



Терапевтическая сказка

Как
подружиться
с эмоциями

Слоненок
Тимми и его
мама



Глава 1: Загадочное чувство

Привет, сегодня я хочу
рассказать тебе мою
историю.



Маленький слоненок
Тимми сидел на берегу
реки и смотрел на ярких
бабочек, порхающих над
цветами.



**Вдруг, его сердце забилося
быстрее, а щеки
покраснели**

**Он чувствовал
что-то странное,
неприятное, будто
внутри него что-то
сжималось**

**Подумал
Тимми. Он не
знал, как
назвать его,
но ему явно
не нравилось.**

**Что это за
чувство?**



Глава 2: В поисках ответа

Тимми пошел к своей
маме, самой мудрой
слонихе в стаде

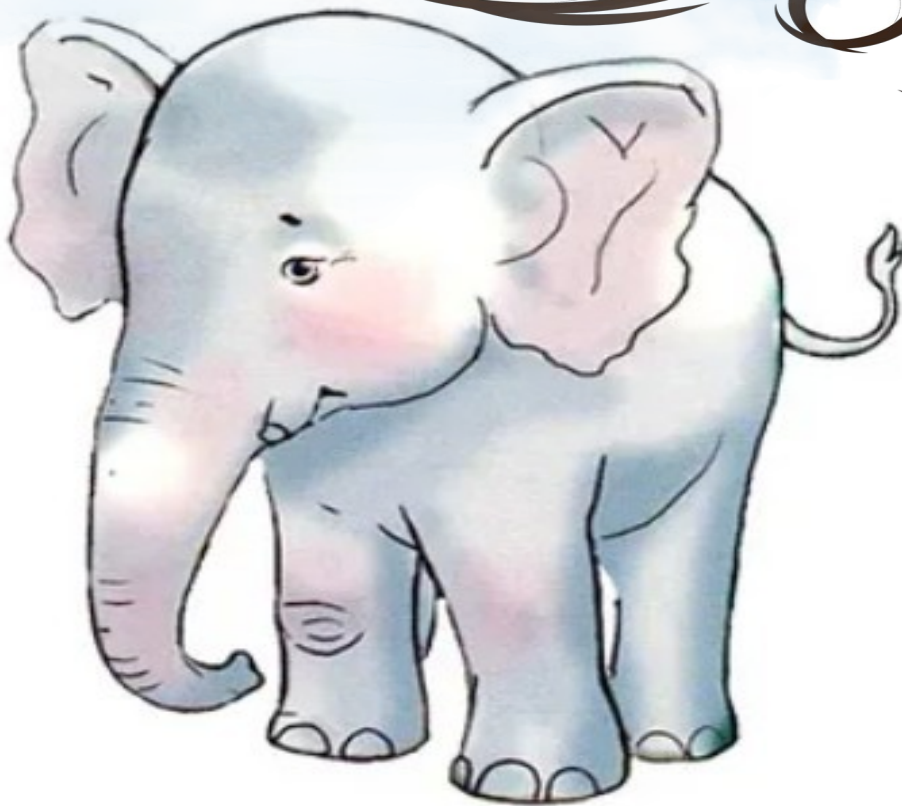
Мама,
у меня в животе
странное чувство,
похожее на
сжатый комок.
Что это?



Мама слониха мягко улыбнулась и сказала

Это называется
"гнев", Тимми!

Ты злишься, потому что твои
любимые бабочки улетелиа ты
не успел их поймать.

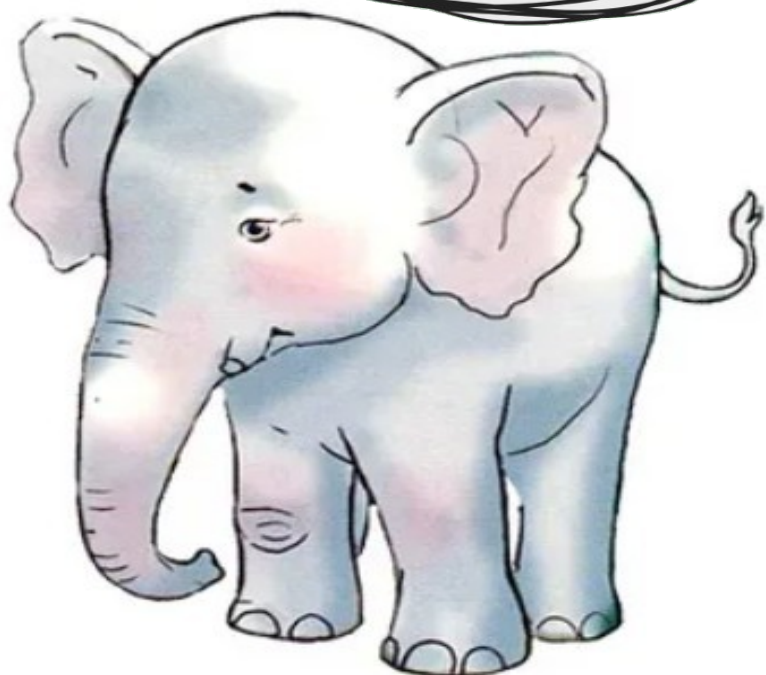


Глава 3: Разговор с гневом

Гнев?
Что значит
злиться?



Мама объяснила: "Гнев – это чувство,
которое появляется, когда ты
расстроен, обижен или рассержен."



Но важно уметь справляться с гневом. Ты можешь громко вздохнуть, походить по траве, или рассказать кому-нибудь, что тебя расстроило.

Выражение гнева

Тимми последовал совету мамы.

Сделал глубокий вдох, походил по траве и это странное чувство исчезло.



Глава 4: Спокойный Тимми

Спустя несколько дней
Тимми снова увидел
бабочек.

Внутри него снова
возникло то
знакомое чувство.
Но теперь он знал,
что это гнев.

Он глубоко
вздохнул,
улыбнулся и
сказал себе



Гнев, я знаю тебя,
но я не позволю тебе
испортить мне настроение. Я
просто посмотрю на бабочек и
буду рад, что они такие
красивые.



Глава 6: Новый урок

С тех пор Тимми научился различать свои чувства. Он узнал, что гнев, как и другие эмоции, может быть как плохим, так и хорошим.

Важным было научиться понимать, что вызывает эти чувства, и как их выразить правильно, не причиняя себе или другим вреда.

Тимми понял: чувства – это часть жизни, и их важно принимать и учиться с ними жить.