные воспоминания об их совместных играх наполнили её теплом. Лариска чувствовала, насколько сильно она любит своих друзей и как приятно быть вместе. Вдруг она увидела, как Пухлик нашёл её и закричал: Я тебя нашёл! Это было так весело, что Лариска забыла о злости и просто играла.



Спокойствие и радость

Когда солнце начало садиться, Лариска, Пухлик и Ласкунья решили, что пора возвращаться домой. Лариска чувствовала, что её злость ушла, оставив только тепло дружбы. Сегодня был замечательный день, — сказала она с улыбкой. Друзья согласились, и они пошли в сторону своих домиков, весело переговариваясь. Лариска решила, что будет всегда делиться своими чувствами, даже если они непростые. Впереди её ждут новые приключения и, возможно, новые эмоции. Она знала, что с друзьями всё можно пережить и обсудить.



Уютный вечер

По пути домой Лариска взглянула на звёздное небо, который уже начинало светить. Она улыбнулась, вспомнив, как важно сохранять спокойствие и открыто говорить о своих чувствах. Злость — это просто вулкан, который можно успокоить, — подумала она. Лариска поняла, что с друзьями ей всегда будет легче справиться с любыми эмоциями. Время шло, и они уже близко подходили к своим домам. Я обязательно расскажу своим родителям, какой замечательный день у меня был! — решила она.



Сладкие сны

Вернувшись домой, Лариска уютно устроилась на своём мягком сенце. У неё в голове крутились приятные мысли о дне, полном приключений и дружбы. Она закрыла глазки и подумала: Я смогу управлять своими чувствами, и это будет прекрасно! Ветер тихо шептал за окном, а лес наполнялся ночным спокойствием. Лариска улыбнулась, представляя, как будет рассказывать всем о своих новых открытиях. С каждым вдохом она чувствовала, как внутри неё поселяется мир и покой. Вскоре она погрузилась в сладкие сны, готовая к новым приключениям.



Добрых снов

Лариска крепко спала, а в её сне продолжали происходить все приключения. Её друзья тоже готовились ко сну, вспоминая волшебный день. Злость — это лишь часть жизни, и с ней можно справиться, — думала Лариска во сне. Она знала, что с каждым днём будет учиться всё больше и больше. Звёзды мерцали, а ночное спокойствие укутывало лес. Пусть все сны будут сладкими и полными приключений. Настало время отдохнуть и подготовиться к новому дню, полному новых открытий. Спокойной ночи, мир! — проговорила Лариска про себя, уносясь в объятия ночи.

« Спокойной ночи, и сладких снов, пусть
ваши мечты будут яркими и
радостными. »

Спокойной ночи.

□ Помните о том, что все эмоции важны, и их можно обсуждать.

Создано с любовью в TuckBook
tuckbook.app