



Соня и красная ручка

Как преодолеть страх перед неизвестным

Универсальная сказка

□ 5 минут волшебства □

□ TuckBook □



Соня волнуется

Соня с волнением смотрит на кабинет стоматолога. Её сердце стучит быстрее, и мысли о том, что её ждёт внутри, окружают её. Она чувствует, как руки становятся прохладными, а воздух вокруг наполняется сладким запахом клубники из соседнего магазина. Что если будет больно? — думала Соня, не в силах прогнать свои страхи. Но она старается успокоиться и представить себе, как всё пройдёт хорошо. В этот момент она решает, что ей нужно написать свои вопросы врачу, чтобы не забыть их. Она поднимает взгляд на яркие картинки на стенах и пытается сосредоточиться.



Запись вопросов

Соня берёт в руки красную ручку и маленький блокнот. Её пальцы слегка дрожат, когда она открывает блокнот, но она старается собраться. Что же мне спросить? — прокрадывается мысль. Она чувствует, как внутри поднимается волнение, когда начинает писать: Будет ли больно? и Что делает врач? Ручка оставляет следы на бумаге, и это дает ей ощущение контроля. Ветерок через открытую дверь доносит запах ананасов — это немного отвлекает её. Теперь ей нужно сделать первый шаг и зайти внутрь кабинета.



Яркие картинки

Соня поднимает глаза на яркие картинки на стенах стоматологического кабинета. На них изображены улыбающиеся зубки и весёлые животные. Она на мгновение забывает о своих страхах и начинает представлять, как интересно узнать о зубах от доброй врачихи. Тёплый свет из лампы мягко освещает комнату, и это придаёт ей уверенности. Она улыбается, чувствуя, как страх постепенно уходит. Наверное, это будет не так страшно, — думает она, вдохнув глубже, и решает, что может попробовать.



Встреча с врачом

Соня заходит в кабинет и видит врача с дружелюбной улыбкой. Женщина одета в белый халат и держит в руках инструменты, но выглядит так, словно она пришла, чтобы поиграть. Привет, Соня! Готова к осмотру? — спрашивает она с доброй интонацией. Соня чувствует, как в груди тепло, и отвечает Да. Воздух в комнате наполнен запахом свежести, и это помогает ей расслабиться. Она понимает, что стоматолог может быть добрым, и, возможно, не так страшно, как ей казалось.



Первый вопрос

Когда доктор начинает осматривать её зубки, Соня решает задать первый вопрос из своего блокнота. А будет ли больно? — спрашивает она, и её голос чуть дрожит. Врач, улыбнувшись, отвечает: Нет, я буду очень аккуратной. Ты почувствуешь только лёгкое покалывание. Соня внимательно слушает и чувствует, как страх постепенно уходит. С каждым её вопросом она понимает, что говорить о своих страхах — это нормально. Она делает глубокий вдох и чувствует, что ей становится легче.



Ответы врача

Доктор спокойно отвечает на её вопросы, и Соня чувствует, как уверенность растёт. Можно ли есть конфеты, когда у меня есть зубы? — спрашивает она. Конечно, но не забывай чистить их после! — отвечает врач с улыбкой. Каждый её вопрос встречает доброй реакцией, и это вызывает у Сони радость. Она понимает, что говорить о своих чувствах и страхах так важно, и оказывается, что она не одна в этом. В этот момент ей становится поистине интересно, как устроены зубы.



Наклейка

После осмотра Соня получает наклейку с улыбающимся зубиком и пытается представить, как она поделится ею с друзьями. Стоматолог — это не страшно, а даже интересно! — думает она, чувствуя, как её сердце наполняется гордостью. Врач кидает ей добрый взгляд и говорит: Ты была замечательной! Соня поняла, что, если делиться своими переживаниями, это становится легче. Она уходит из кабинета с улыбкой и полным блокнотом вопросов и ответов, готовая делиться своим опытом.



Улыбка

Соня покидает кабинет с широкой улыбкой. Её блокнот заполнен вопросами и ответами, и она понимает, что страхи можно преодолеть, когда говоришь о них. У неё теперь есть опыт, который она может рассказать друзьям. На улице светило тёплое солнце, и это придавало ей ещё больше сил. Я смогу сделать это снова, если понадобится! — думает она. С каждым шагом она чувствует, как уверенность в себе растёт.



Сладкие сны

Дома Соня уставшая, но счастливая, садится на кровать и начинает рассказывать маме о своём дне. Я смогла задать вопросы, и стоматолог была такой доброй! — делится она с радостью. Затем она укрывается одеялом и, взяв блокнот под подушку, закрывает глаза. Соня начинает мечтать о новых приключениях во сне, где она снова сможет задавать вопросы и получать ответы. Ближе к ночи она чувствует, как её сознание уходит в мир спокойных снов.



Сон

Спокойная ночь накрывает дом, и Соня постепенно засыпает с улыбкой на лице. Сны о приключениях и новых вопросах начинают танцевать в её голове. Она знает, что всегда может поговорить о своих чувствах, и это придаёт ей силы. Ночь тихая и уютная, полная сладких снов. Соня уже мечтает о следующем визите к стоматологу и о том, какие вопросы она задаст. Спокойный сон, Соня. Завтра будет новый день, полный открытий.

« Спокойной ночи, сладких снов и новых
смелых вопросов! »

Спокойной ночи.

□ Перед сном подумай о том, что ты можешь сказать, если тебе что-то непонятно.

Создано с любовью в TuckBook
tuckbook.app