



Шумно в игровой комнате

Универсальная сказка

□ 5 минут волшебства □

□ TuckBook □



Шумный вход

Миша зашёл в игровую комнату и услышал громкие звуки игрушек. Кубики ляпались, а игрушечный барабан гремел в углу. В животе у Миши сжалось от тревоги, и он оглянулся, ища место, где можно спрятаться. Света в комнате было много, но шум казался слишком большим. Миша подумал о том, как бы ему было хорошо, если бы всё стихло на минутку. Он решил: Нужно успокоиться, и начал искать способ.



Сосчитай до десяти

Миша посмотрел на игрушечный барабан, который так громко гремел. Его плечи поднялись от стресса, и он подумал: Как же много шума! Но потом он решил сделать глубокий вдох и сосчитать до десяти. Раз, два, три...' — он начал медленно. В комнате всё ещё звенели игрушки, но теперь он пытался сфокусироваться на своём дыхании. Это помогало немного успокоиться, и он почувствовал, как живот становится чуть легче.



Не так страшно

Миша увидел, как его игрушечные машинки столкнулись и издали громкий звук. Он прикрыл уши, но потом вспомнил, что это не страшно — просто весело. Звук стал для него не таким уж пугающим. Он посмотрел на друзей, которые смеялись и играли, и почувствовал, как в груди стало теплее. Это было лучше, чем он думал. Наверное, это просто игра, — подумал Миша, и стало немного легче.



Ближе к друзьям

Миша заметил, как его друзья смеются и играют вместе. Внутри него зажглось желание присоединиться. Но плечи снова поднялись, и он почувствовал небольшую неуверенность. Что если они не захотят играть со мной? — подумал он. Он взглянул на ближайший предмет — мягкий коврик под ногами, и решил сделать шаг вперёд, медленно подходя ближе к друзьям.



Вопрос о правилах

Когда Миша присел рядом с друзьями, он услышал, как они обсуждают правила игры. Его голос стал тихим, и он решил спросить: Могу я узнать, как играть? Друзья посмотрели на него и с радостью объяснили, как устроена игра. Миша почувствовал, как его живот постепенно расслабляется, и он начал улыбаться, понимая, что все просто играют вместе.



Облегчение

После того как друзья объяснили правила, Миша почувствовал облегчение. Ему стало больше понятно, как играть, и он улыбнулся. Он осознал, что другие тоже могут испытывать разные чувства. Теперь, когда он вместе с ними, шум вокруг стал более привычным. Он заметил, как вырастают дружеские улыбки, и это помогло ему ещё больше расслабиться.



Играть вместе

Теперь Миша играл вместе с друзьями, слышал весёлый смех и чувствовал тепло в груди. Он понял, что громкие звуки, которые его пугали, могут быть частью весёлой игры. Они смеялись и радовались, а шум становился чем-то привычным и весёлым. Миша осознал, что он не один, и это чувство позволило ему быть смелее.



Когда игрушки снова зазвонили Миша

Когда игрушки снова зазвонили, Миша прикрыл уши, но уже не так боялся. Он захихикал и решил сказать друзьям: Я не люблю громкие звуки. Его слова вызвали улыбки, и друзья поддержали его, уверяя, что иногда они тоже испытывают страх. Это было здорово — делиться своими чувствами и знать, что это нормально.



Все вместе

Миша смотрел на своих друзей и чувствовал, что они понимают его. Они вместе придумали игры, где громкие звуки становились частью весёлых моментов. Он начал видеть, что всё это весело, и что разные чувства — лишь части игры. Миша улыбнулся и радовался тому, что теперь ему не страшно играть вместе.



СПОКОЙНЫЙ СОН

Когда игра закончилась, Миша чувствовал себя спокойным и счастливым. Он понимал, что его чувства нормальны и что его друзья всегда поддержат его. Лёжа в своих красных кроссовках на мягком ковре, он закрыл глаза, и мир вокруг стал мирным и тихим. Миша уснул, зная, что всё, что он чувствовал, было абсолютно нормальным.

« И так, с улыбкой, Миша уснул, зная,
что все чувства — это часть игры. »

Спокойной ночи.

□ Перед сном вспомните о том, как приятно играть с друзьями.

Создано с любовью в TuckBook
tuckbook.app